



МАСЛО ОД ЦРН ДРОБ
ОД АЈКУЛА

ДЕЦАТА И
ВИРТУЕЛНИОТ
СВЕТ НА
ВИДЕОИГРИТЕ

СТРЕПТОКОКНИ
ИНФЕКЦИИ

ГИНЕКОЛОГИЈАТА Е
ПОВЕЌЕ ОД ПРОФЕСИЈА

прим. д-р. Мендух Јегени



Beliema® Expert Intimate Cream

30 ml интимна крема

формулација со антимикробен ефект: бисаболол (природна состојка на камилицата), хијалуронска киселина, млечна киселина, витамин Е (во облик на провитамин).

Се советува во случаи на непријатно чувство на чешање, пецање, иритација, црвенило, несакани мириси и во случаи на зголемен ризик од инфекции предизвикани од бактерии и габи.

Погодна е за примена и во бременост и после породување.

Производот е погоден за:

- секојдневна примена
- за сите типови на кожа
- деца над 3 години старост

Beliema® Expert Intim Gel

200 ml интимна купка

Нежен, прозирен мазен гел за интимна нега содржи:
млечна киселина,
пантенол,
глицерин
и алантоин.

Помага во одржување на вагиналната pH - рамнотежа, смирува, хидрира и го одстранува непријатното чувство на чешање и пецање. Погодна за примена во текот на менструација, бременост и после породување.

Се советува и во случај на зголемен ризик на инфекции од бактерии и габи (физичко вежбање, капење во базени, долги и работни патувања).

Beliema

купка и крема

ВАГИНАЛНИ ПРОБЛЕМИ НЕМА!



МАСЛО ОД ЦРН ДРОБ
ОД АЈКУЛА

ВИТАМИНИ
ОД Б-ГРУПА

ПЛИВАЊЕ
ЗДРАВСТВЕН СПОРТ

ДЕЦАТА И ВИРТУЕЛНИОТ
СВЕТ НА ВИДЕОИГРИТЕ

МОЗОЧНИ БРАНОВИ И
АВТОГЕНИОТ ТРЕНИНГ

ИМПРЕСУМ

Шеф на редакција: Есин Зекир | Уредник на фотографија и ликовно-графички уредник: Ленче Наумовска
Соработници: Кирил Пеевски | Габриела Качакоска-Нанеска | Ивана Димитровска | Миле Аврамовски | Биљана Николовска
Зорица Мартиноска Андонова | Методија Ичев | Елица Додева | Коста Цветковски | Висолета Николова | Катерина Златановска Попова
Лектура и коректура: Ивана Коцељска | Превод: Ардигта Зулфу | Фотографија на насловна страница: Мартин Трајновски

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

BETTY магазин 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

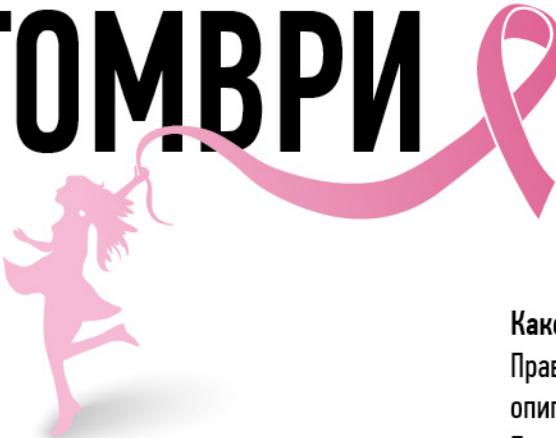
(во понатамошниот текст): Издавачот не е одговорен за содржината на објавените авторски текстови како и за содржините кои се отпуштуваат во магазинот BETTY, вклучувајќи и каква било

ненамерна грешка или пропуск во содржината. Со самата објава на рекламиите во списанието, правите субјекти чии производи се рекламираат задолжително ќе ги почитуваат одредбите од

Упатството за начинот на отпушување на лекови и медицински 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 исклучува секоја одговорност од можна штета која ќе настанеат поради непочитување на споменатите одредби од страна на правите субјекти, како и за каква било штета која ќе настанеат поради употреба или злоупотреба од користењето на содржините и рекламирањето на производите во списанието. Издавачето 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 обврска да ги враќа примените текстови, фотографии и интернет поштага. ISSN 1857-9175

ОКТОМВРИ



месец на борба против РАКОТ НА ДОЈКА

Ракот на дојка може да се јави во млечните канали или во клетките што ги обложуваат млечните канали задолжени да ги снабдуваат дојките со млеко. Овој карцином е составен од клетки кои од разни причини се размножуваат без контрола и имаат потенцијал да се шират на други органи.

Што го предизвикува ракот на дојка во медицината сè уште не е познато.

Можни симптоми на карциномот на дојка:

- Вовлечена брадавица
- Промена во големината или пак формата на дојката
- Лупење или чувство на пчење
- Крвав исцедок од брадавицата
- Појава на грутка или задебелување на одреден дел од градата
- Црвенило или рапавост на кожата

ПРЕГЛЕДОТ Е КЛУЧЕН ЗА РАНА ДЕТЕКЦИЈА

Самопреглед

Ракот на дојка е заболување кое најчесто во раните стадиуми на болеста не дава никакви симптоми. Поради тоа тешко може да се дијагностицира, затоа е пожелно жената да прави редовни самопрегледи на дојките и да јавува на редовни прегледи со ехо и мамографија. За успешен самопреглед се потребни два фактора – правилно време и правилна техника.

Кога да извршите самопреглед?

- Два дена по завршување на менструалниот циклус.
- Ако земате контрацептивни таблети, тогаш прегледајте се по првата таблета од новата кутија.
- Жените во менопауза прегледот треба да го прават секој месец на ист датум.
- Практикувајте го самопрегледот редовно по 20 години.

Како да се прегледате?

Правилната техника е клучна и се состои од разгледување и опипување.

При разгледување на дојките е потребно да воочите присуството на симетрија, одредени испакнувања или вдлабнувања, како и промени на бојата и структурата на кожата на дојката. Обрнете внимание на брадавиците: дали се еднакви, вовлечени или навлажнети. Никогаш не ги стискајте брадавиците, присуството на исцедок анализирајте го на долната облека. Разгледувањето направете го застанати пред огледало во три позиции: со рацете подигнати над главата, рацете спуштени до телото и рацете поставени на колкови со половината лесно наведната напред. Опипувањето на дојката треба да го правите во легната позиција, бидејќи во таа положба дојките се рамномерно достапни. Потоа, ја поставувате под глава раката од страна на онаа дојка која ја прегледувате. Со врвовите од прстите на другата рака, но не само со два прста, прегледувате. Истражувајте дали постои тврдост која минатиот месец ја немало и се разликува од другите делови на дојките. Го истражувате подрачјето од клучната коска до линијата под дојката, од градната коска до пазувата, вклучувајќи ја и неа.

Доколку почувствуваате промена, не анализирајте ја сами, појдете на лекар и дозволете тој да ги направи потребните анализи. Целта на самопрегледот е навремено воочување на промени. Редовните прегледи ги извршува лекар специјалист радиолог кој одлучува дали треба да направите ехо на дојките, мамографија или некакво друго испитување.

Лекарски преглед

Карциномот на дојка се лекува, но мора да се открие навремено. Тестови и процедури кои се користат во дијагнозата на карцином на дојка:

Клинички преглед на дојки: Докторот ќе ги прегледа вашите дојки со цел да утврди дали има присуство на грутки или други абнормалности.

Мамограф: Американското здружение за рак им препорачува на жените редовен мамографски преглед еднаш во годината, по 40.

година – затоа доколку имате повеќе од 40 години, зборувајте со вашиот доктор за тоа кога треба да започнете со мамографските скрининзи. Сепак, за тоа дали ви е потребен мамографски скрининг, одлуката ја донесувате вие и вашиот доктор. Овој скрининг подразбира снимање на секоја дојка во две различни позиции: од горниот дел кон надолу и од едната кон другата страна. На резултатите од мамографската снимка ткивото на дојката е прикажано со бела и нејасна боја, додека масното ткиво е потемно и прозирно.

Мамографот има прецизност од 85 до 90 отсто. Овој апарат може да открие абнормалности во дојката пред тие да се прошират.

Ултразвук на дојка:

Станува збор за снимки од деловите на дојката кои се подлабоко во внатрешноста. Ултразвукот може да



помогне во разликувањето на солидната маса и цистата полна со течност. Се препорачува за прегледи на помлади жени. Отстранување на примерок од клетките на градата за испитување (биопсија): Примероците од биопсијата се практикат во лабораторија на анализа. Патолозите утврдуваат дали се работи за канцерозни клетки или не. Примерокот, исто така, се анализира со цел да се утврди типот на клетката која се наоѓа во внатрешноста на дојката, стадиумот на карциномот и дали канцерозните клетки имаат хормонски или други рецептори кои би можеле да влијаат врз третманот.

Магнетна резонанца (MRI) за снимање дојки: Се користат магнет и радиоизраци за да се направи снимка од внатрешноста на дојката.

Биба Додева

претседател на Здружението за борба против рак „Борка за секој нов ден“



IMMUNACTION

Имун Екшн капсули е додаток на исхрана на база на Ехинацеа, Тахебо, Andrographis и Мачкина шепа кој ја поддржува природната одбрана на организмот. Начин на употреба: 2 капсули на ден помеѓу оброците, со многу вода како превентива за организмот; 3 капсули на ден, помеѓу оброците, со многу вода, во постудени периоди.



el pharma a PHOENIX company

Европа Лек Фарма ДООЕЛ
Јадранска Магистрала бр.31, Скопје
Тел: +389 2 2772-462

Да не се пречекоруваат препорачаните дневни дози.

Добавоците на исхрана не се замена за избалансирана исхрана.

Да не се користи повеќе од 3 месеци последователно.



МАСЛО ОД ЦРН ДРОБ ОД АЈКУЛА

ПРИДОБИВКИ ВРЗ ИМУНОЛОШКИОТ СИСТЕМ

Маслото од црн дроб од ајкула стотици години се користи како традиционален лек во Норвешка и Шведска. Се користи за лекување рани и како лек за болести на респираторниот тракт и дигестивниот систем. Забележана е и употреба на маслото за т.н. „болест на жлездите“, што е веројатно народно име за лимфаденопатија. Употребата на масло од црн дроб од ајкула е присутна и во народната медицина на други земји (Шпанија, Јапонија, Кина). Во 1922 година научниците терапевтски ја изолирале активната компонента од масло од црн дроб од ајкула и ја нарекле алкилглициерол, а во 1930 година кандидатот за Нобелова награда сер Роберт Робинсон за прв пат синтетизира алкилглициероли. Во 1952 година младата шведска докторка Астрид Брулт открила дека коскената срж на кравата го стимулира производството на леукоцити кај деца со леукемија. Подоцна беше откриено дека „стимулирачките фактори“ се, всушност, самите алкилглициероли. Во текот на следните педесет години лековитото дејство на алкилглициеролите беше потврдено во многу студии.

По структура алкилглициеролите се алкил естри на глициерол (липиди на глициерол-етер). Во природни извори, маслото од црн дроб од ајкула е секогаш естерифицирано со масни киселини. Покрај алкилглициероли, маслото од црн дроб од ајкула содржи и сквалени, витамини А и Д, естри на масни киселини, естри на глициерол, триглицериди, холестерол и масни киселини. Алкилглициеролите инаку се наоѓаат и во мајчиното млеко и се клучна супстанција која им дава имунитет на бебињата против инфекции и им помага дополнително да го изградат својот имунолошки систем. Кравјот млеко содржи и алкилглициероли, но во количини до 10 пати помалку отколку во мајчиното млеко. Сепак, маслото од

црн дроб од ајкула содржи и 1.000 пати повеќе алкилглициероли отколку мајчиното млеко.

