

# аптекаp

БРОЈ 11 • СЕПТЕМВРИ - ОКТОМВРИ 2016



- **ЖИТАРКИ  
ТЕМЕЛ НА  
ЗДРАВАТА  
ИСХРАНА**
- **ФАРМАЦЕВТСКА  
ГРИЖА ЗА  
ЗДРАВЈЕТО НА  
ГРАЃАНИТЕ**

ЦВРСТИ КОСКИ ВО МЛАДОСТА  
– ПРЕВЕНЦИЈА НА  
**ОСТЕОПОРОЗА**  
ВО СТАРОСТА



# СТОП ЗА ДВАТА ТИПА НА КАШЛИЦА



## СТОП ЗА СУВАТА КАШЛИЦА

- Хербион сируп од  
исландски лишај
- се препорачува за  
смирување на сувата и  
надрозителна кашлица,  
засипнатост и болно грло
  - за возрасни и деца (1+)
  - со пријатен вкус
  - без шеќер



Дали знаете дека постојат различни типови на кашлица?  
И дека за различен тип на кашлица постои различен  
третман? Хербион ги запира и двата типа на кашлица.  
Советувајте се со Вашиот лекар или фармацевт и одберете  
го вистинското решение за стоп на кашлицата.

## СТОП ЗА ПРОДУКТИВНАТА КАШЛИЦА

- Хербион сируп од бршлен
- се препорачува за  
полесно искашлување  
при продуктивна  
кашлица
  - за возрасни и деца (2+)
  - со пријатен вкус
  - без шеќер

# Хербион®

Два типа на кашлица,  
различен пристап

ЗА СЕМЕЈСТВО  
БЕЗ  
КАШЛИЦА

[www.krka.mk](http://www.krka.mk)

**KRKA**

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

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!

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



## Содржина

стр. 28-29

# ПИПЕРКА

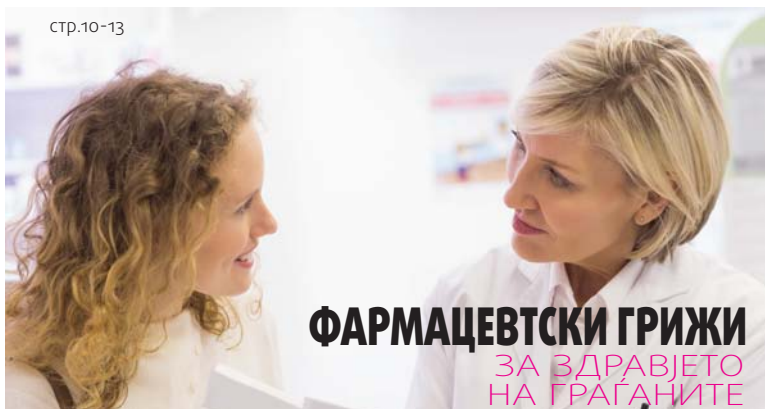
## СКРОМНА, А СЕПАК ВАЖНА

стр. 8-9

## БЕЛЕЕЊЕ НА ЗАБИТЕ



стр. 10-13



### ФАРМАЦЕВТСКИ ГРИЖИ ЗА ЗДРАВЈЕТО НА ГРАЃАНИТЕ

Драги читатели,

На прагот сме да испратиме уште едно прекрасно лето со сите негови убавини и спомени што ќе се паметат, а можеби и ќе се прераскажуваат. Некој го помина на море, некој на езеро, некој можеби и на планина, но сите во една единствена мисија – на одмор за сите сетила. И редно е вака одморени да продолжиме таму каде што застанавме – до единаесеттото издание на нашиот и Ваш аптеккар.

Есента несомнено ќе нè разлади, но и понатаму ќе останат жешките и секогаш актуелни теми и содржини што ги носи и овој број на списанието. Разновидност од информации и стандардни рубрики. Концептот „подобро да се спречи отколку да се лекува“ останува примарен при обработка на сите содржини. Нашата мисија е да бидеме ваш сервис, прирачник и советник за состојби од вашето секојдневие. Живееме во време во кое болестите и нарушението здравје се наше секојдневие. Искрено се надеваме дека со секој наш број носиме придонес плус во создавањето на повисока свесност за нашето здравје, за нашиот однос кон него и за чекорите што ги преземаме во таа насока.

Дозволете ни, пред сè, да ви посакаме добро здравје и оваа есен. Бидете активни, останете во добра форма и, секако, читајте Ваш аптеккар.

П.С. Целиот редакциски тим на Ваш аптеккар им посакува топло добредојде на сите наши и ваши првоодделенци.

Ваш аптеккар



Тираж: 30.000  
Печати: Европа 92 - Кочани

### Издава

Македонијалек ДООЕЛ, Скопје  
Боца Иванова бр.1  
Тел: +389 2 261 49 49  
maklek@makedonijalek.com.mk  
www.makedonijalek.com.mk

**Директор**  
Солунка Момчиловик  
**Главен и одговорен уредник**  
Панче Гелевски  
**Уредник**  
Ивица Кузмановски  
**Редакција**  
Сашо Гулевски,  
Елена Боневска,  
Викторија Петровска,  
Александра Игнатовска,  
Александра Костовска  
**Лектор**  
Светлана Васевска  
**Дизајн**  
Предраг Андонов

фото: shutterstock



# МАКЕДОНИЈАЛЕК

Магазинот Ваш аптеккар е бесплатно двомесечно издание кое се дистрибуира до сите аптеки-партнери на Македонијалек на територија на цела Македонија. Текстовите и податоците се со исклучиво информативна содржина. Одговорноста за содржината на објавените реклами и нивната усогласеност со законските одредби е исклучиво на правните субјекти чии производи се рекламираат. Уредничкиот тим не носи одговорност за ненамерни и печатарски грешки. Се забранува какво било користење или копирање на текстовите за комерцијални цели, без писмено одобрување од издавачот.



*Здравите коски се основа на севкупното здравје на нашиот организам и од нивната состојба зависи и квалитетот на животот на човекот. Коските со својата цврстина и издржливост се основа на системот за движење. Од глава до пети коските му даваат потпора на телото. Коските на черепот го штитат мозокот и му даваат форма на нашето лице. 'Рбетниот столб го штити 'рбетниот мозок. Ребрата прават кафез во кој се чуваат срцето, белите дробови, црниот дроб и слезината. Карлицата дава потпора на цревата и мочниот меур, а кај жените на репродуктивните органи. Изградбата на коските трае во текот на детството и младоста*

### ШТО Е ОСТЕОПОРОЗА?

Остеопорозата е здравствен проблем, кај којшто коските полесно ја губат својата цврстина поради недостаток на хормони (најчесто естрогенот) и недостаток на калциум. Овој процес најчесто започнува од триесеттата година на животот па натаму, и во овој период постепено почнува да се намалува количината на коскениот ткиво во коските. Овој губиток особено е изразен кај жените неколку години после менопаузата. Основната причина за загубата на коскениот маса кај жените во периодот на менопаузата е недостигот од женскиот полов хормон естроген, а во постменопаузата намалениот внес на калциумот и на витаминот Д. Слично е и кај мажите. Тестостеронот го чува калциумот во коските кај мажите. Кога нивото на тестостерон ќе почне да опаѓа, почнува да се

зголемува ризикот за настанување на остеопороза.

