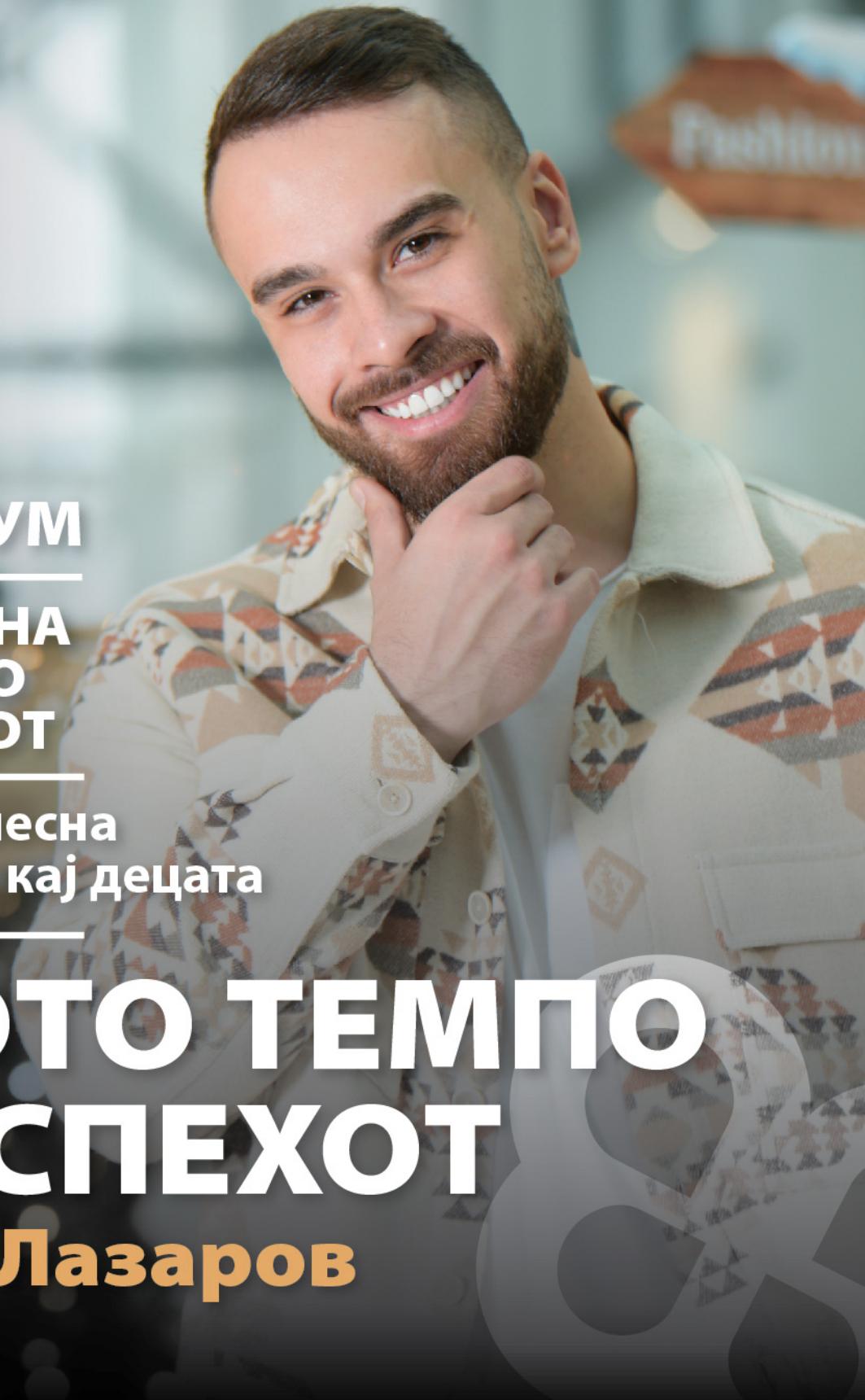


МАГНЕЗИУМ

КОНТРОЛА НА
МАСТИТЕ ВО
ОРГАНИЗМОТ

Покачена телесна
температура кај децата

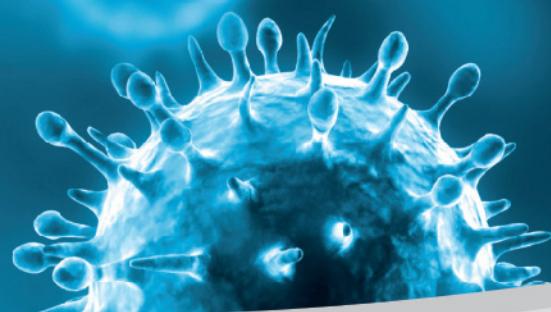
**БРЗОТО ТЕМПО
НА УСПЕХОТ**
Стефан Лазаров



Viru Protect

СПРЕЈ ЗА УСТА

ДЕАКТИВИРА
ВИРУСИ
НА
НАСТИНКА



- Го намалува ризикот од
- ВИРУСНИ ИНФЕКЦИИ
 - ПРВИ СИМПТОМИ НА НАСТИНКА

Viruprotect е погоден за возрасни и деца над 4 години.

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

 **Hemofarm**
STADA GRUPA

ГРБНИ БОЛКИ

ВАГИНАЛНО
ЗДРАВЈЕ

МАСНО ТКИВО
ОКОЛУ ПОЛОВИНата

ЗДРАВ НАЧИН ДА ГО
ЗАСЛАДИТЕ СВОЕТО КАФЕ

ТРЕНДОВИ НА БОИ

ИМПРЕСУМ

Шеф на редакција: Есин Зекир | Уредник на фотографија и ликовно-графички уредник: Ленче Наумовска
Соработници: Ана Мадик | Мартина Димитска | Џевто Арсов | Зорица Мартиноска Андонова

Емил Камили | Маја Милованчева-Поповска | Благоја Ставров | Џевто Арсов

Лектура и коректура: Ивана Конческа | Превод: Аридита Зупчиќ | Фотографија на насловна страна: Иван Наунов

Издавач: Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје, ул. Јадранска Машистрала бр.31, 1000 Скопје

Техничко уредување: Идеа Лаб ДОО | Маркетинг: bettymkdg@rovoipkhartma.com.mk | Печати: 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 објавите на содржината кои се отпуштуваат во магазинот BETTY, вклучувајќи и каква било ненамарна грешка или пропуск во содржината. Со самата објава на рекламиите во списанието, правите субјекти чии произведи се рекламираат задолжително ќе ги почитуваат одредбите од Упатството за начинот на отпуштање на лекови и медицински помагала. Закон за лекови и медицински помагала, како и останатите релевантни законски прописи кои важат на територијата од Република Северна Македонија. Во таа смисла издавачот на списанието ја исклучува секоја одговорност од можна штета која ќе настанаат поради непочитување на споменатите одредби од страна на правите субјекти, како и за каква било штета која ќе настанала поради употреба или злоупотреба од користењето на содржините и рекламирањето 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 обврска да ги враќа примените текстови, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175



Покачена телесна температура кај децата



Причини за покачена телесна температура

Најчеста причина за покачена телесна температура во детска возраст се инфективните болести кои можат да бидат од вирусно или од бактериско потекло. Многу ретко причина за фебрилност можат да бидат и некои системски болести (лупус, ревматоиден артритис и други), како и малигните заболувања.

Што да преземете ако детето има покачена телесна температура?
Состојбата со покачена телесна температура, независно од која причина е настаната, е проследена со зголемено губење на течности поради интензивното потење и забрзаното дишење, кои претставуваат механизми за намалување на температурата. Доколку е засегнат и гастроинтестиналниот тракт, односно имаме повраќање и течен измет, постои реален ризик за настанување дехидратација. Од овие причини е потребно да се внимава течностите кои се внесуваат да содржат и електролити. Потребно е да се истакне дека доенчињата и малите деца полесно дехидрираат во однос на поголемите деца и возрасните, поради фактот што имаат поголемо количество на течност во организмот и многу побрзо доаѓа до нарушување на нивната хомеостаза. Теоретски, потребите за течности на дете кое тежи 10 кг се 1 000 мл за 24 часа, дете со тежина од 20 кг 1 500 мл за 24 часа. Секогаш треба да се земаат предвид зголемените потреби за течности при покачена телесна температура, повраќање и дијареја. Туширање со млака вода со температура на водата од околу 32 до 33°C (никако со ладна вода) или, пак, масирање на телото со крпа напопена во млака вода, исто така, може да ја намалат зголемената телесна температура. Ако на детето му студи (што се случува кога почнува да се качува телесната температура) можете да го покриете со лесна прекривка, а кога тоа ќе се стопли прекривката треба да се тргне. Советуваме детето да престојува во чиста и проветрена соба, температурата на собата да се одржува од 20 до 22°C, да биде облечено во лесна памучна облека и да одбегнува физички напор.

Телесната температура е многу важен дел од одбранбениот систем на човечкиот организам. Таа помага организмот да се избори со инфекција, бидејќи дејствува неповолно за развојот на многу вируси и бактерии. Телесната температура се регулира од центарот за терморегулација, кој се наоѓа во мозокот и негова основна задача е да ја одржи на висина од 36,1 до 37°C, при што има и физиолошки варијации во текот на денот.

Физиолошкото варирање на телесната температура во текот на денот е околу 1 степен, а при интензивна физичка активност температурата може да порасне и за 2 степени. Телесната температура треба да се мери во мирување и најчесто се мери аксиларно (под пазувите) и ректално (во анусот). Од особено значење е да се знае дека температурата измерена под пазувите и во анусот има различна вредност. Телесната температура измерена во анусот е од 0,5 до 1°C секогаш повисока. Центарот за регулирање на температурата кај новороденчињата, доенчињата и малите деца недоволно е развиен, па премногу облека или премногу топла просторија ќе доведат до пораст на телесната температура.

Покачена телесна температура или фебрилност е одбранбена реакција на организмот на некоја инфекција или некое друго нарушување во организмот. Фебрилноста сама по себе не е болест, туку симптом на некоја инфекција или болест.

Правилниот однос кон овој симптом помага за следење на текот на болеста и ефикасноста од лекувањето. Покачената телесна температура е таа која најмногу ги плаши родителите, особено кога е повисока и кога станува збор за деца на помала возраст.

Лекови за намалување на температурата – антипиретици

Со оглед на фактот дека температурата е дел од имунолошкиот одбранбен механизам, со нејзиното намалување се прекинува овој одговор и се нарушува одбраната на организмот. Според европските водичи, покачената температура не треба да се намалува сè додека не ги надмине вредностите над 38°C и не се препорачува давање лекови за нејзино намалување. Групата лекови (антипиретици) кои се користат при покачена температура се „парацетамол“ и „ибупрофен“ во доза одредена според телесната тежина. Антипиретиците обично се даваат орално (преку уста) во форма на сирупи и таблети, или ректално како супозитории (чепчиња). Правилно е лекот да биде даден орално, но ако детето повраќа или одбива лекот да го прими орално, тогаш може да се користат супозитории. Дозите се исти, но ефектот на лекот се јавува малку побрзо отколку со орални препарати. При користење супозитории внимателно треба да се аплицира супозиторијата нежно во анусот и да се внимава за да биде ресорбирана. Супозитории не треба да бидат дадени кога детето има дијареја, бидејќи тогаш активната супстанција не може да се реапсорбира правилно и може да ја влоши дијарејата.

Аспиринат (acetylsalicylic acid) не смее да се користи како антипиретик кај децата, бидејќи неговата употреба се поврзува со ризик од настанување сериозни компликации. Најчеста компликација е настанување на Reye-ов синдром.

Кога да посетите лекар?

Една од најчестите причини за посета кај матичниот лекар е покачената телесна температура. Родителите се во постојан страв дека нешто страшно ќе се случи ако нивното дете има покачена телесна температура. Навистина нема потреба од загриженост. Покачената температура значи одбрана на организмот и треба да ја имаме за да ја победиме инфекцијата. Најчесто покачената температура кај децата е со кратко траење од 3 до 5 дена. Кога постојат локализирани знаци, дијагнозата може да се постави само со преглед и анамнеза од родителот. Кога немаме локализирани знаци од типот на црвено грло, аускултаторен наод и друго, тогаш се повикуваме на лабораториски анализи за да поставиме дијагноза. Фебрилност која трае повеќе од четири до седум дена бара консултација со лекар и дополнителни истедувања, а фебрилност која трае во континуитет повеќе од две недели е индикација за сериозно заболување и бара темелно истедување.

Ако родителот забележи некои од овие знаци кај доенче помало од 3 месеци, потребно е веднаш да се јави на доктор:

- покачена температура над 40 степени,
- доенчето не се смирува од плачење (високотонски плач),
- има грчеви (конвулзии), го затега вратчето или има осип по кожата,
- доенчето е од 3 до 6 месеци и има температура повеќе од 72 часа,
- температурата се спуштила во тек на 24 часа и потоа пак се покачила.

Драги родители, нема место за загриженост ако вашето дете е фебрилно, а има нормална преобеност на кожата, усните и јазикот, се смее и има нормален плач. Доколку, сепак, сметате дека ви треба дополнителна консултација, обратете се на стручно лице, односно на лекар кој ќе ви даде дополнителни насоки во врска со третманот на покачената температура кај вашето дете.

