



ЦРВЕНИЛО И
ПЕЛЕНСКИ ОСИП
ЗДОДЕВНИОТ
ПРВУТ

МЕНТАЛНА
ВИТАЛНОСТ

РОДИТЕЛИТЕ СЕ
НАЈГОЛЕМИТЕ
ИДОЛИ НА ДЕЦАТА

Ланчо ЏНК



SNUP®

xylometazoline



Почетокот на дејството е обично во тек на 5-10 минути

SNUP® спреј за нос, раствор, содржи активна супстанција ксилометазолин која ги стеснува крвните садови на слузницата на носот и со тоа се намалува отокот и се зголемува проодноста на носните канали. Наменет е за олеснување на симптомите кај затнат нос, хроничен и алергиски ринитис како и кај синузитис.

За назална употреба.

SNUP® спреј за нос, раствор (0.05%) наменет за деца на возраст од 6 до 12 години.
SNUP 0.05% спреј за нос, раствор не треба да се употребува подолго од 5 дена.

SNUP® спреј за нос, раствор (0.1%) наменет за возрасни и деца постари од 6 до 12 години.
SNUP 0.1% спреј за нос, раствор не треба да се употребува подолго од 7 дена.

 **Hemofarm**
STADA GRUPA



Пред употреба да се прочита упатството!

За индикациите, ризикот од употреба и несакантите дејства на лекот, консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

КАКО ДА ГО НАМАЛИМЕ РИЗИКОТ ОД СРЦЕВ УДАР?

МЕНТАЛНА ВИТАЛНОСТ

ВИСТИНАТА ЗА „ОРГАНСКО“

ЗДОДЕВНИОТ ПРВУТ



ЦРВЕНИЛО И ПЕЛЕНСКИ ОСИП

ИМПРЕСУМ

Шеф на редакција: Есин Зекир | Уредник на фотографија и ликовно-графички уредник: Ленче Наумовска
Соработници: прим. д-р Лидија Бисеркоска Атанасоска | д-р Драгана Емил Маркоска | м-р по фармација Цветанка Трленоска
д-р Влатко Б. Ристов | проф. д-р Ивица Смилковски | д-р Александар Колев | д-р Бетим Даути

спец. д-р Николина Градиновска | м-р по фармација Емилија Бутиковска | Даниела Ристик Стомниароска
Лектура и коректура: Ивана Коцељска | Превод: Ардита Зулфи | Фотографија на насловна страна: Мартин Трајановски

Издавач: Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје, ул. Јадранска Мајсторала бр.31, 1000 Скопје
Техничко уредување: Идеа Лаб ДЕ ДОО | Маркетинг: bettymk@pharmerpharma.com.mk | Печат: Европа 92, ул. Крижевска бр. 52, Кочани
Фотографии и илустрации: Depositphotos, ако не пишува поинаку | Илустрации: Freepik, ако не пишува поинаку | Тираж: 24,000

BETTY магазинот е бесплатно месечно списание достапно во сите аптеки кои го поддржуваат BETTY маркетинг концептот во Република Северна Македонија. Сите содржини и реклами објавени во списанието се исклучиво од информативен карактер и во никој случај не можат да заменат посета на лекар или фармацевт. Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје (во понатамошниот текст: Издавачот) не е одговорен за содржината на објавените авторски текстови како и за содржините кои се отпуштаат со магазинот BETTY, вклучувајќи и каква било неочекана грешка или пропуск со содржината. Со самата објава на рекламите во списанието, правите субјекти чии производи се рекламираат задолжително ќе ги почитуваат одредбите од законот за начинот на отпуштање на лекови и медицинските помагала. Закон за лекови и медицински помагала, како и останатите релевантни законски прописи кои важат на територијата на Република Северна Македонија. Во таа смисла издавачот на списанието ја исполнува секоја одговорност од можна штета која ќе настане поради неупотреба или злоупотреба од користењето на содржините и рекламиранието на производите во списанието.

Забрането е користење или копирање на содржините од магазинот BETTY за какви било цели, без претходно писмено одобрение од страна на издавачот на магазинот.

Редакцијата на списанието BETTY нема обврока да ги врека примените текстови, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175

ХРОНИЧНА КОРОНАРНА БОЛЕСТ НА СРЦЕТО

Коронарната артериска болест (КАБ) е резултат од акумулација на атероматозни плаки кои се наоѓаат во сидовите на коронарните артерии кои го хранат миокардот (срцевиот мускул) со кислород и нутритенти. Растврењето на овие плаки во лumenот на артериите предизвикува стеснување со што се намалува нивниот пречник. КАБ може да се дели на акутна и хронична коронарна артериска болест. Во хронична коронарна артериска болест (хронична КАБ) припаѓаат следните групи: пациенти со прележан миокарден инфаркт, пациенти по миокардна реваскуларизација (перкутана коронарна интервенција или аорт-коронарен бајпас) и пациенти со ангиографски докажана КАБ.



ЕТИОЛОГИЈА И ПАТОФИЗИОЛОГИЈА

Во основа механизмот за појава на КАБ е дисбалансот меѓу потребите и дотурут на кислород во срцевите клетки. Редукција на лumenот на коронарните артерии има за последица намалување на миокардната перфузија во состојба на зголемена побарувачка/потрошувачка на кислород или во базални услови.

КЛИНИЧКА СЛИКА

Градна болка (Angina Pectoris stabilis) која се карактеризира со следниве елементи:

- Квалитет: притисок, стегање, печене, гушчење;
- Локализација: долж градната коска, лево рамо и лева рака, десна рака, вилица;
- Пропагација: внатрешни делови на левата рака, лево рамо, десна рака, вилица;
- Траење: најчесто 2–10 минути, но не подолго од 20 минути;
- Провоцирачки фактори: физички напор, психички стрес, големо количество храна, изложување на ладно;
- Начин на смирување: со прекин на физичкото оптоварување или по земање на лингвалета нитроглицерин. Придружни симптоми: страв, потење, забрзана срцева работа.

ДИЈАГНОЗА

Електрокардиограм во мирување:

- Вообично во мирување е нормален (кај 30–50 % од пациентите)
- Можно е присуство на: патолошки Q забец (претходен МИ), ST-T бран абнормалности (се сензитивни но неспецифични) или појава на ST-сегмент депресија, која е реверзibilна и е силен доказ за КАБ.

Анализа на крвта: Треба да се прави кај сите пациенти: липиден статус: вкупен холестерол, ХДЛ-холестерол, ЛДЛ-холестерол, триглицериди; гликемија; полна крвна слика; уреа и креатинин. Коронарен стрес тест (КСТ) се изведува со цел потврда на диагнозата и/или проценка на тежината на болеста. Ехокардиографија – се проценува глобалната левокоморна функција, сегментните абнормалности на сидното движење, исхемична митрална регургитација, ЛК аневризма или интракавитарни тромби. Коронарна

ангиографија има за цел проценка на анатомијата на коронарните артерии, а во услови на значајна стеноза во исто време може да се спроведе и терапевтска процедура: балон ангиопластика и по потреба имплантација на ендоваскуларна протеза (стент).

ТЕРАПИЈА

Цели на терапевтскиот третман е да се подобрува прогнозата преку превенирање на миокарден инфаркт или смрт и намалување на морбидитетот (намалување или целосно отсуство на симптомите на градна болка). Третманот на пациентот со хронична коронарна болест опфаќа неколку сегменти што меѓу себе се надоврзуваат:

1) Третман на модифицирачки ризик-фактори: прекин на пушење, постигнување целни вредности на крвниот притисок, контрола на нивото на шеќер, маснотите во крвта, намалување на телесната тежина, спроведување регуларна физичка активност;

2) Медикаментозен третман: препораки за примена на медикаменти за подобрување на прогнозата кај пациенти со хронична коронарна болест:

- Аспирин 100 mg/d кај сите пациенти во отсуство на контраиндикации;
- Статини кај сите пациенти со КАБ;
- АКЕ-инхибитори кај сите пациенти со КАБ кои имаат артериска хипертензија, срцева слабост, ЛК дисфункција, стар миокарден инфаркт со ЛК дисфункција и дијабетес;
- Орални бета-блокатори во отсуство на контраиндикации кај пациенти со стар миокарден инфаркт или срцева слабост;

3) Реваскуларизационен третман: во лекувањето на пациентите со хронична коронарна болест засега во рутинска употреба се две реваскуларизациони процедури: коронарна бајпас хирургија (CABG) и перкутани коронарни интервенции (ПКИ).

д-р Бетим Даути
Општа болница, Гостивар





ДЕН НА АЛЦХАЈМЕРОВАТА БОЛЕСТ

Намалете ги ризик-факторите за деменција и помогнете си да ја спречите болеста или да го одложите почетокот...

- ✓ Одржувајте ги под контрола нивоата на гликоза и на холестерол.
- ✓ Бидете физички активни и вежбайте.
- ✓ Одржувајте го во нормала крвниот притисок и имајте соодветна телесна тежина.
- ✓ Откажете го пушењето цигари и регулирајте го консумирањето алкохол.
- ✓ Одржувајте ја мозочната активност преку интелектуално стимулативни активности: играње шах, читање книги, свирење на инструмент, решавање кртозбори.
- ✓ Спијте околу 8 часа секоја вечер.



МАКЕДОНСКО
НЕВРОЛОШКО
ЗДРУЖЕНИЕ



МАКЕДОНСКО
ПСИХИЈАТРИСКО
ЗДРУЖЕНИЕ



МЕНТАЛНА ВИТАЛНОСТ

Даниела Ристик - Стомнарска, специјалист невролог

Како што старееме нашиот мозок се менува. Истражувањата покажуваат дека промените во структурата на мозокот почнуваат да се појавуваат по 50-тата година, што доведува до намалена циркулација на крвта и намалено снабдување на мозокот со кислород.

Постојаниот стрес води до формирање штетни радикали кои можат да предизвикаат оштетување на мозочните клетки. Овие промени може да доведат до намалена концентрација, заборавеност, дезориентација и нарушувања на меморијата. Мозокот е незаменлив орган и е поврзан со моќта на умот, емоциите, имагинацијата, креативноста, знаењето и однесувањето на личноста. Поради процесот на стареенje на мозокот, бризиот начин на живот и фактот дека мозочните заболувања се сè почести, уште поважно е да се грижите за вашиот мозок и да ја одржувате неговата виталност, што, пак, води до зачувување на квалитетот на животот.

Редовната грижа за мозокот е инвестиција за витален ум и вклучува: здрава исхрана, богата со антиоксиданти, вежби за мозокот, редовна физичка активност и лекови кои содржат екстракт од листот од гинко, кој го подобрува протокот на крв во мозокот и помага во одржување на менталната виталност.

Што е гинко билоба?

Гинко билоба е дрво, единствениот жив фосил на Земјата и најстариот вид на растение (пред 225 милиони години). Во ератата на ледената доба успева да преживее во Кина, па неговата лековитост со векови им била позната само на жителите од азиските земји. Во западната цивилизација пристигнува во 18 век и оттогаш станува најистражувана билка во светот. Дрвото се одликува со извонредни карактеристики кои му обезбедиле имунитет и преживување во екстремни услови (отпорност на инсекти, бројни микроорганизми, отрови, загадувачи на околината и радијација). За тоа сведочи и фактот дека дрвото Гинко билоба било единственото преживеано зелено растение по атомската бомба во Хирошима.



ЕКСТРАКТОТ ОД ГИНКО ИМА ПОВЕЌЕ КОРИСНИ ЕФЕКТИ ЗА МОЗОКОТ.

Ги штити крвните садови

- Ја подобрува крвната циркулација
- Ја намалува вискозноста на крвта
- Ги шири крвните садови

Антиоксидантен ефект

- Ги неутрализира слободните радикали и ги штити клетките од оштетување
- Го намалува оксидативниот стрес*

Корисен ефект врз метаболизмот на мозокот

- Го подобрува снабдувањето на мозокот со кислород и глукоза
- Го зголемува снабдувањето со енергија

Ја подобрува циркулацијата

- Ги подобрува когнитивните способности
- Го намалува зуењето во ушите и вртоглавицата
- Ја намалува болката при одење, како и чувството на студени раце и нозе

*Оксидативниот стрес предизвикува оштетување на биомолекулите, предизвикувајќи замор и недостиг на енергија. Исто така, го забрзува процесот на стареенje и е причина за појава на различни заболувања.

Со само 2 капсули може да се постигне препорачаната дневна доза од 240 mg според европските водичи. За долготраен ефект, се препорачува да се зема најмалку 3 месеци или подолго. Не мора да се прават паузи.

Билобил®



ЗА ДА ОСТАНАМ ВО ДОБРА ФОРМА

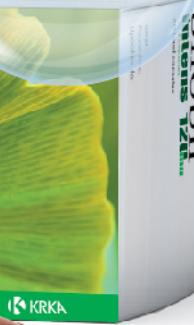
Билобил содржи екстракт од гинкго кој го зголемува снабдувањето на мозокот со кислород и ја одржува менталната виталност.