Алкилглициеролите се наоѓаат во сите хематопоетски органи на цицачите, додека ги нема кај растенијата. Кај луѓето, тие се наоѓаат во повисоки концентрации во млекото, коскената срцевина, црниот дроб и слезината. Највисоката концентрација на алкилглициерол во природата се наоѓа во маслото од црн дроб од ајкула. Ин витро и студии на животни континуирано покажаа дека дури и мали дози на алкилглициерол од масло од црн дроб од ајкула значително ја зголемуваат способноста на макрофагите да ја оневозможат активноста на патогенот. Покрај тоа, познато е дека алкилглициеролите ја зголемуваат концентрацијата на неутрофили кои го штитат телото од бактериски и габични инфекции. Оралниот внес на масло од црн дроб од ајкула, исто така, се покажа како ефикасно средство за зголемување на производството на имуноглобулини (антитела). Клиничките испитувања врз луѓе го потврдуваат и дополнително го разјаснуваат она што во народната медицина одамна се знаело – силниот имуностимулацијски ефект. Дефинитивно, земањето масло од црн дроб од ајкула во високи дози обезбедува заштита од бактериски, вирусни и габични инфекции. Поради способноста на алкилглициеролите да го регулираат имунитетот, тие, исто така, може да бидат корисни во третманот на атопичен дерматитис. Способноста на маслото од црн дроб од ајкула да го активира имунолошкиот систем има и дополнителни придобивки. Особено се знае дека стимулацијата на активноста на макрофагите е од суштинско значење при борбата со туморите. Иако се потребни дополнителни човечки студии за да се потврди антитуморскиот ефект,

досегашните наоди укажуваат на потенцијалната клиничка важност на маслото од црн дроб од ајкула како дополнителна терапија за рак.

Студиите, исто така, покажуваат ветувачки резултати во областа на плодноста кај мажите, каде што земањето масло од црн дроб од ајкула доведува до зголемена подвижност на спермата и плодност.

РЕЗИМЕ НА ЕФЕКТИТЕ НА АЛКИЛГЛИЦЕРОЛ:

- зајакнување на одбранбениот систем (зголемено производство на антитела)
- заздравување на рани
- заштита од настинки, грип, алергии, астма и бронхитис
- заштита од последиците од хемотерапија и радиотерапија
- инхибиција и регресија на растот на туморските клетки

Инаку, се работи за апсолутно безбеден додаток во исхраната, без никакви несакани реакции. Лабораториските студии кај животните во дози 100 и 200 пати повисоки од препорачаната максимална дневна доза за луѓе (1500 mg масло = 240 mg алкилглицероли) не предизвикале несакани ефекти или зголемена смртност.

Кирил Пецевски
м-р по фармација



Заштитете го својот имунитет со

IMMUNO SHARK

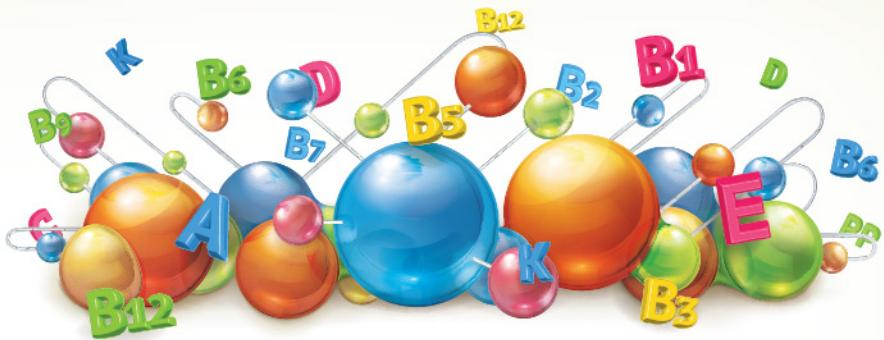
капсулите на Диетфарм



ATLANTIC
GRUPA

Атлантиц Тrade Скопје д.о.о.

Шар Планина бр. 6., 1000 Скопје, Македонија
тел.: +389 (0)2 20 34 700 • факс.: +389 (0)2 20 34 744
www.dietpharm.hr



Витамините од Б-групата претставуваат есенцијални нутриенти кои се растворливи во вода и имаат голема задача во човечкиот организам. Тие учествуваат во голем број метаболистички процеси. Неопходни се за процесот на создавање енергија, метаболизмот на најважните хранливи материји: јаглехидрати, масти и протеини, преносот на нервните импулси, создавањето крвни клетки и стероидните хормони, како и одржување на нивото на гликоза во крвта, регулација на апетитот и одржување на мускулниот тонус.

Во групата на витамините од Б-комплекс спаѓаат осум витамини и тоа:

Витамин B1 (тиамин) е одговорен за искористувањето на енергијата од храната, како и за растот, развојот и нормалната функција на секоја клетка. Тиаминот најмногу е присутен во квасецот, кафениот ориз, житните растенија, свинското месо и легуминозните растенија.

Витамин B2 (рибофлавин) е важен за правилно функционирање на организмот и претставува моќен антиоксидант, односно спречува создавање канцерогени и туморозни формации. Најмногу е присутен во оризот, бадемите, пресно и кисело млеко, брокули, спанаќ и соини зрна.

Витамин B3 (ниацин) помага во метаболизмот на мастите и е одговорен за одржување на добриот холестерол. Помага и во редукција на атеросклерозата, а со тоа и го намалува ризикот од кардиоваскуларни заболувања. Присутен е во месото, млекото, рибата, јаткастите плодови, како и зелениот лиснат зеленчук.

Витамин B5 (пантотенската киселина) учествува во метаболизмот и синтезата на јаглехидратите, мастите и протеините во човечкиот организам. Со тоа им овозможува на клетките да ја добијат соодветната енергија од храната. Го има во авокадо, урми, зелка, јајца, месо, житни растенија.

Витамини од Б-група – да се потсетиме!

Витамин B6 (пиридоксин) му помага на човечкиот мозок ефикасно и правилно да комуницира со останатите делови од организмот. Ги храни нервните завршетоци и превенира појава на Алцхајмерова болест. Храна богата со витамин B6 е гравот, мешунките, јаткастите плодови, морков, спанаќ, месо и јајца.

Витамин B7 (биотин) е важен за метаболистичките процеси во организмот, посебно за мастите и аминокиселините, исто така, е потребен за здрава кожа, коса и нокти. Присутен е во морската храна, месото, пченничниот леб, млекото, јајцата.

Витамин B9 (фолна киселина) е важен витамин за формирање на клетките, особено на црвените крвни зрница. Исто така, неговото земање во рана бременост е важно за правилно формирање на невралната туба кај плодот. Го има во темнозелениот лиснат зеленчук, грав, грашок, цитруси, банани.

Витамин B12 (кобаламин) е познат како црвен витамин цијанокобаламин. Заедно со фолната киселина е важен за регенерација на еритроцитите, заштитува од појава на анемија, односно слабокрвност. Дејствува и на нервниот систем во однос на рамнотежа, концентрација и помнење. Присутен е во говедското, свинското месо, млекото и јајцата.

Габриела Качакоска-Нанеска
дипломиран фармацевт
ПЗУ аптека Биолек З Прилеп





Изгледот на косата и ноктите е отгледало на вашето здравје

Многумина од нас копнеат по здрава, сјајна, густа коса и помалку оштетени и кршиливи нокти. Убавата коса и здравите нокти не прават посредни, посамоуверени, а секако и поатрактивни. Како резултат на тоа луѓето, особено жените ширум светот (вклучувајќи ме и мене), купуваат најразлични производи кои ветуваат дека ќе го подобрят квалитетот и целокупниот изглед на косата и ноктите. Најчесто убавата коса и здравите нокти се резултат на макотрпна работа. Освен многу козметички производи кои ги користиме за да ја подобриме состојбата на косата и ноктите однадвор, треба да знаеме дека здравјето на косата и ноктите најчесто доаѓа одвнатре, од корените и од фоликулите на косата. Па така многу е важно што ние внесуваме во организмот за да ја подобриме состојбата на косата и ноктите, а не само што ставаме на нив. На косата и ноктите им се потребни одредени витамиини и минерали за да би се одржала здравата структура, давајќи и сјај и волумен. Витамините од Б-групата придонесуваат за нормална исхрана на косата. Исто така, ги стимулираат фоликулите на косата, со што предизвикуваат нејзин забрзан раст. Кога размислувате за раст на косата, помислете и на

витаминот биотин. Се верува дека оваа широко признаена состојка во додатоците за коса, нокти и кожа би требало да реши многу проблеми со косата, а притоа да предизвика и раст на нова коса. Но, доколку имате кожа која е склона кон акни, биотинот е одличен во комбинација со витамин B5 (пантотенска киселина). Оваа комбинација ги намалува шансите за појава на акни на кожата. Селенот и цинкот помагаат во одржување на сјајот на косата, како и во одржување на здрави нокти. Бакарот помага во одржување нормална пигментација на кожата. Цинкот е одличен минерал кој го поттикнува растот на косата. Цинкот е активно вклучен во создавањето на кератин, кој е главна компонента на кожата на која расте ноктот. Селенот е, исто така, многу важен минерал кој му е потребен на организмот, кој ги зајакнува клеточните структури на косата, ноктите и кожата. Косата и ноктите се одраз на вашето здравје. На косата и на ноктите им е потребна исхрана на ист начин како што целото наше тело бара хранливи материји за да живее. И на крај, запомнете „Здравјето одвнатре е видливо однадвор.“

Ивана Димишкова
д-р по дентална медицина



 LIVSANE

Сјајната коса и цврстите нокти

претставуваат идеална убавина



Hair + Nails Vital

Додаток во исхраната со
Б комплекс витамиини,
цинк, бакар и селен.



...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.

WIT
ЕРВ
И

ГИНЕКОЛОГИЈАТА Е ПОВЕЌЕ ОД ПРОФЕСИЈА

прим. д-р. Мендух Јегени



Пријатен, умерен и полн со ентузијазам и љубов кон својата професија, специјалист по гинекологија и акушерство прим. д-р. Мендух Јегени е еден од врвните професионалци во својата област. Тој од неодамна е дел од тимот на One Hospital каде продолжува да се грижи за животите на многу родилки. Покрај тоа што упати апел до сите трудници да се вакцинираат, прим. д-р Јегени ја потенцираше важноста на воспоставување на здрава релација со пациентите која мора да се заснова на доверба.

Какво е чувството да се сведочи на запознавањето на една мајка со своето дете?

Сите гинеколози се страшно привилегирани во тој поглед. Сведочиме на еден навистина посебен миг. Тоа е мигот кога времето застанува. Не е важно колку е часот, кој ден е... Наеднаш ништо не е важно освен новороденчето. Плачот на тоа дете е еден од најубавите звуци на овој свет.

Што е клучно за воспоставување здрав дијалог помеѓу докторот и пациентот?

И како доктор и како гинеколог, најважното нешто е довербата. Уште за време на првата средба со пациентот, докторот мора да најде свој начин со кој ќе ја воспостави таа

меѓусебна доверба која е клучна за целиот процес. Влевањето надеж, сила и доверба ќе направи пациентката да се почвствува сигурна дека ќе има професионален пристап и третман. Она што е многу важно е докторот да е вешт во препознавање на тоа со каква личност треба да комуницира и на некој начин да се претопи во онаа форма која е најсоодветна за соработка. Иако ништо не менува во однос на пристапот спрема самиот пациент, важно е докторот да се најде на иста фреквенција со пациентот; без разлика на нивото на образованите, етничката или, пак, верската припадност. Едноставно сите пациенти се исти, само треба да се знае како да се пристапи кон нив. Тоа е основата за да се има добра релација и добар исход, добар резултат и на дијагностиката и третманот.

Дали има некоја случка за која велите дека ќе ја паметите цел живот?

Во нашата професија нема една случка, туку има повеќе интересни случаи, вредни за паметeње. Има и убави, но, за жал, и непријатни моменти поврзани со компликации кои се дел од нашата работа.

Што би сакале да им кажете на жените кои се соочуваат со страв спрема самиот чин на породување? Како се справувате со таквите ситуации? Дали е подобро да се даваат повеќе информации или, пак, напротив, тоа влијае негативно?