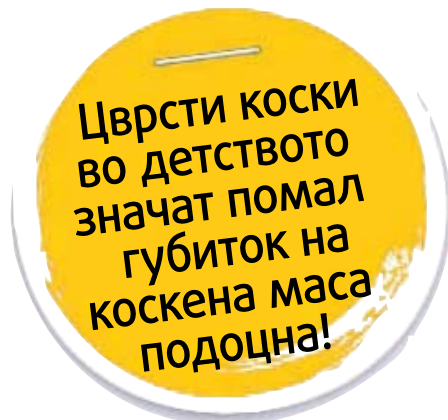
### НАЈЧЕСТИ ФАКТОРИ КОИ ЈА ПРЕДИЗВИКУВААТ ОСТЕОПОРОЗАТА СЕ:

- ♦ возраста – над 30 години коскениот маса почнува да се намалува
- ♦ полот – жените се четирипати повеќе подложни на ова заболување од мажите, особено за време на менопаузата и на возраст над 50 години
- ♦ физичка неактивност
- ♦ недоволно внесување на калциум и витамин Д со храната

- ♦ пушење и прекумерна употреба на алкохол
- ♦ болести на штитната жлезда

Се карактеризира како „нема“ болест, почнува притаено и најчесто се открива кога ќе се случи скршеница на некоја коска. Остеопорозата може да се спречи, да се забави нејзиниот развој и да се лекува! Превенцијата мора да започне во раното детство со редовна и правилна исхрана, правилен раст и развој и, секако, континуирана физичка активност.

# ЦВРСТИ КОСКИ ВО МЛАДОСТА – ПРЕВЕНЦИЈА НА ОСТЕОПОРОЗА ВО СТАРОСТА



маат никаква биолошка вредност. Зголемената дебелина значи зголемен ризик од скршеници, а е поврзана со зголемена содржина на масно ткиво и намалена густина на коските. Физичката активност помага во изградбата на коските и го спречува губењето на калциум. Па драги родители, кога последен пат сте играле фудбал, одбојка или друг вид спорт со вашите деца? Брзиот начин на живот и „немам време“ не се вистинските, но се најлесните изговори. Затоа „имајте време“ барем двапати неделно да бидете физички активни со вашите деца за да нема несакани последици во периодот од животот кој им следи. Заради сето ова, остеопорозата, најчесто е поврзана со нерамномерната и несоодветна исхрана, со недоволно внесување на калциум во детството и младоста, поткрепено со недоволна физичка активност. Затоа примарна е едукацијата на родителите и нивниот однос по ова прашање. Тие се важна алка во процесот на градење добри навики, како во исхраната, така и во физичката активност кај децата.

### КОРЕНИ ВО МЛАДОСТА

Здравите коски настануваат во детството и тоа до 20-тата година. 90 проценти од коскениот раст се случува помеѓу 10–20-тата година, и затоа детството и младоста се критичен период за изградба на коските. Најголема густина на коскена маса се постигнува со крајот на 20-тата и почетокот на 30-тата година.

До 30-тата година коските треба добро да се изградат и до максимум да се „наполнат“. Доколку во младоста изостанат соодветната исхрана и здравиот начин на живот, во коските нема

да се складира доволно количество на калциум, па ќе станат слаби и кршливи.

### ПОТРЧАЈ, СКОКНИ, ПРЕСКОКНИ

Децата денес се физички помалку активни во однос на нивните врстници од пред 50–60 години. Децата денес помалку трчаат и скокаат, што ја намалува оптовареноста на коските и нивната цврстина. Дебелината кај децата исто така е во пораст, а најчесто се должи на часовите поминати пред компјутер или телевизор, јадејќи грицки (чипс, переци, соленки и сл.) кои не-

### НАХРАНЕТЕ ГИ КОСКИТЕ

За нормален развој и обнова на коските нужно е оптимално внесување на калциум, и тоа од најрана возраст. Извори на калциум подредени по богатство се: спанаќ, босилок, јогурт, зелје, младо сирење, млеко, рузмарин, зелена салата, сусам, брокула, зелка, боранија, тиква, лук, портокал и печурки. Биоискористливоста на калциумот од различни извори се разликува, но треба да се знае дека организмот е поко-

рисно да добива калциум од повеќе извори отколку од само од еден.

За нашиот организам да добие доволни количества на калциум потребни се и други фактори. За успешна апсорпција и искористување на калциумот во човечкото тело потребна е и одредена количина на витамин Д. Без витаминот Д нашето тело не може да го апсорбира калциумот од храната. Сонцето не е храна, но под негово влијание организмот произведува витамин Д. Доволно е 15 минути дневно да бидете изложени на сонце. Како најдобри извори на витамин Д се некои видови риба: харинга, бакалар, лосос, скуша, тунa и сардина. Одличен извор на витамин Д се и печурките, жолчката од јајце, млекото и млечните производи.

### ПРЕВЕНЦИЈАТА – НАЈДОБАР ЛЕК ПРОТИВ ОСТЕОПОРОЗА

Со активна превентива треба да се постигне задоволителен максимум коскена содржина. Здравата исхрана, избегнувањето на штетните навики, движењето и физичката активност, ќе придонесат да се зачува постигнатиот максимум на цврстина на коските.

Остеопорозата е подобро да се спречи отколку да се лекува, па оттука превенцијата треба да започне уште во детството или

адоlesценцијата. Тоа подразбира корекција на начинот на живот, усвојување на здрави животни навики и едукација. Прекумерното конзумирање на алкохол и пушењето се ризик фактори кај остеопорозата. На сметка на нив,

### Добро е да се знае

Солта е главен виновник за одземање на калциумот од телото. Колку повеќе сол користите, толку повеќе калциум се лачи и губи преку урината. Со умерено користење сол во исхраната може да му помогнете на организмот да задржи повеќе калциум, а со тоа ги јакнете своите коски.

зголемете ја физичката активност која ќе ви ја подобри координацијата на движењата и мускулната сила, со што ќе се намали ризикот од паѓање и скршеници. Посебен вид на исхрана врзана за остеопорозата се сведува на зголемено внесување на храна богата со калциум и витамин Д. Имајте контрола и над сопствената телесна тежина!

### БИДЕТЕ АКТИВНИ – ВЕЖБАЈТЕ!

Исто како и мускулната маса, ако не вежбаеме редовно и нашата коскена маса се намалува. Затоа, редовните физички активности се многу важни во превенцијата на остеопорозата.

Со вежбањето не работат само мускулите, туку и коските. Како одговор на вежбањето коските почнуваат да се ревитализираат. Ако сте постара личност и помалку се движите, започнете со редовно одење, со што би се вратиле во редовна кондиција.

Доколку имате услови, добра



Не дозволувајте остеопорозата да влијае врз вашиот живот – бидете активни и вежбајте!

промена која поволно ќе влијае на вашето здравје и здравјето на вашите коски се активностите во вашата градина. Спојот на корисното со задоволството несомнено ќе бидат на ваша страна.