Го подобрува помнењето и интелектуалниот капацитет

Билобил®
интенс 120 mg

тврди капсули

Эликсир билоба folii extractum si rizom
60 тврди капсули
тераписки употреба
го подобрува помнењето



www.krka.mk

KRKA

Нашата иновативност и знаење
создаваат ефикасни и сигурни
производи со највисок квалитет.

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!

За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на традиционалниот хербален лек
консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

УРИНАРНИ ИНФЕКЦИИ – препознавање, симптоми и третман

Уринарните инфекции почесто ги погодуваат жените, а за тоа постои и објаснување. Непосакуваните бактерии лесно влегуваат во женскиот мочен меур, поради пократкиот мочен канал. Инфекцијата најчесто се јавува кај девојките кои штотуку започнале со сексуални односи и кај жените во менопауза. Симптомите на уринарната инфекција се чувство на притисок во мочниот меур, пецање при мокрење, заматена урина и крв во неа, покачена температура и болки во долниот дел на stomакот. Доколку ги имате овие симптоми, почнете што побрзо да ги лекувате, затоа што подолгото одложување може да доведе до тоа бактериите да влезат во бубрезите и да предизвикаат поголеми компликации. Повеќе од 90 % од сите уринарни инфекции се предизвикани од бактеријата Ешерихија коли, која природно се наоѓа во вашите црева. Оваа бактерија е како бумеранг, па често и по третирањето знае бргу да се врати, со што конвенционалните лекови често ја губат битката, бидејќи телото се навикнува на нив.

Инфекциите на уринарниот тракт се почести кај жените отколку кај мажите, бидејќи кај жените уретрата е пократка, рамна и широка и поради тоа бактериите полесно може да преминат во мочниот меур. Отворот на уретрата кај жените е во близина на вагината и дебелото црево, па со тоа е изложен на поголем број микроорганизми. Поради истата причина, и кај децата девојчињата почесто заболуваат. Кај жените, исто така, почести се и воспаленијата на мочниот меур или циститис, а кај мажите почесто е воспалението на уретрата или уретритис.

Уринарните инфекции се лекуваат со антибиотици според наодот кој го покажува антибиограмот на уриноокултурата. Антибиотиците ги напаѓаат бактериите и ја олеснуваат нивната елиминација, но нивната честа употреба носи одредени ризици, како дијареја и појава на резистентни соеви. Најчесто користени антибиотици се Фосфомицин, Флуорокинолони, Цефалоспорини. Во борбата против уринарните инфекции ефикасни се билни лекови и диететски додатоци во исхраната. Може да се земаат паралелно со антибиотската терапија, а најпрепорачливи се како превентива. Д-манозата, на пример, е единствена молекула на шеќер што се скреќава во растенија како што се боровинки, брусници, праски, портокали и јаболка, и која 30 години се користи како природен препарат за отстранување на E.Coli од уринарниот тракт. Токму благодарение на Д-манозата брусницата е ефикасна во лекувањето на уринарни инфекции.

Потребната дневна доза е 2 грама во комбинација со пробиотик (*Saccharomyces boulardii*) за само неколку дена ја лекува инфекцијата предизвикана од Ешерихија коли. Д-манозата е апсолутно безбедна и може да ја користат бремените жени, децата и дијабетичарите.

м-р по фармација
Цветанка Трпеноска



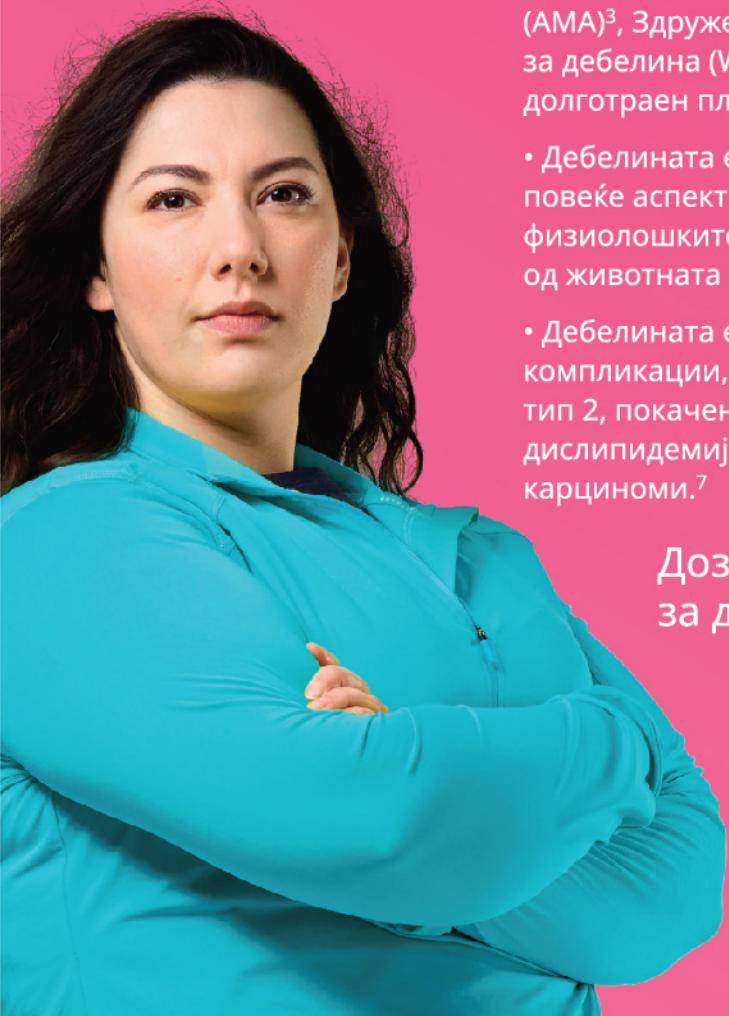
UriRoyal® Кралско решение за здравје на вашите мочни патишта!

- ЕДИНСТВЕНА КОМБИНАЦИЈА (Д-МАНОЗА + *S. Boulardii*)
- БРЗО И ЛЕСНО ги намалува тегобите
- ОДЛИЧНА ПОДНОСЛИВОСТ, без несакани ефекти
- ПОГОДЕН ЗА: ДЕЦА над 3 години, ТРУДНИЦИ, ДОИЛКИ, ДИЈАБЕТИЧАРИ
- ПРИЈАТЕЛЕН ВКУС со арома на брусница
- ЕДНОСТАВНА ПРИМЕНА - прашок, лесно растворлив во вода 1xДен



* 7 кесички со прашок за растворување. UriRoyal гранули за деца и возрасни.

Rethink Obesity®

- 
- Денес, околу 650 милиони возрасни и повеќе од 120 милиони деца иadolесценти живеат со дебелина.¹
 - Дебелината е препознана од здравствените организации, вклучувајќи ги Европската асоцијација за проучување на дебелината (EASO)², Американската медицинска асоцијација (AMA)³, Здружението за дебелина (TOC)⁴ и Светската федерација за дебелина (WOF)⁵ како хронично заболување за кое е потребен долготраен план за справување.²⁻⁵
 - Дебелината е комплексно, хронично заболување на кое влијаат повеќе аспекти во животот на една личност, вклучувајќи ги физиолошките, психолошките и генетските фактори, факторите од животната средина и социоекономските фактори.⁶
 - Дебелината е заболување поврзано со околу 200 здравствени компликации, вклучувајќи кардиоваскуларни болести, дијабетес тип 2, покачен крвен притисок, покачено ниво на холестерол и дислипидемија, остеоартритис и одредени типови на карциноми.⁷

Дознајте повеќе информации поврзани за дебелината на **RethinkObesity.com**.

Референци: 1. World Health Organization. Obesity and Overweight Factsheet no. 311. Достапно на: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Пристапено во: Јули 2021. 2. EASO. 2015 Milan Declaration: A Call to Action on Obesity. Достапно на: <https://cdn.easo.org/wp-content/uploads/2018/12/16195534/EASO-Milan-Declaration-FINAL.pdf>. Пристапено во: Јули 2021. 3. American Medical Association. A.M.A Adopts New Policies on Second Day of Voting at Annual Meeting. Obesity as a Disease. Достапно на: <http://news.cision.com/american-medical-association/r/ama-adopts-new-policies-on-second-day-of-voting-at-annual-meeting,c9430649>. Пристапено во: Јули 2021. 4. The Obesity Society. The Obesity Society Updates Position on Obesity. New Statement Focuses on Obesity as a Chronic Disease. Достапно на: <https://www.prnewswire.com/news-releases/the-obesity-society-updates-position-on-obesity-300769218.html>. Пристапено во: Јули 2021. 5. Bray GA, Kim KK, Wilding JPH, et al. Obesity: a chronic relapsing progressive disease process. A position statement of the World Obesity Federation. *Obes Rev.* 2017;18:715–723. 6. National Institutes of Health. Clinical Guidelines On The Identification, Evaluation, And Treatment Of Overweight And Obesity In Adults. Достапно на: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK2003/>. Пристапено во: Јули 2021. 7. Yuen M, Earle R, Kadambi N, et al. A systematic review and evaluation of current evidence reveals 195 obesity-associated disorders. Poster abstract presentation at: The Obesity Society Annual Meeting at ObesityWeek 2016; Oct. 31 – Nov. 4, 2016; New Orleans.



РОДИТЕЛИТЕ СЕ НАЈГОЛЕМИТЕ ИДОЛИ НА ДЕЦАТА

КОЈА Е НАЈЗАБАВНАТА, А КОЈА НАЈТЕШКАТА РАБОТА ДА СЕ БИДЕ
ТАТКО НА ДВЕ МАШКИ ДЕЦА?

Хммм, па забавната е тоа што можеш да гледаш спортски натпревари заедно, да играш игри што се за машки и воедно да си подобар од нив, бидејќи си повозрасен, поискусен и појак. А тешката страна да си родител мислам дека нема разлика дали е машко или женско, тежината и одговорноста која ја носи самото родителство е неопсливо „тешка“ и најодговорната работа што може да му се случи на еден човек. Тоа го сфаќаш откако стануваш родител и гледаш дека ти се ставаш на второ место, totalno си небитен и сите оние помали

Во подготовкa на новиот албум кој што го најави за следната година, Владимир Блајсев, познат како Панчо или Дицеј Шортси, од дуото ДНК, овој пат се претстави со своите синоси Андреја и Марјан.

работи за кој не би мрднал со прст за никого согледуваш и се фаќаш сам дека ги правиш единствено за нив.

ДОКОЛКУ БИ ИМАЛЕ МОЖНОСТ ДА СЕ ВРАТИТЕ ВО ДЕТСТВОТО,
ШТО БИ ПРОМЕНИЛЕ ОД ОВАА ГЛЕДНА ТОЧКА?

Буквално ништо. Можеби само би сакал да бидам помирен за сега веќе мојата покојна мајка да беше поспокојна. Мајка ми иако беше жена звер беше само самохрана мајка на едно палаво дете кое беше отсекогаш бунтовник без причина каков што сум и денес. Сериозно не би менувал ништо, го сакам

старото маало и сите луѓе од таму со кои сè уште контактирам ми го заменуваа мојот татко кој никогаш го немав, но затоа имав многу татковци кои ми даваа насоки на оваков или онаков начин. Имав голема фамилија, иако во реалниот живот се имавме само јас, сестра ми Кики и мојата Ана која ден-днес ми е исто како сестра. И горд сум на сè што сум поминал тогаш, бидејќи тоа ме изградило во човек каков сум сега. За некого добар, за некого лош, но најбитно е дека јас сум задоволен.

ОВАА ГОДИНА ВАШИОТ ПОМАЛ СИН МАРЈАН ЃЕ БИДЕ ПРВАЧЕ. СО ОГЛЕД НА ТОА ШТО ВАШИОТ ПОГОЛЕМ СИН АНДРЕЈА ПРЕД НЕКОЛКУ ГОДИНИ ТРГНА НА УЧИЛИШТЕ, ВЕЌЕ СТЕ ИСКУСНИ И ЗНАЕТЕ ШТО МОЖЕ ДА ОЧЕКУВАТЕ. КОЛКУ СЕ РАЗЛИЧНИ КАКО ДЕЦА И ШТО ГИ ПРАВИ КАРАКТЕРИСТИЧНИ?

Па нормално е да имаат различни карактери. Маки е поснаодлив и мислам дека ќе се вклопи полесно, бидејќи е растен со постар брат и побрзо ги совладувал сите работи, но и учел од него има „рол“ модел на некој начин, нели... Карактеристиките според тоа што јас го гледам се: Маки иако е помал не се откажува лесно од тоа што го сака и не

сака пораз, МОРА неговото да е последно, додека Андреја е многу помирен и помолчалив, но сè додека не му стапнеш на слабата точка. Многу е поповлечен, додека Маки е хиперактивен.