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



„ПОТРЕБНО Е ДА СЕ ИСТАКНЕ ДЕКА
ДОЕНЧИЊАТА И МАЛИТЕ ДЕЦА
ПОЛЕСНО ДЕХИДРИРААТ ВО ОДНОС НА
ПОГОЛЕМИТЕ ДЕЦА И ВОЗРАСНИТЕ“



ГРБНА БОЛКА



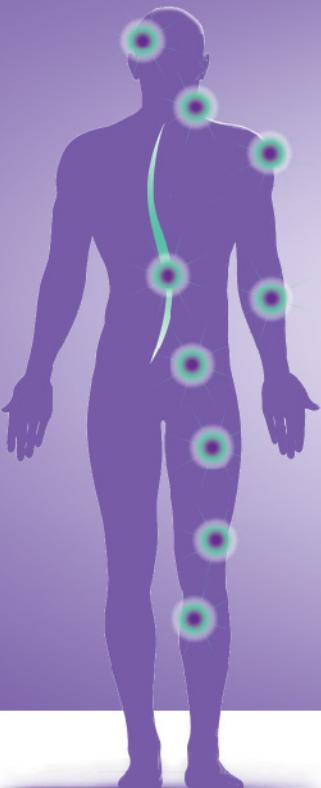
Развиениот нервен систем има способност да ги открива промените во организмот и во околината, да ги интерпретира и преку ефекторните органи делумно да ги контролира и да реагира на нив. Болката е универзално непријатно искуство кое е присутно во секојдневниот живот на човекот. Болката претставува најсовршен одбранбен механизам кој го има човековиот организам. Таа предизвикува непријатно чувство кое потекнува од места со повредени или оштетени ткива и секогаш асоцира на некоја патолошка состојба во организмот. Реакцијата на болката е единствена и специфично индивидуална. Реакцијата е поврзана со местото, локацијата, како и со видот на повреденото ткиво. Болката претставува збир на три компоненти: идентификација на болката, негативно искуство и нејзината локализација. Таа е одбранбен механизам на организмот кој укажува за постоење промени кои ја нарушуваат оксигенацијата и нормалниот интегритет на клетките во телото. Според времето на појавата и должината на траењето на болката, постои акутна и хронична болка. Акутната болка се јавува

ненадејно и предупредува дека во организмот се одвива некое патолошко случување кое бара детално дијагностичко испитување (инфекцији, руптури, дистензии, спазми и слично). Акутната болка трае релативно кратко и со соодветна терапија лесно се лекува. Доколку акутната болка не се третира, со текот на времето може да помине во хронична болка. Примарно третманот на акутна болка е насочен кон лекување на основната причина за болката, со употреба на аналгетици, антибиотици, коронародилататори и оперативна интервенција. Хроничната болка е болка која перзистира повеќе од шест месеци и кога е рефрактерна на применетата етио и симптоматска терапија. Таа е последица на хроничен патолошки процес. Пациентите покажуваат знаци на депресија со летаргија, анорексија, апатија и се повлекуваат во себе. Третманот е комплексен и вклучува лекување на причината, со постојана употреба на аналгетици, а покрај тоа е потребна психолошка и социјална поддршка и грижа за пациентите. Ако болката се појавува само во некои состојби, на пример, по одредени движења или стоења, тогаш се заборува за инцидентна болка. Рбетниот столб е посебен орган во системот за движење со статичка и динамичка функција. Тој ја носи главата, го потпира трупот, го опкружува и го заштитува рбетниот мозок и учествува во секое движење на телото.

НЕУРО-ВИТ

Високи дози на Б витамини (B_1 , B_6 , B_{12})

ПОМОШ ПРИ НЕВРОПАТСКИ БОЛКИ



- Главоболка (тригеминална невралгија)
- Болки во грбот (интеркостална невралгија)
- Болки во крстот (лумбаго)
- Болки во вратот (цервикална болка)
- Болки во нозете (ишијалгија)
- Болки во рака или рамо
- НеуроВит помага во исхрана и регенерација на оштетените нерви

Невропатска болка се јавува поради повреда или оштетување на нервите, а се манифестира во вид на остра пулсирачка болка или во вид на боцкање, трнење, жарење, печење, на местото на протегање на зафатениот нерв.

1 x 24 h



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

Преку карлицата 'рбетниот столб е поврзан со долните екстремитети, при што учествува при нивното движење и ја пренесува на нив тежината на телото. Причините за болка во грбот се многу, а некои од нив се нанесуваат самостојно – низ лоши навики во текот на целиот живот (несоодветно држење на телото, дебелина, подигање тешки предмети, нагли движења, стрес итн.). Други можни причини за болка во грбот се сообраќајни несреќи, трауми, падови, повреди на мускули, како и спортски повреди. Околу 8 од 10 луѓе имале болка во грбот барем еднаш во животот. Болката во грбот може да потекнува од различни структури во 'рбетниот столб: мускулите, тетивите, зглобовите, лигаментите, интервертебралните дискови или нервните структури. Акутна болка најчесто се јавува поради оштетување при подигање тешки предмети или ненадејно лошо движење. Често е предизвикана од стрес што може да доведе до напнатост во мускулите на грбот, што ја предизвикува или ја влошува болката во грбот. Хроничната болка во грбот често е предизвикана од дегенеративни промени во 'рбетот, прикажани како промени во малите зглобови на прешлените и на интервертебралните дискови. Главна причина за оштетување на интервертебралните дискови е предвремено стареење. Овие промени се појавуваат порано или подоцна кај секого и се повеќе или помалку изразени и може да

предизвикаат проблеми. Што можеме да сториме доколку страдаме од болка во грбот: редовна физичка активност како пешачење или пливање, како и вежби за релаксирање и зајакнување на грбните мускули; одморот може да биде корисен само кога болката е силна; топли и студени облоги; масажата има терапевтски ефект, како и вежби за истегнување и зацврстување на мускулите; доколку почувствуваате болка која предизвикува изнемоштеност, не заборавајте да ги земете лековите против болка и практикувајте ја колку можете повеќе вашата редовна физичка активност. Ова ќе ви помогне за да не изгубите од вашата мускулна маса, како и да ги зацврстите грбните мускули. Доколку почувствуваате силна болка, која не поминува по една или две недели, треба да разговарате со вашиот лекар. Ова важи и за случаи кога ќе почувствуваате болка по пад, удар или сообраќајна несреќа и во случај да почнете да губите чувство на допир во нозете и имате помала сила во мускулите на нозете. Болката во грбот и покрај земањето на лековите ја задржува својата функција, сигнализира опасност или болест која значително влијае врз квалитетот на животот.

д-р Ана Мадик
Доктор на медицина
ПЗУ Поликлиника Др. Гошче



MULTI ESSENCE

Витамин **Ц**

Цинк

Селен

Витамин **Д**

Витамин **Б₁₂**

ИМУНО

микрогранули за директна примена

ALKALOIDA SKOPJE 85 години Благодарение ѕирујте се

IMMUNO

Витамин Ц, Цинк, Селен, Витамин Д, Витамин Б₁₂

40 g



ВАГИНАЛНО ЗДРАВЈЕ

Добро вагинално здравје се одржува со осигурување дека сте во добра општа здравствена состојба. Ова вклучува здрава исхрана и вежбање. Нормалното вежбање помага во одржување на добрата вагинална функција, бидејќи одењето и трчањето му помагаат на карличниот под да се тонизира и да обезбеди добро општо здравје.

ВАГИНАЛНИ СЕКРЕТИ И ИСЦЕДОК

Освен за време на периодот како дел од вашиот природен менструален циклус нормално е да произведувате јасен или бел секрет (исцедок) од вагината. Оваа слуз се произведува природно од вратот на матката, познат како грло на матката.

Исцедокот од вагината не е секогаш лош знак. Постои мит дека обилното чисто или бело празнење е поврзано со сексуално преносливи инфекции. Промените во количината на исцедокот можат да бидат 100 % хормонални, со други зборови поврзани со менструалниот циклус, бременоста или менопаузата. Изгледот и количината на исцедокот од вагината варираат во текот на целиот менструален циклус. Кога вашиот јајчик ослободува јајце-клетка (овулација), вашиот исцедок обично станува подебел и растеглив, како сурова белка од јајце.

Здравиот исцедок нема силен мирис или боја. Можеби чувствувате непријатна влажност, но не треба да имате чешање или болка околу вагината. Ако има некои промени во исцедокот кои не се нормални за вас, како што е промена на бојата или почнува да мириса или чеша, посетете го вашиот матичен лекар/гинеколог, бидејќи можеби имате инфекција.

БАКТЕРИИ ПРИСУТНИ ВО ВАГИНАТА

Постојат многу бактерии во вагината, и тие се тука за да ја заштитат. Вагината содржи повеќе бактерии отколку на кое било друго место во телото по чревата, но бактериите се таму со причина.

Добрите бактерии во вагината:

- обезбедуваат „нумеричка доминација“ - тие се побројни од другите потенцијални штетни бактерии кои можат да навлезат во вагината;
- помагаат да се одржи рамнотежата на pH на вагината (колку е кисела вагината) на рамномерно ниво, што помага да се одржи рамнотежата на бактериите;
- можат да произведат бактериоцини (природни антибиотици) за да ги намалат или уништат другите штетни бактерии кои влегуваат во вагината;
- произведуваат состојки кои ги сопираат инвазивните бактерии кои се лепат на сидовите од вагината, што спречува бактерии да ги напаѓаат ткивата.

Доколку се наруши рамнотежата на бактериите, може да дојде до инфекција и воспаление. Пробиотските бактерии помагаат да се одржи pH рамнотежата на вагината на нормално ниско ниво (помалку од pH 4,5), што, исто така, го спречува растот на другите организми. Ако pH на вагината се зголеми (станува помалку кисела), квалитетот или количината на пробиотските бактерии може нагло да опадне, а другите бактерии да се размножат. Ова може да резултира со инфекции како што се бактериска вагиноза или кандида, што може да предизвика симптоми кои вклучуваат чешање, иритација и абнормален исцедок.

КОГА СЕ ЈАВУВААТ ИНФЕКЦИИТЕ?

Инфекциите од гинеколошка природа може да се јават во која било возрасна добра, но најчесто во репродуктивната добра. Се карактеризираат со зголемен вагинален исцедок, кој се карактеризира со интензитет, боја и специфичен мирис, но може и да се проследени со нарушување на општата состојба, како болки во stomакот, зголемена телесна температура, малаксаност итн.

ДАЛИ СЕКОГАШ ВАГИНАЛНИОТ ИСЦЕДОК ЗНАЧИ И ИНФЕКЦИЈА?

Не, зголемен вагинален исцедок може да се јави при физиолошки, односно при нормални промени во телото. Па така, на пример, зголемен вагинален исцедок може да е поврзан со нивото на естроген во крвта како при: пубертет, бременост и употреба на контрацептивни пицули.

Патолошки, но од неинфекцијата природа, вагиналниот исцедок може да е зголемен и во состојби како, на пример, присуство на страно тело во вагината (тампон, кондом итн.), може да е симптом на некаков тип на карцином на гениталните органи. Имено, може, исто така, да биде и придружен симптом на постоење генитална фистула, како и тоа да биде резултат на други бенигни промени, па дури и алергиски реакции.

Абнормалното вагинално празнење е знак на инфекција:

Нормално е жените да имаат вагинален секрет за време и по пубертетот. Всушност, вагиналната слуз игра важна улога во помагањето на жените да забременат. Исто така, игра улога во заштита на растечкиот фетус. Количината, бојата и текстурата на слузта се менуваат во текот на месечниот циклус на жената. Тоа, сепак, вели дека абнормалното вагинално празнење може да биде знак за инфекција. Многу фактори можат да играат улога во појавата на вагинални инфекции и празнење.

Што предизвикува абнормален вагинален исцедок и инфекција?

Абнормалниот вагинален исцедок е различен од нормалните месечни вагинални секрети. Тоа е веројатно да биде придружен со „горење“ или



чешање или и двете и може да има силен мирис. Овој тип на празнење не треба да се игнорира, бидејќи тоа е знак на проблем што треба да се реши. Понекогаш инфекцијата може да биде предизвикана од прекумерно растење на нормалните вагинални бактерии. Ова може да предизвика и чешање и празнење. На пример, инфекцијата со квасец е нервозна и непријатна. Во други случаи, инфекцијата е сексуално пренослива. Гонорејата и хламидијата, на пример, се сексуално преносливи инфекции предизвикани од бактерии кои резултираат со вагинално чешање и празнење. Лево нетретирани, СПБ може да предизвикаат сериозна болест, па дури и смрт. За среќа, повеќето СПБ можат ефикасно да се лекуваат со антибиотици.

ДАЛИ СИТЕ ИНФЕКЦИИ ВО ГИНЕКОЛОГИЈАТА СЕ СЕКСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИ?

Не, има и одреден дел на инфекции кои не се сексуално преносливи и настануваат кога се нарушува балансот на нормалните микроорганизми во вагината или уште познато како „нарушување на локалниот имунитет“. Кога се нарушува тој баланс, одредени микроби може да се намножат и да предизвикаат патолошка состојба која влијае на репродуктивното здравје на жената. Една од тие состојби е т.н. бактериска вагиноза, при која, всушност, се третира само жената, не и нејзиниот партнери, за разлика од сексуално преносливите инфекции.

КАКО СЕ ЛЕКУВААТ ИНФЕКЦИИТЕ ВО ГИНЕКОЛОГИЈАТА?

Секоја состојба на зголемен вагинален исцедок треба адекватно да се евалуира и по пат на правилно поставена дијагноза, задолжително да се лекува. Третманот зависи од причината, а кај сексуално преносливите инфекции третманот е секогаш со одреден антибиотик и секогаш се лекуваат и жената и нејзиниот партнери.

Кои се последиците од инфекциите?

Широк е спектарот на последиците, од локална инфекција, па сè до пелвична инфламаторна болест која може да го засегне целиот репродуктивен тракт, па сè до засегање на целиот организам или т.н. дијеминирана болест.

Компликациите може да се јават и кај жените, но и кај мажите, исто така. На пример, една од компликациите на сексуално преносливата хламидија е Reiter's syndrome, кој почесто се јавува кај мажи, а се карактеризира со воспаление на зглобовите, уретрата и конјунктивитис. Инфертилитетот треба да се нагласи како последица, како и последователниот зголемен ризик за ектопична бременост.

Вагинални инфекции во текот на бременоста

Вагиналните инфекции можат да се појават и во тек на бременоста. Бремените жени можат да добијат вагинални инфекции во текот на нивната бременост поради пореметена рамнотежа на хормони и понекогаш поради паѓање на имунитетот. Во бременоста последиците од инфекциите можат да бидат со многу сериозен исход и затоа нивна навремена дијагноза и третман е една од есенцијалните дејности на гинекологот.