### КОРИСНИ СОВЕТИ

- ♦ Јадете повеќе овошје и зеленчук. Кога природната количина на естроген ќе опадне, растителните хормони можат соодветно да ја заменат
- ♦ Јадете намирници богати со витамин А како јајца, жолт и портокалов зеленчук, и зелен лиснат зеленчук
- ♦ Јадете намирници богати со витамин Д како што се сината риба и млечните производи
- ♦ Намалете го конзумирањето алкохол – го забрзува губењето на минерали од коските
- ♦ Избегнувајте газирани напитки кои исто така го забрзуваат губитокот на минерали од коските и ограничете го земањето на кофеин кој ја спречува апсорпцијата на калциум
- ♦ Ограничете го конзумирањето на месо
- ♦ Оставете го пушењето! Никотинот ја намалува апсорпцијата на калциум во цревата.
- ♦ Редовно движете се и бидете физички активни
- ♦ Избегнувајте го стресот
- ♦ Изложете се на сонце. Организмот произведува витамин Д кој се активира под влијание на сончевите зраци

### ТРИ НАМИРНИЦИ ЗА ЗДРАВИ И ЦВРСТИ КОСКИ



#### Брокула

Припаѓа на семејството на зелен зеленчук, кое содржи доволно минерали и протеини, а особено калциум. Најдобро е да се конзумира во свежа состојба како салата. Може краткотрајно да се обари на пара, бидејќи со термичка обработка ги губи најважните состојки.

Ви предлагаме:

- ♦ Да зготвите едноставна и вкусна чорба со брокула и сварен карфиол во која сте ги додале зачините кои ги сакате
- ♦ Како омлет со цветови и исечкани стебленца од брокула
- ♦ Со сварени тестенини во кои сте додале малку исечкани кикирики и маслиново масло

#### Сусам со јогурт

Сусамот претставува еден од најкорисните додатоци во исхраната против остеопорозата, додека сусамовото масло се смета за исклучително квалитетно, па често се користи како замена за



маслиновото. Во големи количини е присутен исклучително важниот калциум, а содржи и манган, бакар, магнезиум и селен. Доволно е една супена лажица да се потопи во 0,5 децилитри јогурт и да се остави да преноќи. Наутро да се изеде на празен stomak, а постапката да се повторува во континуитет.



#### Банани

Јадете „пегави банани“. Бананата не е само плод на задоволство, туку е делотворно овошје кое може да замени комплетен оброк. Делотворна е против остеопорозата бидејќи изобилува со калиум, манган, фосфор, магнезиум, како и со фолна киселина. Интересно е дека научниците инсистираат на конзумирање на зрели „пегави банани“ кои ги поттикнуваат метаболичките процеси во организмот и обезбедуваат здрави и квалитетни коски.

SYNERGY

ПРИРОДНИ  
ВИТАМИНИ



Сигурна  
поддршка  
за скелетниот  
и мускулниот систем



www.synevit.net  
02 3233 711

# БЕЛЕЊЕ НА ЗАБИТЕ

Современото живеење наложува одредени естетски норми важни за полесна социјализација на секој поединец. Еден од тие естетски критериуми, кој несомнено влијае врз нашата самодоверба, е убавата блескаво бела насмевка



**Ана Кртолица-Георгиев,**  
д-р дент. мед.

## Што всушност претставува белењето на забите?

Белеењето на забите, односно осветлувањето на нивната боја, може да биде надворешно или внатрешно. Надворешното белеење на забите претставува механичко отстранување на сите пигментации и обојувања кои се на површината на забите, а настанале заради консумирање на обоена храна, пијалак, цигари итн. Овој вид на белеење се врши со професионално чистење и полирање на забите кај стоматолог. Кај овој вид на белеење не се менува основната боја на забите, туку само се чисти нивната површина. Внатрешно белеење на забите, пак, значи менување на основната боја/нијанса на забите и тоа се врши на хемиски начин со препарати на база на пероксид. Ова белеење може да се прави дома со сетови за домашна употреба или професионално во стоматолошка ординација. Разликата помеѓу овие

два методи е во концентрацијата на пероксид во препаратите за белеење која во сетовите за домашна употреба е од 3 до 20%, а во сетовите за ординациско белеење до 40%. Од концентрацијата на пероксид во препаратот и времетраењето на апликација на препаратот зависи брзината со која се постигнува ефектот на белеењето. Важно е доколку се одлучите за белеење на забите да се консултирате со вашиот стоматолог за да изберете метод кој за вас е најсоодветен.

## На каков начин пероксидот ги белее забите?

Пероксидот од препаратите за белеење продира во внатрешноста на забот каде се ослободуваат слободни радикали на кислород. Овие слободни радикали ја кинат двојната водородна врска на пигментната молекула во забот. Како резултат на оваа реакција се ослободува вода и на таков начин доаѓа до преодна де-

хидрација на забите. Пигментната молекула, пак, по оваа реакција добива нова структура, со тоа се менуваат оптичките својства на забот и се добива перцепција на побели заби.

## Дали постојат несакани последици од белењето на забите?

Правилниот метод на употреба на препаратите за белеење на база на пероксид, и секако под надзор на стоматолог, во суштина е ефикасен и сигурен. Сепак, постојат одредени ризици, односно несакани последици. Степенот на ризик зависи од квалитетот на препаратот, методот на белеење и индивидуалната реакција на пациентот. Најчеста несакана последица од белењето е пречувствителност на забите. Тоа се јавува како резултат на влијанијата на пероксидот, односно слободните радикали врз нервот на забот, и заради дехидрацијата на забот при самиот процес на белеење. Пречувствителноста се





манифестира при консумирање на студена или премногу топла храна. Секако постојат средства за импрегнација со чија помош се намалува оваа пречувствителност. Неправилна употреба на препаратите за белење може да предизвика и изгореници на непцата кои се манифестираат со ранички. Во случај препаратот да дојде во контакт со непцето потребно е тој веднаш да се отстрани и непцето убаво да се измие. За заздравување на овие ранички благоспријатно делува витаминот Е.

#### Како може да се намали ризикот од овие несакани последици?

За намалување на степенот на ризик и зголемување на ефикасноста од белењето потребно е пред почетокот на третманот да се направи детален стоматолошки преглед. Белењето се изведува исклучиво на санирани и здрави

заби. Пероксидот од препаратите за белење побрзо продира до нервот кај заби со кариес, разголен дентин или неадекватни пломби што предизвикува уште поголема чувствителност на забите, а може да предизвика и хиперемија на нервот. Затоа дури и тогаш кога се одлучуваме за белење со препарати за домашна употреба, пациентот мора да биде под надзор на стоматолог. Ризикот е секако помал при аплицирање на препарати со помала концентрација на пероксид во подолг временски период.

#### Од што зависи крајниот ефект од белењето на забите?

Ефектот од белењето зависи пред сè од примарната боја/нијанса на забите. Најубав ефект се постигнува кај жолтеникави заби, додека кај кафени и сиви нијанси на забите ефектот е помал. Препаратите за

белење не влијаат на порцеланот од протетските реконструкции и на пломбите. Кај пациентите кои имаат пломби и протетски реконструкции потребно е тие да се заменат по завршувањето на белењето за да се постигне финалниот естетски ефект. Други фактори кои влијаат на ефектот од белењето се староста на пациентот, полот, квалитетот на препаратот за белење, концентрацијата на пероксид во него и времетраењето на апликација на препаратот.

#### Дали е траен ефектот од белењето на забите?

Белењето на забите не е доживотно. Тоа значи дека со тек на време пигментната молекула во забот се враќа во првобитната состојба, а со тоа се враќа и старата боја на забот. Затоа доколку сакаме белењето да е трајно процесот треба повремено да се повторува.



# ФАРМАЦЕВТСКИ ГРИЖИ

## ЗА ЗДРАВЈЕТО НА ГРАЃАНИТЕ

Концепцијата **Фармацевтски грижи** е насочена кон здравствените проблеми на пациентите, особено на оние кои страдаат од хронични заболувања. Нејзин основен елемент претставува советувањето на пациентот и грижата за неговото здравје.