Повторно би кажал дека односот и воспоставувањето на една релација поврзана со довербата се клучни. Секако дека пациентките имаат право на доволно информации околу нивната состојба, но, сепак, потребно е тие информации да



Директно до здравје



- Железо 14 мг
- Витамин Ц 80 мг
- Фолна киселина 200 мг
- Витамин Б12 2.5 мг



Железо директ **со вкус на црна рибијза**

Силашта е во железозото

бидат во правец на позитивното влијание врз жената. Сметам дека како акушери доколку ги кажеме сите можни опции или, пак, компликации со кои може да се соочат, кои ризици ги очекуваат, верувам дека половина од нив ќе се откажат. Коректно е да се седне и да се разговара со жената. Да се објасни дека бременоста не е болест. Тоа е специфична состојба каде точно е дека жената е изложена на повеќе предизвици. Токму затоа доколку се пристапи малку почовечки, верувам дека самиот страв ќе биде многу поублажен, па дури и ќе исчезне.

**Голем дел од жените имаат прашалници околу природното породување и царскиот рез.
Кое е Вашето мислење?**

За жал, во последно време сè почесто се среќаваме со жени кои уште пред да забременат, планираат како да се породат. Бираат ден, датум, хороскопски знак... Царскиот рез се смета за полесна опција, што е многу погрешна перцепција. Нема ништо подобро од спонтано нормално породување, меѓутоа под услов мајката да не е изложена на ризик, да не е малтретирана, да постои коректен однос и почит доколку има болки (сепак, во денешно време имаме многубројни решенија и за болката), и да се води сметка дека тоа дете треба да се роди живо, здраво и во добра кондиција. Секоја состојба која ќе биде во овие услови е правилното решение. Начинот – дали тоа ќе биде на природен начин или со царски рез – доаѓа во втор план. Повторно ќе кажам, целта е една и единствена; да имаме здрава родилка и здраво дете.

Дали сте емоционално врзани спрема своите пациенти или, пак, сметате дека тоа би било пречка за Вашиот професионален однос?

Секако дека треба да сме емоционално врзани. Само машините немаат чувства. Тоа никако не влијае на квалитетот на нашата услуга или на пристапот. Ние не препознаваме различности кај пациентите. Тие се нашиот благодет, бидејќи имаме можност да им помагаме токму кога имаат некаква мака. Нема поубаво чувство од чувството кога му помагаш некому кога му е најпотребно, затоа би рекол дека нашата професија на некој начин ја има таа привилегија.

Вашата професија носи огромна обврска кон новите животи кои ги пречекуваат. Што би сакале да им кажете на сите оние што сакаат да се занимаваат со оваа професија?

Да размислат убаво. Сепак, ова е многу повеќе од професија. Ова е начин на живеење. Сепак, да знаат дека најголемиот данок ќе го земе нивниот приватен живот. Нашата професија секако дека има многу убави страни и незaborавни моменти, но данокот прво го плаќаат сопругот/сопругата, семејството и најблиските.

За крај, што за Вас претставува здрав начин на живот?

Најкратко кажано, здрава исхрана, физичка активност и помалку користење лекарства. Потребно е да имаме моменти на одмор, релаксација, уживање. Здравиот начин на живот ќе резултира со помалку посети на лекар, повеќе купување чаеви наместо седативи, кои, за жал, во последно време се трошат многу.

„Плачот на тоа дете е еден од најубавите звуци на овој свет.“



CURAPROX

БИДЕЈКИ
Е БИТНО
ДА ИМАТЕ
ЗДРАВИ
ЗАБИ



+ SWISS PREMIUM ORAL CARE



Четките и пастите за заби Curaprox kids достапни се во сите аптеки и дрогери и на www.zdrava-nasmevka.mk

Curaprox Macedonia

curaprox_macedonia

MUCOVIT

Во својот состав содржи: вода, Багремов мед, фруктоза, бистар сок од цврена рибизла, глицерински екстракт од цвет на див сочноглед (*Grindelia Robusta Nutt.*), сув екстракт од листови на Еукалиптус (*Eucalyptus globulus Labill.*), сув екстракт од кора на Бел Бор (*Pinus sylvestris L.*), сув екстракт од цветот на Бозел (*Sambucus nigra L.*), сув екстракт од конусот на Ела (*Abies alba Mill.*), згуснува: натирум карбоксиметил цепулоза, сув екстракт од листови на Мајчина душица (*Thymus vulgaris L.*), конзерван: калиум сорбат, аскорбинска киселина (витамин C), арома.



el pharma
a PHOENIX company

Европа Лек Фарма ДООЕЛ
Јадранска Магистрала бр.31, Скопје
Тел: +389 2 2772-462

Да не се пречекоруваат препорачаните дневни дози.

Додатоците на исхрана не се замена за избалансирана исхрана.

Добро пропресете пред употреба.



ПРИМЕНА НА КУМАРИНСКИ ДЕРИВАТИ ПРИ МАЛИГНИ И ДРУГИ АКУТНИ И ХРОНИЧНИ БОЛЕСТИ

Кумаринските деривати како активни компоненти се широко распространети во растителниот свет. Постојат преку 1300 кумарини, кои се изолирани од различни делови на растенијата. Проучувани и употребувани векови наназад, привлекувале сè поголемо внимание, пред сè, поради нивните изразени фармаколошки и биохемиски својства. Во современата медицина се користат природни или синтетски во третман и како терапија при многу болести, а во конвенционалната медицина најчесто се користени како антикоагуланти средства.

Но, нивната улога и ефектите што произлегуваат од нивната употреба кај пациенти со малигни заболувања е нешто што привлекува сè поголемо внимание и е една од алтернативите за успешно третирање и успех во третман на малигни болести.

Имено, канцерот, познат како болест на абнормална делба, размножување и акумулација на клетки во организмот, е една од водечките причини за смртни случаи кај пациентите кои имаат таква дијагноза. Во нормални услови, со помош на сигналите кои ги добиваат од надворешната средина, клетките растат, се делат и се размножуваат. Пред да започне делбата, клетката ја проверува својата околина, односно дали има доволно хранливи материји и место за растење и доколку условите се поволни процесот започнува. Кога ќе ја достигнат својата оптимална големина и број, се активира сигнален механизам со кој секоја клетка е програмирана и процесот запира.

Во случај на оштетување на ДНК или на некој од клеточните елементи, или се случува репарација, или се активира апоптоза (програмирана смрт на клетката) во што учествуваат и клетките на имунолошкиот систем и се уништува оштетената клетка. Така се спречува пренесување на оштетена ДНК на следните генерации клетки. Но, канцерогените клетки имаат свои сигнални механизми, кои овозможуваат тие да растат и да се размножуваат. Дури имаат и сопствен васкуларен систем (неоваскуларизација) со цел добивање хранливи материји. Тие можат да продолжат со вечноа репликација (размножување), да навлезат во циркулацијата и да се преместат во различни органи создавајќи метастази.

Со цел да се постигне превенција на таквите состојби, односно зачувување на здравјето, или поддршка на пациенти со дијагноза на малигно заболување, кои се со или без хемотерапија или радиотерапија, може да се користат препарати со кумарински деривати, изолирани од билки кои се богати со нив, како што е глуварчето (*Taraxacum officinale*), кое е богат извор на 5,7 дихидрокси 4 метил кумарин, хемиска компонента со силно изразено дејство и голема потенција во борба со такви состојби.

Постојат препарати изработени од билки со кумарински деривати, со избалансиран состав и концентрација на активни компоненти, кои освен антиканцерогено дејство, имаат и можно антиинфламаторно и изразено имуностимултивно и

имуномодулаторно дејство, ги инхибираат факторите одговорни за оштетување на клетките и стимулираат создавање нови клетки и замена на старите кои се оштетени. Исто така, имаат капацитет да го регулираат нивото на црнодробните ензими – трансаминази, ги елиминираат штетните метаболити кои се создаваат при примање хемотерапија и овозможуваат нејзино целосно примање, со елиминација на нуспојавите, како што е опаѓање на косата. Со мокното противвоспалително дејство врз црниот дроб и црнодробните ензими, може да се спречи или да се минимизира фиброза на црн дроб и прогресија на цироза во карцином.

Имено, ефектите од примена на кумаринските деривати се големи и тие можат да се користат со цел:

- подобрување на имунитетот кај пациенти кои се имунокомпромитирани или кои сакаат превентивно да дејствуваат на своето здравје;
- пациенти со дијагностицирано малигно заболување на меки ткива, со или без метастази, односно карциноми на дојка, простата, дигестивен систем, бubrezi, панкреас, желудник, меланом и сите меки ткива кои се засегнати од таква состојба;

- пациенти со хепатити (воспаленија на црниот дроб) од различна природа, вирусни и невирусни, покачени трансаминази, цироза, фиброза, масна дегенерација на црн дроб;

- пациенти со ХПВ или други воспалителни заболувања на урогенитален тракт.

Современата фитомедицина и фитофармација одат во чекор со конвенционалната медицина и фармација и со сè понови препарати со мокно дејство и достапност за употреба нудат адекватна поддршка и помагаат во решавање на некои од најтешките состојби и болести со кои се соочуваат луѓето денес. Затоа можеме да заклучиме дека ваквиот тип на препарати бил можеби решението кое вие го барате со цел поквалитетен живот и подобро здравје.

**Coumarins and Coumarin-Related Compounds in Pharmacotherapy of Cancer*

**Anticancer Therapy Anosohip+Votalek/Unavita*

Биљана Николовска
Менаџер за продажба
Сиело Фарма ДООЕЛ Велес



VOTALEK

Plus

- Сув екстракт од глуварче (*Taxacum off.*) придонесува за заштита на клетките и ткивата од оксидативно оштетување (антиоксидантно дејство).
- Сув екстракт од глуварче (*Taxacum off.*) придонесува за нормално функционирање на црниот дроб.
- Копривата (*Urtica dioica*) делува како антиоксиданс, придонесува за јакнење на организмот и виталноста (тонусот).



Производител: Галенфарма ООД Бугарија,
за Сиело Фарма ООД Бугарија
Увозник: Сиело Фарма ДООЕЛ Велес
Контакт: Info@selo.mk
www.selo.mk
+389 75 223 721


Unavita
LIFESAVING REMEDIES





Запознајте ја Виолета Николова - Виле, која благодарение на страста кон уметноста создава безвременски дела кои никого не оставаат рамнодушен.



- Виолета Николова Виле -

Која е приказната зад ликовите што ги сликате комбинирајќи апстракција и реализам?

- Отсекогаш сликарството било дел од мојот живот и од моето постоење.

По природа сум голем естета и многу ми е важно да сум опкружена со убави нешта. Така што сликарството ми овозможува да ги искажам моите внатрешни чувства и пориви кои целосно ме исполнуваат, ми овозможуваат ликовно да се изразам и сета таа убавина да ја преточам во слика, уметничко дело.

Во мојот ликовен опус сум имала многу фази, но во последните години активно сум посветена на фигуративното сликарство.

Најмногу во портретите, зашто сметам дека секој портрет носи своја приказна во себе.

Секој лик го претставувам со човечките чувства, со својата експресија, дали е меланхолија, тага, среќа, радост или друго, притоа комбинирајќи елементи на апстракција и реализам.

Ликовите може да бидат реални или имагинарни, воопшто не ми е важно.

Како што знаете во уметноста сè е дозволено, па така се обидувам на поинаков начин да ги претставам ликовите што ги сликам.

Да бидат реалистични, но, сепак, со апстрактни елементи.

За таа цел многу играм со боите, така што ликовите може да бидат сини, црвени, портокалови, жолти, едноставно сè да биде во функција на експресијата.

Да го спојам неспојивото. Од техники користам масло, акрилни бои, спрејови на платно, а ги нанесувам со шпатули, четки, графитни моливи, фломастери и сè што може да се замисли.

Кога почнувам да сликам имам една замисла, но во самиот тек добивам разни идеи и

не знам каков ќе биде крајот на самото дело, но најважно од сè е да сум задоволна од крајниот резултат.

Неспорно најважно од сè е и како публиката ќе го доживее тоа дело.

Бидејќи работите нешто што е сосема различно од сликарството, како се пронајдовте во оваа уметност?

- Како историчар на уметност и ликовен уметник секогаш сум била во контакт со уметноста и главно сум била опкружена со неа, некогаш повеќе, некогаш помалку, во зависност од слободното време и од егзистенцијалните потреби, но секогаш одново и одново сум се враќала на неа. Сепак, скоро 20 години сум вработена како уредник на филмската редакција во Канал 5 телевизија и имам вистинска среќа што и таа работа ми е втора љубов после сликарството.