Мартина Димеска
магистер по фармација
Аптека Мента, Прилеп



- Контрола на маснотиите во крвта
- За здраво срце и крвни садови
- Повеќе енергија за секоја клетка
- Поддршка за нервниот систем



www.synevิต.net
02 3225 843



**БРЗОТО ТЕМПО
НА УСПЕХОТ**
Стефан Лазаров

Laponia

Fashion Avenue



НОВИТЕ ПОЧЕТОЦИ СЕКОГАШ СЕ СО АМБИЦИЈА ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА НЕШТАТА. КАКО ТИ ЈА ЗАПОЧНА НОВАТА ГОДИНА И ДАЛИ ВЕЌЕ ИМАШ ПЛАНОВИ ЗА НОВАТА 2022 ГОДИНА?

Во изминативе 2 години мојот живот се промени целосно и постојано има некој новитет, план, идеја, амбиција. 2020 ја завршив многу успешно, со повеќе од 30 000 следбеници на мојот Јутјуб канал, а еве 2021 ја завршувам со повеќе од 60 000... Значи, во добар правец се движам. Планови за новата секако имам, сакам да се пробам во друга држава, да снимам Карапул Караоке со свездите од Балканот, но, секако, да продолжам со интересни видеа, влогови, проекти итн... На поле музика фановите можат да очекуваат големи работи од мене во периодот што следува...

ИЗМИНАТИТЕ ГОДИНИ ЗА РАЗЛИКА ОД ПРЕТХОДНО ПОЧЕСТО ТЕ ГЛЕДАМЕ НА ДИГИТАЛНИТЕ ПЛАТФОРМИ, НАМЕСТО НА ТВ-ЕКРАНИТЕ. ДАЛИ ТИ НЕДОСТАСУВА „СТАРАТА ПРОФЕСИЈА“?

Искрено мислев дека ќе ми фали многу и кога дадов отказ се секавам тој ден буквално како да ми се урна светот. Но, како велат: Секое лошо е за нешто добро :) Каж мене излезе предобро и веќе имав неколку понуди да се вратам. Но, искрено за ниедни пари тоа не би го направил во моментов. Уживам во слободата и слободните одлуки. Ова сум јас :)

КАЖИ НИ НЕШТО ПОВЕЌЕ ЗА „ЛАЗАРОВ ШОУ“

„Лазаров шоу“ е искрено мој неуспех за кој сметав дека ќе биде голем успех. Како што имам кажано неколку пати, да бидам на телевизија и да имам свое шоу ми беше најголема желба и по само 6 месеци на Јутјуб ја остварив. Бев многу среќен и мотивиран, но како што поминуваше времето сè повеќе и повеќе сфаќав дека јас не сум за тоа. Ме уби темпото, барањето на гостите, прашањата, и едноставно шоуто го правевме само јас и Дарко. Замислете само двајца. А притоа постојано објавуваме и видеа, песни, проекти. Едноставно се изморив и решив да ставам крај. Можеби понатаму ќе пробам пак, но засега не...



**БИДЕЈЌИ СИ МИЛЕНИК НА МЛАДАТА ГЕНЕРАЦИЈА,
ДАЛИ ЧУВСТВУВАШ ОДГОВОРНОСТ ДЕКА ТРЕБА ДА
ПРЕТСТАВУВАШ НЕКАКОВ ПРИМЕР ЗА НИВ?**

Многу дискутиабилно прашање. За жал, за да се остане во тренд и гледан некогаш мораш да правиш работи кои не би помислил дека ќе ги правиш. Младите имаат телефони и достапно им е сè и гледаат сè што се случува низ светот. Замислете колку е тешко да ги следиш светските трендови, а заработкаш 1 000 пати помалку од нив. Затоа некогаш, за жал, оставаме и лош пример во одредени ситуации, но јас 90% од времето се трудам да бидам добар пример. На крај од денот ние сме тука за забава и не треба да ни се фаќа сè здраво за готово.

ШТО ПРАВИШ ВО СЛОБОДНО ВРЕМЕ?

Одморам, верувајте одморам. Премногу обврски, снимања, организации. Темпото е премногу тешко, затоа во секое слободно време, лежам, гледам филм, серија или скролам по телефонот...

ОД КАДЕ ДОЈДЕ ИНСПИРАЦИЈАТА ДА БИДЕШ МУЗИЧКИ

**КРЕАТИВЕН? РАСКАЖИ НИ МАЛКУ ЗА ПАТОТ ПО КОЈ
ОДЕШЕ ДОДЕКА ГИ СОЗДАДЕ ПОСЛЕДНИТЕ ПЕСНИ ЗА
КОИ ИМАШ И ВИДЕОЗАПИСИ.**

Инспирација можеби од новиот бран кој го донесоа 2 БОНА и Таско. Но, со тек на време сè повеќе и повеќе се пронаоѓав во студио, пред микрофон, или заедно со екипата во таквите моменти. Кај мене се гледа голем напредок и тоа сите го кажуваат, а доказ за тоа се и бројките на РЕКОРД, 0 до 100 и МАЈКО МОЈА од кои дефинитивно сум презадоволен. Снимив 8 песни со 8 спота за 1 година, а притоа мој приоритет не е музиката. Тоа ви докажува колку го сакам ова и колку го работам од срце.



ДОКОЛКУ ГО АНАЛИЗИРАМЕ ТВОЈОТ СЕКОЈДНЕВЕН РАСПОРЕД, КОИ НАВИКИ БИ ГИ НАРЕКЛЕ „ЗДРАВИ НАВИКИ“?

Пиење многу вода, 5 до 6 пати неделно тренинг во теретана, еднаш неделно кардио на Водно и јадење здрава храна. Голем поздрав до дечките кои секојдневно ми носат храна и ми помагаат во формирањето на моето тело за ова лето. Но, и навиката за здрав живот...

ШТО Е ОНА ШТО СЕ ТРУДИШ ДА ГО ПРЕТСТАВИШ ПО ТВОИТЕ ВИДЕА НА ЈУТЈУБ, ТВОЈАТА МУЗИКА..?

Мојата желба за успех, мотивација, различност, верба во себе. Едноставно сакам луѓето да кажат браво за детето што успеа сам кога ќе ме споменат за десетина, дваесет години. Сакам да бидам мотивација и инспирација за помладата генерација....

КОЛКУ И КАКО ТИ ВЛИЈАЕ ЦЕЛАТА СЕКОЈДНЕВНА ИНТЕРАКЦИЈА СО ПУБЛИКАТА ШТО ТЕ СЛЕДИ?

Ми станаа фамилија, навика...дружбата со нив ме исполнува најмногу. Чувствуваам одговорност ако не ставам видео неколку дена. Како да сум ги изневерил. Тие се мојот најголем ветер во грб. Без нив Стефан би бил никој и ништо.

КАКО СЕ ГРИЖИШ ЗА СВОЕТО ЗДРАВЈЕ?

Како што веќе споменав, добар тренинг, исхрана, одмор, и муабет со близките. Многу е битно да останете здрав и во разумот, не само во телото. Со ова што го работам и темпото со кое функционираам многу лесно доаѓаме до проблеми со психата. Така што се трудам многу преку здрави навики да останам присебен.

ДАЛИ СЁ УШТЕ СПОРТУВАШ АКТИВНО?

Не, одам во теретана за душа, за себе и за да се чувствуваам дека спортувам активно. Но, реалноста е дека некогаш „забушавам“ и си дозволувам поголем одмор.

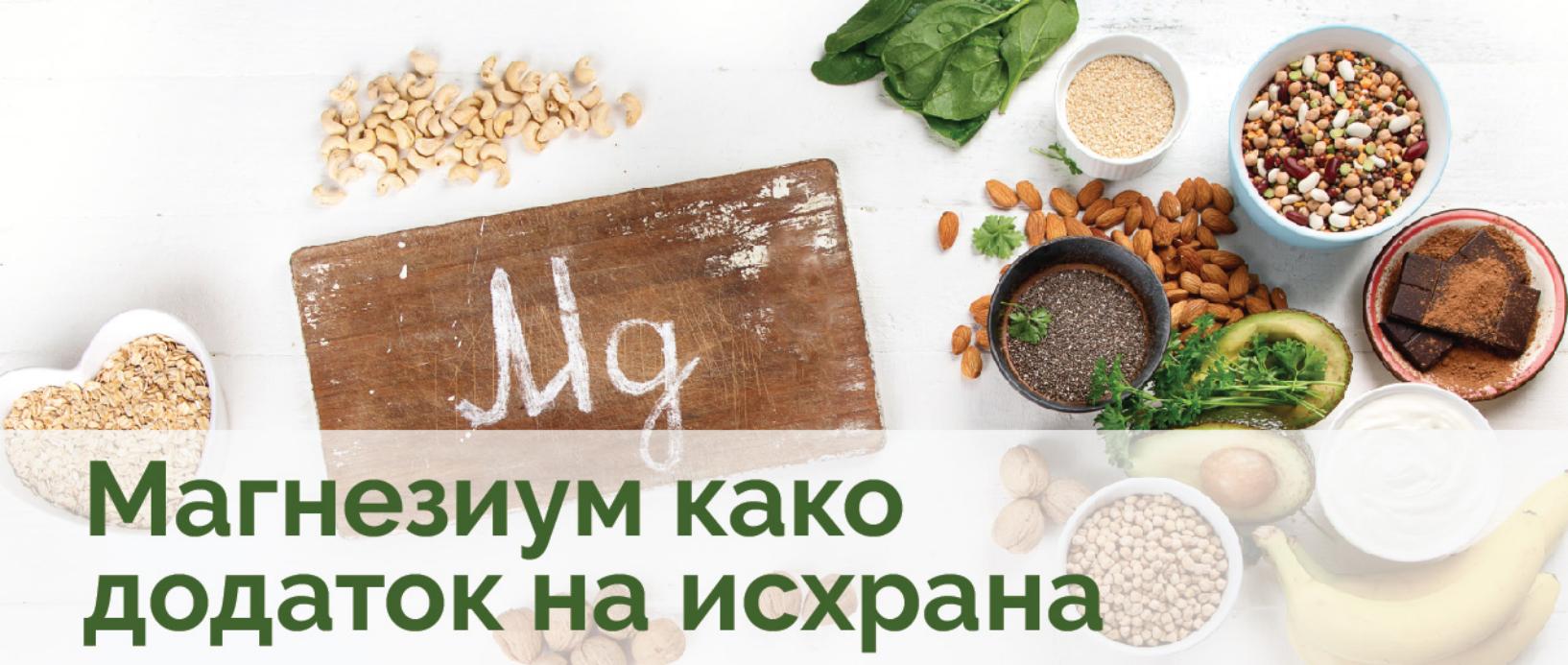
CURAPROX

ИСКЛУЧИТЕЛНА
НЕЖНОСТ И
ЕФИКАСНОСТ
HYDROSONIC PRO



Соничната четка за заби Curaprox Hydrosonic pro можете да ја најдете на нашата онлајн продавница www.zdrava-nasmevka.mk и во подобро снабдените аптеки и специјализирани дрогерији. За повеќе информации контактирајте на info@interdental.mk или на 02/505 32 60

Curaprox Macedonia
 curaprox_macedonia
 www.zdrava-nasmevka.mk



Магнезиум како додаток на исхрана

МАГНЕЗИУМОТ Е ВАЖЕН МИНЕРАЛ ШТО МУ Е ПОТРЕБЕН НА ТЕЛОТО ЗА НОРМАЛНО ДА ГИ ИЗВРШУВА СИТЕ АКТИВНОСТИ

Магнезиумот е еден од седумте есенцијални макроминерали, или минерали кои треба да се внесуваат секојдневно, во релативно високи количества, суштински значи дека е неопходен за живот и нормално функционирање на организмот, но и дека мора да го земаме секој ден за да го зачуваме и подобриме своето здравје.

Магнезиумот е минерал кој е присутен речиси секаде во природата. Најчесто се наоѓа во комбинација со разни хемиски соединенија, особено со калциумот. Денес експертите сè повеќе предупредуваат на фактот дека живот без магнезиум не би бил можен.

Нашето тело, вообичаено, содржи околу 24 до 30 грама магнезиум. Околу 60 отсто од магнезиумот е содржан во коските, 35 отсто се наоѓа во скелетот и во срцевиот мускул, а остатокот е во црниот дроб, бубрезите и мозокот. Го има и во еритроцитите. Рамнотежата на магнезиумот во телото ја воспоставуваат цревата и бубрезите.

Магнезиумот се апсорбира во тенките црева и тоа дури до 50 отсто. Тој се апсорбира преку цревата и потоа со помош на крвта се транспортира до клетките и органите, каде што се складира.

Врз неговата апсорпција влијаат растителните влакна, маснотите, оксалната киселина, калиумот, железото, фосфорот и мanganот. Тие ја намалуваат неговата апсорпција, додека, пак, витаминот Д ја зголемува.

Улогата на магнезиум во човечкото тело

Клетките на човечкото тело се уништуваат ако не е обезбедено доволно количество на магнезиум. Без сомнек, магнезиумот е многу важен за организмот, бидејќи влијае на активноста на повеќе од 300 ензимски системи, синтеза на протеини, синтеза на нуклеински киселини, вклучен е и во речиси сите процеси во нашето тело. Важен е за поттикнување на невромускулната трансмисија, за минерализацијата на коските и за активноста на паратироидниот хормон. Учествува во создавањето на енергија, во процесот на коагулација и во пренесувањето на гликоза во клетките. Тој

учествува и во активирање на ензимите кои се потребни за репликација и за репарација на ДНК.

Потребен е за да ја претвори храната во енергија, за здрави заби и коски, за правилна работа на срцето, за заштита на крвните садови и дејствува превентивно против зголемен крвен притисок. Многу е важен за опуштање на мускулите и за добар сон и ги спречува тегобите како што се хроничен замор, главоболка и мигрена. Најважниот мускул, чија функција зависи од внесот на магнезиум е срцето. Сè повеќе се проучува поврзаноста на недостигот на магнезиум со неправилната работа и нарушувањата на срцето, развојот на ангина пекторис и многу други појави. Жените имаат голема корист ако редовно внесуваат магнезиум, бидејќи ги чува нивните коски од остеопороза. Многу жени тврдат дека по зголемување на нивото на магнезиум во организмот изгубиле и дел од тежината. Освен тоа, тие се чувствуваат поенергично и помалку депресивно. Исто така, и кај мажите магнезиумот дејствува подеднакво делотворно, особено кај проблеми со зголемена простата. Освен што со магнезиум може да се помогне во превенција од инфекции и да се подобри општата здравствена состојба, тој поседува и чудесна способност за подмладување.