КАКО ДОСТА ТЕМПЕРАМЕНТНА ЛИЧНОСТ, НА КОЈ НАЧИН СЕ РЕЛАКСИРАТЕ И СЕ МОТИВИРАТЕ?

Се моривирам низ секојдневни случки и луѓе кои се борат и ме фасцинираат со упорноста. Сакам секогаш да завршам сè на време и никогаш да не оставам за утре токму за да можам да се релаксирам, а се релаксирам со активен одмор. Планирање, пишување текстови, размислување за наредни проекти и спортување, иако спортот го сфаќам како дел од работата а не хоби. Значи, сумарум јас не знам да се одмарам.

КОЈА ЗДРАВА НАВИКА БИ САКАЛЕ ДА ЈА СТЕКНАТ ВАШИТЕ ДЕЦА?

Па веќе ја стекнуваат полека, бидејќи го гледаат начинот на кој јас функционирам, а реално родителите се најголеми



За нормална функција на имуниот систем



ZINC
+
Histidine
+
Cysteine

100 % препорачан
дневен внес на цинк

Дозирање
1 таблета на ден



...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.

идоли на децата во развојот и додека се мали. Јас имам секојдневен ритуал, а тој се состои од: пиење вода веднаш по станување, додатоци во исхраната (дневна доза на витамини) и внес на овошје како појадок или протеински шејк пред вежбање. Тоа го гледаат и го практикуваат често, а не им бранам буквально ништо ниту ги терам со сила.

КОЛКУ СЕ ТРУДИТЕ ДА ВОДИТЕ ЗДРАВ НАЧИН НА ЖИВОТ?

Па мислам дека максимално се трудам. Вежбам активно и се смееме со моите пријатели кои се професионалци дека јас сум најпрофесионалниот спортски аматер во земјава. Додека беше пандемијата се качував секој втор ден до врв на Водно и планината ми стана пасија и голема љубов, а сега посетувам фитнес 3 пати неделно плус два дена кардио (велосипед по 45-50мин). Внимавам што јадам и едноставно таков ми е стилот на живот во последниве 15 години.

ДАЛИ И ВАШИТЕ ДЕЦА СЕ АКТИВНИ СО НЕКАКОВ СПОРТ?

Да, се, на што сум особено горд. И двајцата тренираат фудбал во клубот „Форца“ и многу сум среќен поради тоа. Не сум болно амбициозен родител, но сум многу реален. Маки е сè уште мал (6,5 г.) и тоа го гледа сè уште како игра, додека Андреја е веќе 10,5 и поседува талент, но ѝубе е тоа доколку не е упорен и сака да го прави тоа. Најискрено, јас ќе бидам најсреќниот татко ако еден од нив стане професионален и успешен спортист. Ако треба да бирам што сакам да бидат со две раце би потпишал за тоа, но што и да одлучут ќе бидам потпора за нив во секое време, бидејќи знам и сум осетил на сопствена кожа што значи да немаш потпора.



ШТО ДА ОЧЕКУВАМЕ НА МУЗИЧКИ ПЛАН? ШТО Е ОНА ШТО ГО ПОДГОТВУВА ДНК?

Албум наредната година и концерт во „Борис Трајковски“ по повод 20 години постоење на македонската музичка сцена.

КОЛКУ СВЕТСКАТА ПАНДЕМИЈА НЁ СМЕНИ КАКО ЛИЧНОСТИ?

Па тоа е индивидуално. Мене и не многу, освен што сфатив дека не треба да се нервирам за работи кои не се во моја надлежност и не можам јас да ги променам. Исто така, сфатив дека токсичните луѓе и оние кои не зрачат со позитивна енергија треба целосно да ги отстраните, сè со цел да сте спокојни. Некогаш подобро сам, отколку во друштво на такви луѓе.

Дајте си време за себе и одете во природа, тоа е одличен „полнач“ на вашата душа и срце.

Uriage EAU линија за хидратација на кожа со термална вода од француските Алпи

Создадена во срцето на француските Алпи, на 4800 м надморска височина, термалната вода го започнува својот пат долг 75 години. Во текот на ова патување се раѓа вода со уникатен состав од минерали и олигоелементи во концентрација од 11g/L, што ја прави најбогата минерална термална вода во светот.

Изворот на термална вода постои 2000 години. На изворот е изграден термален центар кој постои 200 години и во овој центар се лекуваат пациенти со дерматолошки проблеми на кожата.

Термалната вода овозможува длабока 24-часовна хидратација на кожата, штити од слободни радикали, омекнува, освежува, ја фиксира шминката, после 1 час од нанесувањето ја зголемува хидрираноста на кожата за 32 %. Составен дел е од Uriage производите за бебиња, деца и возрасни.

Во дерматологијата се користи при инфламаторни дерматози, оштетување на кожата предизвикано од површински изгореници, постоперативни рани, во зоната на пеленската регија кај бебињата при појава на пеленски осип.

EAU THERMALE линијата на Uriage е наменета за секојдневна нега, хигиена и хидратација на кожата. Соодветна е за сува, нормална и комбинирана кожа. Кремите овозможуваат 24-часовна хидратација, имаат ќемасна и нелеплива структура и брзо се апсорбираат, и даваат на кожата негуван и блескав изглед.

Сите производи се без парабени, хипоалергени, некомедогени.

Колекцијата се состои од голем број на производи за:

- Нега на лице (есенција, крем, серум, маска, крем за околу очи)
- Нега на тело (млеко за туширање, лосион за тело)

м-р по фармација

Емилија Бутикоска

Европа Лек Фарма ДООЕЛ



3 чекори до блескава кожа:

1. Ичистете ја темелно вашата кожа со Uriage мицеларна вода.
2. Освежете го лицето со Uriage термалната вода во спреј.
3. Нанесете на лицето EAU Light или EAU rich крем за лице и дополнително околу пределот на очите нанесете EAU eye cream.

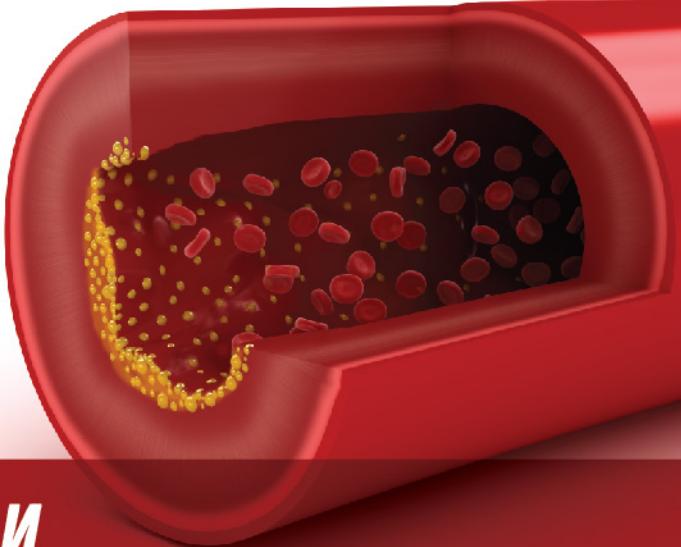
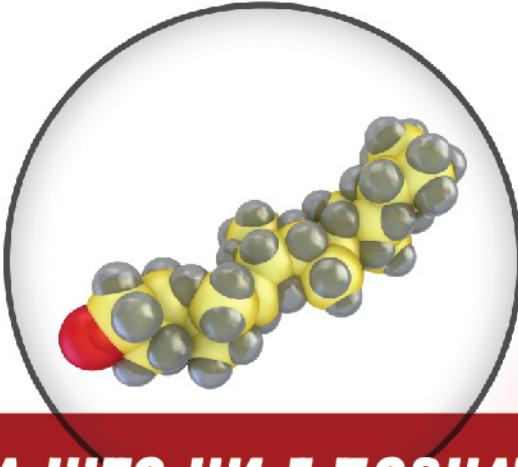
Сите производи се без парабени, хипоалергени, некомедогени.

URIAGE
EAU THERMALE

el pharma 
a PHOENIX company

Европа Лек Фарма ДООЕЛ
Јадранска Магистрала бр.31, Скопје
Тел: 02/2772-462
www.elpharma.com

URIAGE, THE FRENCH ALPS THERMAL WATER 



ОНА ШТО НИ Е ПОЗНАТО И ПОМАЛКУ ПОЗНАТО ЗА ХОЛЕСТЕРОЛОТ

Холестеролот е восочна супстанција која се наоѓа во вашата крв. На вашето тело му треба холестерол за да изгради здрави клетки, но високото ниво на холестерол може да го зголеми ризикот од срцеви заболувања. При високо ниво на холестерол може да развиете масни наслаги во крвните садови. Овие наслаги постепено растат, што го отежнува протокот на доволно крв низ вашите артерии. Ова натрупвање на наслаги е познато како атеросклероза. Може да доведе до коронарна артериска болест, каде што вашите срцеви артерии стануваат стеснети, па дури и блокирани што предизвикува срцев удар или во мозочните артерии мозочен удар. Високиот холестерол може да биде наследна состојба, но најчесто е резултат на нездрав начин на живот, што може да се спречи и да се лекува со здрава исхрана, редовно вежбање, а понекогаш и лекови може да помогнат во намалувањето на високиот холестерол.

Холестеролот не се раствора во вода, така што не може самостојно да патува низ крвта. За да помогне во транспортот на холестерол, црниот дроб произведува липопротеини. Липопротеините се честички направени од маснотии и протеини. Тие носат холестерол и триглицериди (друг вид липиди) низ вашиот крвоток. Двете главни форми на липопротеини се липопротеини со мала густина (LDL) и липопротеини со висока густина (HDL). Ако вашата крв содржи премногу LDL холестерол (холестерол пренесен од липопротеин со мала густина), тој е познат како висок холестерол.

Вкупното ниво на холестерол што се наоѓа во крвта се состои од:

- липопротеини со мала густина (LDL)
- липопротеини со висока густина (HDL)
- триглицериди

препорачани вредности

липопротеини со мала густина (LDL)	3,4 или помалку
липопротеини со висока густина (HDL)	1 или повеќе
Триглицериди	2,3 или помалку
вкупен холестерол	5,2 или помалку

LDL се нарекува и „лош“ холестерол, бидејќи ги блокира крвните садови и го зголемува ризикот од срцеви заболувања. HDL се смета за „добар“ холестерол, бидејќи помага да се заштитите од срцеви заболувања. Колку е повисок вашиот HDL, толку подобро. Конечно, вкупниот холестерол ги вклучува и триглицеридите. Ова се друг вид маснотии што можат да се натрупаат во телото и се сметаат за „градежни блокови“ на холестеролот. Високото ниво на триглицериди и ниското ниво на HDL го зголемуваат ризикот од срцеви заболувања.

Високиот холестерол не предизвикува симптоми!

Затоа е важно редовно да го проверувате нивото на холестерол.

Холестерол кај возрасни

Американското здружение за срце препорачува сите возрасни да го проверуваат холестеролот на секои 4 до 6 години, почнувајќи од 20-годишна возраст, а тоа е кога нивото на холестерол може да почне да се зголемува. Како што старееме, нивото на холестерол се зголемува. Мажите обично се изложени на поголем ризик од жените за повисок холестерол. Сепак, ризикот на жената се зголемува откако ќе влезе во менопауза. За оние со висок холестерол и други срцеви фактори на ризик, како што е дијабетес, се препорачува почесто тестирање.

Холестерол кај деца

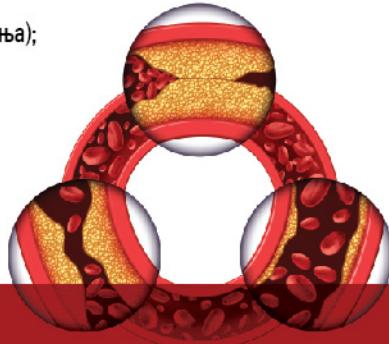
Децата кои се физички активни, имаат здрава исхрана, немаат прекумерна тежина и немаат семејна историја на висок холестерол, се под помал ризик да имаат висок холестерол. Се препорачува сите деца да го проверуваат холестеролот помеѓу 9 и 11 години, а потоа повторно на возраст од 17 до 21 година. Децата со повеќе фактори на ризик, како што се дијабетес, дебелина или семејна историја на висок холестерол, треба да се проверуваат на возраст од 2 до 8 години и повторно на возраст од 12 до 16 години.