Некако во моите животни премрежиња овие две работи ми се вклопени и целосно ме исполнуваат како личност, како уметник и секогаш се трудам да го дадам максимумот од себе.

Која е Вашата порака до луѓето кои имаат желба, но немаат храброст да се испробаат во сликарството?

Мојата порака до секого е да има сон и да го следи својот сон, не е важно каков е тој сон, дали е сликарство, музика, спорт, поезија. Човек треба да биде упорен во својата замисла и неминовно резултатите и успехот сами ќе дојдат.

Последните години од голема корист се и

социјалните мрежи, каде полесно можете да се претставите со она што го работите и го сакате.

Моите слики можам да ги претставам на различни платформи, луѓето да имаат можност да ги видат, и како крајна цел е да изразат желба да ги имаат во своите домови, а со тоа и сатисфакцијата ќе биде комплетна.

Можам да се пофалам дека сум многу активна на платформата Instagram: @ville_artist, каде имам преку 10.000 следачи и каде можам да се претставам на светот со мојот труд.

За крај, како што некој кажал:

Чудата почнуваат да се случуваат кога на соништата им посветуват иста енергија како на своите стравови.



MULTI
ESSENCE



ИМУНО

микрогранули за директна примена





ЗА МЕСЕЦ

ОКТОМВРИ ИЗДВОЈУВАМЕ



LIVSANE
Магнезиум црна рибизла
20 шумливи таблети

Витамин Ц придонесува:
 - за нормална функција на имунолошкиот систем
 - за намалување на замор и исцрленост.



LIVSANE
Магнезиум 500мг
висококонцентриран,
со вкус на лимон
2x10 шумливи таблети

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



LIVSANE
Ампули за имунитет
7x25 мл



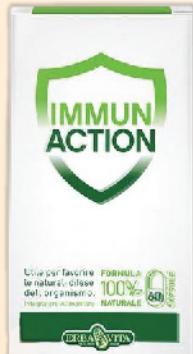
Zinco
60 капсули

Zinco капсулите се индицирани кај сите состојби кога има недостиг или зголемена потреба за цинк во исхраната. Цинкот придонесува на одржување на нормалната функција на имунолошкиот систем, заштита на клетките од оксидативен стрес, одржување на нормални коски, коса, нокти и кожа и одржување нормален вид.



Immun Action
60 капсули

Додаток на исхрана на база на ехинацеа, тахебо, Andrographis и мачкина шепа кој ја поддржува природната одбрана на организмот.



Immuno B
150ml

Производот е додаток на исхрана на база на растителни екстракти и минерали. Цинкот, бакарот и витамин Ц од шиплинка помагаат за нормална функција на имунолошкиот систем.



Broncovit 200ml

Производот е додаток на исхрана на база на растителни екстракти, со див сончоглед со балзамично дејство кој придонесува за добросостојбата на горниот респираторен тракт. Росанката и исландскиот мов ја помагаат флуидностата бронхијалните скрети.



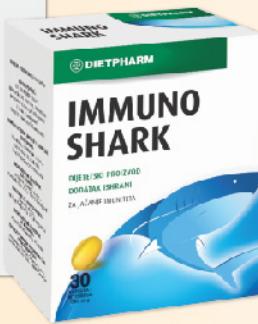
Mucovit 200ml

Се препорачуваат следниве дози: 2-6 години: 5 мл. еднаш до три пати на ден. Над 6 години: 7,5 мл. два до три пати на ден.



Immuno Shark 30 капсули

Масло од црн дроб од морска ајкула – мокрен производ со имуномодулаторно и имуностимулаторно дејство. Капсулите Immuno Shark имаат и антиоксидативно дејство, штитат од слободни радикали кои ги оштетуваат клетките а настануваат како последица на стрес, метаболистички промени и неправилна исхрана.



Витамин Д3 Крка 1000IE 60 таблети

ЗЕМЕТЕ ВИТАМИН Д3 КРКА И СОНЦЕТО СЕКОГАШ ЌЕ БИДЕ НА ВАША СТРАНА.

- За спречување и лекување на недостиг на витамин D
- Висока стабилност, која обезбедува соодветна доза на витамин D3 и ефикасност на лекот
- Не содржи конзерванси, бои, ароми и путен
- Препознатлив Крин квалитет.



Aloe royal 500ml

Додаток на исхраната со матичен млеч и концентриран аloe гел, зајакнат со мед, прополис и екстракт од мајчини душици. Природно решение за јак имунитет и заштита од инфекции.



Prostatol complex 30 капсули

Кажете СТОП за ноќното мокрење! ПРОСТАТОЛ КОМПЛЕКС – докажано и 100% природно синергистично дејство на 7 биоактивни компоненти за намалување на честотата на мокрење, лесно и безболезнено празнење на мочниот меур и заштита на простатата.



DOCTOR'S Маџун од грозје 340 g



DOCTOR'S Маџун од урми 340 g

DOCTOR'S Маџун од црница 340 g

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



СТРЕПТОКОКНИ ИНФЕКЦИИ КАЈ ДЕЦАТА



Стрептококите се грам позитивни бактерии, со сферичен облик, мал дијаметар и распоред во вид на синџири. Не се подвижни, немаат капсула, не создаваат спори и лесно се култивираат на основни подлоги. Постојат многу класификацији на стрептококите, при што се поделени во групи и типови. Според условите кои им се неопходни за раст, стрептококите се делат на аеробни и анаеробни.

Стрептококна ангина е најчесто заболување кое го предизвикуваат стрептококите. Кај 15 – 30 % од сите воспаленија на грлото кај децата главен предизвикувач е стрептокок од групата А. Болеста започнува по инкубација од 1 до 3 дена со покачена температура, главоболка, болка во грлото при голтање, црвенило и оток на лигавицата со гноен ексудат и зголемени и осетливи лимфни јазли на вратот. Кај помалите деца постои тенденција на ширење на инфекцијата во средното уво, мастоидите и менингите. Пневмонијата која ја предизвикува бета хемолитичниот стрептокок од групата А е опасно заболување, а најчесто настапува како последица на вирусни инфекции кои веројатно ја зголемуваат осетливоста. Скарлатината (шарлах) се карактеризира со општи симптоми на болест, ангина и осип и е предизвикана од стрептокок од групата А кој создава еритроген токсин. Болеста почнува нагло со треска, покачена телесна температура и болки во грлото. Осипот се јавува од 12 до 48 часа по почетокот на болеста, најчесто на градите, под пазувите, долниот дел на stomакот и внатрешните страни на натколениците. Осипот бледее по третиот ден, а околу седмиот ден настапува лупење на кожата, што е карактеристично за шарлахот.

Во клиничката практика, најчести причинители за заболувања се:

- Streptococcus од група А
- Streptococcus од група В
- Streptococcus од група С
- Streptococcus pneumoniae
- Streptococcus viridans



За хуманата медицина најважни се бета хемолитичните стрептококи од групата А кои предизвикуваат околу 98 % од целокупниот број на стрептококни заболувања. Оваа група стрептококи создава цела низа од екстрацелуларни продукти и во организмот предизвикува пораст на соодветни антитела, кои се користат како еден од параметрите за поставување дијагноза на стрептококни инфекции (AST – антистрептолизински титар).

Извор на инфекција се главно болни лица или носители на стрептококните бактерии. Стрептококните бактерии се многу заразни и се пренесуваат брзо и лесно, особено во колективи како градинки и училишта. Освен по капковиден пат (кивање, кашлање), инфекцијата може да се пренесе и преку предмети (марамче, крпа и сл.). Малите деца се заразни за својата околина за време на болеста, околу 10 дена.

БОЛЕСТИ ПРЕДИЗВИКАНИ ОД СТРЕПТОКОКНИ ИНФЕКЦИИ

Најчеста болест е ангина, потоа скрлатина и еризипел. Освен ова, стрептококите предизвикуваат кожни болести, болести на ушите, синусите, а поретко пневмонија, сепса или гноен менингитис.

Инфекциите на кожата кај децата (impetigo) настапуваат на површинските слоеви на кожата со појава на чирчиња кои прскаат, а соголената површина се покрива со гној и красти. Доколку не се лекуваат навремено и соодветно, може да настане потешка форма на инфекција на кожата или еризипел. Стрептококните болести имаат големо социјално-медицинско значење поради тоа што компликациите од нив (ревматска треска и акутен гломерулонефрит) се јавуваат доцна и можат да остават трајни последици по здравјето на децата.

Акутниот гломерулонефритис се развива често по кожна инфекција со стрептококи. Болеста се карактеризира со појава на отоци, висок крвен притисок, појава на крв и протеини во урината и нарушенна бубрежна функција. Најголем дел од болните деца заздравуваат целосно, додека кај мал број деца доаѓа до развој на хроничен нефритис и бубрежна инсуфициенција.

Ревматската треска се јавува една до четири недели по инфекција со стрептококи од групата А, која дури може да остане и незабележана. Типични знаци на ревматска треска се висока температура, слабост, мигрирачки артритис, кардитис. Ревматската треска покажува тенденција на реактивација во случај на рекурентни инфекции со стрептококи и затоа е важно таквите пациенти да се заштитат од повторни инфекции со стрептококи од групата А со профилактична примена на пеницилин.



ЛАБОРАТОРСКА ДИЈАГНОЗА

Дијагнозата на стрептококните инфекции се поставува со доказување присуство на бактеријата во брисеви од грло или кожа, гној, хемокултура, цереброспинална течност, искашлок, брис од ректална регија или урина. Примерокот за испитување зависи од локацијата на инфекцијата. Покрај земањето материјал за микробиолошка анализа, неопходно е да се направи и основна биохемиска анализа на крвта и урината. За

секој изолиран стрептокок се прави соодветен антибиограм, затоа не се препорачува започнување со антибиотска терапија пред да се добие конечен резултат.



ЛЕКУВАЊЕ

Лекувањето на стрептококните инфекции се спроведува со антибиотици и прв лек на избор е пеницилинот. Кај деца преосетливи на пеницилин се користи еритромицин или линкомицин. Лекувањето треба да трае 10 дена, со што се постигнува ерадикација на стрептококот и се спречува развој на постстрептококна болест.

Антибактериските лекови немаат влијание на развиената постстрептококна болест, меѓутоа корисни се за спречување на реинфекција со група А стрептококи кај пациенти со ревматска треска.

спец. д-р Зорица Мартиноска Андонова
Ординација по општа и семејна медицина
ПЗУ Цитус



el pharma a PHOENIX company

Европа Лек Фарма ДООЕЛ
Јадранска Магистрала бр.31, Скопје
Тел: +389 2 2772-462

Не се препорачува за употреба кај пациенти со прогресивни системски нарушувања, автоимуни заболувања, ХИВ, бремени жени и доилки.

Да не се пречекоруваат препорачаните дневни дози.
Добавоците на исхрана не се замена за избалансирана исхрана.



Junior line

Immuno B
SIRUPHE

Utile per le funzionalità
capaci di difesa
dell'organismo

ERBA VITA
Dermocosmetici alimentari



IMMUNOB

Производот е додаток на исхрана на база на растителни екстракти и минерали. Цинкот, Бакарот и Витамин Ц од Шипинка помагаат за нормална функција на имуниот систем.

„Опседнати се со видеоигри, нонстоп се со телефонот во рака, со саати се пред компјутер“... Ова се само дел од вообичаените коментари кои сè почесто ги слушам, а како мајка на двајца тинејџери и лично можам да посведочам дека новите, млади генерации многу повеќе време поминуваат со разните форми на технологија, дури и кога се во друштво со своите врсници или го префрлаат дружењето од реалниот во виртуелниот свет на видеоигрите.

BETTY
МАМА



ДЕЦАТА И ВИРТУЕЛНИОТ СВЕТ НА ВИДЕОИГРИТЕ



Многу поразично од детството кое ние како деца сме го живееле, често сме растргнати помеѓу потребата да воведуваме забрани, ограничувања и уцени и задоволството кај децата кога буквално со саати исчезнуваат во виртуелниот свет, исправени пред предизвикот да се помишиме со новото поинакво детство кое и припаѓа на новата iGen генерација (изразот произлегува од „интернет генерација“ или како првично се означуваше со Z генерација, и се однесува на родените по 1997 до денес, односно се поврзува со неизбежниот факт дека децата од најрана возраст ракуваат и користат уреди како што се мобилни телефони, таблети и компјутери, интернетот е основен извор за добивање информации, а социјалните мрежи и апликации нивна природна средина).