Фармацевтската грижа е тесно поврзана со сите дисциплини кои го формираат современиот фармацевт и може да се каже дека ги сумира и применува во пракса и добиените сознанија при директниот контакт со пациентот.

**Фармацевтската грижа е дел од фармацевтската практика која бара директен взаемен однос на фармацевтот со пациентот со цел: грижа за потребите на пациентот поврзани со препишаните лекови.**

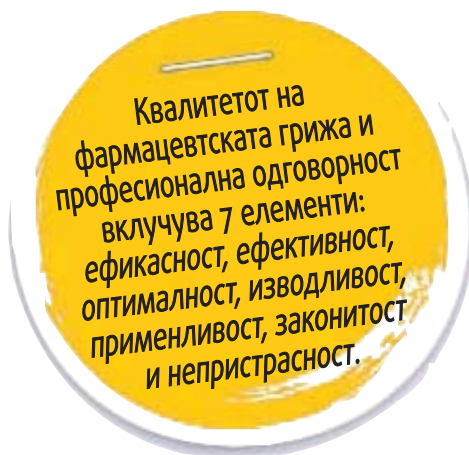
Основна цел на фармацевтските грижи е правилното и точно следење на здравствените потреби на пациентите за постигнување на сигурна, ефективна и хумана терапија. Од професионална и морална гледна точка, фармацевтот е должен да учествува во грижите поврзани со намалување на

заболувањата и смртноста што се последица од неправилна употреба на лекови, при што, квалитетот на здравствената услуга е од првостепено значење. Фармацевтот треба да ја добие довербата на пациентот користејќи ги сопствените вештини на комуникација и знаења за лековите и ефектите од терапијата. Стандардите за фармацевтската дејност треба да бидат воспоставени во рамките на националното законодавство и усогласени со меѓународните стандарди и правилата за Добрата фармацевтска пракса.

## ОСНОВНИ ЕЛЕМЕНТИ НА ФАРМАЦЕВТСКИТЕ ГРИЖИ СЕ:

- ♦Благовремена идентификација на проблемот поврзан со употребата на лекот
- ♦Употреба на сигурни, ефективни и соодветни лекови, наменети за секој пациент поединечно
- ♦Издавање на лекови и совет за нивната употреба
- ♦Следење на ефектите од терапијата
- ♦Вклучување на пациентот во системот за фармацевтската грижа
- ♦Создавање на база на податоци за секој пациент во аптеката
- ♦Создавање на систем од параметри за оцена на резултатот од терапијата

За доследно реализирање на сите елементи на фармацевтските грижи е неопходно повеќегодишно ангажирање на законодавните и образовните установи, постојана едукација на фармацевтите, подигање на свеста на пациентите за значењето на правилната употреба на лековите и следењето на советите од фармацевтот. Исто така, потребна е подобрена комуникација фармацевт-лекар-



пациент и примена на современите сознанија во медицинската и фармацевтската пракса.

### Правилното применување на Фармацевтските грижи вклучува седум задолжителни чекори:

- ♦воспоставување на контакт со пациентот
- ♦навремено идентификување на проблемот поврзан со лекот
- ♦можност за издавање на сличен лек на пропишаниот со претходна консултација со пациентот
- ♦следење на терапијата
- ♦стимулирање на болниот активно да учествува во фармацевтската грижа
- ♦создавање на база на податоци

за состојбата на секој индивидуален пациент во аптеката

- ♦создавање на систем од индикатори за оцена на резултатот од фармацевтската грижа

Особено е важно да не се потценува ниту еден од наведените чекори.

### Од особено значење е соодветниот пристап при спроведувањето на фармацевтските грижи кон различни категории на пациенти:

- ♦Пациенти кои се особено чувствителни на здравствени проблеми заради физиолошката предиспозиција: деца, повозрасни и оние кои страдаат во помал или поголем степен од хронични болести на бубрезите, белите дробови или на црниот дроб
- ♦Пациенти кои имаат потреба од непрекинат мониторинг и промена на терапијата со цел постигнување на оптимални резултати, како што се пациенти кои страдаат од дијабетес, астма и/или висок крвен притисок
- ♦Пациенти изложени на многукратна терапија, со висок ризик од меѓусебни интеракции од типот:

# BELOBAZA®

Крема за дневна нега, заштита и обновување на сува, осетлива и иритирана кожа



Редовната употреба **БЕЛОБАЗА** кремата на кожата навлажнува, омекнува, смирува и штити.

Благодарение на посебно прилагодената pH, **БЕЛОБАЗА** кремата помага во одржувањето на природната киселост и физиолошка рамнотежа на кожата.

**БЕЛОБАЗА** кремата не содржи парабени, синтетски бои или парфеми.

**БЕЛОБАЗА** кремата е исто така погодна за нега на кожата кај децата.



**БЕЛОБАЗА** крема препорачана за сите возрасти **0+**

  
www.belupo.hr

- Лек/лек
- Лек/храна
- Лек/болест

- ♦ Пациенти за кои е потребна терапија со исклучително токсични лекови пропишани од лекар за да се избегне нивната неправилна употреба, како што се антикоагулансите, наркотичните лекови и други
- ♦ Пациенти со влошено здравје, кое е ризично по животот доколку применетата терапија е неефикасна, како што се инфекциите и диареја

**За постигнување на целите на фармацевтските грижи, фармацевтите треба да ги превземат следните активности:**

- ♦ Водење на досиеја за секој пациент кои содржат важни податоци за историјата на болеста на пациентот, информација неопходна за оцена и индивидуализирање на терапијата на секој конкретен пациент
- ♦ Идентификација и оцена на проблемите, поврзани со самиот лек, како што се:
  - Неправилна употреба
  - Несакани дејства
  - Интеракции меѓу лековите
  - Случај на самолекување
  - Корекција на веќе направениот план од страна на лекарот
- ♦ Воспоставување на тимска работа со лекарот и пациентот за лековите што се издаваат со лекарски рецепт
- ♦ Самостојно определување на стратегијата на терапијата од страна на фармацевтот за лековите без лекарски рецепт и за сите методи фокусирани врз промената на навиките и начинот на живот на пациентот, со тенденција на подобрување и зголемен квалитет
  - Да обезбедат соработка на пациентот и стриктно да се придржуваат кон изготвениот план за фармацевтската грижа
  - ♦ Следење (мониторинг) на терапијата и ефектите од истата – доколку не се добијат очекуваните резултати, изготвениот план за фармацевтски грижи треба да се прилагоди соодветно
  - ♦ Фармацевтот треба да се одликува со способност за добра комуникација преку која остварува



контакт со пациентот и со матичниот лекар на пациентот (по потреба) со цел добивање најточна информација за состојбата и лековите што ги зема пациентот

- ♦ Со поставување на конкретни клучни прашања добива сознанија за познавањата на пациентот за болеста и терапијата и соодветно го советува пациентот за употребата на лековите со цел обезбедување на безопасна терапија

Дава стручна и објективна информација за лекот на другите здравствени работници и на пациентот

- ♦ Обезбедува информации за лековите со користење и толкување на различни релевантни извори за потребите на здравствените работници и на пациентите
- ♦ Го насочува пациентот кон најсоодветната терапија преку компетентно советување
- ♦ Фармацевтот е должен да ја држи во тајност доверената информација за состојбата на секој

пациент. Во функција на реализација на сопствената дејност и одговорност, фармацевтот треба да соработува со останатите здравствени работници, националните професионални асоцијации, фармацевтската индустрија, државните органи, со пациентите и со општеството како целост. Непознавањето и различните сфаќања за фармацевтските грижи, како и улогата на одделните системи за издавање и распределба на лековите, води до појава на различни резултати. Секоја промена во структурата на овие системи води до промена во истите. Со доследното спроведување на системот за фармацевтските грижи ќе се постигне подобрување на здравјето и квалитетот на живеење на пациентот и ќе се зголеми улогата на фармацевтот во реализацијата на сеопфатните здравствени грижи.