Превенција

Истите промени во животниот стил за здравјето на срцето можат да го намалат и холестеролот. За да спречите висок холестерол:

- Придржувајте се на начин на исхрана со малку сол и претежно базирана на овошје, зеленчук и интегрални житни растенија;
- Ограничете ја количината на животински масти (пити со месо, колбаси и масно месо, путер, свинска масти, крем сирење и тврдо сирење, храна која содржи кокосово масло или палмино масло);
- Користете добри масти во умерени количини (мрсна риба, како скуша и лосос, јаткасти плодови и семиња);
- Намалете го вишокот на килограми и одржувајте здрава телесна тежина;
- Откажете се од пушењето;
- Вежбајте во повеќето денови во неделата најмалку 30 минути;
- Пијте алкохол умерено;
- Управувајте со стресот.

Терапија со лекови може да одреди само доктор по проценка на вашата здравствена состојба!



ОНА ШТО Е ПОМАЛКУ ПОЗНАТО за холестеролот е дека тој учествува во:

- Изградба на клеточните мембрани
- Во рамките на клеточната мембрана, холестеролот, исто така, учествува во интрацелуларниот транспорт, сигнализација на клетките и нервната спроводливост.
- Создавање на сите стероидни хормони (тестостерон, естрadiол, кортизол, прогестерон и сл.)
- Синтеза на витамин D
- Создавање жолчни киселини со кои се овозможува варење на храната
- Изградба на Шванови обвивки на нервните влакна и нервна спроводливост

и голем број на други важни функции во човековиот организам, поради што треба да се внимава нивото на вкупен холестерол да не биде под 3,4 mmol/l.

Здравите навики на живот со правилна исхрана, физичка активност и намалување на стресот треба да ни бидат приоритет, како за сèвкупното здравје така и за одржување на нормалното ниво на холестерол.

спец. д-р Николина Гроздановска
специјалист по медицинска биохемија
и лабораториска медицина





PРИРОДНИ ВИТАМИНИ

- Чувари на имунитетот

- Помош при респираторни инфекции

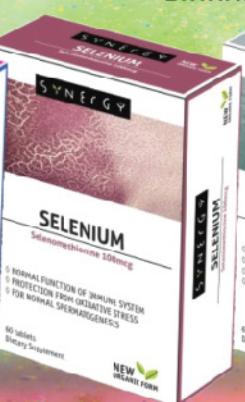
- Заштита од оксидативен стрес



MULTI-VITAMINS & MINERALS FOR ADULTS

COMPLETE FORMULA
WITH LUTEIN

60 capsules
Dietary Supplement



SELENIUM
Selenomedicine 100mcg

60 tablets
Dietary Supplement

5 NORMAL FUNCTION OF IMMUNE SYSTEM
5 PROTECTION FROM OXIDATIVE STRESS
5 FOR NORMAL SPERMAGENESIS



ZINC
15mg (Zincomax 105mg)

60 tablets
Dietary Supplement

5 NORMAL FERTILITY AND REPRODUCTION
5 PROMOTES HEALTHY HAIR, NAILS & SKIN
5 ORGANIC FORM



VITAMIN D3
Cholecalciferol 2000IU

30 softgel capsules
Dietary supplement

5 MAINTAINS HEALTHY BONES
5 NORMAL IMMUNE SYSTEM FUNCTIONING
5 CONTRIBUTES TO MUSCLE FUNCTION



VITAMIN C500
Ascorbic Acid 500mg

60 tablets
Dietary Supplement

5 STRONG ANTIOXIDANT
5 CITRUS BIOFLAVONOID
5 ROSE HIPS POWDER
TIME RELEASED



VITAMIN C1000
Ascorbic Acid 1000mg

60 tablets
Dietary Supplement

5 CITRUS BIOFLAVONOID
5 ROSE HIPS POWDER
TIME RELEASED

www.synevิต.net 02 3225 843



Височина за „органско“

Контаминацијата на почвата, загадените подземни води и неконтролираната употреба на пестициди се главните причини кои придонесуваат зеленчукот и овошјето на нашите трпези да создаваат повеќе штета отколку придобивки за нашето здравје. Премисата ЈАДЕТЕ ПОВЕЌЕ ЗЕЛЕНЧУК И ОВОШЈЕ ЗА ПОДОБРО ЗДРАВЈЕ полека но сигурно го губи своето значење и добива смисла доколку пред зеленчук и овошје ја додадеме придавката ОРГАНСКИ.

КОИ СЕ ДИРЕКТНИТЕ ПРИДОБИВКИ ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ ПРИ ИСХРАНА СО ОРГАНСКИ ПРОИЗВОДИ?

Што е, всушност, „органски“ производство на храна и што ги прави овие производи подобри и поздрави од производите добиени на конвенционален начин?

- Органските производи се одгледани на незагадена почва и произведени со методи кои не се штетни по здравјето на луѓето и животната средина.
- При органскиот начин на производство и преработка на храна се дава предност на употребата на материји и производи кои се добиени на природен начин.
- Употребата на вештачки губрива, хемиски пестициди, хормони, конзерванси, адитиви, генетски модифицирани семиња и состојки или други синтетички материји не е дозволена.
- Органските стандарди гарантираат хуман однос на третирање на животните и обезбедување услови што одговараат на нивното природно однесување, со многу простор и свеж воздух.
- Името органски производ, односно органска храна е дадено поради органските материји и методи со кои земјоделците ги заменуваат овие вештачки материји.
- Начинот на производство на органска храна е законски регулиран и редовно контролиран за да се обезбеди дека производите се безбедни и не содржат штетни материји.

Всушност, органското земјоделие е холистички пристап во управување со производството, кој го промовира и подобрува здравјето на агро-екосистемот, вклучувајќи го биодиверзитетот и природните циклуси, преку употреба на агрономски, биолошки и механички методи, во спротивност со употребата на синтетички материјали (хемикалии) во конвенционалното производство. Тоа е систем кој започнува да ги зема предвид потенцијалните еколошки и социјални влијанија врз животната средина и општеството, а индиректно има позитивно влијание на нашето здравје.

- Органските производи содржат повеќе природни хранливи материји, како што се: природните шеќери, витамин Ц, каротиноиди, антиоксиданти и поголеми количини минерални материји како: калциум, магнезиум и железо.

- Содржат помалку штетни нитрати, поради забранетата употреба на вештачки губрива во производството.

- Ја минимизираат вашата изложеност на пестициди. Во конвенционалното земјоделско производство се употребуваат повеќе од 400 различни пестициди, па нивните остатоци честопати се присутни и во храната и тие можат да предизвикаат сериозни здравствени нарушувања, како што се деменција, Паркинсов синдром, респираторни болести, дијабетес и низа малигни заболувања. Најдобар начин да се одбегнат овие хемиски пестициди е со користење органски производи во чие производство нивната употреба не е дозволена.

- Имаат помалку адитиви. Одредени адитиви можат да бидат канцерогени, или да предизвикаат други видови нарушувања, како, на пример, хиперактивност кај децата. Во производството на храна во Европската Унија се користат 290 адитиви, додека во производство на органска храна е дозволено да се користат само 32 строго определени адитиви. Поради оваа причина, може да се каже и дека органската храна има поприроден мирис, вкус и боја.

- Не се произведени со употреба на хормони, антибиотици и други синтетични лекови, кои може да предизвикаат рак или изложеност на бактерии отпорни на антибиотици.

- Го намалува индексот на воспаление во вашиот организам.

- Го намалува ризикот од развој на Нон-Хоџкин лимфом и рак на гради.

Преку консумирање локална органска храна индиректно влијаete за подобрување на јавното здравје. Се намалува загадувањето на почвите и подземните води преку исклучување на употребата на хемиски губрива и пестициди, додека со применувањето на

одржливи земјоделски пракси се зголемува органската материја во почвата, а со тоа се намалува испуштањето на CO₂ во атмосферата, кој директно е одговорен за климатските промени.

Колку е пократко времето поминатот од берба до пласман, толку повеќе производот има можност во потполност да ги зачува своите хранливи продукти. Производот кој поминал илјадници километри пат не може да е здрав, напротив тој треба да е повеќе пати хемиски третиран за да издржи до својата крајна дестинација. Таквиот систем на прехрана не е одржлив – троши неповратни ресурси (вода, богатство на почва, човечки труд) и загадува со транспорт. Затоа, консумирањето локални и сезонски органски производи позитивно влијае на животната средина и го штити локалниот биодиверзитет.

Придобивките од овој начин на производство очигледно се големи, затоа и голем број на земји од светот градат стратегии за зголемување на органското производство. Секако, предничат западните земји. На пример, во мај 2020 Европската комисија го става органското како главен сегмент во реализирањето на Европскиот зелен договор. Во нивната стратегија е напасено дека „пазарот за органски производи треба да продолжи да се развива, додека органското земјоделие мора да добие дополнителна поддршка и промовирање“. Како дел од оваа

стратегија, Комисијата го објави „Акциониот план за органско производство 2021-2027“, чија цел е да го зголеми производството, но и побарувачката на овие производи. До 2030 година органското земјоделие да претставува 25 % од целото обработливо земјиште на ЕУ (во моментот е околу 9 %).

И во Македонија овој тип на производство е во постојан пораст, но со динамика типична за нас и за нашето општество. Со помалку од еден насто обработливи површини под органско производство сè уште ги правиме првите чекори. Интерес за овој начин на исхрана секако дека постои кај нашите граѓани, но и покрај важноста и придобивките, сè уште се сведува на мала група граѓани, свесна за своето здравје.

Тимот на Добра Земја



ДОДАТОК ВО
ИСХРАНАТА

MULTI
ESSENCE



ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ЗА ВОЗРАСНИ

Комбинација на **витамини, минерали и лутеин** за секојдневно надополнување на редовната исхрана.

АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ
Здравјето прет се



ВЕТУ[®] ЗА МЕСЕЦ СЕПТЕМВРИ ИЗДВОЈУВАМЕ

%

LIVSANE Витамин Ц Прашок 100 гр.

Витамин Ц придонесува:

- за нормална функција на имунолошкиот систем
- за намалување на замор и исцрпеност.



LIVSANE Цинк и Витамин Ц со вкус на праска и маракуја 20 шумливи таблети



Перлуксан 30 меки желатински капсули

Природно решение за болка. Екстракт од хмељ – алфа киселини (*Humulus lupulus*). Помага за брзо природно намалување на постојани и повремени болки во секојдневниот живот, придонесува за здрави зглобови и мобилност, без гастроинтестинални тегоби.



Livsane Цинк + Хистидин + Цистеин 40 таблети

За поддршка на имуниот систем, ацидо-базниот метаболизам и заштита на клетките од оксидативен стрес.



LIVSANE Мултивитамини со вкус на тропско овошје 20 шумливи таблети



GlobiFer® forte + 40 таблети

Уникатна формула на хем и не-хем железо, со ниска доза на железо. Плус содржи витамин Б 12 и фолна киселина. Несаканите ефекти се сведени на плацебо токму поради ниската доза на железото. Брзо и ефективно го подобрува нивото на хемоглобин. Наменет за: бремени жени, жени во репородуктивна возраст, деца и возрасни над 14 години и спортисти.



Септолете тотал – единствена формула која овозможува тројно дејство за третман на болното грло.

Комплетна формула за здрави и подвижни зглобови.

Septolete® TOTAL еукалиптус
16 пастили



Septolete® TOTAL мед/лимон
16 пастили



Stabiflex®
60 таблетки



-20%

На целата
Uriage EAU
линија

URIAGE EAU ESSENCE
со хијалуронска
киселина за длабока
хидратација на сите
типови на кожа
100 ml



URIAGE EAU THERMALE
SPF20
крем за нормална до
комбинирана кожа
40 ml



URIAGE EAU THERMALE RICH
крем за сува кожа
40 ml



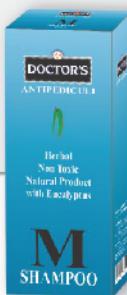
Препарати за темелно и трајно отстранување вошки и гниди.

Природни, нетоксични и ефикасни.

**М Чешел за
вошки**



**М шампон
за вошки**
75 мл



**М СПРЕЈ
за вошки**
100 мл



Чај за слабеење
Slim Fit филтер 20x1,5 гр.
Slim Fit рефус 50 гр.



Пред употреба внимателно прочитајте го упатството во пакувањето.
За повеќе информации обратете се кај Вашиот лекар или фармецевт.

ЗДОДЕВНИОТ ПРВУТ

Облечете ја омилената црна маица и погледнете се последен пат во огледало пред да излезете. Наместо задоволство, белите снегулки што ги гледате на рамената и косата предизвикуваат фрустрација и непријатност. Додадете ја на тоа постојаната потреба да ја чешате главата и повеќе би сакале да останете дома, или да ставите капа или шал.