Борејќи се против моќен и невидлив непријател, ние родителите од година во година ја губиме битката против технологијата и магијата која таа им ја нуди на децата и младите. И јас како родител долгото време давав силен отпор и се обидував да воведам ред кога стануваше збор за времето кое им беше дозволено и видот на игри кои им беа достапни на моите деца, но како тие растеа сè потешко успевав да поставам мои правила во поглед на технологијата.

Работејќи професија која е прилично нова и непозната кај нас, како советник за развој на кариера, јас имам потреба да ги следам сите трендови и новини, појавувањето на нови професии целосно нејасни и непознати за нас од оваа перспектива (како, на пример, возач на такси-дрон, или дизајнер на ликови за ТВ-водители од виртуелната реалност), и особено имам обврска да бидам постојано со отворен ум кој гледа далеку во иднината, и иако не дogleдува јасно чувствува дека професиите на иднината ќе бидат неизбежно поврзани со технологијата и виртуелниот свет.

На една од моите сесии за кариерно советување со еден млад 23-годишник, тој ми ја сподели својата страст кон играњето

видеоигри и воедно додаде со воодушевување: „Толку многу вештини развив и усовршив откако редовно играм!“

Мајката во мене остана запрепастена, а кариерниот советник во мене остана да го праша следното логично прашање: „Кои, на пример? Може ли да ми наброиш и појасниш?“

Како експерт и тренер за меки вештини (се нарекуваат уште и преносливи, бидејќи еднаш кога ќе ги совладате тие стануваат дел од вас и вашето животно искуство, како што е, на пример, сечењето со нож, возењето велосипед, пливањето, користењето компјутер итн.) прашањето кое дава комплетно нова перспектива и ќе ви помогне вам како родители да го гледате играњето на видеоигри со поинакви очи е: „Какви вештини се стекнуваат со играњето на видеоигри?“

Погледнете ја листата на вештини (истакнати од страна на мојот клиент, но и од уште неколку тинејџери, вклучително и моите синови, со кои ја отворам оваа тема):

- Фокус – ова е вештина која помага постојано да имаме свесна претстава каде сакаме да стигнеме и зошто тоа ни е важно. Фокусот ни е еден вид на патоказ, курс, и ако од најмали нозе научиме како да го поставиме курсот и да се насочиме во насоката која сме си ја поставиле, многу лесно ќе ги постигнеме посакуваните цели и резултати.
- Поставување цели – многу слично како и фокусот, во животот што и да прават децата мора да научат да поставуваат цел и да барат начини да ја остварат. Оваа вештина се вежба и од виртуелниот лесно може да се преслика и во реалниот свет на возрасните во иднина.
- Концентрација – знам дека како родител ве полудува кога му зборувате на детето, а тоа воопшто не знае ни дека сте во просторијата. Ако ви е за утеха, концентрацијата е една од најважните меки вештини кои би му била корисна на вашето дете во извршување на разни задачи во иднина.
- Координација „раце – очи“ – на времето оваа супер моќ ја имаа дактилографите, се сеќавате на таа веќе изумрена професија? Колку ли само врски се развиваат за извршување на овие моторички вештини?

- Тимска работа и координација – дали знаете дека во виртуелниот свет тимот е составен од играчи кои не ги познавате, а, сепак, соработувате, градите стратегија, се штитите и поддржувате и активно комуницирате најчесто исклучиво на англиски, развивајќи го и знаењето на странски јазик на ниво на мајчиниот?
- Истрајност и упорност – за што друго сте забележале дека вашето дете може со толкаво внимание да прави обид за обид и дури и кога ќе изгуби да започне одново, радувајќи се на секој освоен поен или ново ниво? Замислете го кога би ја работел професијата од соништата и би се откажал при првата препрека или проблем.
- Решавање проблеми – оваа вештина е една од скапоцените која во иднина ќе не разликува од машините. Критичкото размислување и креативното решавање проблеми сè повеќе се препознаени како неопходни од страна на компаниите и ќе бидат бесценети вештини во бизнис-светот и во годините што доаѓаат.
- Лидерство – резултатот и исходот во играта зависат од доброто лидерство, мислите дека е лесно да водите виртуелен тим? Оваа вештина е една од клучните за 21 век која е одлично да се гради низ игра и со тек на развојот и растењето зголемувајќи ја самодовербата и себеспознавањето.

И сега обидете се да се ставите во „чевлите на децата“ и обидете се да размислувате во рамките на детството за кое тие знаат и на кое му се радуваат, како поинаку би можеле децата да ги стекнат сите овие вештини знаејќи дека за некои од нив денешните компании инвестираат огромни буџети за да ги обучат своите вработени и да им ги развијат погоре наведените вештини?

Не плашете се од технологијата и предностите која таа ги носи за вашите деца. Разбирај дека е поинаку од она што вам ви е познато, сепак, не заборавајте дека овие млади генерации ќе живеат со реалноста за насељување на Марс и вселенски туристички патувања.

И секако, за крај, морам да додадам дека умереноста е клучот за сè вклучително и времето кое треба да го поминуваат децата во виртуелниот свет. Но, наместо да живеете во пекол на постојани семејни расправии обидете се да ги пресретнете потребите и интересите на децата и заеднички да поставите одредени разумни и прифатливи граници.

ПРЕМИНЕТЕ НА СЛЕДНОТО НИВО!

Катерина Златановска Попова
сертифициран советник за развој на кариера



ОИТОАРМ
Инспирирани од здравјето!

РИБИНОВИТ

Рибино масло од црн дроб
на бакалар



РИБИНО МАСЛО ОД ЦРН ДРОБ НА БАКАЛАР
Е БОГАТ ИЗВОР НА:
• ВИТАМИН А
• ВИТАМИН Д
• НЕЗАСИТЕНИ ОМЕГА 3 МАСНИ КИСЕЛИНИ

СЕ ПРЕПОРАЧУВА ЗА:
• ДЕЦА ВО ФАЗА НА РАСТЕЊЕ
• ВОЗРАСНИ ПРИ НЕДОСТАТОК НА ВИТАМИНИ
А И Д ВО ИСХРАНАТА.

ВИТАМИНОТ А ПРИДОНЕСУВА ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА:
• ВИДОТ,
• ФУНКЦИЈАТА НА ИМУНОЛОШКИОТ СИСТЕМ,
• МЕТАБОЛИЗАМОТ НА ЖЕЛЕЗОТО,
• СОСТОЈБАТА НА КОЖАТА И МУКОЗНИТЕ МЕМБРАНИ.

ВИТАМИНОТ Д ПРИДОНЕСУВА ЗА ПОДОБРУВАЊЕ И
ОДРЖУВАЊЕ НА:
• АПСОРПЦИЈАТА (ИСКОРИСТУВАЊЕТО) НА КАЛЦИУМ
И ФОСФОР,
• ФУНКЦИЈАТА НА МУСКУЛИТЕ,
• ПРАВИЛНА МИНЕРАЛИЗАЦИЈА НА КОСКИТЕ И ЗАБИТЕ,
• НОРМАЛНА КОНЦЕНТРАЦИЈА НА КАЛЦИУМ ВО КРВТА,
• НОРМАЛЕН РАСТ И РАЗВОЈ НА КОСКИТЕ КАЈ ДЕЦАТА.

Пливање

Здравствен спорт

Почитувани, како автор на овој текст, со 15-годишно активно спортување и 25 години образување и пракса, би можел контекстот на текстот да го водам во три насоки. Првата насока е промотивна, втората насока научна, а третата насока е јасна, конкретна, која би ја читале со вашите деца, внуци. Јас ќе ја одберам третата насока.

Зошто го нарекувам пливањето „здравствен спорт“? Бидејќи овој спорт ве подмладува, ве одржува свежи, расположени, еластични и му годи на вашето тело. Придобивките од пливањето се долготрајни, односно ги чувствувате за време на спортувањето, како и долги години по престанокот.

Најкратко што можам во две страници ќе се осврnam на 3 аспекти:

1. пет причини зошто децата сакаат да пливаат.
2. пет причини зошто пливањето е здраво.
3. пет работи на кои треба да внимавате кога го запишувате детето на пливање.

Колку е релевантен текстот, ќе кажам дека е работен врз база на 25-годишна работа, за време на која постоеја 5 клуба, или петтина од обучените граѓани на град Скопје. И, секако, ова важи за 90 %, не за сите 100 %.

5 причини зошто децата сакаат да пливаат:

1. Децата од најмала возраст почнуваат со пливање. Порано отколку со кој било друг спорт. Разликата со другите спортиви, освен возраста кога започнуваат со овој спорт, претставува и психолошкиот и педагошкиот аспект кога започнуваат со натпревари. Натпреварите во пливање започнуваат многу подоцна откако децата ќе започнат со пливање. Прво поминува време на адаптација, па време на забава и обука, па дури потоа еден дел продолжуваат да се натпреваруваат, додека другите продолжуваат да пливаат, знаејќи ги придобивките на

пливањето од здравствен аспект или едноставно заради дружба.

За разлика од другите спорти, не мора да бидат оценувани од другите деца, родители и роднини веднаш, ако не можат да ја фатат топката, не можат да дадат кош, не можат да одбранат итн. Едно е кога се занимавате со некој спорт од забава, друго е кога имате притисок за успех, а децата тоа го чувствуваат.

2. Повредите во пливањето скоро да ги нема, доколку се под надзор. Децата со стравот од повреди се скреќаваат по 3-годишна возраст. Затоа секоја можност каде што може детето да не мисли на тој страв од повреди, да биде безгрижно, ја искористуваат, бидејќи си ја сакаат слободата, сакаат да бидат тоа што се, деца. Пливањето не е контактен спорт. Не може друг да ве повреди додека пливате. Кога скокате во вода не може друг да скокне врз вас, кога пливате не може друг да плива врз вас, не може да нурка врз вас. Со еден збор, детето се чувствува слободно и прави движења со целото тело, раце и нозе, што е особено важно за развојот, а тоа во ниту еден спорт на суво не може да се постигне. Ниту едно дете не се истегнува и скока како голман по топка на асфалт, при што целото тело се истегнува. Во вода на секој тренинг детето го прави тоа безброј пати. Во вода телото се истегнува повеќе дури и од гимнастика, еластичноста на телото се постигнува од првиот тренинг.

3. За пливањето не е потребна сила. Во водата телото се чувствува со 30 % од сопствената тежина. Целата наука во пливањето е плувањето, односно лебдењето во водата, и со што помала сила да се движиш напред. Најдобар е тој што најдобро лизга во вода.

4. Во пливањето телото не се поти. Навидум ништо посебно, но прашајте кој сака да се поти. Со пливањето на секој тренинг детето е подложено на брза аклиматизација. Од суво влегува во вода и по пливање за кратко време излегува суво надвор. Телото за да не настине брзо треба да реагира. Со пливањето се формира подебело кожно ткиво кое овозможува подобра аклиматизација и помалку потење.

5. Електролити. Чувството на свежина кој секој од нас го осетил кога влегува под туш.



1. Развојот на коскениот систем и зглобовите. Во хоризонтална положба не постои притисок на тежина и гравитација, пршлените се слободни, истегнати и растат правилно, си заземаат простор колку им е потребен за развој. Истото важи и за нозете, т.е. во пливањето не постои пливај со нозе во формата на буквата О, како што се добива во фудбал. Тоа се јавува од притисокот што се врши врз нозете во критичен момент кога расте и се развива телото. Развојот на зглобовите. Во ниту еден друг спорт нема постојано вртење со рацето во круг 360 степени. Во ниту еден спорт освен во пливањето ротацијата што ја прават зглобовите не е без дополнителна тежина. Затоа развојот на зглобовите е умерен.

2. Развојот на белите дробови. На површината на водата кога се вдишува воздух во градите има притисок како на надморска висина од 1000 метри. Замислете да спортувате на таа надморска висина.