Дали внесуваме доволно магнезиум во нашата исхрана?

Одговорот, за жал, е не. Благодарение на индустрискијализацијата во изминатите 100 години, како и големата употреба на пестициди и губрива базирани на фосфати, магнезиумот е сè помалку присутен во почвата, и следствено и во растенијата кои се негов главен извор. Се проценува дека повеќе од 60 % од населението има повеќе или помалку недостиг од внесување на овој минерал.

Исто така, начинот на подготовкa има големо влијание врз количината на магнезиум во храната. Премногу термички обработените и замрзнатите производи се посиромашни со овој важен минерал во споредба со свежите и соодветно приготвените производи.

Најдобри извори на магнезиум

Зелен лиснат зеленчук, интегрални житни растенија (полнозрнеста храна), мешунки, семиња, јаткасти плодови, овошје. Како најбогати извори се вбројуваат: семки од тиква, бадеми, лешници, какао, овес, лен, сончоглед, чиа, бразилски ореви, сусам, кикиритки, ореви, кафеав ориз, соја, леќа, спанаќ, домат, суво грозје, сливи, авокадо, банани, компири и риба (туна).

Препорачана дневна доза, односно дневни потреби на организмот за магнезиум

Препораките за внес на овој минерал изнесуваат од 300 до 400 мг дневно.

Дефицит на магнезиум

Кога немаме доволно магнезиум во телото, првите симптоми се вознемиреност, синдром на немирни нозе и грчеви, несоница и проблеми со спиењето, хроничен замор и умор, па дури и нарушен срцев ритам и низок крвен притисок.

Недостигот на магнезиум во организмот најдобро може да се надополни со земање додатоци на исхраната што содржат магнезиум.

Магнетранс е додаток на исхрана кој содржи 375 мг магнезиум кој потполно ги задоволува дневните потреби за магнезиум според

регултивата за информации за храната.

Предности на Магнетранс: директна употреба без растворување со течности, брзо се ратвора во уста, без шеќер, вкус на лимон и грейпфрут.

Земање на додатоци на исхраната кој содржат магнезиум е особено важно кај состојби каде што секојдневниот внес на магнезиум е неопходен како: редовни понапорни физички активности (пред спиење или за време на вежбите), алкохолизам, користење одредени лекови (тетрациклини, хинолонски антибиотици, диуретици, инхибитори на протонска пумпа), пациенти со гастроинтестинални заболувања, пациенти со дијабетес тип 2, постари лица, бремени жени, деца во развој и лица под континуиран стрес.

Кај овие состојби освен храна богата со магнезиум потребно е земање додатоци на исхраната кој содржат магнезиум за балансирање на рамнотежа на овој минерал.

Дополнителен совет: Додатоците на исхрана не се замена за балансирана храна. Важно е да се држите до разновидна храна и здрав начин на живот.

За правilen внес на додатоци на исхрана, дозата и времетраењето на терапија не двоумете се да го консултирате вашиот лекар секогаш кога е потребно.

Спец. по општа и семејна медицина

Д-р Емир Камили

ПЗУ ВИТАКСИЈА Тетово



За ублажување на главниште симптоми на насшинка и на ѕриј



Парацетамол

Псевдофефедрин

Дексстрометорфан

Вишамин Ц

СОДРЖИ ВИТАМИН Ц

ПРИ ГРИП И ПРИ НАСТИНКА

НАМАЛУВА ТЕЛЕСНА ТЕМПЕРАТУРА

НАМАЛУВА БОЛКА

НАМАЛУВА СЕКРЕЦИЈА ОД НОС

УБЛАЖУВА КАШЛИЦА

Дозирање: 1–2 таблети 1–4 пати на ден.

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

Како би ја описала
изминатата 2021 година
(на професионално и
приватно поле)?

1

НОВОГОДИШНИ ЖЕЛБИ

Д-Р МИТОВ



1. За жал, лани мислев дека терминот „втора година од пандемијата“ е само невкусна шега. Годинава се покажа дека навистина поминуваме низ повеќегодишна криза. Затоа би рекол и дека годината ми помина во духот на пандемијата повторно. Благодарен сум што одиме напред, што и покрај сè, најгаме начини да се радуваме на животот. Би рекол дека 2021 е година која на многумина им ја тестираше издржливоста на многу полниња. Тоа и ни останува, да го издржиме остатокот и да го дочекаме крајот на пандемијата.
2. Само една: би сакал да го видиме крајот на пандемијата. Премногу луѓе страдаа, се наруши здравјето на многумина, ни треба полека да почнеме да се враќаме во нормала. Дополнително, пандемијата придонесе да излезат на површина работи кои и не би сакал да ги гледаме, и да се надеваме дека со нејзиното заминување ќе се подзaborави на делбите, расправите и непријатната енергија која ја следеше цела пандемија.
3. Би сакал да сум повеќе физички активен. Тоа би ми била главната навика на која ќе се фокусираам.



ЕМРА КУРТИШОВА



1. Можеби за нијанса подобра од 2020. Со оглед на пандемијата „мрднавме“ малку на професионален план. Капацитетот на публиката во театрите веќе не е 30 %, сега е 50 %, што е, исто така, малку, но, сепак, сум задоволна затоа што одиме кон подобро. И покрај пандемијата ТДМ работи без престан, се разбира, според сите протоколи. Ни се случи неколку премиери кои одлично поминаа кај публиката, но и нашето задоволство е огромно согледувајќи ја потребата од театар, па дури и за време на пандемија. До крајот на годината се очекуваат уште две премиери.
2. Искрено и од срце посакувам само здравје.
3. Првиот „оброк“ да не ми е кафе со три цигари! Била пресреќна ако тоа се промени.



САВКА ТОДОРОВСКА



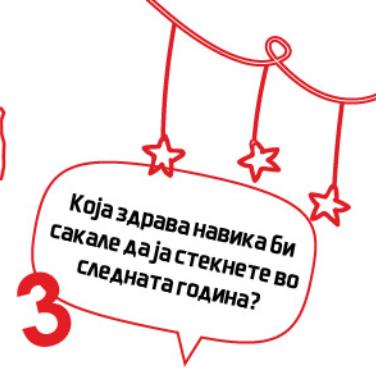
1. Минатата 2021 беше тажна, возбудлива, болна и непредвидлива... Тажна, со многу луѓе кои ја загубија битката со ковидот. Беше непредвидлива, со локални избори, истоштувачки кампањи... За мене беше поразително што на листите за градоначалници имаше само 8 % жени од сите политички партии. Она што е пострашно е фактот што само две жени беа избрани за градоначалнички во целата држава. Изминатата година, исто така, ќе ја паметам по возбудливите настапи на нашите спортисти и нивните победи. На професионално поле, имавме успешна работна година. Работевме со локалните женски организации и заедно ги подготвувајме жените од десет населени места за нивно вмрежување, согледување на потребите на заедницата, учење на процесот и застапување со едно мото: Биди јасна, биди гласна!
2. За наредната 2022 година посакувам, пред сè, да заврши пандемијата. Да се вразумат сите луѓе во државата, да се поправи економската состојба, да се вработат младите и да нема сиромаштија. Најмногу сакам да гледам наслеѓани лица.
3. Се трудам колку можам, да живеам здраво – како ментално така и физички. А за наредната година, посакувам да бидам во состојба да пешачам, барем по три километри на отворен простор. Секако дека ќе продолжам да ги сакам луѓето, а љубовта, незавидливоста и дарежливоста посакувам никогаш да не ме напуштат.



Д-Р АЛЕКСАНДАР КОЛЕВ



1. Годината што ја оставаме зад нас беше година на многу стравови и ограничувања, главно предизвикани од сè уште присутната глобална закана од ковид-19. Иако во тие околности и за мене лично се присути мешани чувства и впечатоци за 2021, секогаш имам оптимистички пристап и тежнеам да го извлечам позитивното од нештата. Среќен сум што, сепак, годината ќе ја паметам по убави нешта и заокружувањето на две мои важни животни приказни, една професионална – завршувањето на специјализацијата по кардиохирургија и една лична.
2. Годината што иде секогаш посакувам и се надеваме да биде подобра од претходната. Верувам дека секој запрашан за 2022 би посакал конечна победа на човештвото над пандемијата со ковид и враќање на слободата на живеење која ја имавме пред тоа. Еден од моите омилени живи научници Нил Деграс Тајсон, запрашан на почетокот на пандемијата не ли мисли дека е ова некаков тест на луѓето, одговори: „Да, сметам дека ова е тест дали човештвото конечно ќе ѝ верува на науката“. Јас се надевам дека тоа конечно и ќе се случи, луѓето ќе ѝ веруваат на науката и научниците и дека 2022 ќе биде година во која ќе го видиме крајот на пандемијата. Посакувам многу повеќе здрави навики на читателите и, секако, многу повеќе општо здравје за сите и помалку работа за нас лекарите.
3. Во мојот случај би рекол дека посакувам враќање на некои здрави навики, кои, за жал, во изминатата година ги запоставив. Посакувам повеќе да се дружам со велосипедот, почесто да пешачам, да поминувам повеќе време во природа, почесто да ги практикувам рекреативните фудбалски натпревари со пријателите. Ќе признаам дека здравата исхрана ми е слаба страна, па како моја лична желба, па и определба, за 2022 е да почнам да практикувам повеќе здрав начин на исхрана.



НАТАША ПЕТРОВИЌ



1. Изминатата година најточно би ја описала како шлаканица во лице. Едно големо освествување за тоа каде стоиме сите ние како луѓе, каде стои општеството во кое живееме, работата или неработата, стравот кој сите како да не осакати психички, но во исто време и едно присуство на бесконечна количина на надеж и оптимизам дека утре ќе биде подобро од денес само треба малку повеќе сите да се потрудиме и веруваме.
2. За мене здравјето е најважно, па затоа мојата желба и надеж за новата година е сите да се однесуваме малку поодговорно кон себе и другите според ситуацијата во која сме, за да го вратиме животот во некаква „нормала“.
3. Редовен здрав утрински оброк.



ЦВЕТА ДИНЕВА



1. 2021 г., иако актуелна со пандемијата со ковид-19, за мене е многу среќна година, дојде на свет Димитар, моето четврто внученце, братче на две и пол годишната Антонија, и братчетче на десетгодишниот Драганче и осумгодишната Симона. Семејството се зголемува, а и радоста е немерлива. Му благодарам на Бога што сите сме со здравјето одлични, и тоа ми ја полни душата.
- Многу сум исполнета и среќна што во 2021 година влегов во еден нов проект – едукативно кулинарско шоу „1001 оброк“ заедно со Бранче и навистина наидовме на одличен прием и пред малите екрани на ТВ Алсат и на ТВ 24 Вести, но и на сите регионални ТВ-центри широк Македонија. Секако, најбројни се нашите фанови на социјалните мрежи и сигурна сум дека нивниот број ќе се зголемува од ден на ден.
- Среќна сум што и покрај пандемијата работата во ЦД Диет Клубот се одвива нормално, многу убави моменти како подобрување на здравствена состојба, забременување, средени полицистички јајчици, смиренна хиперинсулиниремија, изгубени многу непотребни килограми итн. Со промена на лошите навики во исхраната, почитување на здравиот сон, со имплементирање физички активности, имаме сè повеќе резултати на квалитетно живеење.
2. Најголема желба за наредната година ми е да се заврши со ова чудовиштво ковид-19 и да не постои ковид 2022 и да се вратиме што побргу во нормала. Да можеме да делим прегратки, бакнеки, да дишеме, да се ослободат луѓето од стравовите, да се врати насмевката.
3. Што се однесува до мене лично, би сакала наредната година да почнам уште еден нов проект поврзан со мојата работа, да воведам повеќе физичка активност пешачење на дневно ниво и да успеам да ја воведам аутофагијата на дневно ниво. Ова се желби кои се надевам со Божја помош ќе се реализираат. Посакувам на сите 2022 г. да им ја врати насмевката на лице.

РИТА БЕХАДИНИ



1. Беше година полна со предизвици, бидејќи јас самата решив да ги „тестирам“ своите вештини и граници. Посакувам да немаше пандемија, но тоа ни останува како желба за идната година.
2. Да се направи повеќе за безбедноста на жените во земјата, за тие да се чувствуваат заштитени не само од опкружувањето, туку и од државата. Да создадеме систем каде што жените ќе можат да напредуваат и да излезат од школката во која се навикнати да живеат. И вечната желба: долу патријархатот!
3. Многу би сакала да бидам повнимателна со храната што ја консумирам и секако да најдам повеќе време за вежбање.



ПАНЧО ДНК



1. Изминатата 2021 година беше година на предизвици, страв, неизвесност и комплетно запознавање себеси. За среќа, пандемијата стивнува и работата која беше една од најзасегнатите тргна напред, но и знаеше да застане. Со еден збор ТУРБУЛЕНТНА година, но најбитно од сè е што најблиските и саканите ми се на број, а сè друго што не зависи од нас ќе го поправиме кога ќе се вратиме во првобитна состојба.
2. Здравје, пред сè, за мене и за моите најблиски и си посакувам полна аrena „Борис Трајковски“ за 20-годишниот ДНК џубилеј.
3. За среќа, ги имам сите и само би сакал да ги задржам како и досега во изминатите 15 години. :)



ДАВИД МУККА



1. Оваа година за мене беше најпродуктивна и динамична како на музички, така и на актерски план. Имав чест и задоволство да бидам дел од веројатно најголемите македонски филмски и серијски проекти, извадив прв албум MONSTERS под сопствено име како соло артист, и воедно обезбедив терен да се чувствуваам многу возбуден секој пат штом помислам на она што го крие иднината.
2. Сакам 2022 да ни донесе многу музички настапи и концерти, прв балкански Netflix проект од кој ќе бидам дел и интернационални, како и национални подвиги во музиката и филмот. Небото НЕ е граница. Не верувам во граници.
3. Сакам да се радувам што повеќе на квалитетни успеси на луѓето околу мене. Сакам да уживам во түгите способности и подвиги и сакам сите да си помагаат и да се бодрат меѓусебно, наместо фигулативно да си ги сечат нозете, бидејќи ако тоа се случи ќе знам дека ги тргнале комплексите и се изреализираше пред себе. Со тоа, потоа доаѓа и физичкото и менталното, па и духовното здравје по природен тек. Јадете крофни и фајт д паур!