*Проф. д-р Бистра Ангеловска*

**Тројно дејство**

- Секретолитично
- Бронхоспазмолитично
- Антитусивно

Prospan®, сирупот е лек на растителна основа што се користи за ублажување на симптомите на акутните и хронични воспаленија на респираторниот тракт, пратени со продуктивна кашлица. Prospan®, сирупот се користи за подобрување на проблеми при хронично - инфламаторни заболувања на бронхиите, акутни воспалувања на респираторниот тракт проследени со кашлање.

Должината на лекувањето зависи од природата и сериозноста на Вашата состојба. Меѓутоа, дури и во случајот на благо воспаление на респираторниот тракт, лекувањето треба да трае најмалку една недела. Во интерес на трајно и целосно закрепнување, се препорачува да продолжите да го земате Prospan® сируп уште 2-3 дена откако ќе исчезнат симптомите.

Ако имате впечаток дека ефектот на Prospan® сируп е премногу силен или слаб, разговарајте со Вашиот лекар или фармацевт.

Веќе стотици години многу луѓе имале доверба во ефективната зацелувачка моќ на дивниот медицински бршлен за лекување на воспаленија на респираторниот тракт. Engelhard Arzneimittel го зема знаењето пренесувано од колена на колена за оваа моќ на природата и го има доразвиено со текот на годините интензивно истражување. Резултатот на оваа работа е екстрактот од бршлен кој што се произведува со специјален процес и кој што може да се најде во сите Prospan® препарати. Со овој екстракт, чистата моќ на медицинскиот бршлен може најдобро да се искористи на современ начин.

**PROSPAN®****Ефикасна терапија на кашлица и бронхит за целото семејство**



# КОРИСНИ СОВЕТИ

## ЗА ПРАВИЛНА АПЛИКАЦИЈА НА КАПКИ И МАСТИ ЗА ОКО

*Дали знаете како правилно да ги употребите капките и мастите за очи? Секој од нас, можеби еднаш во животот, се нашол во ситуација кога е неопходна примена на соодветна терапија за очи во форма на капки или маст за очи. Правилната употреба на овие производи е од особена важност, како за постигнување на посакуваниот ефект, така и за избегнување на евентуални несакани ефекти од нивната неправилна употреба.*



**НАЈВАЖНОТО ПРАВИЛО!**  
Пред секое ставање капки и масти во окото, потребно е да ги измиете рацете.



### Ставање капки во око

При ставањето капки, треба да се седи со главата зафрлена наназад или да се легне.

Легнатата положба е поповолна кај деца бидејќи кај нив, обично, главата треба да се задржи. Долниот капак се оддалечува од окото со користење памучни ролни и се капнува во долниот агол на очните капаци, а не во окото, и тоа по 1-2 капки, додека пациентот гледа нагоре. Повеќе капки од тоа не е потребно затоа што тие не можат да се впијат во окото и се прелеваат. Се капнуваат од височина од 2 см за да се избегне контакт на шишето со очниот капак. Ако шишето се допира со капакот, бактериите се пренесуваат на шишето и ши-

шето не треба да се користи во очите на друг пациент. По капнување неколку капки, пациентот мора да ги држи очите затворени неколку минути, со цел лекот правилно да се распореди во окото и, исто така, за да се зачува, бидејќи со трепкањето лекот се отстранува со солзите. Вишокот капки се бришат со чист памук.

Најчеста грешка при употреба на капки е непочитување на фреквенцијата на аплицирање. Многу е важно да се следат препораките дадени од лекарот за дневната фреквенција и за вкупното време на употреба на лекот.

### Ставање масти во око

Масти се ставаат во долниот дел од окото, откако долниот очен капак ќе се оддалечи од окото. Доволно е да се стави мала количина маст со големина на зрно од пченица. По ставањето маст, треба да се затворат очите и со нежна масажа на затворен капак, маста се распоредува по окото. Вишокот маст во капакот се брише со помош на стапчиња со



вата. Маста се употребува толку долго, колку што препорачал лекарот-специјалист.

Најчесто, капките се даваат преку ден, а маста пред спиење.

### Општи препораки

По ставањето капки и масти во окото, потребно е да се мијат рацете, за инфекцијата да не се пренесе на други лица и објекти. Капките и маста се чуваат добро затворени во оригиналните пакувања, во услови кои се опишани во внатрешното упатство.

Специјалист-офталмолог  
д-р Сашо Ѓорѓиоски



75%

Гледање на ТВ и работа на компјутер подолго и поудобно



75%

Читање подолго и поудобно



61%

Поудобно ноќно возење



Да се ослободите од суво око никогаш не било полесно

**Острината на гледањето се влошува побрзо кај пациентите со суво око !**

Анкета направена кај повеќе од 3000 пациенти со суво око потврдува дека **Systane Ultra лубрикантни капки за очи** кај овие пациенти им ги подобрува комфорот и визуелните перформанси.

**Alcon**

a Novartis company

MK-PH-009/06/2014

**Systane**  
**ULTRA**

Лубрикантни капки за очи



# ШТО НАВИСТИНА ИМ Е ПОТРЕБНО НА ДЕЦАТА?

## ДАЛИ СЕ Е ПОТРЕБНО?

Многу родители не се во можност да го обезбедат сето она што го посакуваат за своите деца или, во најмала рака, она што го имаат нивните врстници. Но дали купувањето и задоволувањето на овие барања е навистина потребно и каква е користа од тоа?

Дали можеби со купувањето не се нанесува и поголема штета?

- ♦ Имајте на ум дека на вашето дете апсолутно не му е потребна секоја играчка што свети, што емитуира разни звуци и што троши батерии.
- ♦ Уште помалку им се потребни најнови модели на скапи мобилни телефони само заради фактот што некое другарче го има тоа.
- ♦ Дефинитивно не им е потребна скапа и брендирана облека, речиси во секаква боја која можеби ќе ве чини колку и вашиот личен доход.
- ♦ Непродуктивни може да бидат и секојдневни скапи дополнителни активности (јавање, тенис, скијање и сл.)

## ТОГАШ, ШТО Е ПОТРЕБНО?



*Речиси секој родител со сигурност се има најдено во лавиринтот од прашања и дилеми за тоа што сè е потребно да се има и да се обезбеди, сè со една цел – да се задоволат потребите и барањата на најмилите. Понекогаш списокот на нештата што задолжително треба да се купат е предолг, а неретко, кога сè на крајот ќе се собере, е и прескап.*

### ♦ Потребни им се обични и едноставни играчки

Коцки, хартија и боички, кукли или колички, а можеби најважно е поттикнувањето на нивната фантазија и вклучувањето во игра на сè што е на дофат на рака. Картонска амбалажа или кутија од јајца може да им бидат особено занимливи. Играјте заедно и бидете креативни.

### ♦ Љубов и поддршка

Разбирање за сите постапки на

детето, а не повишување на тонот за секоја пролиена чаша на масата. Разговор за сите мали и големи нешта во континуитет, а не само барања и очекувања од детето.