Градите се шират од притисокот на воздухот кога се вдишува, а дополнително кога во градите од кислород воздухот ќе се претвори во јаглероден диоксид кој притиска да излезе надвор. Затоа е препорачливо децата да се оставаат да нуркаат. Колку подлабоко нуркаат повеќе воздух вдишуваат, повеќе се шират градите, повеќе притиска јаглеродниот диоксид да излезе, повеќе се зголемува капацитетот. Со ниту еден друг спорт на суво не може да се постигне овој ефект. Затоа ќе видите на видеа како најдобрите спортисти прават индивидуални тренинзи со маска. Сакаат да го постигнат истиот ефект. Пливањето е екстремно препорачано за астматичари, бидејќи плиткото дишење кое предизвикува недостиг на воздух се менува со длабоко

дишење, каде во секое вдишување се користат цели гради и дијафрагма.

3. Развојот на срцето и крвните садови. Во пливањето не постои пливај со нарушување на васкуларниот систем, односно крвните садови поради тоа што тие се поеластични. Срцето, пак, работи во хоризонтала. Целиот крвоток место да биде во вертикалa под притисок кој треба да се движи обратно од гравитацијата, во вода се движи хоризонтално. Во вода се дише на нос, при што дишењето е смирено што го смирува и срцето, а и телото се чувствува со 30 % од сопствената тежина, па затоа и напорот што го предизвикува пливањето на срцето е помал и порамномерен.

4. Развојот на мускулниот систем. Не сте виделе пливај со нескладно тело и stomak. Не сте виделе пливај со дебели екстремитети. Не сте виделе згрбавен пливај. Не сте виделе пливај со поразвиена лева или десна страна на телото.

Тоа е така бидејќи водата овозможува рамномерен отпор на целото тело во секој момент од пливањето. Колку повеќе пливате, толку повеќе сите мускули се развиваат.

5. Тежина. Тежината многу полесно се регулира со пливањето отколку со кој било спорт. Тоа е така бидејќи и да стоите во место во вода, температурата на водата е најчесто под човечката внатрешна температура, па телото троши енергија за да произведе топлина за да ја задржи човечката нормална внатрешна топлина. Децата со помала телесна маса по тренинг веднаш сакаат да јадат, при што се прави

ПАРАФЕН®

ibuprofen, paracetamol (200 mg + 500 mg)

ЗА ДЕН БЕЗ БОЛКА



www.replek.com.mk

ДВЕ КОМПОНЕНТИ
ВО ЕДНА ТАБЛЕТА
ЗА БРЗО И СИЛНО
ДЕЈСТВО

- МУСКУЛНИ БОЛКИ
- БОЛКИ ВО ЗГЛОБОВИ
- БОЛКИ ВО ГРБОТ
- ГЛАВОБОЛКА, ЗАБОБОЛКА
- МЕНСТРУАЛНА БОЛКА



ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВОТО!

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

 **РеплекФарм**

суперкомпензација, а децата со поголема маса и без многу физичка активност потрошиле енергија која само треба да ја надоместат 1 час после пливањето каде ќе се даде време на организмот да го потроши вишокот внесен претходно, а по еден час од тренингот детето ќе јаде и ќе се надомести чувството на глад без последици.

1. Цена. Сите прават грешка барајќи клуб за пливање и според цената на членарината се одлучуваат во кој клуб ќе го запишат детето.

На 100 денари поевтина членарина веднаш сметајте минимум 2 деца повеќе, на 200 денари 4 деца итн. Вие како родители знаете како излегувате на крај со 1, 2 деца, замислете сте на плажа и треба да бидете одговорни за 10 деца. Ќе сфатите дека истото му се случува и на тренерот во базен. Секогаш важи правилото, колку помалку метеж, повеќе внимание за вашето дете.

2. Плаќање на рака. Секогаш кога некој ќе ви понуди плаќање на рака, веднаш да знаете дека повеќе му е до бизнис и брзо збогатување, а не до вашето дете.

3. Попусти на групер, флаери итн. Сите сте биле сведоци на разни презентации, знаете што е целта на таквите презентации. Во спортот секоја година се организираат спортски настани бесплатно. Од тие настани ни едно дете не се запишало да продолжи да се занимава со спортот кој го пробало. Подобро платете еден месец повеќе, некаде да проба детето, каде што за тие пари ќе пробаат да го задржат детето во тој спорт, па подоцна ако е на двострано задоволство, т.е. ако на детето му се допаѓа спортот, и од местото е добро прифатено, одлучете дали ќе продолжи.

4. Клуб со долга традиција, т.е. долгогодишно искуство. Знаете дека во сите сфери од животот секојдневно излегуваат нови стапти, исто и во спортот, и по одреден период ги снемува. Одберете сигурност, комфор, за вас и за детето. Проверено си е проверено.

5. Тренерите, сопственици на клубовите и работа. Распрашајте се и информирајте се! Најдобро за тоа ќе ви кажат стручните лица од Факултетот за физичка култура. И секако дека ако спортот со кој вашето дете сака да започне да се занимава е втора, трета итн. нивна работа вниманието ќе биде толку помало, отколку тој спорт да им е единствена работа. Побарајте сертификати, дипломи. Секогаш најдоброто за вашето дете е доколку тренерот има искуство како спортист од тој спорт, со завршено високо образование, големо искуство како тренер и меѓународни сертификати.

ПС. Пливањето помага многу повеќе во секојдневниот живот (развој на нервен систем, намалување на тикови, на лица со посебни потреби итн.) и затоа треба многу простор да се напишат сите придобивки од него. Може во друга прилика со ваши прашања.

Започнете со пливање. Тоа ќе биде најдоброто нешто што кога било сте го направиле!

Миле Аврамовски
главен тренер
Пливачки клуб Карпош, Скопје



950 g куркума
=
1 капсула

A single red capsule is shown at the bottom.

Flexofytol®

Био-оптимизиран екстракт од куркума
Придонесува за одржување на
флексибилноста на зглобовите и го
ограничува стареењето на рскавицата



Да придонесеме никој да нема постојан страв од редовен здравствен преглед, со којшто може да се спречат 80 % од срцевите заболувања. Нека нè води слоганот *Здравјето ѝрег сè* за уште подобро да се грижиме за нашето и за здравјето на нашите најблиски. Нека нè води и слоганот на Светскиот ден на срцето – *Слушни го срцето и поврзи се* за уште повнимателно да го слушнеме гласот на нашето срце и доколку имаме потреба од здравствена помош, храбро и без одложување да се поврзeme со нашиот лекар.

Ве покануваме и вас, со тоа што ќе закажете редовен здравствен преглед, да се приклучите кон одбележувањето на Светскиот ден на срцето заедно со Алкалоид АД Скопје, Здружението на кардиолози на РС Македонија и со фармацевтите.



ЗДРУЖЕНИЕ НА КАРДИОЛОЗИ
НА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА



МОЗОЧНИ БРАНОВИ И АВТОГЕНИОТ ТРЕНИНГ



Дали сте размислувале за тоа што го одредува вашето моментално расположение? Дали сте знаеле дека во еден момент можете да го промените вашето расположение? Која е поврзаноста на расположението со мозочните бранови?



За да се запознаеме со мозочните бранови и нивната функција, најпрвин треба да се појде од науката која нив ги изучува, а тоа е невронауката, која претставува мултидисциплинарна гранка која го проучува нервниот систем во комбинација со анатомија, молекуларна и развојна биологија, цитологија и психологија, со цел што подобро да го објасни функционирањето на човековиот мозок.

Познавањето на природата на мозочните бранови ни дава можност на правилен начин да се користат сите потенцијали, а за да се постигне тоа е потребно да се запознаеме со мозочните бранови и нивните карактеристики. Она што секогаш е поврзано со мозокот се човековите мисли. Во позадина на сите мисли, емоции и однесување се наоѓа комуникација помеѓу невроните во мозокот, која се одвива со помош на електрични импулси. Кога тие импулси се синхронизирани, се формираат мозочните бранови. Овие бранови може да се детектираат со помош на електроенцефалограф (EEG), апарат кој го забележува распонот на фреквенциите во мозокот врз основа на кој се одредува мозочниот бран. Мозочните бранови се мерат со единица на фреквенција херц (Hz) и претставува број на зачестеност на случувањата во една секунда. Мерењето на мозочните бранови се прави со помош на неврофидбек, кој

се заснова на две претпоставки:

1. Дека електричните активности на мозокот – мозочните бранови одржуваат одредена ментална состојба;
2. Дека тие активности може да ги вежбаме.

Со вежбање можеме да научиме одредени мозочни бранови да ги подигнеме или да ги инхибираме и така свесно да ја постигнеме саканата ментална и емотивна состојба. Важно е да се напомене дека нема добри или лоши мозочни бранови. Сите мозочни бранови се прикладни и добри за одреден момент и за одредена состојба. Флексибилните и ефикасни мозоци можат многу лесно да преминат од еден во друг мозочен бран. Во состојба на сон најчесто има повеќе од 50 % делта мозочни бранови. Во будна состојба тие може да се видат кај бебињата до 6 месеци, кај некои деца со проблеми во учењето и кај возрасни со повреда на мозок.

Тета мозочни бранови (3-7, 4-7 или 4-8 Hz)

Тета мозочните бранови се бавни и се поврзани со состојби како што се дневно мечтаење и поспаност. Се појавуваат најчесто во сон, но, исто така, доминираат и во состојба на длабока медитација. Оптимално ниво за длабоки размислувања е опсегот на тета мозочните бранови. Во тој опсег нашите сетила се повлекуваат од надворешниот свет и се насочени кон

ZINCO

Zinco капсулите се индицирани кај сите состојби кога има недостиг или зголемена потреба за цинк во исхраната. Цинкот придонесува на одржување на нормалната функција на имуниот систем, заштита на клетките од оксидативен стрес, одржување на нормални коски, коса, нокти и кожа и одржување на нормален вид.



el pharma
a PHOENIX company

Европа Лек Фарма ДООЕЛ
Јадранска Магистрала бр.31, Скопје
Тел: +389 2 2772-462

Да не се пречекоруваат препорачаните дневни дози.
Додатоците на исхрана не се замена за избалансирана исхрана.

Не се препорачува за време на бременост и доење.

внатрешните сигнали. Тета мозочните бранови се мистична зона која најчесто ја доживуваме кога се будиме од сон или паѓаме во сон. Тета медитацијата ја засилува креативноста, интуицијата и другите екстрасензорни способности.

На пример, кога возиме на автопат и одеднаш ќе сфатиме дека воопшто не се сеќаваме на последните дваесет километри, обично се наоѓаме во тета состојба. За тоа време додека опуштено возиме во тета состојба, ни доаѓаат напамет најчесто добри идеи кои се ослободени од каква било цензура.

Тета мозочните бранови се позитивна ментална состојба доколку сме способни лесно да излеземе од неа и да ја забрзаме работата на мозокот кога е потребно да се вклучиме во надворешната средина, да се сконцентрираме и да учиме.

Преголема тета активност е карактеристична за личности со ADD проблеми (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Тета мозочните бранови се поврзани и со оживување на меморијата и се засилуваат кога се присетуваме на нешто, како и со способноста да се контролира одговорот на стимулусот.

Тета мозочните бранови доминираат кај децата од 6 месеци до 6-7 години. Поврзани се со состојба на сугестибилност и хипнотибилност. Кога доминираат кај возрасните личности, најчесто се поврзани со состојба на поспаност и исклученост. Во психотерапија се применува воведување на клиентот во тета состојба за полесно да го оживее сеќавањето, фантазијата и асоцијациите, а фреквенцијата од 7 Hz е поврзана со визуелизација.

Алфа мозочни бранови (8-13 Hz)

Алфа мозочните бранови се јавуваат откако ќе ги затвориме очите пред да

заспиеме и за време на длабока опуштеност, при концентрација на едноставните сетилни содржини. Се јавуваат за време на будна состојба и во текот на сон. Алфа мозочните бранови се поврзани со состојбата на релаксација и нефокусирано внимание, креативни активности.