Дали ви звучи познато ова сценарио? Ако е за утха, тоа им се случува и на другите. Зголемениот број на бели лушпи на скалпот и косата, често придрожени со чешање, е непријатност што случува речиси секому. Првутот не избира пол и возраст, може да се појави и кај мажи и кај жени од која било возраст. Тоа е резултат на нарушување на влажноста на скалпот. Сув скалп, бели лушпи и чешање – ова се знаци дека имате првут. Ако не се повлече и не успеете сами да се ослободите од првутот, најдобро е да побарате стручна помош од специјалист за коса – трихолог.

ШТО Е ПРВУТ?

Првут (*Pityriasis simplex capillitii*) е одлупување и испаѓање на останените површински клетки од епидермисот на скалпот. Првутот е често пореметување на кожата на скалпот, зафакајќи речиси половина од популацијата после пубертет независно од полот или етничката припадност. Секој припадник на која било популација во кој бил географски регион бил зафатен со првут во некоја фаза од животот. Сериозноста на првутот флукутира сезонски и често се влошува во зимските месеци. Докажано е дека кератиноцитите (клетките од епидермисот на кожата) имаат клучна улога во експресијата и формирањето на имунолошките реакции во текот на создавањето на првутот.

ЗОШТО СЕ ПОЈАВУВА ПРВУТ?

Наследните фактори и сувата кожа се вообичаени причини за првут. Ако вашите родители и блиски роднини се склони кон лупење на скалпот, не треба да бидете изненадени од појавата на бели лушпи во вашата коса. Исто така, ако имате сува кожа најверојатно ќе добиете првут во одреден момент од вашиот живот.

Улогата на габичките од типот *Malassezia* е широко прифатена уште од 1946 г. Кај првут и себореичен дерматитис нивоата на габичката се покачуваат двојно повеќе од нормално. Можеби ги сакате морето и плажката, но вашата коса не ужива толку многу во летото. Ова јасно ќе ви покаже зголемен првут по летото, бидејќи изложувањето на сонце, солта и хлорираната вода го сушат скалпот, што се идеални услови за појава на првут. Изложеноста на претерано ниски температури влијае на косата на ист начин, затоа не заборавајте да носите капа во зима. Честото миење на косата со топла вода, агресивни шампони и производи за нега, исто така, може да предизвикаат и да интензивираат лупење на скалпот. Првутот може да се појави и поради недоволна хигиена на косата и скалпот. Потоа мртвите клетки на скалпот се задржуваат и се акумулираат во косата. Боните за коса може да го иритираат скалпот и да предизвикаат црвенило, чешање и првут. Врз здравјето на скалпот и појавата на првут влијаат и исхраната, начинот на живот и прекумерниот стрес. Првутот е придрожник на невролошки заболувања, како што е Паркинсоновата болест, како и сите состојби што го нарушуваат имунолошкиот систем.

ПРВУТ ИЛИ СЕБОРЕИЧЕН ДЕРМАТИТИС, КОЈА Е РАЗЛИКАТА?

Обичниот првут е прилично безопасна состојба, која, покрај тоа што предизвикува непријатност, не е повеќе од естетски проблем со косата. Го препознавате по сувиот скалп кој се лупи на некои делови или низ целиот скалп. Сепак, понекогаш лупењето на скалпот може да биде придржено со воспалителен процес. Првутот на скалпот може да се манифестира како зголемен изглед на бели или жолтеникави лушпи на главата, со појава на чешање и црвенило. Во тој случај, тоа значи дека имате себореичен дерматитис, кој се карактеризира со прекумерно мастиње на скалпот и косата. Себореичен дерматитис во благи случаи дава слика на благ првут на одредени делови од скалпот или може да формира голем број жолтеникави лушпи низ целиот скалп, додека кожата станува иритирана и масна. Почекто се јавува во зима, на деловите на косата над вратот, околу ушите и челото. Зголемената влажност, чешање и други механички влијанија заедно со емоционален стрес може да предизвикаат влошување на себореичниот дерматитис. Себореичниот дерматитис ве тера да се чешате, а чешањето ја влошува ситуацијата, и така запаѓате во еден магепсан круг.

ДАЛИ ПРВУТОТ Е ЗАРАЗЕН И ДАЛИ МОЖЕ ДА СЕ ПРЕНЕСЕ НА ДРУГИ?

Лупењето на скалпот обично не е сериозен проблем, сè додека не се појави црвенило и иритација. Добрата вест е дека првутот не може да се пренесе. Габата *Malassezia*, која предизвикува првут, е широко распространета, така што секој ја има на скалпот во помали количини. Така, не можете да добиете првут од некој друг или да заразите некого преку перници, чешли или гардероба. Интересно е што првутот се јавува најмногу во зима, бидејќи е нарушена природната заштита и влага на скалпот. Статистиката, исто така, вели дека првутот повеќе ги сака мажите, па кај нив се среќава почесто.

ПРВУТ И ГУБЕЊЕ НА КОСАТА

Често се поставува прашањето дали првутот може да предизвика губење на косата. Одговорот е, за жал, да. Појавата на првут укажува на нарушен pH баланс и одредени проблеми со скалпот. А, знаеме дека само здравиот скалп е добра основа за здрава и силна коса. Покрај тоа, првутот често е придрожен со чешање, така што чешањето може да предизвика гребнатини и повреди што може да се инфицираат. Затоа, иако се смета за безопасен, проблемот со првутот во косата треба да се сфаши сериозно и да се најде решение што е можно посекоро.



КАКО ДА СПРЕЧИТЕ ПОЈАВА НА ПРВУТ?

Кога знаеме како се појавува и што го предизвикува, тогаш е лесно да се спречи појавувањето на првутот. Редовната хигиена на косата со соодветни шампони и препарати ќе ја зачува оптималната влага на скалпот и ќе го запре зголемениот првут. Заштита на вашата коса од прекумерна топлина, студ, сол или хлорирана вода, агресивни производи за стилизирање, здрава исхрана, доволно спиење и релаксација се сигурен начин за одржување здрав скалп. Повеќето шампони против првут го засилуваат! Да, добро прочитавте. Вистинско чудо е што голем број луѓе имаат проблем со првут на скалпот, имајќи предвид дека во секој макет и аптека може да се најдат десетици шампони против првут од различни производители. Оваа констатација ќе води до логичен заклучок дека шампоните против првут не секогаш ја вршат својата работа. И врз основа на нашето долгогодишно искуство тврдиме дека повеќето од нив не само што нема да го

отстранат првутот, туку можат значително да ја влошат состојбата. Пред да купите шампон против првут, сигурно треба да знаете дали станува збор за обичен првут, себореичен дерматитис или псоријаза. Затоа е важно да се консултирате со експерт за изборот на шампон. Понекогаш е неопходно да се комбинираат неколку препарати за успешна борба против првутот. Наша препорака се природни хербални шампони, без штетни хемикалии и состојки кои го смируваат скалпот и ја балансираат неговата влага на природен и неагресивен начин.

ТРЕТМАН НА ПРВУТ И СЕБОРЕИЧЕН ДЕРМАТИТИС

Третманот на првут во косата обично вклучува комбинација од неколку методи и препарати. Отако трихологот ќе ја дијагностицира и ќе ја открие причината за првут на скалпот, тој создава индивидуален план за третман на првут. Третманот на првут обично започнува со благ неагресивен пилинг на скалпот, со цел да се отстранат мртвите клетки без иритација и нарушување на оптималната рамнотежа. Во исто време, се применуваат хербални препарати богати со минерали, витамини и антиоксиданти за да се врати pH вредноста на кожата на главата. Најсовремените методи и третмани за првут што ги применуваме го хидрираат скалпот, што е неопходно за скоро сите, бидејќи модерниот начин на живот и агресивните шампони пополнуваат со штетни состојки го сушат скалпот и поттикнуваат појава на првут. Резултатот од третманот против првут е чиста, здрава и силна коса. Со дополнителни стручни совети ќе научите како да ја сочувате косата здрава, чиста и без првут.

Проф. Д-р Ивица Смилковски
професор по клиничка трихологија и акнеологија
101 Hair Clinic



Зрачете со убавина однадвор и одвнатре!



СО СЕКОЈ
КУПЕН КОЛАГЕН
СЛЕДУВА ГРАТИС
LEA ANTI-AGE
КРЕМСОКОЛАГЕН



Delousil collagen со вкус на јагода (500ml) - богат комплекс со колаген, хиалуронска киселина витамин B1, B2, B5, B6, Ц, цинк цитрат, бакар, биотин и колоиден силициум диоксид.

ФИТОФАРМ

Како да го намалиме ризикот од СРЦЕВ УДАР?



Според податоците од Светската здравствена организација – СЗО (WHO), во 2019 главна причина за смрт во светот е исхемичната болест на срцето. Сама по себе, таа е одговорна за 16 % од вкупните смртни случаи во светот или околу 8,9 милиони. Загрижувачки е податокот дека најголемиот пораст на смртноста од 2000 година до денес е токму кај исхемичната болест на срцето, за цели 2 милиони случаи. Втора најчеста причина за смртност во светот, според СЗО, е мозочниот удар, кој учествува со околу 11 %. Мозочниот удар е клиничка последица на болест на крвните садови која во својата суштина е иста како и исхемичната болест на срцето и заедно влегуваат во една поголема група на болести на циркулаторниот, односно кардиоваскуларниот систем. Според тоа, уделот на кардиоваскуларните болести, комбинирано, во општата смртност е уште поголем.

Состојбата во Република Македонија е дури и полоша. Според Државниот завод за статистика, болестите на кардиоваскуларниот, односно циркулаторниот систем и во изминатата, 2020 година, се главна причина за смртност во Македонија. Кај дури 41,6 % од почнатите причини за смртта се болести на кардиоваскуларниот систем.

Покрај смртноста, кардиоваскуларните болести претставуваат и економско и социјално оптоварување за здравствените системи во светот, поради исклучително скапото лекување и последиците врз работоспособното население.

Затоа особено го нагласуваме значењето на превенцијата на болестите на кардиоваскуларниот систем.

Исхемичната болест на срцето, која може да резултира со срцев удар, како и мозочниот удар, во својата суштина се последица на болест на крвните садови – атеросклероза. Атеросклерозата е болеста која доведува до срцев или мозочен удар, што се први две најчести причини за смрт. Затоа мерките за превенција на срцев или мозочен удар се мерки кои треба да превенираат појава на атеросклероза.

Атеросклерозата е, всуспектно, системска, хронична, дегенеративна

болест на крвните садови на целото тело. Претставува промени во ендотелот – внатрешната обвивка на крвните садови, кои постепено доведуваат до сè поголемо стеснување на лumenот на крвните садови и намалување на крвотокот низ нив, дури и до можно нивно целосно затворање и прекин на крвотокот. Се смета дека таквите промени на артериите започнуваат после пубертетот, а некои докази за атеросклеротски промени се најдени дури и кај деца. Затоа се вели дека атеросклерозата се јавува како последица на стареењето, па од тука и честата изрека „Стар си толку колку што ти се стари крвните садови“.

Атеросклерозата претставува мултифакториелна болест. Во нејзиното настанување, помалку или повеќе, свое влијание имаат повеќе фактори т.н. ризик-фактори. Намалувањето на смртноста од срцев и мозочен удар се однесува на контрола и намалување на влијанието на овие ризик-фактори.

Ризик-факторите за развој на атеросклероза, како причина за исхемична болест на срцето можат да се поделат во две групи.

Правата група се фактори на кои не може да се влијае:

А) **Возраст** – атеросклерозата е болест на староста. Дегенеративните промени на крвните садови кои доведуваат до нивно стеснување, намалување на протокот на крв, па дури и инфаркт – срцев удар се случуваат и прогредираат со стареењето.

Б) **Наследни фактори** – кај некои индивидуи постои генетска склоност за поран и поинтензивен развој на атеросклероза. Таквите лица склоноста ќе ја пренесат и на своите потомци.

В) **Пол** – болестите на кардиоваскуларниот систем се јавуваат почесто кај мажите отколку кај жените. Мажите, генерално заболуваат од атеросклеротска болест десетина години порано. Постојат теории дека таквата поголема зачестеност кај мажите е поради животните навики и почестото консумирање цигари и алкохол, како и изложеноста на стрес, но е утврдено и дека женските хормони, доминантно естрогенот, ги штитат крвните садови од развој на дегенеративни промени.

Забележано е дека по настапот на менопауза и кај жените значително зачестуваат кардиоваскуларните болести и дека инциденцата е блиска до онаа кај мажите.

Втората група на ризик-фактори се оние фактори кои се поврзани со животните навики, па според тоа на нив може да се влијае во насока на намалување на ризикот од болести на срцето и крвните садови.