за месец ЈАНУАРИ ИЗДВОЈУВАМЕ

ОДБЕРИ ГО
ТВОЈОТ ПАР

LIVSANE Чай Зимска бајка x2



LIVSANE Чай Зимска
бајка + Летна приказна



LIVSANE Чай од Брусница 30%
+ Чай Зимска бајка



ПРОПОЛИС 20% - спреј
20мл

Прополис - 20% етанолен раствор.

ПРОПОЛИС 5% - junior спреј
10мл

Екстракт на прополис во пропилен гликол.

ПРОПОЛИС 20% - форте спреј
20мл

Етанолен раствор со етерични масла од евкалиптус, нане, жалфија и ментол.

ПРОПОЛИС 5% ФОРТЕ - junior спреј
10мл

Екстракт на прополис во пропилен гликол со етерични масла: сладок анасон, жалфија, нане, тимијан и ментол.



Медонал форте 250г

Мед со прополис, поленов прав и матичен млеч.



Neocell Super Collagen + Vit C 60 таблети

Најдобрата формула на Говедски колаген тип 1 и 3 со витамин Ц, идеална да го надомести изгубениот колаген во коските, меките ткива, лигаменти и кожата.



Медонал бронхи 250г

Мед со прополис.



Super Collagen Beauty Direct 20 20 кеси

Микрогрануларна директ форма, формула за сјашна кожа, коса, ѓаки нокти и борба против целулитот.



ANTINIKOTEA® резервни филтри



ANTINIKOTEA® чубук супер мини



ANTINIKOTEA муштикла мини



БИДЕЈЌИ Е БИТНО ДА ИМАТЕ ЗДРАВИ ЗАБИ



Curaprox CS Kids четка за заби
/гратис паста
Curaprox Kids 6+ mint од 10ml



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

КАКО НАСТАНУВА ГЕРБ

како да го заштитите желудникот

Гастроезофагеален рефлукс е медицинска состојба предизвикана од неспособност на долнот кружен појас на мускулите (сфинктер) околу хранопроводот, што доведува до рефлукс, односно враќање на содржината од stomакот во хранопроводот и предизвикува печене и болка зад градната коска.

Долнот сфинктер на хранопроводот е сплет од мускулни влакна кој е локализиран на крајот од хранопроводот, оному каде се спојува со желудникот.

Хранопроводот, пак, има изглед на цевка која го поврзува грлото со желудникот.

Кога сфинктерот е затворен, тој спречува киселината како и останатата содржина од желудникот да се враќа назад во хранопроводот.

Сфинктерот не е под наша контрола, така што свесно не можеме да го контролираме кога да се отвора и затвора.

Гастроезофагеална рефлуксна болест (GERB) е честа појава и се јавува кај 30-40 % од возрасните и е хронично дигестивно нарушување при кое киселината (а понекогаш и жолчка) од желудникот стигнува во хранопроводот (цевката што го поврзува фаринксот со желудникот), иритирајќи ја хранопроводната слузница и предизвикувајќи симптоми како „горење“, подждригнување, регургитација, болка во градите. Овие симптоми понекогаш може да ги почувствува секој. Но, кога тие се јавуваат почесто (барем двапати неделно) или кога влијаат на секојдневниот живот, зборуваме за гастроезофагеален рефлукс.

ПРИЧИНИ И ФАКТОРИ НА РИЗИК ЗА ПОЈАВА НА ГАСТРОЕЗОФАГЕАЛЕН РЕФЛУКС

Фактори кои придонесуваат за нормално функционирање на гастроезофагеалниот спој вклучуваат:

- аголот на гастроезофагеалниот спој
- улогата на дијафрагмата
- гравитацијата (Земјината тежа)



КОИ СЕ ФАКТОРИТЕ НА РИЗИК ЗА ГАСТРОЕЗОФАГЕАЛНА РЕФЛУКСНА БОЛЕСТ?

Дебелина

- Хијатална хернија (кила на желудникот)
- Пушење и алкохол
- Астма
- Дијабетес
- Одложено празнење на желудникот
- Болести на сврзното ткиво, како што е склеродерма

Фактори кои придонесуваат за потенцирање на симптомите за гастроезофагеален рефлукс

- мрсни јадења
- кисели пијалаци и кофеин
- алкохол
- пушење
- некои лекови.

КОИ СЕ СИМПТОМИТЕ НА ГАСТРОЕЗОФАГЕАЛЕН РЕФЛУКС?

НАЈЧЕСТИ СИМПТОМИ СО КОИ СЕ СООЧУВААТ ПАЦИЕНТИТЕ СЕ СЛЕДНИТЕ:

- Чувство на печене во градите, понекогаш достигнувајќи го нивото на грлото, со горчлив вкус во устата
- Болка во градите
- Тешкотии при голтање (дисфагија) и болно голтање (одинофагија)
- Сува кашлица
- Засипнатост, воспалено грло
- Регургитација (враќање) на храна или киселински рефлукс
- Чувство на грушка во грлото

Кога треба да се јавите на лекар?

Препорачано е да се јавите на лекар ако имате болка во градите, особено придружена со други знаци и симптоми, како што се отежнато дишење, болка во раката. Овие симптоми можат и треба да се разликуваат од знаци на срцев удар.

АЦИПАН Контрол



20 mg
гастрорезистентни таблети
PANTOPRAZOLE

ЗА ВАШИО ЖЕЛУДНИК!



**Ја намалува количината
на киселина во
вашиот желудник
Олеснување на
симптомите на рефлукс:**

- **болка**
- **печење**
- **враќање на киселина**



член на компанијата Sandoz

ЛЕК Скопје ДООЕЛ, Перо Наков бр. 33 Скопје, тел. 02/2 550 600

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

Доколку имате сериозни или чести симптоми на гастроезофагеален рефлуксен проблем, потребно е да се јавите на лекар за да се започне со соодветни дијагностички процедури за откривање на потеклото на болката.

Дијагностички тестови за ГЕРБ

Горнодигестивната ендоскопија (гастроскопија) претставува снимање на хранопроводот и желудникот, и претставува златен стандард и најпрецизна дијагностичка метода која помага во поставување на дијагнозата.

Ендоскопот претставува тенка, флексибилна цевка опремена со светло и камера која лекарот ја внесува низ грлото, за да ја испита внатрешноста на хранопроводот и stomакот, а со цел проценка на оштетувањата на слузницата на хранопроводот и желудникот. Со неа се дијагностицира и степенот на воспалението, а се откриваат и евентуални стеснувањата на хранопроводот, како и други абнормалности.

Ендоскопија може да се користи и за собирање примерок од ткиво (биопсија), ако се потребни понатамошни истражувања.

Со контрастната рендгенографија (снимање со бариумова каша) може да се открие хијатална хернија или желудочна кила, како и анатомски, односно структурни промени на органите. Оваа метода не е погодна за детекција на рефлуксот. Порано се изведувала како прва дијагностичка постапка кај пациентите со рефлукс и дисфагија, но со широката примена на ендоскопијата нејзината важност е значајно намалена. Од друга страна, рендгенографијата е корисна дијагностичка постапка за детекција на лесните стеснувања на хранопроводот.

Компликации

- Околу 50 % од пациентите со нејасна градна болка имаат ГЕРБ и добро реагираат на фармаколошка терапија.
- ГЕРБ е третата најчеста причина за хронична кашлица по алергиското ринитис и астмата и често може да биде единствена манифестија на болеста.
- Околу 10 % од пациентите со ГЕРБ имаат хроничен ларингитис со засипнатост на гласот. Овие пациенти имаат неерозивна болест и патолошки pH-метриски наод, а поволно реагираат на долготрајна терапија со високи дози на инхибитори на протонската помпа. Повторувања на симптомите кај овие пациенти се чести. Стеснувања на хранопроводот се создаваат кај околу 10 % од пациентите кои имаат ранички на хранопроводот. Состојбата може да ја влоши примената на нестероидни антиинфламаторни лекови (лекови за ублажување на болка).

Терапија на ГЕРБ

Лекувањето на ГЕРБ опфаќа два аспекта: фармаколошка терапија и промена во животните навики со што се подобрува квалитетот на животот на пациентот.

Фармаколошка терапија

Целта на терапијата е да се изврши контрола на интензитетот на симптомите, побрзо заздравување на оштетената слузница на хранопроводот, превенција и лекување на компликациите, како и да се избегне повторување на болеста. Овие цели можат да се постигнат со намалување на изложеноста на хранопроводот на желудочниот сок со што се овозможува обновување на интегритетот на слузницата. Кај пациентите со поизразени симптоми,

промените во начинот на живот не се доволни за третман и е неопходно да се надополнат со фармаколошка терапија.

Најчесто користените лековите за третман на ГЕРБ дејствуваат на неутрализација на желудочната киселина и се користат кај пациенти со лесен рефлукс, а без промени на слузницата. Иако овозможуваат брзо, но краткотрајно повлекување на симптомите, не се ефикасни во поглед на заздравување на слузницата.

Современа терапија со широка употреба се лековите кои ја намалуваат секрецијата на желудочната киселина и до 90 % и овозможуваат брзо и ефикасно повлекување на симптомите, како и заздравување на слузницата. Иницијалниот третман со овие лекови треба да трае од 6 до 8 недели, но, секако, треба да се користат по препорака на доктор.

Совети за здрав начин на исхрана

Покрај фармаколошката терапија, диетата и промените во животниот стил се исто толку важни.

За да се спречи или значително да се намали пчењето, потребни се голем број промени во животниот стил. Некои од нив се следните:

- Побавно јадење и доволно ұвакање на храната во усната празнина.
- Одржување на нормална телесна тежина или редукција на тежината кај луѓе со прекумерна телесна тежина. Вишокот тежина го зголемува притисокот во stomакот, туркајќи го stomакот во градите и предизвикувајќи така дополнително враќање на киселина во хранопроводот.
- Избегнувајте претесна облека. Тесната облека може да предизвика притисок во stomакот и да го ослабне долниот сфинктер на хранопроводот.
- Избегнувајте храна и пијалаци што можат да предизвикаат дополнително пчење зад градната коска – обично масна, пржена храна, алкохол, чоколадо, нане, кромид, лук, зачинети зачини, кафе, газирани пијалаци, домати, цитрус.
- Избегнувајте хоризонтална положба веднаш по јадење. Не легнувајте во кревет по јадење, но почекајте најмалку 2 часа пред да одите во кревет. Исто така, добро е да не се наведнувате веднаш по јадење и генерално да избегнувате каква било потешка физичка активност.
- Промена на положбата на спиење. Ако имате пчење зад градната коска во текот на ноќта, можете да се обидете да ја користите помошта на гравитационата сила и да спиете со главата поставена повисоко од торзото, навалувајќи го креветот или душекот или додавајќи повеќе перници под главата.
- Избегнувајте пушење. Пушењето го намалува притисокот и способноста на долното хранопроводено сфинктер да работи правилно.

д-р Цветко Арсов,
интернист, супспецијалист гастроентерохепатолог
ЈЗУ Општа болница, Велес
Користена литература:

1. Innere Medizin 2014, Gastroenterohepatologie, Gerd Herold und Mitarbeiter
2. Praktische Gastroenterologie, 2011, 3 Auflage, Peter Layer, Ulrich Rosien
3. Fachartzprüfung Gastroenterologie, in Fällen, Fragen und Antworten, Ulrich Rosien, Peter Layer
4. Harrison's Principles of Internal Medicine, 18 Edition

ЗОШТО Е ОПАСНО МАСНОТО ТКИВО ОКОЛУ ПОЛОВИНАТА?



Дали сите масти се исти?

Масното ткиво е специјализирано ткиво важно за хомеостазата (одржување на стабилни процеси во телото, постојана внатрешна рамнотежа) и се смета за полноправен орган чија главна функција е складирање енергија, регулација на температура, заштита на органите, учество во ендокриниот профил на телото, рамнотежа на хормоните, подобра репродукција, адекватно складирање на витамини, добра невролошка функција, здрав метаболизам, балансирано ниво на гликоза.

Количината и типот на масни клетки зависи од генетиката и од животниот стил.

Во телото постојат неколку типа на маснотии. Некои маснотии имаат негативен ефект на здравјето, други се корисни и неопходни. Потребно е да има здрава рамнотежа помеѓу овие масти. Во масното ткиво има многу бели крвни зрнца и многу истражувачи сметаат дека пореметувањата поврзани со тежината се автоимуни пореметувања.



ВИДОВИ НА МАСНОТИ ВО ТЕЛОТО

Има три различни типа на масни клетки во телото во зависност од структурата – бели, кафеави и бежови. Масните клетки може да бидат склadiрani на три начини, како есенцијални, супкутани и висцерални масти. Масното ткиво главно го сочинуваат адипоцити, клетки кои склadiраат вишок на енергија како капки триглицериди, заедно со разни други клетки и влакна. Секој вид на масти има различна улога. Функцијата на масното ткиво зависи од видот и локализацијата во телото.

БЕЛИ МАСТИ

И добри и лоши масти. Тоа се големи бели клетки депонирани под кожата и околу органите во stomакот, на рацете, бутовите и задникот. Адиpoцитите на белата mast се полнат со триглицериди, слободни масни киселини, холестерол и едноставни глицериди кои даваат тркалезен облик и жолта боја на клетката. До 95 % од липидите во телото може да се сместат во масното ткиво, претежно во белата mast.