Ниски алфа мозочни бранови (8-10 Hz) се присутни за време на сонување и лесна медитација кога очите ни се затворени. Во алфа состојба доаѓаме до креативноста која се наоѓа веднаш под нашата свесност.

Алфа мозочните бранови се бавни бранови на поголема амплитуда. Личноста која завршила некоја работа и седнала да се одмори, обично се наоѓа во алфа состојба. Мозокот се одмора во алфа состојба. Додека шетаме без обврска во природа или додека се релаксираме, влегуваме во алфа состојба.

Високи алфа мозочни бранови (11-12, 11-13 Hz) се поврзани со менталната состојба на отворена свесност, способност да се одговори на голем број промени во околнината. Тоа е најпосакуваната состојба на врвните спортисти. Алфа состојбата е поврзана со визуелните стимулуси.

Алфа мозочните бранови се засилуваат кога ги затвораме очите, тие се појаки во десната хемисфера, но односот не би требало да биде поголем од 1,5 пати.

Разликата во доминантната алфа фреквенција поголема од 1 херц помеѓу хемисферите индицира абнормалност на хемисферата во која се наоѓа нискиот алфа пик. Кога ги затвораме очите, секој од нас има свој типичен алфа пик (доминантна алфа фреквенција). Интелигентните луѓе најчесто покажуваат алфа пик со повисока фреквенција со затворени очи.



el pharma
a PHOENIX company

Европа Лек Фарма ДООЕЛ
Јадранска Магистрала бр.31, Скопје
Тел: +389 2 2772-462

Препорачана дневна доза е 7,5 мл., два до три пати на ден,
по потреба, помеѓу оброците.

Добро пропресете пред употреба.

Да не се пречекоруваат препорачаните дневни дози.
Додатоците на исхрана не се замена за избалансирана исхрана.

BRONCOVIT

Производот е додаток на исхрана на база на растителни екстракти, со Див Сончоглед со балзамично дејство кој придонесува за добросостојбата на горниот респираторен тракт. Росанката и Исландскиот мов ја помагаат флуидноста на бронхијалните секрети.



Исто така, може да видиме јаки алфа бранови со отворени очи кај личност која консумира марихуана и таа состојба може да трае и неколку дена. Алфа состојбата е пријатна состојба, но не е пожелна кога треба да учиме или во ситуации кога треба да бидеме вклучени во случувањето. Алфа мозочните бранови се јавуваат и за време на автоген тренинг.

БЕТА МОЗОЧНИ БРАНОВИ

Бета мозочните бранови влегуваат во брзобрановите активности и се карактеристични за состојба на зголемена свесност, концентрација и фокусирано внимание.

Доминираат во нашата будна состојба, кога вниманието е насочено кон сознјните сили и надворешниот свет. Кога мозокот е возбуден и активно учествува во некоја ментална активност, тој ги генерира бета мозочните бранови. Личноста којашто е во некоја активна конверзација, ќе биде во бета состојба. Опсегот на бета мозочните бранови е широк (13-36 Hz) и се дели на помали подопсеки, од кои секој е асоциран со посебна ментална состојба.

Постојат три вида на бета мозочни бранови:

- Ниски бета мозочни бранови, кои се дефинираат како релаксирано внимание и се присутни во опсег од 13 до 15 Hz. Додека се чита книга, присутен е одреден степен на внимание, но без да се нагласи фокусираност и будност – тоа се ниски бета мозочни бранови.
- Средни бета мозочни бранови се присутни кога се фокусираме на нешто – кога подолго читаме и нивната фреквенција е од 16 до 22 Hz. Овие бранови се присутни кога сетилата околу нас ги примаат и ги регистрираат сигналите. Ова ниво на мозочни бранови го одржува степенот на рационално размислување и будност.
- Високите бета мозочни бранови имаат фреквенција од 22 до 50 Hz. Присутни се во состојба на тревога, анксиозност, стрес, кога во телото се излачуваат хемиски супстанции за преживување. Мозокот тогаш функционира со изразито силно фокусирано внимание и концентрација на она што се случува надвор – мозокот е премногу активен, а телото е премногу стимулирано. Овој вид на внимание влијае на тоа човекот да се однесува како животните, бидејќи се наоѓа во инстинктивно однесување „бори се или бегај“.

Долготрајно високите бета мозочни бранови не се пожелни за мозокот, бидејќи одземаат голема количина на ментална енергија и ја исцрпуваат личноста. Доколку состојбата на високи бета мозочни бранови трае долго, мозокот почнува да работи надвор од здравата рамка – некои подрачја на мозокот престануваат да бидат во координација и почнуваат да функционираат одвоено од другите или потполно спротивно. Голем број на луѓе ги користат овие мозочни бранови за да ја намалат анксиозноста, опсесивно-компulsивното однесување и несоницата.

Нестабилноста на овие мозочни бранови предизвикува вишок на адреналин, анксиозност, голема возбуденост, неспособност да се опуштат, стрес, АДХА, депресија, намалена способност на спознание, стравови, фрустрации, лутнина.

ГАМА МОЗОЧНИ БРАНОВИ

Гама мозочните бранови се поврзани со високите ментални функции, обединување на податоците од различни делови на мозокот во целина и високата перспектива. Поврзани се со состојба на хиперсвесност, но и за состојба на интензивен стрес, паника, бес. Ова се најбрзи и најсуптилни бранови, нивната фреквенција е од 32 до 100 Hz. Овие бранови се однесуваат истовремено на обработка на информациите од различни делови на мозокот. Гама мозочните бранови ги пренесуваат информациите и помагаат во нивната брза редистрибуција во различни центри на мозокот. Треба да се знае дека сите мозочни бранови се присутни, но еден е доминантен во одреден момент. Возраста е фактор кој одредува кој мозочен бран е доминантен. Доминантната фреквенција на мерење со затворени очи кај возрасна личност е типична за алфа мозочните бранови. Во фронталните и централните региони кај децата од 3 години доминираат делта мозочните бранови. На возраст од 3 до 5 години доминираат тета брановите. Ниските алфа мозочни бранови доминираат на возраст од 6 до 8 години, а подоцна полека одат кон високите алфа фреквенции, околу 10 Hz, кога детето ја достигнуваadolесценцијата.

проф. д-р Слаѓана Ангелкоска
психолог



www.synev.it.net

MEGA B-COMPLEX[®]

ПОВЕЌЕ ЕНЕРГИЈА И ПОМАЛКУ СТРЕС

- За нормално функционирање на нервниот систем
 - * Помага кај оштетувања на периферниот нервен систем
- Го намалува заморот и исцрпеноста
- Добра поддршка на имунолошкиот систем
- За нормално формирање на црвени крвни клетки
- За одржување на нормална кожа
- Помага при нарушување на дигестивниот систем или оштетување на црниот дроб
- Поддршка на психолошката функција
- Помага во процесите на ослободување на енергија
- При перорален внес на антибиотици и хемотерпевтици



ЗЕМЕТЕ ВИТАМИН ДЗ КРКА И СОНЦЕТО СЕКОГАШ ЂЕ БИДЕ НА ВАША СТРАНА.

СПРЕЧЕТЕ НЕДОСТАТОК
НА ВИТАМИН Д.

- ✓ За спречување и лекување на недостаток на витамин D
- ✓ Едноставна употреба



www.krka.mk



ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВОТО! ЗА ИНДИКАЦИИТЕ, РИЗИКОТ ОД УПОТРЕБАТА
И НЕСАКАНИТЕ ДЕЈСТВА НА ЛЕКОТ КОНСУЛТИРАЈТЕ СЕ СО ВАШИОТ ЛЕКАР ИЛИ ФАРМАЦЕВТ.

ШТО претставува АТОПИСКИОТ ДЕРМАТИТИС?



Кои се симптомите?

Симптомите се индивидуални и според интензитетот и според јавувањето, но најчесто и кај сите пациенти започнуваат со силно чешање во превојните предели на телото (помеѓу надлактица и подлактница – кубитално, зад коленото на мекиот дел – поплитеално, на образите, на долната страна на рачните зглобови и слични меки регии). Некои пациенти пројавуваат и субјективно чувство на пецање или „полазување“ на тие места, што ги тера да се гребат грубо и со тоа да ги дадат типичните кожни манифестиации за оваа болест, бидејќи сам по себе атопискиот дерматитис нема свои лезии туку тие произлегуваат од хроничното чешање. Исто така, во одредени случаи овие пациенти даваат податок и за респираторни симптоми како: кашалици, бронхитиси, алергиски ринитиси и сл. Затоа велиме дека атопискиот дерматитис е еден синдром од повеќе заболувања, а не само од една болест.

Кои се причините за неговото појавување?

АД се појавува како резултат на вродена немоќ на кожата да воспостави нормална бариерна функција, па така многу алергени и иританси кои инаку не би направиле симптоми прават хиперреакција која на крајот се манифестира како јадеж и пецање. Овие индивидуи со АД се склони на алергии од повеќе категории (инхалативни, нутритивни, контактни) и најлошо реагираат под стресни ситуации или, пак, во стресни средини.

Дали и зошто во зима проблемот со јадежот се интензивира?

Ова е генерално правило дури и за здрава кожа, бидејќи во зима се зголемува сувоста на кожата, а со тоа се зголемува и нејзината пропустливост за дразнечки агенси, што само по себе имитира атопија. Според овој алгоритам, кај атопичарите зимно време нивната атопија или склоност кон дразби е уште повеќе потенцирана со студот.

Како се третира и се лекува атопискиот дерматитис?

Лек за атопија нема туку има менаџмент. Тој вклучува препарати без хемикалии и активни компоненти (синдех) кои се помрсни од нормалните препарати за кожа и имаат за задача да создадат вештачка, заштитна бариера и да ја спречат загубата на вода која се јавува со атописката

Атописки дерматитис претставува хронично, наследно, пруритично, инфламаторно, повторувачко заболување во чиј главен механизам е пореметена бариерната функција на кожата. Започнува рано во доечната возраст, но може и да „задоцни“ со манифестија и да почне околу пубертетот.

сувост. Ова е генерално земено, но кај тешки случаи некогаш се користат и антибиотски/антимикотички препарати за да се спречат секундарни инфекции кои во атописка кожа наоѓаат совршена средина за размножување. Калцинеурин инхибиторите (Protopic/Elidel), како и кортикостероидните креми, исто така, се дел од можноста терапија на симптомите на АД, бидејќи директно влијаат на локалниот имунитет и го намалуваат воспалението кое е секогаш присутно. Во одредени ситуации се препишуваат и бањи со многу силно разредена варикина кои имаат за задача да направат чистење на патогениот биофилм кој се собира на раните од чешање и со тоа да придонесе за смирување на местото. Од орална терапија се вклучуваат антихистамини (Loratadin, Aerius, Nixar, Avil) скоро секогаш за да се намали јадежот и со тоа да се намалат кожните лезии кои би настанале при неконтролираното чешање.

Дали несоодветните козметички препарати можат да ја влошат состојбата и да ги интензивираат симптомите?

Апсолутно! Несоодветната локална медикација може да предизвика релапс или влошување на симптомите, бидејќи активните хемикалии во нив кои се користат за aroma, стабилизатори, бои и слично знаат многу да ја иритираат кожата кај атопичарите. Затоа никогаш не смее на своја рака да се зема медикација без претходна консултација со лекар специјалист или фармацевт.

Од голема важност е да се забележи кога вашето дете ќе почне неконтролирано да се чеша или да се вцрвенува на веќе споменатите предилекциони места, бидејќи со рана детекција може многу да се намалат секвелите (несаканите хронични симптоми) на атопискиот дерматитис и со тоа да му се олесни секојдневието. Дијагнозата ја поставува лекар специјалист дерматовенеролог при еден рутински клинички преглед.

Коста Цветковик
д-р спец. дерматолог
ПЗУ „Дермаплус“



Како хороскопските знаци донесуваат одлука?



ОВЕН

Огнениот темперамент на овој знак најмногу влијае на импулсивниот однос и доминацијата на инстинктот. Сето тоа ги турка припадниците на овој знак да донесуваат одлуки без претходно долго размислување. Сепак, ако личноста е интуитивна се намалува ризикот од донесување погрешни одлуки.