А) Пушење – чадот од цигарите содржи повеќе од 20 супстанции за кои е докажано дека имаат штетно влијание по човековото здравје. Меѓу нив, никотинот и јаглеродниот моноксид имаат најизразено штетно дејство на ендотелот (внатрешната обвивка) на крвните садови. Тие предизвикуваат микроштетувања, мали повреди, на мазниот слой ендотел кој од внатре ги обложува крвните садови, на кои мали повреди потоа се насобираат тромбоцити, маснотии, калциум, фибрин и останати елементи од крвта кои се наталожуваат и го стеснуваат крвниот сад, предизвикувајќи намалување на крвотокот. Доколку таква промена и стеснување се случи на некоја од коронарните артерии – артериите што го хранат срцевиот мускул, тогаш може да дојде до срцев удар (инфаркт), кој може да има и смртни последици. Светските истражувања вели дека ризикот од појава на коронарна артериска болест, како основна причина за срцев удар, е четири пати поголем кај пушачите во однос на непушачите, додека, пак, ризикот од смртност е 70 % поголем. Овие ефекти на чадот од цигарите очигледно дека покрај своето штетно влијание кај активните пушачи имаат негативен ефект и кај т.н. пасивни пушачи, односно оние кои го вдишуваат чадот во просторијата во која има активни пушачи. Затоа, превенцијата на кардиоваскуларните болести, во однос на намалување на ризикот поради пушчењето, треба да содржи мерки за стимулирање на активните пушачи да престанат со пушчење, но и мерки кои треба да го намалат штетното влијание на пасивното пушчење. Покрај рестриктивните мерки, со дополнително оданочување на цигарите, забрани за пушчење на јавни места, потребни се и мерки за едукација и психолошка поддршка.

Б) Дијабетес – коронарната болест како основна причина за срцев удар е значително почеста кај дијабетичарите. Дури и кога нивото на шеќер во крвта ќе се одржува со помош на медикаменти, сè уште болните од дијабетес имаат два до четири пати поголем ризик за појава на коронарна болест. Затоа, превенцијата на појава на дијабетес е, всушност, и превенција за развој на кардиоваскуларни болести и срцев удар. Мерките за превенција вклучуваат контролирана и рамномерна исхрана, регулирање телесна тежина, редовна умерена физичка активност.

В) Маснотии во крвта – покаченото ниво на маснотии во крвта како ризик-фактор за појава на срцеви болести главно се однесува на нивото на холестеролот и триглицеридите.

Намалувањето на нивото на холестеролот за 1 %, на пр., од 5,5 mmol/l на 5,45 mmol/l, го намалува ризикот од појава на коронарна болест за 2 %. Намалувањето од 5,5 mmol/l на 4,95 mmol/l, пак, го намалува ризикот од коронарна болест за 20 %. Покрај важноста на нивото на вкупниот холестрол, особено е важно нивото на LDL фракцијата (холестерол со ниска густина) и нејзиниот однос со HDL холестеролот (со висока густина). Вкупниот холестерол треба да се држи под 5,0 mmol/l, LDL под 3,0 или под 2,5 mmol/l, доколку веќе има појава на коронарна болест, а, пак, HDL треба да биде над 1,3 mmol/l за мажи, а 1,6 за жени. Напоменуваме дека холестеролот не е токсична материја, туку е материја која е неопходна за нормалното функционирање на организмот, но неговата вредност не треба да ги надмине овие граници.

Покрај холестеролот, триглицеридите се маснотии кои исто така изразено влијаат на појава на коронарна болест и зголемен ризик од срцев удар, а нивното влијание особено е поизразено кај жени. Нормалното ниво на кое треба да се одржува е под 1,7 mmol/l. Нивото на маснотите во крвта треба да се одржува во граници на нормала најмногу преку исхраната која треба да биде умерена, разновидна, да не содржи брза и преработувана храна, да содржи доволно овошје и зеленчук. За триглицеридите особено придонесува високо калоричната исхрана, најмногу консумирањето алкохол и шеќери, па затоа треба да се избегнуваат. Покрај исхраната, редовната умерена физичка активност влијае на намалување на маснотите во крвта.

Г) Нерегулирана хипертензија – околу 25-30 % од популацијата во нашата држава боледува од артериска хипертензија – покачен крвен притисок. Високиот крвен притисок може да биде и последица на атеросклеротските промени и стареенето на крвните садови, при што тие стануваат покрути и помалку еластични, но нерегулираниот висок крвен притисок е и ризик-фактор за напредување и развој на коронарна болест. Високиот притисок предизвикува дополнителен стрес на крвните садови и со тоа е дополнителна можност за оштетување на ендотелот и понатамошна прогресија на стеснувањето на крвниот сад, како што беше описано претходно. Затоа крвниот притисок треба да се одржува во граници на нормала, до 130/80 mmHg.

Д) Физичка неактивност – според C30 физичката неактивност е една од главните причини, заедно со никотинот и нездравата исхрана, за развој на хроничните болести, а особено болестите на кардиоваскуларниот систем. Проценката е дека околу 35 % од морталитетот од коронарна артериска болест на срцето е поради физичка неактивност. Препораките се умерена аеробна физичка активност, како, на пример, пешачење, 20-30 минути секој ден, или, пак, 30-60 минути поизразена аеробна физичка активност, 3-4 пати неделно.

Г) Стрес – стресот, за жал, е секојдневие на модерниот човек. Штетното влијание на стресот на кардиоваскуларниот систем е поврзано со ослободувањето на хормоните на стресот, главно адреналин и норадреналин кои доведуваат до нагла забрзана срцева работа, покачување на крвниот притисок, покачување на шеќерот во крвта и на тој начин предизвикуваат оптоварување на срцето и крвните садови кое доколку се случува често може да доведе до коронарна болест и срцев удар. Контролата и намалувањето на стресот се исклучително тешки во модерниот начин на живот. Практикувањето на некое хоби, спорт, јога, прошетки во природа, поминување повеќе време со најблиските можат до некаде да помогнат во намалувањето на стресот од секојдневието.

На крај, да ја нагласиме и важноста на редовните кардиолошки прегледи за превенцијата на болестите на кардиоваскуларниот систем. За жал, нашиот менталитет не е во насока на практикување редовни превентивни прегледи на здравјето, туку навиките се да одиме на лекар само кога нешто не бидејќи боли. Светските препораки се редовни, годишни кардиолошки прегледи, на популацијата веќе над 40 години. На овој начин не само што ќе можат да се следат здравствените параметри и да се влијае на нивото на маснотии, шеќер и крвниот притисок, на пр., како ризик-фактори за кардиоваскуларни болести, туку ќе може и рано да се дијагностицираат почетните појави на нарушувања на кардиоваскуларниот систем и со тоа навремено и поефикасно да се третираат. Една приказна од дворецот на еден кинески крал вели дека

кралскиот лекар добивал плата само додека сите во кралската фамилија биле здрави. Штом некој се разболел, платата била прекинувана. Затоа докторот морал своите медицински знаења да ги насочи кон спречување на појавата на болести, односно кон превенција, за редовно да добива плата. А мудроста на нашиот народ вели дека е подобро да се спречи, отколку да се лекува. Да бидеме мудри и во грижата за нашето здравје и да се трудиме повеќе да го сочуваме.

Срцето е орган со анатомско, физолошко, но и поетско, филозофско и романтично значење. Кога срцето запира, запира и животот. Древните народи сметале дека срцето е центарот и на душата. Кога некоја работиме со многи посветеност и љубов велиме дека ја работиме од срце. Срцето е и симбол на љубовта.

Да го чуваме и негуваме во секое негово значење, но најмногу како еден од најважните органи во нашето тело.

**д-р Александар Колев
спец. по кардиохирургија
ЈЗУ УК за Државна кардиохирургија**



КОМПЛЕТНА ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВИ И ПОДВИЖНИ ЗГЛОБОВИ

Глукозамин

Примарно се наоѓа во рскавицата на зглобовите и игра клучна улога во нивната изградба. Сепак, уште во средната возраст, организмот почнува да не произведува глукозамин.

Хондроитин

Хондроитин сулфат е градивна компонента на рскавичното ткиво која спаѓа во групата на протеоглукани.

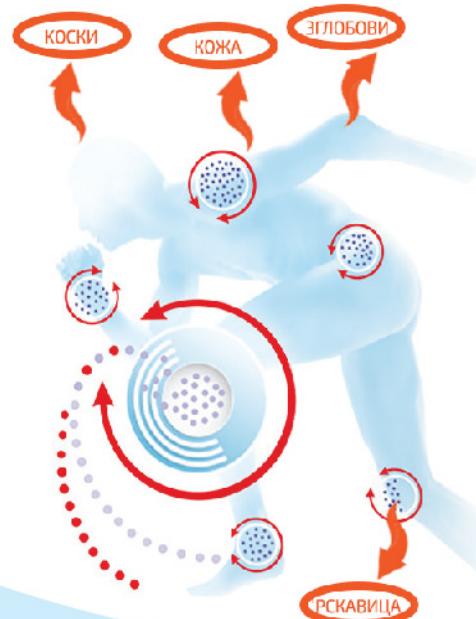
Таа му дава еластичност на рскавичното ткиво и ја штити рскавицата и лигаментите од повреди.

МСМ

Извор на органски сулфур вклучен во формирањето на колаген.

Екстракт од гумбир

Помага во намалување на болката и отокот на зглобовите.



Stabiflex®

ПОДПОМАГА ВЪЗТАНОВЯВАНЕТО НА СТАВИТЕ

- ГЛУКОЗАМИН Сулфат 750 mg
- ХОНДРОИТИН Сулфат 600 mg
- МСМ 100 mg
- Екстракт от джинджифил 20 mg

Stabiflex®

20 опоравкачни таблетки

ЗА ЗДРАВИ
ЗГЛОБОВИ



Stabiflex®
Укрепващ крем за тело

Глукозамин
Хондроитин
МСМ
Екстракт от джинджифил

Stabiflex®

www.kendy.mk

BETTY
ЛИК



Дејан Георгиевски се запишува во историјата на македонскиот спорт. Тој го победи претставникот на Јужна Кореја и се здоби со сребрен медал, што стана првиот медал за на Олимписки игри за нашата држава после повеќе од две децении.



- Дејан Георгиевски -

Какво беше чувството да се претставува својата држава пред целиот свет?

- Секогаш кога се борам за Македонија, чувството е посебно. Огромна чест е да се претставува својата држава, особено на Олимписки игри.



Кои се клучните придобивки од теквондото?

- Теквондо е модерен олимписки боречки спорт кој влева многу самодоверба, храброст и истрајност. Всушност, станува збор за доста забавен спорт и токму затоа сите што се двоумат ги охрабрувам да се пробаат во теквондото.

Која би била твојата порака за сите млади спортисти кои сонуваат за големи успехи?

- Она што можам да го кажам е дека е потребна постојана пракса, односно треба многу да тренираат. Доколку верувате, успехот, секако, дека ќе се појави. Ако искрено и силно верувате, сигурно ќе успеете. За да постигнете врвен спортски резултат, пред сè, треба да живеете во сегашноста и да живувате во моментот. Да верувате дека тоа е мигот на успехот, кој, секако, со упорност и дисциплина ќе си дојде сам по себе.



ПОГЛЕДНАВМЕ ОДБЛИСКУ

ОПАЃАЊЕ НА КОСА?

Нашите експерти ги направија сите испитувања за да Ве направат горди на вашата коса.

Revalid® серумот за раст, содржи 3% Redensyl® и екстракт од Artemisia од швајцарските алпи. Го намалува опаѓањето и ја зголемува густината на косата за 8%, што одговара на нови 28.000 влакна после 3-месечна редовна употреба. За оптимални резултати, комбинирајте го со нашиот шампон за стимулација на раст. Стимулирајте го растот на вашата коса, стимулирајте ја вашата самодоверба!

Швајцарски квалитет, ефикасен и вреден за верување. Во вашата аптека. www.revalid.mk

* Во двојно слепо,плацебо контролирано клиничко истражување под надзор на обучени дерматолози, докажано е дека Redensyl® 3% има насочен ефект врз матичните клетки на фоликулот на влакното,од каде започнува растот на нова коса.



REVALID®
SWISS HAIR CARE

BETTY
МАМА



Првиот училиштен ден на вашето прваче

Голем дел од луѓето сè уште го паметат својот првиот училиштен ден. Родителите со чувство кое е измешано од возбуда, среќа и загриженост најчесто се соочуваат со предизвикот за адаптација на децата во неколку фази. Несомнено, децата со искуство во градинка полесно ќе ги надминат сите овие фази. Во спротивно, периодот на адаптација за „започнување на училиште“ може да биде подолг за децата кои не добиле предучилишно образование.

БИДЕТЕ ТРПЕЛИВИ И НЕ ЗАНЕМАРУВАЈТЕ ГИ ПОДГОТОВКИТЕ ЗА ПРВИОТ УЧИЛИШТЕН ДЕН НА ВАШЕТО ПРВАЧЕ.