UtiBHP®

НЕКОИ ЗГОЛЕМУВАЊА ТРЕБА ДА СЕ КОНТРОЛИРААТ

UtiBHP придонесува:

- ✓ Во инхибицијата на зголемување на простатата
- ✓ За подобрување на симптомите на LUTS (симптоми на долно-уринарен тракт)
- ✓ За подобрување на квалитетот на живот кај мажите со БХП/LUTS



PHARMANOVA

www.pharmanova.mk

30 ГОДИНИ ЗАЕДНО
СЕ ГРИЖИМЕ ЗА ЗДРАВЈЕТО



Белото масно ткиво функционира како складиште и изолационен слој под кожата, но има и ендокрина улога. Овие масни клетки се начин на кој телото складира енергија за подоцнежна употреба. Белите масти се најголем систем за складирање енергија во телото.

Белото масно ткиво има бројни функции во зависност од тоа каде се наоѓа во телото, поткожно или висцерално. Во зависност од тоа каде се наоѓа постојат разлики во типот на клетките, нивниот облик, дистрибуција и функција: ангиогенеза (производство на нови крвни садови), коагулација на крвта (згрутчување), репродукција, метаболизам на глукоза, метаболизам на масти, регулација на апетит, имунитет и васкуларен тонус (колку крвниот сад може да се собере и прошири).

На различни локации се произведуваат различни хемикалии, адипокини кои може да се провоспалителни или антивоспалителни. Кај дебелите личности односот е во нерамнотежа и се јавува метаболистички синдром со висок крвен притисок, облик на јаболко, резистенција на инсулин, високо ниво на холестерол и/или триглицериди во крвта. Повеќе лептин и адипонектин (регулатор на глукозата и масните киселини) се произведуваат во поткожното ткиво, а повеќе супстанции важни за инфламаторниот одговор и згрутчувањето на крвта се произведуваат во висцералното ткиво.

Белото масно ткиво е ендокринен орган кој лачи хормони, фактори на раст, ензими, влакна кои формираат протеински влакна и материји кои учествуваат во имунолошкиот одговор (цитокини). Игра голема улога во функционирање на хормоните: естроген, лептин (кога е низок стимулира глад), инсулин, кортизол (стрес хормон), хормон на раст.

Поради производството на хормонот адипонектин белите масти се есенцијални за управување со инсулинот и одржување постојана рамнотежа на глукозата во крвта. Како производител на лептин помагаат во справување со гладта (на мозокот му кажува дека сме сити). Дебелите личности имаат намалена осетливост на лептин.

Вишокот масно ткиво на колковите, бутовите и stomакот е знак за вишок на бели масти. Облик на телото „јаболко“ има поголем процент на висцерални масти од тоа со облик на „круша“ и се смета за помалку здраво.

Иако некои бели масти се добри за здравјето, премногу бели масти се многу штетни. Премногу бели масти предизвикуваат инсулинска резистенција и зголемен ризик од пораст на тежина. Бидејќи клетките на

белото масно ткиво имаат способност и простор да складираат липиди во облик на капки, ова може да води до создавање артериски плаки и воспаление на крвните садови.

Повисок процент на масти носи ризик од болести: тип 2 дијабетес, коронарна артериска болест, висок крвен притисок, мозочен удар, хормонска нерамнотежа, компликации во бременост, болест на бурезите, болест на црн дроб, канцер.

За намалување на белите масти важни се вежбите кои градат мускулно ткиво што согорува повеќе калории од масното ткиво.

Локацијата на масното ткиво се менува со стареењето. Новороденчињата имаат многу малку бело масно ткиво, кај возрасните тоа е најзастапено.

КАФЕАВИ МАСТИ

Добри масти се. Порано се мислено дека само бебињата имаат кафеави масни клетки, но потоа се откриени мали количини на кафеави масти и кај возрасните, типично на врат и рамена. Овој тип на масно ткиво согорува енергија (особено на поладно време) и примарно е одговорен за одржување на телесната температура. Истражувањата се насочени да се најде начин како да се стимулира активноста на кафеавата масти за да се помогне во превенција на дебелина.

Во минатото се мислено дека ова масно ткиво има улога само во генерирање на топлина, но сега се знае дека произведува и различни адипокини. Најдено е дека ја подобрува толеранцијата на глукоза и осетливоста на инсулин и се испитува како иден лек за дијабетес, метаболистички синдром и дебелина.

Кафеавото масно ткиво во поголеми количини се наоѓа кај новороденчињата кои имаат малку бело масно ткиво поради што се и повеќе изложени на хипотермија. Треперењето е телесен механизам за производство на топлина, а новороденчињата немаат треска.

Дури на околу шестмесечна возраст, кога нивното ниво на кафеави масти значајно се намалува, започнува рефлексот на треперење.

Производството на топлина го вклучува протеинот терминоген. Кога ни студи, централниот нервен систем ослободува хормон кој им кажува на клетките да произведуваат топлина. За да реагираат клетките на тој хормон, потребни се тироидните хормони и затоа на лицата со намалено производство на тироидни хормони често им е ладно.

Со возраста односот на бела и кафеава масти се менува. Кај возрасните, поголем дел од кафеавите масти се наоѓаат во stomакот, околу главните крвни садови, длабоко во вратот, помеѓу лопатките и долж грбот.

БЕЖОВИ МАСТИ

Добри масти се, се наоѓаат прошарано во кафеавото масно ткиво, во големина на зрно грашок, под кожата, околу 'рбетниот столб и вратните коски. Бежови масти се создаваат кога телото е изложено на стрес, тогаш белите масти стануваат бежови. Дозволуваат трансформација и согорување на лошите масти во топлинска енергија за одржување на температурата на телото.

Се смета дека одредени хормони и ензими кои се ослободуваат при стрес, студ или вежбање помогаат во претворање на белите масти во корисна топлинска енергија. Ова е ново интересно поле на истражување за превенција на дебелина и максимизирање на нивото на здрави масти во телото. Бежовите масти стануваат цел за загуба на тежина. Вежбањето се

смета за клучен стрес фактор за претворање на белите масти во бежови благодарејќи на продукцијата на хормонот иризин. Се препорчува најмалку 75 мин. интензивно вежбање секоја недела за покачување на нивото на иризин.

Се смета дека бежовите масти се особено важни за лекување на метаболистичките пореметувања, затоа што голем број на фактори на раст, хормони и цитокини се произведуваат во бежовите масни клетки.

ЕСЕНЦИЈАЛНИ МАСТИ

Добри масти се. Не се гледаат, но се наоѓаат низ телото. Се наоѓаат во мозокот, коскената срцевина, нервите, мембраниите кои ги заштитуваат органите и се есенцијални за живот и за здраво тело.

Играат главна улога во регулација на телесната температура, апсорција на витамини и продукција и складирање на хормони, вклучувајќи ги и хормоните кои контролираат плодност.

Есенцијалните масти се губат при екстремно и нездраво вежбање и слабеење.

Поткожно (супкутано) масно ткиво

Поткожните масти се и добри и лоши. Се наоѓаат веднаш под кожата, сочинуваат околу 90 % од целото масно ткиво. Тоа е комбинација на бели, кафеави и беж масни клетки. Тоа е масното ткиво кое може да се стисне на рацете, нозете, stomакот, задникот. Кај жените се акумулира на бутовите и дојките, кај мажите на stomакот.

Одговорни се за половиот хормон естроген. Бидејќи естрогенот игра голема

улога во женската плодност, жените имаат тенденција да имаат повеќе поткожно масно ткиво. Овој тип на масти дејствува и како перниче меѓу мускулите и кожата за заштита и удобност.

Одредена количина на поткожно масно ткиво е нормална и здрава, но повеќе води до хормонска нерамнотежа. Многу поткожно масно ткиво особено околу stomакот носи ризик од здравствени компликации. Бидејќи телото го складира поткожното масно ткиво како форма на „итна помош“ во случај на глад или калориски недостиг, овој тип на масти е најтешко да се намали. Намалување на внес на калории, подобрување на исхраната со избегнување рафинирани шеќери и преработена храна, регуларно вежбање со тек на време го согорува вишокот поткожни масти.

Висцерално масно ткиво

Висцералните масти се лоши масти. Тоа е „масно ткиво во stomакот“, бела масти која е складирана во stomакот и околу главните органи, црн дроб, бubreзи, панкреас, црева и срце. Со возраста се зголемува нивото на овие масти.

Тие акумулираат и секреираат супстанција клучна за инсулинска резистенција. Високо ниво на висцерални масти зголемува ризик за дијабетес, срцева болест, мозочен удар, артериска болест, некои канцери (колоректален и канцер на дојка), деменција, мозочен удар, Алцхајмерова болест.

Мая Милованчева-Поповска,
интернист-нефролог
ПЗУ Промедика Медикал Центар



Ваша доза сонце

DevitIN D₃

1000 ИЕ + липозомален Zn
орален сиреј за возрасни

- ✓ 1000 ИЕ витамин D₃ и 5 мг цинк во дневна доза за здрав имунитет, коски и правилна функција на мускулите
- ✓ Практичен и едноставен за користење
- ✓ Може да се користи било каде независно од оброците
- ✓ Пријатен вкус на малина
- ✓ Без шеќер, погоден за дијабетичари



МЕСЕЦИ
сонце во едно шишенце



КОНТРОЛА НА МАСТИТЕ ВО ОРГАНИЗМОТ СО ПРИРОДНИ ПРЕПАРАТИ



Холестеролот е липид што се синтетизира во црниот дроб, но го внесуваме и со исхраната. Тој е одговорен за обезбедување интегритет на сидот на клетката, односно е составен дел од мембраниите на сите клетки во ткивата и органите. Неопходен е за синтетизирање на витамин Д, а претставува дел и од хормоните за раст, развој и репродукција, како и дел од жолчните киселини кои се неопходни во варењето на храната.

Триглицеридите имаат улога да обезбедуваат енергија од храната што ја внесуваме преку калории во вид на јаглехидрати, масти и протеини. Вишокот од овие калории што нема да го искористи организмот се складира во форма на триглицериди. Тие се складираат во масните клетки во телото и се користат подоцна, при недостиг на храна.

Сè додека вредностите на овие фракции се во нормала, организмот функционира како што е потребно. Нормалните вредности се следните:

Тотален холестерол < 5,2 ммол/л

ЛДЛ-холестерол < 3,0 ммол/л

ХДЛ-холестерол > 1,0 ммол/л

Триглицериди < 1,7 ммол/л

Кога во организмот ќе се покачи „лошиот“ холестерол или ЛДЛ, како и вредностите на триглицеридите истовремено се зголемува и ризикот од коронарна срцева болест. Се зголемува и можноста за зголемување на артериски плаки кои можат да доведат до атеросклероза. Причините можат да бидат различни: контролирани и неконтролирани. Во првата група спаѓаат: исхрана, тежина и физичка активност, а во втората се: генетиката, полот и возрастта. Добрата вест во оваа анализа на можни последици од покачени вредности на холестерол и триглицериди или дислипидемија е тоа што може да се третира и со препарати кои се на природна основа. Веќе се достапни такви природни препарати кои се комбинација од црвен ориз и артичока и со кои има доста позитивен исход во третманот.

1. Црвениот ориз изобилува со активни состојки монаколини кои се сметаат за природни статини. Од сите монаколини најактивен е Monakolin K, кој го инхибира ензимот HMG-CoA редуктаза и на тој начин ја стопира синтезата на холестерол во црниот дроб. Monakolin K, исто така, е познат и под називот мевинолин или ловастатин. Monakolin K е клучен за делотворноста на црвениот ориз во смисла на намалување на вкупен холестерол, намалување на LDL холестерол и триглицеридите во крвта. Покрај монаколинот со процесот на ферментација се создаваат и растителни стероли, незаситени масни киселини, ензими за варење, витамини од Б-групата (ниацин) и други продукти, кои, исто така, придонесуваат за дејствувањето и

ефикасноста на производот. Корисниот ефект се постигнува со дневен внес на 10 mg monakolin K од ферментиран црвен ориз. Благодарение на бројни студии кои ги документираат горенаведените дејства постои одобрено здравствено тврдење: „monakolin K од ферментиран црвен ориз придонесува за одржување на нормалното ниво на холестерол во крвта“.

2. Артичоката во народната медицина од давнешни времиња се користи со цел да се поттикне работата на црниот дроб, односно за лачење жолчка која ги преработува мастите што ги внесуваме со исхраната. Покрај тоа, извршени се бројни испитувања кои потврдуваат дека преработки од артичока можат да влијаат на нивото на маснотите и холестеролот во крвта.

Артичоката го намалува покачениот холестерол, на тој начин што го намалува нивото на лошиот LDL холестерол а го зголемува „добриот“ HDL холестерол. Ова е резултат на нејзиното холеретично дејство, односно преку зголемено лачење жолчка, поради што црниот дроб е во состојба

засилено да го претвора холестеролот во жолчни киселини. За разлика од статините, артичоката не ја намалува синтезата на холестерол, туку само ја зголемува неговата разградба. На овој начин организмот се справува со вишокот холестерол, а се намалува и нивото на триглицеридите.

Една таква комбинација од природни состојки се препорачува да се користи заедно со промена на животниот стил (добра исхрана и вежбање) и за период од два месеца ги враќа вредностите на липидите во нормала. За постигнување на подобра ефикасност, во текот на примената не треба да се консумираат алкохолни пијалаци. Не постојат податоци за безбедноста на овие состојки при бременост и доење, па треба да се избегнува примената во овие случаи.

Благоја Ставров

д-р по Општа медицина при
3.У. Студентска поликлиника на

Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје



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.

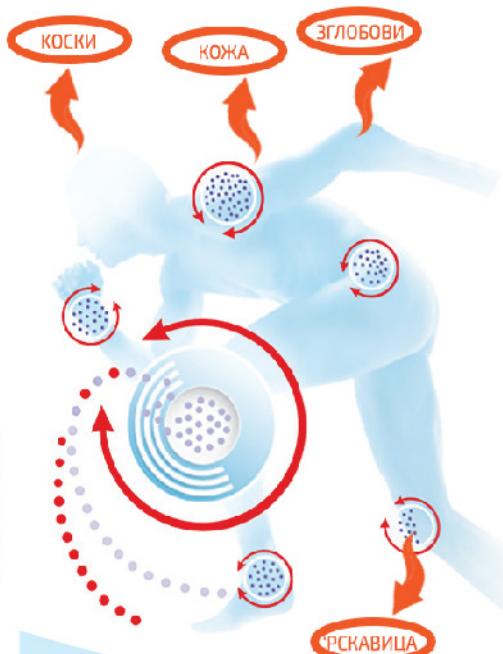
Таа му дава еластичност на рскавичното ткиво и ја штити рскавицата и лигаментите од повреди.