Заеднички оброци и почеста употреба на лековити зборови, како „те сакам“, се вистинска потреба.

### ♦ Облека која слободно можат да ја извалкаат

Во зависност од можностите, облеката за посебни пригоди секако не е за отфрлање, но во секојдневието бидете релаксирани и обезбедете им облека на која и нема



**Детската љубов е безусловна. Децата даваат од срце и не мерат колку дале и колку треба да земат. Бидете како децата!**



посебно да се внимава. Облека која со себе нема да повлече замрка од типот: „знаеш ли колку чини“, „повеќе нема да ти купуваме“, „ја плативме прескапо, а веќе ја израсна“.

#### ♦ **Посветено време**

Потребна им е игра, надвор, секогаш и во секоја можност. Посета на зоолошка градина, парк или блиско излетничко место. Посета на фарма би било вистинско доживување. Со еден збор, потребна им е средба со природата. Појдете заедно во посета на музеј или заедно гледајте театарска претстава со омилените ликови од сликовниците. На децата им е потребно милување, скокоткање, смеа и различно видно опкружување.

#### ♦ **Отворени можности да истражуваат**

Оставете ги децата да се качуваат високо, да си играат со дрвенета прачка најдена во паркот и да ги подигаат камчињата со цел да се истражи што има под камчето. Оставете ги децата слободно да возат велосипед или тротинет. Оставајте ги на моменти надвор од вашиот видокруг и сами нека се справуваат со предизвиците. Нека трчаат додека целосно не се изморат.

На децата им е потребно да си ги пробаат своите знаења и во домашните работи. Нека учествуваат во поправка на некој домашен апарат или во подготовка на вкусниот десерт.

#### ♦ **На децата им е потребен квалитетен сон**

Внимавајте на биоритамот на вашето дете. Важно е децата да создадат вистински навики за времето кога се оди на спиење. Добриот сон значи и добро одморени и подготвени за предизвиците на следниот ден.

Контролирајте го времето поминато пред екраните на ТВ, компјутерот и мобилниот телефон, особено во време пред заминување на спиење.

#### ♦ **На децата им се потребни**

#### **книги и родители кои ќе им ги читаат**

Времето пред спиење или периодот кога временските услови не дозволуваат да се излезе надвор, користете го за читање на книгата со омилените ликови. На децата им се потребни весели и забавни книги. Раскази што ќе ги заинтригираат и ќе ја развиваат нивната фантазија. Децата ги сакаат ликовите од книгите со кои подоцна и се идентификуваат. Децата ги обожаваат овие хероични подвизи и дела подоцна ги применуваат во своето секојдневие. Потрошете корисно време и читајте со вашето дете. Несомнено е дека многу покорисно ќе биде доколку на вашето дете му прочитате барем една сказна, отколку да го научите сè за

врвните брендови на мобилни телефони. Па, доколку пред себе имате предолг список на играчки и работи за кои сметате дека се неопходни, а вашиот буџет е краток, не очајувајте и не чувствувајте се виновни за тоа. Постојат само неколку работи кои им се потребни на децата и, главно, тие не се скапи. За нив се потребни само вашето време и вашата поддршка, што е минимална цена која можете да си ја доволите. Важно е детето да се чувствува сакано и заштитено.

**ATA DIETPHARM**

...бидејќи телото го препознава најдоброто!

## Со Макулин и Макулин плус подобро се гледа!

Со додавање на омега-3 масни киселини Макулин плус уште повеќе го заштитува Вашиот вид!

За превенција од оштетување на макулата и очната мрежа

При напрегање на очите и за заштита на видот

Зголемена концентрација на лутеин и зеаксантин – додаток на витамин Ц, Е и цинк



Во само 1 капсула на ден.

FloraGLO LUTEIN

**ATA DIETPHARM**

Атлантиц Траде Скопје д.о.о.

Шар Планина б.б., 1000 Скопје – Македонија

тел.: ++389 (0)2 20 34 700 • факс.: ++389 (0)2 20 34 744

www.dietpharm.hr



Аптека	Телефон	Аптека	Телефон	Аптека	Телефон
<b>БЕРОВО</b> БИОМЕДИКА ФАРМ ФАРМАМЕДИКА	070/701-913 033/471-145	П.Р. ФАРМ РОМЕДИКА ФАРМ 3 АНАКОНДА 6 (с. Неготино)	042/211-495 042/221-281 070/219-455	ЛИНОВА НИНЕКС ФАРМАЦИЈА ЕРА 1 ФАРМАЦИЈА ЕРА 2 ФАРМАЦИЈА ЕРА 3 ФАРМАЦО	045/222-324 045/511-565 045/222-025 045/225-125 045/223-318 077/913-553
<b>БИТОЛА</b> ВИС МЕДИКУС ЕМА ФАРМ КОРОНА ФАРМ МЕДИКА КАРТА МЕДИКА КАРТА 2 ПРИМА ЛЕК РОСА-ВИТА	047/222-127 047/612-485 047/240-330 047/225-285 047/258-852 047/235-102 047/236-468	<b>ГРАДСКО</b> ЕУРОМЕГА ФАРМ	043/251-520	<b>КОЧАНИ</b> АЛПИ ФАРМ – 6 АЛПИ ФАРМ – 7 ЛЕК-ФАРМ РОСИЦА	033/237-060 033/275-010 033/276-650 033/273-452
<b>БОГДАНЦИ</b> БИОМЕНТ	034/221-321	<b>ДАБИЛЕ</b> ЕЛИКСИР 4	076/231-493	<b>КРАНИ</b> АЛПИ ФАРМ – 13	02/2603-863
<b>БОГОВИЊЕ</b> АНАКОНДА 5 ЕЛАРДА	044/333-972 044/373-490	<b>ДЕБАР</b> АР-ФАРМ ВЕ ФАРМ ВЛЕР-ФАРМ ДО ФАРМ	046/833-007 046/831-890 078/241-065 046/834-938	<b>КРАТОВО</b> ЗДРАВЈЕ	031/482-832
<b>БРВЕНИЦА</b> ДАНИ-ФАРМ	044/455-488	<b>ДЕЛЧЕВО</b> ВАЛЕРИЈАНА	033/413-825	<b>К. ПАЛАНКА</b> МЕЛИСА МЕЛИСА-ЦЕНТАР	031/374-922 031/372-114
<b>ВЕЛЕС</b> ДУО ФАРМ ЕУРОМЕГА ФАРМ 2 ЕУРОМЕГА ФАРМ 3 ФИТ ФАРМ УНИОН ЦИТО ФАРМ	043/222-228 043/222-420 043/227-551 043/613-037 043/228-222	<b>Д. ХИСАР</b> ОЛИМПИЈА	047/276-809	<b>КУМАНОВО</b> АРДИ ФАРМ ЛЕА АХИЛЕА ВАВИЛОН ВИТАЛИКА КАРПОШ МАРК ФАРМ ПРО ВИТАЛИС ШЕНДИ ФАРМ ШИК-ЗДРАВЈЕ	031/419-616 031/424-648 031/430-460 031/411-645 031/445-165 031/430-760 031/415-303 031/421-181 031/414-523
<b>ВИНИЦА</b> АЛПИ ФАРМ – 11	033/360-234	<b>ДОБРОШТЕ</b> ПАКОМ-ФАРМ	070/629-371	<b>ЖЕРОВЈАНЕ</b> АНАКОНДА	070/371-154
<b>ВЛАДЕВЦИ</b> МАРИЈА ФАРМ 2	034/611-680	<b>ЖИТОШЕ</b> РОСА-ВИТА	048/474-500	<b>ИЊЕВО</b> БИОФАРМ 3	032/630-000
<b>ВРАПЧИШТЕ</b> ШИФА	070/910-133	<b>КАВАДАРЦИ</b> АЛТЕА ГЛОРИЈА ДАЛИА-ФАРМ ДИАНА КАМЕЛИЈА КИАНА РЕМЕДИА-М Св. ПАНТЕЛЕЈМОН ФАРМА МЕДИКА ХИГИЈА	043/410-940 043/413-088 043/400-070 043/400-330 043/413-434 043/609-607 043/410-085 043/550-765 043/550-930 043/400-445	<b>ЛАБУНИШТА</b> ХЕРБА	078/422-797
<b>ГЕВГЕЛИЈА</b> ФАРМАЦИЈА ПЛУС НОВАФАРМ ММ ПУНИКА БИОФАРМ БИОФАРМ 2 БИОФАРМ 3 ПРИМА ФАРМ	034/550-201 034/213-905 034/216-998 034/211-946 034/212-110 034/211-094 034/218-522	<b>КИЧЕВО</b> АЛТЕА ФАРМАЦИЈА Б-1 Б-3 БЕЛ ЛЕК	045/228-663 045/223-834 045/224-340 045/225-450	<b>ЛЕСКОЕЦ</b> ХРИСТИ-1 и ФИЛИП-2	046/257-740
<b>ГОСТИВАР</b> БОНИ - ФАРМ ФАРМЕД М ФАРМЕД М 2 САРАЧ ФАРМ СТАР ФАРМ	042/215-516 042/214-266 042/211-383 071/500-651 042/222-133	<b>ЛОЗОВО</b> МЕДИКА ФАРМ-ЕЛ 2	072/266-679	<b>М. КАМЕНИЦА</b> ВИВА	033/431-779
		<b>МАТЕЈЧЕ</b> ПАНАКС	031/511-899	<b>МОГИЛА</b> РОСА-ВИТА	071/235-233
		<b>НЕГОТИНО</b> БЕЛА ФАРМ	043/553-570		