- Подгответе се: разговарајте и доколку сте во можност, посетете го училиштето пред првиот училиштен ден.
- Уверете го дека го очекуваат возбудливи и убави денови исполнети со корисни информации.
- Првиот училиштен ден внимавајте и вие да изгледате смилено. Најчесто децата успеваат да ги уловат чувствата како страв или, пак, стрес. Опуштете се и уживајте во тие убави мигови.
- Објаснете му дека ќе го земете после училиште или, пак, дека ќе го чекате дома за да ви раскаже како му поминал денот. Чувството на сигурност ќе влијае позитивно на вашето дете.

• Не збогувајте се предолго. Не создавајте ситуација во која вашата разделба ќе го има главниот акцент.

• Доколку е потребно, може да го запознаете со некои од неговите соученици.

• Кога ќе дојде дома, разговарајте за неговите искуства на училиште. Дозволете му да ви каже што се случувало. Ова е најдобриот начин да го зајакнете интересот на вашето дете за училишниот живот и помага да се развие ентузијазмот и желбата да се научи за училиштето. Сепак, имајте на ум дека после училиште може да биде многу уморно, и физички и емоционално, и можеби нема да сака веднаш да ви ги каже сите детали.

Вежби за вашето прваче



MULTI
ESSENCE

ВИТАМИН

Д₃

ПОВЕЌЕ
ОД ВИТАМИН...



ХРАНА ЗА ПОСЕБНА НУТРИТИВНА УПОТРЕБА -
ХРАНА ЗА ПОСЕБНИ МЕДИЦИНСКИ НАМЕНИ





КАКО ДА СЕ ПОДГОТВИМЕ ЗА ПРВОТО ОДЕЊЕ ВО ГРАДИНКА

Одењето во градинка за прв пат е еден од најстресните настани во семејството. Мајката мисли дека тоа ќе биде една одлука која многу ќе го поремети редот на детето. Без разлика за која возраст станува збор, кога прв пат детето ќе тргне во градинка мајката стравува дека никој како неа нема да ги препозна потребите и желбите на нејзиното мало човече. Во донесувањето на одлуката дали и кога треба да оди детето во градинка најдобро е да учествуваат само мајката и таткото на детето.



КАКО ДА СЕ ОДБЕРЕ ВИСТИНСКАТА ГРАДИНКА

При одбирање на градинката прво на ум што треба да имаат родителите е дека не бараат заменски дом за детето, туку бараат место каде детето ќе биде згрижено, ќе биде среќно и ќе се дружи со другарчињата. При одбирање на градинката секогаш се внимава да биде близку до местото на живеење на детето или близку до работното место на еден од родителите. Ова е важно во случај да треба да го земат детето инцидентно порано да може лесно тоа да се изведе. Освен ова треба да се внимава и на:

- Опременост на градинката – дали е доволно пространа, какви се креветчињата, дали е реновирана или нова, дали има соодветни санитарни јазли и сл.;
- Дали децата во текот на престојот во градинката имаат услови за да престојуваат надвор;
- Дали има одредени дополнителни активности (спорчки активности, учење странски јазик и сл.);
- Дали постои соработка меѓу родителите и учителките во градинката.

ПРИСПОСОБУВАЊЕ НА ДЕТЕТО ВО ГРАДИНКА

Откако сте ја одбрале градинката и сте го запишале детето, започнува процесот на адаптација. Колку ќе трае процесот на адаптација на детето зависи од повеќе фактори, како што се: неговата возраст, бројот на деца на адаптација во исто време, капацитетот на градинката, како детето ќе се однесува кога прв пат ќе го однесете.

Најчесто со адаптација се започнува со 15 минути до половина час, а потоа времето зависи од тоа дали детето плаче, брзо се заигрува, соработува со учителката и сл. Од ова зависи дали може побрзо или побавно да се зголеми времето.

Пред да се започне со приспособувањето во градинка потребно е да се започне и дома да се применува истата рутина која детето ќе ја има таму. Односно, рано станување, појадок во исто време и пожелно е да биде ист како во градинка (мачкано лебче, каша), истото важи и за ручекот. Исто така, и при заспивањето треба да се трудите да започне да заспива само детето и пред да започне да оди во градинка. Да ја има истата рутина како и таму за да не му биде дополнителен стрес заспивањето во градинка.

Исто така, доколку станува збор за дете кое е поголемо, т.е. разбира, тогаш треба да се обидете да му раскажете каде ќе оди, што да очекува таму, сè што е потребно за градинка заедно да го купите. Да започне интензивно дружење со други деца.

Ова е еден многу стресен период од животот на детето, па не се препорачува доколку условите дозволуваат започнувањето со градинка да биде врзано со други големи настани како преселба, нов член во семејството и сл. Треба да имаме на ум дека одењето во градинка децата ќе го манифестираат на некој начин, дали ќе бидат поплачливи или раздразливи или нема да сакаат да се делат од родителите ни една минута по доаѓањето од градинка. Затоа во тој период треба да бидеме потолерантни и полни со разбирање спрема децата.

Исто така, како што е ова голема нова стресна ситуација за децата, таа е, исто така, стресна и за родителите. Пред да се започне процесот на адаптација не е лошо родителите да размислат убаво и тие да се приспособат на ситуацијата, па потоа да им го соопштат тоа на децата. Никогаш родителите не треба да зборуваат лошо за градинката или за учителките пред децата. Не треба да се чувствуваат како да прават нешто

лошо со тоа што нивното дете оди во градинка. Напротив одењето во градинка е еден многу важен дел во социјализацијата и развојот на детето. Еден друг проблем кој родителите го имаат кога ќе започне одењето во градинка е разболувањето на децата.

ЗОШТО Е ТОА ТАКА?

Не постои родител кој не си го поставил ова прашање кога неговото дете започнало да оди во градинка. Тој процес е сосема нормален, таму ќе се сртне со други дечиња со кои ќе си игра и разменувајќи ги играчките може да си ги разменат и сапрофитните бактерии кои секое дете си ги носи или одредени патогени бактерии. При ваквата средба на новите бактерии со заштитните механизми на детето започнува одредена реакција која во зависност од степенот на зрелост на имунолошкиот систем и од неговата способност да се справи со новите патогени ќе развие одредена реакција. Таа може да биде манифиестирана со

течење секрет од носето, покачена температура, кивање, кашлица и сл. Колку е позрел и поинтактен имунолошкиот систем толку подобро детето ќе се справи со напливот на патогени и ќе се избори со нив. Она на што треба да внимаваме како родители е да употребуваме одредени додатоци во исхраната, но не во екстремно големи количини, туку доволно за да го поттикнеме правилното работење на имунолошкиот систем.

Освен зрелоста на имунолошкиот систем, исто така, и времето кога се започнува со престој во градинка е важно. Односно, дали е есен кога има најголем број на вируси или на пролет или во лето.

Доколку родителите започнат да го носат детето во градинка во есен или зима, т.е. во поладните месеци, треба да внимаваат на тоа колку детето е облечено, дали и колку престојува надвор. Не треба да се заборави дека и кога е ладно децата треба да престојуваат надвор. Само треба соодветно да се облечени и да остануваат надвор колку што дозволуваат условите.

ЗАКЛУЧОК

Одењето во градинка во исто време е најстресниот, но и најубавиот дел од животот на децата. Да се потрудиме нашите стравови врзани со градинката да не влијаат врз адаптацијата на детето во градинка.

Д-р Драгана Емел Маркоска
спец. педијатар
ПЗУ Старс Медика



Форвита® АВИРЕКС

ЗА НОРМАЛНА ФУНКЦИЈА
НА ИМУНИОТ СИСТЕМ



РеплекФарм www.replek.com.mk

Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.



ЦРВЕНИЛО И ПЕЛЕНСКИ ОСИП



Пеленскиот осип е чест кај бебињата во текот на првата година, а најчесто се јавува помеѓу 9-12 месеци и често се поврзува со постојаната влажност во пеленската регија. Може да се појави и после започнување со дохрана на бебето или доколку бебето прима антибиотици. Ретко може да се појави кај бебе кое е на доење доколку мајката консумира одредени видови храна.

Црвенилото или осипот под пелените најчесто се наоѓа на местото каде што пелената ја допира кожата на бебето: газето, бедрата и гениталиите. Понекогаш црвенилото може да се воспали и да се појават: пликови, осип, разранување или, пак, кожата да отече.

Што го предизвикува црвенилото и пеленскиот осип?

Црвенилото кај бебињата е многу честа појава, затоа што кожата на бебето е исклучително нежна. За негова појава има многу причини:

- Ако пелената е премногу стегната, особено ако нејзините краеви ја тријат кожата на бебето.
- Ако пелената не се менува доволно често. Во тој случај урината и изметот ја иритираат нежната кожа.
- Црвенилото често се јавува кога бебето ќе почне да се храни со цврста храна. Понекогаш додека го доите

бебето може да се јави црвенило и од некоја храна која вие сте јаделе, на пример, домати или производи од нив.

- Понекогаш црвенилото се јавува ако употребувате пелени и влажни марамчиња кои не му одговараат на бебето, ако користите избелувач или омекнувач при перење на пелените, ако прашокот не е добро исплакнат итн.
- Користење антибиотици од страна на мајката која го дои бебето или, пак, ако ги прима бебето. Антибиотиците ја нарушуваат рамнотежата на добрите бактерии и ја прават кожата поприемчива на инфекции.
- Користењето заштитни најлонски гаќички врз пелените ја оневозможува кожата да дише и влагата се задржува внатре, па со тоа се зголемуваат шансите за појава на црвенило.
- Бактериска или габична инфекција – поради тоа што топлата и влажна средина која е присутна во пеленската регија е добра подлога за развој на бактерии и габи.
- Чувствителна кожа како атописки дерматитис или егзема.

Основни симптоми на пеленскиот осип се:

- Црвенило, отечена и напната кожа во пеленскиот регион – газето, бутовите и гениталиите.
- Бебето се чувствува непријатно, често е вознемирено, а при бањање на газето

со вода или при бришење плаче.

Како да ја спречите појавата на пеленски осип?

Најважно е газето на бебето секогаш да го држите чисто и суво.

- Проверувајте му ја пелената на бебето што почесто и сменете ја веднаш штом ќе биде навлажнета или извалкана.
- Внимателно исчистете ја целата област кога ја менувате пелената. Најдобро е да користите топла вода за да го одмиете бебето.
- Дозволете кожата на бебето целосно да се исуши пред да ја облечете новата пелена.
- Колку е можно повеќе оставајте го бебето без пелена. Особено кога црвенилото веќе е појавено. Оставете го бебето без пелена и без крем, за да може црвенилото да се засуши, што е важен дел од процесот на заздравување.
- Немојте да користите креми кои содржат борна киселина, камфор, фенол или метил салицилат. Овие материји можат да бидат штетни.
- Избегнувајте влажни марамчиња кои содржат алкохол или мириси.
- Може да користите заштитен крем со цинк оксид кој се нанесува во тенок слој на зафатената кожа неколку пати во тек на денот. Овој крем може да се користи и на здрава кожа како превенција од појава на пеленски осип.



- Ако кожата на бебето е зацрвенета, користете подебел слой на крем.
- Избегнувајте заштитни најлонски гаќички.
- После бањање не ја тријте кожата на бебето со крпа, туку впијте ја водата. Триењето може да ја изиритира кожата.
- Ако црвенилото продолжува, променете го видот на пелените, влажните марамчиња, сапунот и сл.
- Ако црвенилото и понатаму продолжува или се инфицира, консултирајте се со лекарот на бебето.
- Исто така, консултирајте се со лекарот и доколку црвенилото се појави кај бебето во првите 6 седмици од животот.

Пеленскиот осип обично поминува за неколку дена и нема потреба да се оди на лекар, но доколку ги забележите следниве знаци јавете се кај вашиот педијатар:

- Тешка форма на осип
- Осипот се влошува и покрај преземените мерки
- Се појавува температура
- Се појавуваат гнојаници и меурчиња
- Поспансост на бебето.



Прим. д-р Лидија Бисеркоска Атанасовска
дерматовенеролог
Ре-Медика

Дирекшно до здравје



- Железо 14 мг
- Витамин Ц 80 мг
- Фолна киселина 200 мг
- Витамин B12 2.5 мг

Железо директ **со вкус на црна рибизла**



Силашта е во железозото

Здравјето на припадниците на хороскопски знаци



ОВЕН

Овој знак владее со главата и мозокот – што го оправдува фактот дека најчесто се соочува со здравствени проблеми поврзани со нив. Како љубители на предизвиците, овните најчесто живеат со полна пареа. Нивната нетрпливост ги доведува до стресни ситуации кои резултираат со чести мигренозни болки.



БИК

Бикот најчесто се бори со настинки, болки во грлото и поретко во ушите. Воедно, грлото е нивната силна страна, затоа често познатите пејачи и музичари се припадници на овој хороскопски знак. Фактот што биковите владеат со грлото може да биде поврзан и со тоа што тие се сметаат за најголемите гурмани во зодијакот.