Мсм

Извор на органски сулфур вклучен во формирањето на колаген.

Екстракт од ѓумбир

Помага во намалување на болката и отокот на зглобовите.



Stabiflex®

www.kendy.mk

ВЕТТУ ЛИК

Валентин Петрески (Тиноски)



1. КАКО СЕ СОЗДАДЕ БРЕНДОТ „ТИНОСКИ“?

Тиноски немаше никаква намера да стане Тиноски. Вака накратко можам да ја објаснам мојата приказна. Се случи во момент кога ми беше неопходно да се вратам на нешто креативно паралелно со сите работни обврски, за одмор и мерак на душа. Но, по објавата на првата моја шолја, која беше и сè уште е единствената жолта шолја нацртана до сега, следеа коментари од најблиските, а за некој ден и побарувања за да им направам и ним. И така, од еден на друг започна да се раскажува приказната на Тиноски која постојано се надградува и се збогатува со нови идеи, производи, а најново и со креативни дизајнерски решенија за различни намени. Се радувам што многу луѓе ја препознаа уникатноста на дизајните, нивното минимирање и сосема ненаметливо стана препознатливо креативно катче кое секојдневно има сè повеќе фанови и поддржувачи. Таа приказна се надоврза со одлуката за отворање и на физички простор и арт студио и тоа минатата година на сред пандемија. Веројатно некои работи треба да се случат кога ќе им дојде време. Сакам предизвици, а овој чекор е уште еден од нив.

2. ОД КАДЕ ЦРПТИТЕ ИНСПИРАЦИЈА ЗА ВАШАТА КРЕАТИВНОСТ?

Она што го пледате во дизајните на Тиноски сум целосно јас. Несовршено, едноставно, а истовремено и шарено, прифатливо за сите... Драго ми е што Тиноски наметна стил кој се прифати од публиката и само заеднички се надградува. Препознатливост се гради кога со сета енергија ќе се дадете себеси. Сè останато што се надоврзува е само плус на тоа. Ме инспира сего она до што визуелно и емотивно сум во контакт. Вие кои ме контактираате за овој супермуабет, корисниците кои ќе ти пишат порака како успешно сме ја завршиле работата и сме предизвикале насмевки, луѓето околу мене, семејството, секојдневните шеги и муабети на околната, многу успешни приказни низ светот... Ме инспираат приказните на луѓето, желбата на поединци да подарат и да изненадат. Има многу луѓе кои внимаваат на малите нешта кои премногу значат, секоја нивна желба ми е посебна инспирација за заеднички да успееме во целта некому да му го направат денот поубав. И да, веројатно најмногу, детето во мене... кое сè уште е активно и не запира.

3. КОИ СЕ ПРЕДИЗВИЦИТЕ СО КОИ СЕ СООЧУВАВТЕ ЗА ИСТАКНУВАЊЕ НА ВАШИОТ ТРУД И ШТО БИ САКАЛЕ ДА ИМ ПРЕПОРАЧАТЕ НА СИТЕ ОНИЕ КОИ САКААТ ДА СОЗДАДАТ СВОЈ БРЕНД?

Неодамна имав еден статус на инстаграм профилите кој гласи вака:

„Да се креира нешто свое не е само да се црта, не е само да се копира, не е само да се стави реклами, не е само да се објави нешто и да се случи магија... има многу повеќе од тоа. Време и енергија, труд, нервози, читање мисли, реферати, неспиени ноќи, барање решение, истрајност, пречки и проблеми за кои треба време, месеци и години работа да се надминат и пак да излегуваат нови. Верувам дека се учи од сопствените грешки, верувам дека за секого има место и се радувам кога гледам вложување труд и иновативност. Затоа, бидете свои и заедно да ја подигнеме свеста за препознатливите дела кај нас.“

Мислам дека е кажано и повеќе од доволно. Ништо не е лесно, но кога ќе бидете препознаени и тие моменти се слатки. Секој ден е нов предизвик, не сте само цртач, туку сте водач на приказната која зависи од вас и од вашата визија. Важно е да се прави она што вистински се сака, со многу посветеност, истрајност, неоткажување и во моменти кога ви прелетуваат такви мисли. Најкреативните работи лично се случиле во период кога истовремено се соочувате со куп проблеми, но сè се надминува... Има една мисла која вели дека и најхрабрите знаат да се скршат, но важно е да продолжат понатаму. Да сме само здрави, сè друго ќе си креирате и ќе си реализирате со сите сили.



Вашата *Нова* Дневна Рутина

Taffix спреј за нос, прашок



Што е Taffix®?

спреј за нос, прашок кој се користи за блокирање на вируси во носната празнина, вируси кои можат да навлезат во респираторниот систем и да предизвикаат инфекција.

Го Намалува
Ризикот
од вирусни
инфекции

Делува **1**
за само
Минута

5 Штити
часа
со секоја
употреба

Кога да се употребува Taffix®?

пред изложеност на средина со висок ризик, каде што можат да се пренесат вируси, како што се јавни места (супермаркети, аптеки, училишта, спортски клубови, авиона, итн.).

Како делува Taffix®?

во носот, прашокот се претвора во гел и создава активна бариера која заштитува од вируси и деактивира вируси кои се пренесуваат во воздухот.



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

ЗДРАВ НАЧИН ДА ГО ЗАСЛАДИТЕ СВОЕТО

На многумина од нас кафето е нешто што нè буди секое утро и ни го продолжува доброто расположение во текот на денот, барем за уште час-два. Без разлика каде и кога се пие, кафето е значаен дел од нашата култура и секојдневни навики. Веќе добро се знае за полезнота на кафето врз здравјето на човекот ако се пие умерено. Кафето содржи кофеин кој значително ја подобрува енергијата и го забрзува метаболизмот, а со тоа и физичката способност. Освен антиоксиданти, кафето содржи и витамиини, од кои најмногу B2 или рибофлавин, а, исто така, и B5, B3, потоа минерали магнезиум и калиум. Многу научни истражувања покажале дека кафето значително го намалува ризикот за развивање на дијабетес, како и Алцхајмерова и Паркинсонова болест и повеќе видови на рак. Но, сите овие карактеристики на кафето се губат со самото додавање на дури и пола лажичка шеќер, вештачки засладувач или засладувач во вид на благ сируп. Во денешно време на менито во кафе-баровите забележуваме сè повеќе и повеќе нови видови на „кафиња“ кои содржат повеќе шеќер и млечни производи во нив отколку кафе. Ванила лате, лате со зачин од тиква, и слични популарни кафе напитоци содржат малку кафе, а многу шеќер, што создава еден вид на зависност и брзаме да се вратиме пак по истото.

КАФЕ ОВАА ЗИМА



За среќа, никогаш не е доцна да се откажеме од лошите навики. А за среќата да биде уште поголема, има начин да го засладите вашето кафе на здрав и природен начин, и тоа со состојки што најверојатно ги имате во кујната. На тој начин ќе можете да ужivate во вкусно кафе и во сите негови полезности.

КАФЕ СО ЛИМОН

Лимоните се природен извор на витамин Ц и антиоксиданти. Неколку капки лимон во кафето не само што ја зголемуваат нутрициската вредност на кафето, во исто време му даваат вкус на кафето на здрав и природен начин. Заедно, овие две состојки се многу моќни во зацврстувањето на имунитетот и штитат од повеќе хронични заболувања.



КАФЕ СО КАКАО

Какаото, исто така, е полезно по здравјето и богато со антиоксиданти и има голема улога во намалувањето на ризикот од срцеви заболувања. За подобрување на вкусот на кафето потребно е многу малку какао, и веќе имате здрав топол напиток – комбинација од црно чоколадо и кафе и нула додаден шеќер.





КАФЕ СО ЦИМЕТ



Циметот е прекрасен егзотичен зчин кој совершено одговара со кафе. Секојдневното консумирање цимет, најмногу до една мала лажичка на ден, има голема улога во превентивата на дијабетес, како и намалување на високото ниво на шеќер и холестерол во крвта, ја подобрува циркулацијата, ја зголемува енергијата и ја стимулира работата на мозокот.

Комбинацијата од кафе и цимет буквально ги дуплира нутрициските вредности на кафето и циметот посебно, но и го заблажува кафето и му дава вкус кој ќе ви ги разбуди сите сетила. Лесно е да се додаде на секој вид приготвено кафе, во вид на прав или стапче цимет кое ќе го користите за промешување на топлото кафе.

КАФЕ СО МЕД

Иако и медот содржи шеќер, сепак, е поздрав од преработениот бел шеќер поради тоа што содржи голем број на витамини и минерали кои се важни за одржување на здрав животен стил, помага за зајакнување на имунитетот, а со самото тоа штити од настинки и други бактериски заболувања. Една лажичка бел шеќер во кафето може да се замени со само половина или четвртина лажичка мед и со тоа кафето нема да ја изгуби нутрициската вредност, туку ќе биде побогато и во исто време благо.



КАФЕ СО КУРКУМА

Куркумата е зчин кој е богат со антиоксиданти и штити од воспаленија и бактериски заболувања. Еден прстофат од овој зчин во кафето е доволен за да му даде прекрасен вкус, а за подобро апсорбирање на куркумата може да се додаде и малку црн бибер и цимет. Прекрасен топол и здрав напиток за оваа есен.



Уште нешто за крај

Овие идеи се само дел од можностите начини да го подобрите кафето и неговата нутрициска вредност, а сè друго зависи од вашиот животен стил и начин на исхрана. Најважно е кафето да се консумира умерено, да се намали користењето шеќер и засладувачи во кафето, а сè со цел да се почувствуваат сите полезности што кафето ги нуди.

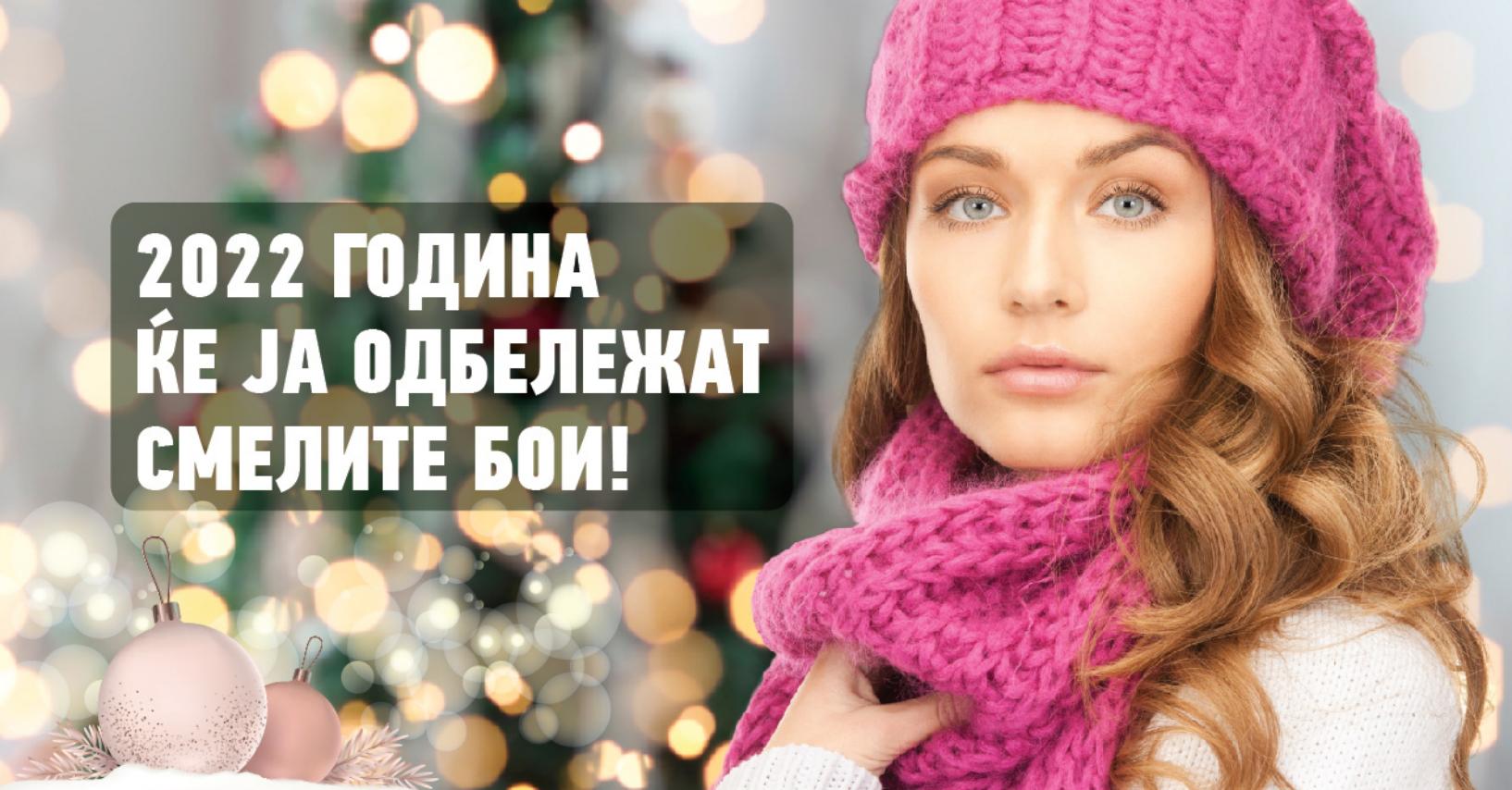
Не се препорачува да се пие кафе доцна попладне и навечер, затоа што може да ја намали потребата за спиење и квалитетот на спиењето.

Тања Саздовска
Контент креатор, љубител и
познавач на кафето



Уживајќе во кафешо!

2022 ГОДИНА ЌЕ ЈА ОДБЕЛЕЖАТ СМЕЛИТЕ БОИ!