Аптека	Телефон	Аптека	Телефон	Аптека	Телефон
<b>НЕРАШТЕ</b> БЛЕ-МЕДИКА 4	044/345-309	<b>СВЕТИ НИКОЛЕ</b> АЛЕКСАНДРА ФАРМ	032/610-440	<b>СТРУМИЦА</b> АЛТЕА	034/612-989
<b>НОВАЦИ</b> НИДЕАФАРМ	047/511-655	<b>СКОПЈЕ</b> АЛПИ ФАРМ - 1	02/2638-315	АДОНИС	034/322-522
<b>ОХРИД</b> АКВА ФАРМ	046/611-599	АЛПИ ФАРМ - 2	02/2432-462	БЕЛАДОНА	034/329-606
АНГЕЛИКА	046/258-852	АЛПИ ФАРМ - 3	02/2673-944	ЕЛИКСИР	034/323-511
ВИТЕЗДА	046/254-233	АЛПИ ФАРМ - 4	02/3179-457	ЕЛИКСИР - 2	034/330-483
ЗДРАВЈЕ И УБАВИНА	046/200-321	АЛПИ ФАРМ - 5	02/3076-097	ЕЛИКСИР - 3	034/330-482
ЛИСА ФАРМ	046/611-266	АЛПИ ФАРМ - 8	02/3118-088	СНЕЖАНА ФАРМ	034/344-679
КАМИ ФАРМ	046/258-002	АЛПИ ФАРМ - 9	02/2780-040	СНЕЖАНА ФАРМ - 2	034/320-840
КАМИ ФАРМ ПЛУС	046/260-005	АЛПИ ФАРМ - 10	02/2533-050	ЧИФЛИК	034/345-316
МАЈА ФАРМ	046/257-447	АЉ-НЕ	02/2638-240	ЧИФЛИК - 2	078/345-316
МЕРИ ФАРМ	046/260-668	АРТЕМИЗИЈА	02/2430-690	<b>ТЕАРЦЕ</b> АГ ФАРМАЦИЈА	044/521-399
Св. ВРАЧИ КУЗМАН И ДАМЈАН	046/260-500	АСПИРИН ФАРМ 1	070/392-765	ДЕА-ФАРМ	044/381-720
Св. ПАНТЕЛЕЈМОН	046/263-600	АСПИРИН ФАРМ 2	070/544-527	<b>ТЕТОВО</b> АНАКОНДА	044/338-689
ФЛОС	046/268-693	БАЗИЛИКА	02/3171-313	АНАКОНДА 2	044/333-972
<b>ОРИЗАРИ</b> АЛПИ ФАРМ - 14	033/511-711	БЕРНА ФАРМ	02/2614-502	АНАКОНДА 4	044/333-972
<b>ПЕХЧЕВО</b> БЕНИ-ФАРМ	033/442-955	ГОЛД-МУН	02/2612-195	АОРТА ФАРМ	070/502-755
<b>ПРИЛЕП</b> АЛЕК ФАРМ	048/421-600	ГОЛД-МУН 2	02/2616-338	АПОЛОН ФАРМ	070/502-755
ВЕНЕНА	048/421-372	ДЕРМА-ФАРМ	02/2634-071	АСЛИ ФАРМ	044/338-532
ДЕМЕТРА ФАРМ	048/429-786	ДОНА ФАРМ	02/3068-919	БЛЕ-МЕДИКА	044/339-820
ЕУКАЛИПТУС	075/489-142	ЕФЕДРА	02/3067-500	БЛЕ-МЕДИКА 1	044/613-410
ИСКРА-НАДЕЖ	048/551-257	ЗАНА-ФАРМ	02/3223-126	БЛЕ-МЕДИКА 2	070/565-037
МЕЛИСА	075/353-438	ИВИ-ТА	02/2795-212	БЛЕ-МЕДИКА 3	044/613-508
МЕНТА ФАРМ 2	048/551-184	ЈАГЛИКА	02/2545-545	БЛИНИ	044/331-170
МИА ФАРМ	075/440-414	ЈОВАНА-ФАРМ	02/2524-300	ВАША АПТЕКА	044/333-220
ОЛИМПИЈА	048/424-120	ЈОВАНА-ФАРМ 2	02/2562-712	ВИТАЛЕК	044/331-631
РЕМЕДИЈА	048/423-455	КАРПЕДИЕМ ФАРМ	02/2727-759	ВИТАЛЕК 1	044/342-511
РЕМЕДИЈА ФАРМ	048/550-900	ЛИЗА-ФАРМ	02/2057-181	ЕКАЛЕК	044/521-507
ХЕРА	048/420-421	МАРИЈА ГАЛЕН ФАРМ	02/3212-760	ЖАНЕ ФАРМ	044/341-115
ХЕРБА	048/420-520	МЕДИКО ПОИНТ-ФАРМ	02/2036-952	М&М ФАРМ	044/336-222
<b>ПРОБИШТИП</b> АЛТЕА 1	032/480-490	МОЛИКА	02/2720-014	МЕКА	044/616-614
ХИПОКРАТ	032/481-866	МОЛИКА - 2	02/2620-785	МЕЛ-ФАРМ	044/338-696
<b>РАДОВИШ</b> АМБРОЗИЈА	032/634-050	НИ-РА	02/2650-522	МЕРИ	044/332-254
МЕДЕА	032/635-190	ПЕНИЦИЛИН	02/2534-572	ОЛИФАРМ	044/343-255
МЕДИКУС	032/630-808	РЕМЕДИУМ-ЛЕК	02/3071-105	ФАРМАКОН	044/338-306
МЕЛИСА	032/635-364	РЕЧИ ФАРМ	02/2640-017	<b>ФОРИНО</b> ХУМАНА Е&М	042/321-095
<b>РЕСЕН</b> АЛПИ ФАРМ - 12	047/452-550	САРАХ	02/2617-573	<b>ЧЕГРАНЕ</b> МЕД-ФАРМ	042/321-363
<b>РОСОМАН</b> ФАРМА МЕДИКА 2	043/522-894	САРАХ 1	075/258-308	<b>ШТИП</b> БИОФАРМ 1	032/385-525
ХИГИЈА 2	043/441-575	ХЕДЕРА	02/3162-364	БИОФАРМ 2	032/389-525
<b>РОСТУШЕ</b> ВЕРА	042/222-265	<b>СЛАТИНО</b> МЕГА ПАКОМ-ФАРМ	070/629-371	ЕСКУЛАП	032/607-652
		<b>СТРУГА</b> АНГЕЛИКА	046/789-333	МЕДИКАФАРМ	032/389-044
		КАРАМАЧОСКИ	046/732-043	МОРФЕЈ	032/393-656
		МЕДИКА	046/786-790	РАДО ЛЕК	032/380-190
		НИТА ФАРМ - 1	046/789-383	СОФИЈА	032/388-777
		НИТА ФАРМ - 2	046/787-602		
		НИТА ФАРМ - 3	071/229-534		
		ПЕНТАМЕДИКА	071/390-809		
		ПРИМАВИТА	046/786-139		
		Св. ПЕТКА	046/520-504		
		ФАРМАНОВА	046/783-103		
		ФАРМАЦИЈА ПОЛОЖАНИ	046/782-996		