БЛИЗНАЦИ

Припадниците на овој знак управуваат со говорот, мирисот и белите дробови. Оние близнаци кои што имаат послаб имунитет, најчесто имаат тенденција да ги привлекуваат сезонските заболувања, па дури и најмалите настинки. Покрај проблемите со дишните канали, близнациите најчесто страдаат од анксиозност, несоница и исцрпеност.



РАК

Кожата и органите за варење се најчувствителните органи на раковите. Чувствителните ракови многу често се соочуваат со депресија – што ги тера да се свртат кон храната, која ја гледаат како спас во целата ситуација. Дебелината и дигестивните проблеми се чести предизвици за припадниците на овој знак.



ЛАВ

Лавот владее со срцето и кардиоваскуларните органи. Висок крвен притисок, блокирани артерии и неправилни отчукувања на срцето се ризици со кои најчесто се соочуваат овие знаци. Припадниците на овој знак е потребно да практикуваат работи кои ќе го регулираат срцевото отчукување, како медитација и јога.



ДЕВИЦА

Речиси сиот живот девиците се борат со својата тежина – без разлика дали се работи за помала или, пак, за поголема тежина. Пореметувањата во исхраната и проблемите со stomакот се секојдневие за нив. Припадниците на овој знак многу често се соочуваат со заболувања поврзани со дебелото црево.



ВАГА

Најчестите здравствени проблеми со кои се соочуваат вагите се поврзани со органите за варење на храната. Припадниците на овој знак е потребно внимателно да ги подготвуваат своите оброци и да преферираат храна богата со витамини и минерали. Покрај чувствителните црева, вагите имаат и чувствителна кожа.



СКОРПИЈА

Хормоните и гениталиите се најчувствителните и најранилтивите органи на овие хороскопски знаци. Во случаите кога се појавува каков било дисбаланс во хормоналниот статус на скорпиите, тие се претвораат во други личности и многу често тоа доведува до некаква болест поврзана со хормоните.



СТРЕЛЕЦ

Немирниот дух на стрелците најчесто ги соочува со непредвидливи несреќи. Овој хороскопски знак владее со очите, а тоа го оправдува фактот што повеќето стрелци имаат проблеми со видот и често користат очила за подобар вид.

СТРЕЛЕЦ 23.11-20.12



ВОДОЛИЈА

Припадниците на овој хороскопски знак се често несмасни и имаат слаба ориентација, како и рамнотежа на своето тело. Водолијата владее со рацете и нозете, па честа е појавата на проблеми со проширени вени. Овие знаци треба да внимаваат на 'рбетот и зглобовите.'



РИБИ

Доколку чувствителните риби не се грижат за своето здравје, тие се болни. Припадниците на овој знак најчесто имаат слаб имунитет. Рибите владеат со нервниот систем, што ги прави емотивно многу ранливи инеретко нестабилни. Повеќето риби се соочуваат и со грчеви во мускулите.



GlobiFer Intl.

GlobiFer® forte +

ЖИВЕЈ ГО ЖИВОТОТ СО ПОЛН ЗДИВ!

Недостатокот на железо е најчеста појава кај луѓето во светот. Железото е присутно во сите клетки на човечкото тело и игра клучна улога во здравјето и благосостојбата.

ЗОШТО GLOBIFER®

Уникатна формула на хем и не-хем железо со ниска доза на железо.

GLOBIFER® FORTE+ може да се користи кај бремени жени, возрасни и деца над 14 години во случај на недостаток на железо и анемија предизвикана од недостаток на железо со цел да се постигне нормално ниво на железо и хемоглобин.

Се зема 1 таблета на ден со чаша вода.

Додатоците на исхрана не треба да се користат како замена за балансирана и разновидна исхрана и здрав начин на живот. Препорачаната дневна доза не смее да се надмине.



el pharma

a PHOENIX company

Увозник и дистрибутер за Република Северна Македонија
Европа Лек Фарма ДООЕЛ
Јадранска Магистрала бр.31, Скопје
Тел: +389 2 2772-462

За GlobiFer Intl. bvba, Satenrozen 6A U002,
2550 Kontich/Belgium произведува
Laboratoria Wolfs, Westpoort 50, B-2070
Zwijndrecht Belgium

ПРОНАЈДЕТЕ ЈА НАЈБЛИСКАТА АПТЕКА СО ОЗНАКА BETTY

БИТОЛА АПТЕКА ВИОЛА 047-222-235 АПТЕКА НЕО ФАРМ 047-224-301 АПТЕКА ФАРМ-ЗДРАВЈЕ 047-223-039 АПТЕКА ФАРМ-ЗДРАВЈЕ 2 047-242-039	КРИВА ПАЛАНКА ГРАДСКА АПТЕКА 031-375-012	ПРОБИШТИП АПТЕКА ЕМА ФАРМ 032-482-666	АПТЕКА НИКА ФАРМ 1 02-2545-111 АПТЕКА ОМЕГА ФАРМ 1 02-3125-202 АПТЕКА ОМЕГА ФАРМ 3 02-3114-086 АПТЕКА ОПИУМ 02-2440-335	АПТЕКА ЖАНИНА 034-346-972 АПТЕКА ЖАНИНА 2 079-273-700 АПТЕКА ПАНАЦЕА 034-320-395 АПТЕКА ФАРМАКА 034-322-251
ДЕМИР ХИСАР АПТЕКА ДЕХИ ФАРМ 047-276-644	КРИВОГАШТАНИ АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 4 048-471-987	РАДОВИШ АПТЕКА ФИЛИП ВТОРИ 071-945-549	РЕСЕН АПТЕКА СИГИА-ФАРМ 047- 454-360 АПТЕКА ФАРМА-ЛЕК-2005 047-452-553	ТЕТОВО АПТЕКА БАМИ КОР МЕДИКА 044 335 747
ГЕВГЕЛИЈА АПТЕКА НИМА 034-214-562	КУМАНОВО АПТЕКА АДОНИС 031-411-098 АПТЕКА ДАФИНА 031-413-977 АПТЕКА ИСИДОРА 031-550-635	СКОПЈЕ АПТЕКА АЛОЕ 02-2039-915 АПТЕКА АМБРОЗИЈА ФАРМ 02-3224-399	АПТЕКА ПОЛИН 2 02-2448-040 АПТЕКА РЕГИНА 02-2622-205 АПТЕКА САРА ФАРМ АЕРОДРОМ 075-239-975 АПТЕКА САРА ФАРМ 1 02-2792-880 АПТЕКА САРА ФАРМ 2 02-2778-709 АПТЕКА САРА ФАРМ 3 02-3220-049 АПТЕКА САРА ФАРМ 4 02-3113-129 АПТЕКА САРАЈ ФАРМ 02-2057-069 АПТЕКА СТЕМ 02-3176-335	АПТЕКА БАМИ КОР МЕДИКА 044 335 747 АПТЕКА ГРАДСКА ТЕТОВО 044-334-425 АПТЕКА ЕЛИКСИР 070-887-393 АПТЕКА БИОФАРМ 044-344-292 АПТЕКА ВИТАЛ ФАРМ 071-536-614 АПТЕКА ДУШИЦА ФАРМ 044-451-002 АПТЕКА МЕДИКА 044-339-466 АПТЕКА ФАРМАКОН 071-547-912 АПТЕКА САНО ФАРМ с.ПИРОК 044-371-579 АПТЕКА ХЕРБА ФАРМ 2 с.ТЕАРЦЕ 071-224-827 АПТЕКА МЕНА ФАРМ с.ВРАТИЦА 078-415-079 АПТЕКА ЛОСИОНЕС МЕДИКА с.ДОЛНО ПАЛЧИШТЕ 044-391-025
ГОСТИVAR АПТЕКА БОТАНИК 042-211-413 АПТЕКА ДИТИ ФАРМ 042-212-164 АПТЕКА ДИТИ ФАРМ 3 042-622-888 АПТЕКА ПРО-ФАРМ 042-213-132 АПТЕКА ВИВАЛЕК 4 042-313-496 АПТЕКА МЕД-ФАРМ с.ЧЕГРАНЕ 042-321-363 АПТЕКА ГЕНИУС-ФАРМ с.ДОБРИ ДОЛ 042-311-229 АПТЕКА АЛБИ ФАРМ с.ГРАДЕЦ 071-822-270	НЕГОТИНО АПТЕКА НЕГОТИНО 043-361-433 АПТЕКА НЕГОТИНО 1 043-361-433	НОВО СЕЛО АПТЕКА ЗДРАВЈЕ 034-522-279	ШТИП АПТЕКА ГОЛД МУН 2 02-2616-338 АПТЕКА ГОЛД МУН 3 02-2635-555 АПТЕКА ГОЛД МУН 5 02-2431-600 АПТЕКА ГОЛД МУН 7 070-269-866 АПТЕКА ГОЛД МУН 9 02-2666-840 АПТЕКА ДА-ЈАНА-ФАРМ 02-2655-500 АПТЕКА ДАТЕЛ ФАРМА 02-2612-536 АПТЕКА ДАТЕЛ ФАРМА ЦЕНТАР 075 265 564 АПТЕКА ДНА АННИ ФАРМ 3 02-2445-935 АПТЕКА ЈАСМИН 02-2794-349 АПТЕКА ЛАЈФЛАЈН 02-3075-576 АПТЕКА ЛИНЦУРА 02-2434-600 АПТЕКА ЛИНЦУРА 2 02-3114-303 АПТЕКА МАК ФАРМ 02-3071-289 АПТЕКА МАКМЕДИКА 02-2031-082 АПТЕКА НЕЛА ФАРМ 02-2477-900 АПТЕКА НИКА ФАРМ 02-2572-801	ВЕВЧАНИ АПТЕКА БЕЛАДОНА 070 -362 -210
КАВАДАРЦИ АПТЕКА ФАРМАКОН-ЛЕК 043-411-891 АПТЕКА ФАРМАНЕА 043-550-900	ОХРИД АПТЕКА БИО-ЛЕК 046-260-580 АПТЕКА КАВАЈ 046-260-940 АПТЕКА ПАШОЛИ 046-255-070 АПТЕКА ПЛАНТА 046-250-533 АПТЕКА ХЕЛЕДОНА 046-257-744	ПРИЛЕП АПТЕКА 2005 ВИВА ФАРМ 048-400-901 АПТЕКА БИОЛЕК 048-416-208 АПТЕКА КАРАКАШ 1 048-414-722 АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 1 048-422-551 АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 5 048-550-110 АПТЕКА ОРТОФАРМ 048-436-100	СТРУГА АПТЕКА БЕЛАДОНА 046-786-750 АПТЕКА ХАМАМЕЛИС 046-702-706 АПТЕКА ХАМАМЕЛИС 2 с.ВРАНИШТА 046-702-706	ВЕЛЕС АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 1 043-235-121 АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 2 043-251-005 АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 3 043-230-121 АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 4 043-225-255 АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 5 078-371-585 АПТЕКА МАГНА ФАРМ 2 043-211-499
КИЧЕВО АПТЕКА ХЕРБА 1 045-223-978 АПТЕКА ХЕРБА 2 045-261-265 АПТЕКА БЛИНА 045-222-550	КОЧАНИ АПТЕКА ФИТОМЕД 033-273-805 АПТЕКА ХИГИЈА ФАРМ 033-271-522 АПТЕКА ИРИС 033-272-820 АПТЕКА ИРИС 2 033-271-645		СТРУМИЦА АПТЕКА ВЕРБЕНА 034-551-031 АПТЕКА ВЕРБЕНА 2 034-550-519	ВИНИЦА АПТЕКА АРКА 033-362-685 АПТЕКА АРКА НОВА 033-364-685

ЗА ОДМОР БЕЗ ПРОБЛЕМ - НЕ ОДЕТЕ БЕЗ СИНОПЕН

Synopen®



против АЛЕРГИСКИ РЕАКЦИИ НА КОЖА и КАСНУВАЊЕ ОД ИНСЕКТИ.
со СМИРУВАЧКО и БРЗО ДЕЈСТВО (5-10 минути од примената).



ПЛИВА дооел Скопје, Никола Парапунов бб, Скопје тел/факс: 02 3062 702

MK/SYPN/19/0001

Членка на групацијата Teva

ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВО!

ЗА ИНДИКАЦИИТЕ, РИЗИКОТ ОД УПОТРЕБА И НЕСАКАНИТЕ ДЕЈСТВА НА ЛЕКОТ КОНСУЛТИРАЈТЕ СЕ СО ВАШИОТ ЛЕКАР ИЛИ ФАРМАЦЕВТ

Распоред на часови

ЧАС					
понеделник					
вторник					
среда					
четвртък					
петок					