Трендот на органска храна кој владее изминатите неколку години се истакнува со одржливоста на природните извори и значењето на природата во секое поле, па така и во боите што се најавуваат како трендовски во новата 2022 година. Во новата година подгответе се за бои добиени од растенија и билки.

Трендови на бои во 2022 година

Иако сè уште не завршивме со 2021 година, боите што ќе доминираат во идната веќе се определени. Се вели дека предвидувањата направени од страна на британската компанија за трендови ВПСН ќе го обликуваат светот на модата и индустријата ќе заблеска во овие бои!

ЕВЕ ГИ ТИЕ БОИ!

РОЗОВА ОРХИДЕЈА

Живописната розова, која се очекува да се истакне и да се издвои од останатите бои, најчесто ќе се користи особено во костими за капење и вечерни облеки. Цветот на розовата орхидеја има интензивна, хиперреална и енергична боја која одлично ќе прилега и за дигитално користење. Експертите велат дека оваа заситена магента ќе влијае одлично со чувство на позитивност и бегство.

МАСЛИНЕСТО ЗЕЛЕНА

Оваа боја се очекува да се користи претежно во бизнисот, должноста облека, чевлите, додатоците. Маслинесто зелената боја е избрана поради нејзиното избалансирано, мирно влијание и токму поради

нејзината поврзаност со природата. Се предвидува дека најчесто ќе се користи во ентериер, обувки и модни детали.

ПУТЕР ЖОЛТА

Жолтеникавата крем боја ќе продолжи да се гледа во секојдневната облека и ќе биде претставена во колекциите на долна облека. За разлика од жолтеникавите нијанси кои беа актуелни во изминатите години, оваа боја е понежна и помека. Кога станува збор за употреба на путер жолтата боја, се предвидува да се користи во женската долна облека и во декорациите во домот/ентериерот. Станува збор за боја која е затоплувачка и светла, која истовремено дава сјај и неутралност.

МАНГО ШЕРБЕТ

Бојата која е составена од светлопортокалова и жолта се очекува да дојде до израз во летните колекции и во спортската облека. Живописната боја ја спојува популарноста на портокаловата со сјајот на жолтата боја. Исто така, се верува дека ќе предизвика чувство на здравје и благосостојба.

АТЛАНТСКО СИНО

Се проценува дека мешавината од органскиот индиго тон и океанска сина ќе се користат во секојдневната и спортската облека. Бидејќи сината боја е постојано популарна, изборот за атлантско сината боја и не е некое огромно изненадување. Се очекува да биде популарна во машката мода и во ентериерот.

Асторологији на хороскопскиот знаци



ОВЕН

По неколку тешки години, 2022 година за овните претставува време на проширување и оптимизам. Започнувате ново и важно поглавје во вашиот живот, кое влијае на многу области. Ќе запознаете луѓе на високо ниво и ќе остварите одлични нови контакти, вклучувајќи, можеби, романтичен интерес што би можел да биде оној кој долго време го баравте, но се прашувавте дали некогаш ќе го најдете.



РАК

Ве очекува многу среќна година. За прв пат по 12 години среќниот Јупитер ќе биде во Риби, воден знак кој совршено се вклопува со вашиот. Најдобриот момент за вашата кариера доаѓа кога младата месечина во Овен ќе влијае врз вашата десетта кука на напредокот во кариерата и престижот – по март. Оваа година сvezдите ветуваат зајакнување на вашето здравје, оптимизам и романтична привлечност. Венера ќе влезе во вашиот знак на 17 јули и ќе остане до 11 август. Ова е време за дружење, купување нова облека и фокусирање на вашиот изглед. Малкумина ќе можат да ви одолеат во новата 2022 година.



ВАГА

Ве очекува нешто многу специјално во годинава што претстои. Нептун на 12 април ќе се сртне со Јупитер во Риби што ќе отвори нови патишта во вашиот живот. Исто така, во февруари и март ќе имате многу прилики за забава и љубов, особено доколку сте во потрага по својата сродна душа. На 6 март Марс и Венера ќе се спојат во Водолија, вашата кука на вистинската љубов, ден кој секако треба да ги поттикне искрите на голема хемија помеѓу вас и некој посебен.



ЈАРЕЦ

2022 година има потенцијал да биде една од најглавните години за вас. Влогот ќе биде голем кога станува збор за важен работен проект, но Јупитер (планетата на среќата) ќе се погрижи да ги изострите своите вештини и добро да преговорате. Неколку среќни датуми за вас: 4 февруари, кога ќе имате можност да го спроведете својот план и да добиете профитабилен поврат, и 25 септември, кога новата месечина во вашата престижна десетта кука на славата може да ви донесе професионална понуда која нема да сакате да ја пропуштите. Вашиот љубовен живот, исто така, ќе заблеска оваа година, вклучително и на 16 февруари кога Венера и Марс, двете планети на љубовта, ќе се спојат во Јарец.



ВИРГО

Селењето на Јупитер во Риби е добра вест за вас, бидејќи ќе ви донесе profit од работата направена во претходната година, особено доколку сте самовработни. Ќе ви се прошири кругот на пријатели, контакти и колеги кои ќе имаат директно влијание врз вашата способност да заработкате пари. Меѓу новите пријатели што ќе ги стекнете, ако сте слободни, може да се впуштите и во романтична врска. Ова е голема година! Бидете подготвени!



ЛАВ

Оваа година лавовите ќе се почувствуваат како да се свртиле од нов агол. Финансиски ќе ви оди добро, со потенцијално возбудливи пробиби во кариерата. Ова е особено точно во неделите по младата месечина на 2 март, одбележувајќи го особено клучниот месец за финансиски придобивки. Што се однесува до романтиката, ќе блеските почнувајќи од прекрасната млада месечина на 23 ноември, која ќе дејствува врз вашата петта кука на вистинската љубов.



СКОРПИЈА

Иако ве очекуваат некои подеми и падови, ви претстои голема година! Фактот дека Јупитер влегува во Риби, во вашата соларна петта кука од 28 декември 2021 до 10 мај 2022 година, ќе уживате во една од најславните години од вашиот живот исполнета со романса, забава, креативно изразување и деца. Апсолутно ништо нема да ја победи среќата што ќе ја почувствуваате во март. Најсреќниот ден во годината е на 5 март, кога Јупитер се спојува со моќното Сонце. Ова се случува само еднаш годишно, а ќе поминат 12 години додека не се случи повторно во вашата петта кука на вистинската љубов.



ВОДОЛИЈА

Време е за возбуда, бидејќи 2022 година ќе биде година со многу награди. Благодарение на Сатурн, ќе треба да се справите со нешто ново што бара концентрација и посветеност: тоа може да биде брак, новороденче, започнување бизнис, купување на вашата прва кука или започнување на постдипломски студии. Исто така, ќе имате шанса да искусите љубов и романса во втората половина од 2022 година или пред почетокот на 2023 година.



БЛИЗНАЦИ

Годината што доаѓа ќе биде една од најубавите години за вашата кариера и ќе ви донесе огромни можности за кои некогаш сте сонувале. Од 10 мај до 27 октомври ќе имате многу повеќе време за љубов и з bogатен приватен живот. Ова ќе биде година со брзо темпо. На моменти ќе го почувствуваате заморот од динамиката, затоа направете паузи за да се опуштите со пријателите за време на викендите. Линијата на успешноста ќе се движи во нагорна насока, затоа оваа година искористете ја секоја зададена можност.



ДЕВИЦА

Изминатите две години можеби донесоа болни промени во вашиот живот поради пандемијата, но може да здивнете бидејќи најлошото помина. Ви претстои голема, среќна година, со можна посветеност во љубовта, шанса да достигнете големи успеси во вашата кариера, денови во кои ќе се чувствуваат поефикасни и попродуктивни. Доколку ја чекате вашата љубов, тоа може да се случи меѓу 24 јануари и 5 март. Во втората половина од 2022 година својата енергија ќе ја искористите во деловно поле. Конечно пристигнува она што одамна го заслужуваате.



СТРЕЛЕЦ

Стрелците со авантуристички дух може малку да се двоумат околу идејата за посветеност, но ако ја најдете својата сродна душа која ги сака патувањата исто како и вие, тоа би можело да се претвори во огромна промена во вашиот живот. Ако веќе сте ја пронашле таа личност која ве инспирира, ве сака и сака да гради живот со вас, тогаш Јупитер во Овен ќе ви помогне да поминувате повеќе време заедно. Оваа година ќе биде повеќе фокусирана на духовните промени.



РИБИ

Ве очекува доста блескава 2022 година, драги Риби. На прагот сте да влезете во најдобрата финансиска година во оваа деценија, па дури и за целиот живот. Ќе мора да бидете пребрливи за тоа кои можности за кариера ги прифаќате или ги ризикувате. Вашето здравје ќе се подобри, а до крајот на годината ќе се чувствуваат посилни отколку кога сте ја започнале. Вашиот најдобар ден за пронаоѓање нова љубов ќе биде 30 април, бидејќи на тој ден Јупитер и Венера ќе се сртнат за прв пат во вашиот знак по една деценија. Ако сте во врска, ќе имате можност да си посветите повеќе внимание и да ја засилите својата љубов.

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
ДЕМИР ХИСАР
АПТЕКА ДЕХИ ФАРМ
047-276-644
ГЕВГЕЛИЈА
АПТЕКА НИМА
034-214-562
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
АРТЕКА НЕО-ФАРМ
с.НЕГОТИНО
042 222 201
КАВАДАРЦИ
АПТЕКА ФАРМАКОН-ЛЕК
043-411-891
АПТЕКА ФАРМАНЕА
043-550-900
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
КРИВА ПАЛАНКА
ГРАДСКА АПТЕКА
031-375-012

КРИВОГАШТАНИ
АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 4
048-471-987
КУМАНОВО
АПТЕКА АДОНИС
031-411-098
АПТЕКА ДАФИНА
031-413-977
АПТЕКА ИСИДОРА
031-550-635
АПТЕКА КАМИЛИЦА
031-550-603
АПТЕКА НОВАЛЕК
031-422-111
АПТЕКА ФАРМАЛЕК
031-416-503
АПТЕКА ФИЛИЗ
031-416-700
АПТЕКА КАИСПЕР ФАРМ
078-452-702
АПТЕКА ЗАНИ ФАРМ
031-445-434
НЕГОТИНО
АПТЕКА НЕГОТИНО
043-361-433
АПТЕКА НЕГОТИНО 1
043-361-433
НОВО СЕЛО
АПТЕКА ЗДРАВЈЕ
034-522-279
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
ПРОБИШТИП
АПТЕКА ЕМА ФАРМ
032-482-666
РАДОВИШ
АПТЕКА ФИЛИП ВТОРИ
071-945-549
РЕСЕН
АПТЕКА СИГИА-ФАРМ
047- 454-360

АПТЕКА ФАРМА-ЛЕК-2005
047-452-553
СКОПЈЕ
АПТЕКА АЛОЕ
02-2039-915
АПТЕКА АМБРОЗИЈА ФАРМ
02-3224-399
АПТЕКА АНДРЕА ЛЕК
02-3225-422
АПТЕКА БЕТИ
070-322-633
АПТЕКА ВИВАЛЕК 1
02-2617-740
АПТЕКА ВИВАЛЕК 2
02-2562-222
АПТЕКА ВИВАЛЕК 3
с.ЦРЕШЕВО
02-2573-953
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 ДНА АННИ ФАРМ 3
02-2445-935
АПТЕКА ЕКО ФАРМ АРАЧИНОВО
070-902-960
АПТЕКА ЕКО ФАРМ
070-902-960
АПТЕКА ЈАСМИН
02-2794-349
АПТЕКА ЛАФЛАЈН
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
АПТЕКА НИКА ФАРМ 1
02-2545-111
АПТЕКА ОМЕГА ФАРМ 1
02-3125-202
АПТЕКА ОМЕГА ФАРМ 3
02-3114-086
АПТЕКА ОЛИУМ
02-2440-335
АПТЕКА ОСКАР ЛЕК
02-3132-227

АПТЕКА ПАВЛОФАРМ
02-2467-589
АПТЕКА ПОЛИН
02-2432-002
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
ШТИП
АПТЕКА БИОЛЕК
032-391-777
АПТЕКА ДИЈАНА
032-392-707
АПТЕКА ЗДРАВЈЕ 1
078 264 148
АПТЕКА ЗДРАВЈЕ 2
078 264 141
АПТЕКА МЕДИФАРМ
032-394-143
АПТЕКА РАДОЛЕК
032-380-190
СТРУГА
АПТЕКА БЕЛАДОНА
046-786-750
АПТЕКА ХАМАМЕЛИС
046-702-706
АПТЕКА ХАМАМЕЛИС 2
с.ВРАНИШТА
046-702-706
СТРУМИЦА
АПТЕКА ВЕРБЕНА
034-551-031
АПТЕКА ВЕРБЕНА 2
034-550-519
АПТЕКА ЖАНИНА
034-346-972
АПТЕКА ЖАНИНА 2
079-273-700
АПТЕКА ПАНАЦЕА
034-320-395
АПТЕКА ФАРМАКА
034-322-251
ТЕТОВО
АПТЕКА БАМИ КОР МЕДИКА
044 335 747
АПТЕКА ГРАДСКА ТЕТОВО
044-334-425
АПТЕКА ЕЛИКСИР
070-887-393

ПРОНАЈДЕТЕ ЈА
НАЈБЛИСКАТА
АПТЕКА СО
ОЗНАКА BETTY



Plivit[®]D 2000

спреј за перорална употреба

- ✓ содржи холекалциферол (витамин D₃)
- ✓ 1 притиснување на спрејот содржи 50µg/2000 IU витамин D₃
- ✓ 1 шише - 10 ml/95 притиснувања
- ✓ се чува на температура помеѓу 15-25°C



- ✓ за нормална функција на имунолошкиот систем
- ✓ за нормално одржување на коски и заби
- ✓ за нормална функција на мускулите
- ✓ маслен раствор
- ✓ за возрасни и деца над 12 години

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

 PLIVA

 teva

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.



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.