БИК

Во одредени мигови од животот, биковите како да се лепат за потполно нерационални одлуки. Импулсивноста на овој знак ќе се исплати само доколку личноста од другата страна има доволно трпение. Бидејќи се љубители на практичноста, најчесто лесно донесуваат одлуки поврзани со својата професија.



БЛИЗНАЦИ

Многу лесно може да влијае на припадниците на овој знак, бидејќи тие се отворени за нови идеи, љубопитни за различни искуства и согледувања. Кај близнаниците речиси ништо не е стабилно и трајно. Тие се често променливи и неодлучни. Тие или премногу размислуваат или брзо се премислуваат.



РАК

Силната емотивност на раковите претставува голема пречка за донесување на вистинската одлука. Доколку станува збор за домот или одлука поврзана со нивното семејство, тие може сто пати да се премислат и да размислуваат повеќе од потребното. Романтичниот рак има тешкотии при пронаоѓање на точната вага за проценка на одлуките.



ЛАВ

Лавовите се многу одговорни кога станува збор за донесување важна одлука. Иако се импулсивни, припадниците на овој знак успеваат да се воздржат и реално да ја анализираат ситуацијата. Не поднесуваат советување, бидејќи се сметаат за херои на својот живот каде сите одлуки им припаѓаат само им.



ДЕВИЦА

Најголемиот фактор за донесување одлука за одредено нешто е нивото на нејзината практичност. Девиците ретко кога ризикуваат, бидејќи тие сакаат прецизност и сигурност. Припадниците на овој знак најчесто се оние кои може да ве прашаат за мислење или, пак, за совет, но само од принцип. На крај, секако, вашите убедувања може да бидат залудни, бидејќи тие одлучуваат сами.



ВАГА

Рационалните ваги секогаш сакаат одлуките што ќе ги донесат да бидат во нивна корист. Припадниците на овој хороскопски знак секогаш успеваат да ги увидат можноите последици од преземените акции и токму затоа најчесто се нерешителни. Тие се многу похрабри за донесување одлуки кои доколку не ги донесат ќе го загрозат нивниот живот.



СКОРИПИЈА

Апсолутниот господар на своите емоции скорпијата владее со моќта на карактерот, интелигенцијата и цврстите нерви. Тие најчесто не ја донесуваат најправилната одлука, но скоро секогаш стојат зад твојот став. Ретко прифаќаат совети и доколку забележат дека погрешите веднаш преземаат акција за да ја поправат својата грешка.



СТРЕЛЕЦ

Стрелците се господари на донесување одлуки во секакви импровизирани услови, и притоа изгледаат потполно сигури во себе. Сакаат да ризикуваат, но, сепак, ретко грешат. Припадниците на овој хороскопски знак го почитуваат тутого мислење и прифаќаат совети, бидејќи имаат голема доверба во своите најблиски.



ЈАРЕЦ

Планетата Сатурн која владее со овој знак им овозможува на јарците да донесуваат брзи, логични и рационални одлуки. Никогаш не бегаат од одговорност и доколку погрешат знаат да ја признаат својата грешка, не вовлекувајќи ги другите во тоа.



ВОДОЛИЈА

Водолилите треба да се многу благодарни на својата способност за добра анализа и силната интуиција кои ги прават нивните одлуки многу мудри и праведни. Доколку нивната одлука вовлекува други луѓе, тие секогаш ќе го послушаат нивниот совет и ќе се обидат да го најдат заедничкиот интерес.



РИБИ

За да ја донесат вистинската одлука, рибите потребно е да се потрат на својата интуиција. Доколку размислуваат премногу, почнуваат да ги калкулираат штетите кои може да настанат ако одлучат погрешно и тоа ги збунува. Голем дел од припадниците на овој знак знаат да ги одлговлекуваат одлуките до последен момент.

БИТОЛА	КРИВОГАШТАНИ	АПТЕКА ФАРМА-ЛЕК-2005	АПТЕКА ВИТАЛ ФАРМ
АПТЕКА ВИОЛА 047-222-235	АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 4 048-471-987	047-452-553	071-536-614
АПТЕКА НЕО ФАРМ 047-224-301	СКОПЈЕ	АПТЕКА АЛОЕ 02-2039-915	АПТЕКА ДУШИЦА ФАРМ 044-451-002
АПТЕКА ФАРМ-ЗДРАВЈЕ 047-223-039	АПТЕКА АДОНИС 031-411-098	АПТЕКА АМБРОЗИЈА ФАРМ 02-3224-399	АПТЕКА МЕДИКА 044-339-466
АПТЕКА ФАРМ-ЗДРАВЈЕ 2 047-242-039	АПТЕКА ДаФИНА 031-413-977	АПТЕКА АНДРЕА ЛЕК 02-3225-422	АПТЕКА ФАРМАКОН 071-547-912
ДЕМИР ХИСАР	АПТЕКА ИСИДОРА 031-550-635	АПТЕКА ВИВАЛЕК 1 02-2617-740	АПТЕКА САНО ФАРМ <i>с.ЛИРОК</i> 044-371-579
АПТЕКА ДЕХИ ФАРМ 047-276-644	АПТЕКА КАМИЛИЦА 031-550-603	АПТЕКА ВИВАЛЕК 2 02-2562-222	АПТЕКА ХЕРБА ФАРМ 2 <i>с.ТЕАРЦЕ</i> 071-224-827
ГЕВГЕЛИЈА	АПТЕКА НОВАЛЕК 031-422-111	АПТЕКА ВИВАЛЕК 3 02-2573-953	АПТЕКА МЕНА ФАРМ <i>с.ВРАТИЦА</i> 078-415-079
АПТЕКА НИМА 034-214-562	АПТЕКА ФАРМАЛЕК 031-416-503	АПТЕКА ГОЛД МУН 2 02-2616-338	АПТЕКА ЛОСИОНЕС МЕДИКА <i>с.ДОЛНО ПАЛЧИШТЕ</i> 044-391-025
ГОСТИVAR	АПТЕКА ФИЛИЗ 031-416-700	АПТЕКА ГОЛД МУН 3 02-2635-555	ВЕВЧАНИ
АПТЕКА БОТАНИК 042-211-413	АПТЕКА ЗАНИ ФАРМ 031-445-434	АПТЕКА ГОЛД МУН 5 02-2431-600	АПТЕКА БЕЛАДОНА 070-362-210
АПТЕКА ДИТИ ФАРМ 042-212-164	НЕГОТИНО	АПТЕКА ГОЛД МУН 7 070-269-866	ВЕЛЕС
АПТЕКА ДИТИ ФАРМ 3 042-622-888	АПТЕКА НЕГОТИНО 043-361-433	АПТЕКА ГОЛД МУН 9 02-2666-840	АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 1 043-235-121
АПТЕКА ПРО-ФАРМ 042-213-132	АПТЕКА НЕГОТИНО 1 043-361-433	АПТЕКА Да-ЈАНА-ФАРМ 02-2655-500	АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 2 043-251-005
АПТЕКА ВИВАЛЕК 4 042-313-496	НОВО СЕЛО	АПТЕКА ДАТЕЛ ФАРМА 02-2612-536	АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 3 043-230-121
АПТЕКА МЕД-ФАРМ <i>с.ЧЕГРАНЕ</i> 042-321-363	АПТЕКА ЗДРАВЈЕ 034-522-279	АПТЕКА ДАТЕЛ ФАРМА ЦЕНТАР 075 265 564	АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 4 043-225-255
<i>с.ДОБРИ ДОЛ</i> 042-311-229	ОХРИД	АПТЕКА ДНА АННИ ФАРМ 3 02-2445-935	АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 5 078-371-585
АПТЕКА АЛБИ ФАРМ <i>с.ГРАДЕЦ</i> 071-822-270	АПТЕКА БИО-ЛЕК 046-260-580	АПТЕКА ЕКО ФАРМ АРАЧИНОВО 070-902-960	АПТЕКА МАГНА ФАРМ 2 043-211-499
АРТЕКА НЕО-ФАРМ <i>с.НЕГОТИНО</i> 042 222 201	АПТЕКА КАВАЈ 046-260-940	АПТЕКА ЈАСМИН 02-2794-349	ВИНИЦА
КАВАДАРЦИ	АПТЕКА ПАШОЛИ 046-255-070	АПТЕКА ЛАЈФЛАЈН 02-3075-576	АПТЕКА АРКА 033-362-685
АПТЕКА ФАРМАКОН-ЛЕК 043-411-891	АПТЕКА ПЛАНТА 046-250-533	АПТЕКА ЛИНЦУРА 02-2434-600	АПТЕКА АРКА НОВА 033-364-685
КИЧЕВО	АПТЕКА ХЕЛЕДОНА 046-257-744	АПТЕКА ЛИНЦУРА 2 02-3114-303	
АПТЕКА ХЕРБА 1 045-223-978	ПРИЛЕП	АПТЕКА МАК ФАРМ 02-3071-289	СТРУМИЦА
АПТЕКА ХЕРБА 2 045-261-265	АПТЕКА 2005 ВИВА ФАРМ 048-400-901	АПТЕКА МАКМЕДИКА 02-2031-082	АПТЕКА ВЕРБЕНА 034-551-031
АПТЕКА БЛИНА 045-222-550	АПТЕКА БИОЛЕК 048-416-208	АПТЕКА НЕЛА ФАРМ 02-2477-900	АПТЕКА ВЕРБЕНА 2 034-550-519
КОЧАНИ	АПТЕКА КАРАКАШ 1 048-414-722	АПТЕКА НИКА ФАРМ 02-2545-111	АПТЕКА ЖАНИНА 034-346-972
АПТЕКА ФИТОМЕД 033-273-805	АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 1 048-422-551	АПТЕКА ОМЕГА ФАРМ 1 02-3125-202	АПТЕКА ЖАНИНА 2 079-273-700
АПТЕКА ХИГИЈА ФАРМ 033-271-522	АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 5 048-550-110	АПТЕКА ОМЕГА ФАРМ 3 02-3114-086	АПТЕКА ПАНАЦЕА 034-320-395
АПТЕКА ИРИС 033-272-820	АПТЕКА ОРТОФАРМ 048-436-100	АПТЕКА ОЛИУМ 02-2440-335	АПТЕКА ФАРМАКА 034-322-251
АПТЕКА ИРИС 2 033-271-645	ПРОБИШТИП	АПТЕКА ОСКАР ЛЕК 02-3132-227	ТЕТОВО
КРИВА ПАЛАНКА	АПТЕКА ЕМА ФАРМ 032-482-666	АПТЕКА ПАВЛОФАРМ 02-2467-589	АПТЕКА БАМИ КОР МЕДИКА 044 335 747
ГРАДСКА АПТЕКА 031-375-012	РАДОВИШ		АПТЕКА ГРАДСКА ТЕТОВО 044-334-425
	АПТЕКА ФИЛИП ВТОРИ 071-945-549		АПТЕКА ЕЛИКСИР 070-887-393
	РЕСЕН		АПТЕКА БИОФАРМ 044-344-292
	АПТЕКА СИГИА-ФАРМ 047- 454-360		

ПРОНАЈДЕТЕ ЈА
НАЈБЛИСКАТА
АПТЕКА СО
ОЗНАКА BETTY



Заштитен крем за бебиња

Sudocrem®

www.sudocrem.com

**Сојузник
на мајките
повеќе од 80
години**

практично
пакување од
60g



Поголемо
економично
пакување од
125g

Смирува • Негува • Штити

Посебниот хипоалергенски состав ја штити и смирува
црвената и оштетена кожа, вклучително и пеленската регија
и другите места со испукана и надразната кожа

PLIVA

www.pliva.com

www.plivazdravlje.hr

ПЛИВА ДООЕЛ Скопје
Никола Парапунов б.б. Скопје
тел./факс +389 2 3062702

MK/SUD/18/0003



LIVSANE

LIVSANE

Мултивитамински сируп

за подобрување на имуниот систем

- За нормална функција на имуниот систем
- За нормална функција на енергетскиот метаболизам
- За нормален раст и развој на коските кај децата.

Сирупот е наменет за деца на возраст од 4 години и возрасни.

Производот содржи мед и шеќер. Со вкус на портокал.



Viamedi Healthcare GmbH, Deutschland



Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!

За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот прозивод консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.