# ЖИТАРКИ

## ТЕМЕЛ НА ЗДРАВАТА ИСХРАНА

*Уште од самите почетоци на цивилизацијата и воспоставувањето на првите обиди за одгледување на прехранбени продукти, житарките заземаат важно место во човековата исхрана, како главен извор на јаглехидрати и протеини. Во некои краеве, тие претставувале и сè уште претставуваат основа во исхраната (на пр. Кина, Индија), а некаде се користат само како прилог на главното јадење или како суровина за производство на леб и пекарски производи.*

### **ПРИСУТНИ ВО СЕКОЈДНЕВНОТО МЕНИ...**

Во прехранбената пирамида, житарките ја сочинуваат основата, бидејќи обезбедуваат околу половина од калориските потреби во текот на денот. Тие се богат извор на скроб (сложен јаглехидрат), разни витамини (посебно од групата Б), минерали, значителен процент на протеини, масти (главно незаситени), ензими и диететски влакна.

### **МНОГУКРАТНА КОРИСТ**

Разновидноста од важни состојки во составот ги прави житарките особено важни за консумација при одредени здравствени состојби и заболувања. Некои од нив помагаат во намалување на нивото на холестеролот, го регулираат шеќерот во крвта или играат важна улога во превенција на срцеви заболувања и заболувања на дебелото црево. Освен ова, интегралните житарки помагаат и во одржување на добра линија, го забрзуваат метаболизмот и ја



поттикнуваат работата на цревата, со што се олеснува и нивното празнење.

### ВАЖНО Е ВО КОЈ ОБЛИК ГИ ЈАДЕМЕ!

Најчести облици во кои се користат житарките се: цело зрно (таканаречени интегрални житарки), обработено зрно (житни снегулки), мелено зрно (брашно) и 'ркулци. Нутриционистички гледано, предност треба да се даде на консумација на интегралните житарки заради сочуваност на сите хранливи состојки важни за одржување на добро здравје. Генерално, во лушпата на интегралните житарки се наоѓаат



## ЖИТАРКИ – ЗДРАВ ИЗБОР ЗА ПОЧЕТОК НА ДЕНОТ

Житарките, а особено интегралните, заради богатството од растителни влакна, подолго време даваат чувство на ситост и имаат понизок гликемиски индекс (предизвикуваат мал пораст на нивото на шеќерот во крвта по нивна консумација). Поради ова, особено се препорачуваат да бидат дел од појадокот, на сметка на белите печива и другите пекарски производи од рафинирано брашно. Јадењето житарки за појадок овозможува добар енергетски старт на денот, подобро функционирање на мозокот и подобрени ментални способности во текот на целиот ден.

најголем дел од влакната, минералите и витамините. Дополнително, лушпата содржи и голем број антиоксиданси – одговорни за неутрализација на токсините во организмот.

### ДА ГИ ВРАТИМЕ ПОДЗАБОРАВЕНИТЕ ЖИТАРКИ НА МЕНИТО

Пченица, пченка ориз, јачмен – сигурно се првите што ќе ви паднат на ум кога станува збор за житарки. Сепак, листата на житарки што сè почесто се наоѓаат во нашата исхрана, постојано се проширува и се дополнува.

Таквите житарки, кои секако заслужуваат внимание заради користа што ја имаат по нашето здравје, во продолжение им посветуваме по некој збор повеќе:



#### 'Рж

Нутритивно е една од најважните житарки со богат состав на јаглехидрати, здрави масти и протеини. Одличен извор на влакна, манган, селен, магнезиум, фосфор, калиум и цинк, како и витамини од групата Б и витамин Е. Благотворно делува на циркулацијата и во регулација на крвен притисок, ја поттикнува перисталтиката и спречува заболувања на цревата, намалува ризик од дијабетес, а посебно се препорачува кај луѓе изложени на интелек-

туален напор и стрес, деца и млади, трудници, доилки и кај постари луѓе. При изработка на леб и разни пекарски производи, 'ржаното брашно најчесто се додава на пченичното.



#### Јачмен

Исклучително хранлива житарка, особено богата со јаглехидрати, влакна и минерали како калциум, железо, фосфор, калиум и силициум и витамини од групата Б и А. Го прочистува организмот од отрови, има својство на диуретик, како и способност за механичко празнење на цревата, што овозможува добра перисталтика. Воедно, поттикнува лактација – создавање млеко кај доилките, ја јакне коскената маса и ги прочистува крвните садови.



#### Овес

Житарка, особено богата со протеини, масти и диететски влакна. Овесот го јакне организмот, намалува ризик од болести на крвните садови, го зголемува создавањето на телесната топлина, го регулира метаболизмот и помага при анксиозност и де-

пресија. Тој е лесно сварлива житарка, па затоа често им се препорачува на лица со проблеми во варењето на храната, при заболувања на желудникот и цревата. Во зрната од овесот е присутен хормонот на раст, заедно со големи количини калциум. Затоа, тој е идеална храна за млади луѓе во фаза на развој и за бремени жени. Воедно, помага во јакнење на крвта, забите и коските, ја поттикнува работата на мозокот, ги поттикнува растот и развојот кај децата и ја зајакнува мускулната маса кај возрасните.



### Просо

Многу хранлива и лековита житарка. Богато со скроб, одличен извор на протеини, ви-

тамини А и Б (посебно Б1 и Б2) и минерали како железо, магнезиум и фосфор (особено важно за луѓе кои страдаат од анемија). Просото го прочистува организмот и игра улога во одржување на неговата ацидо-базна рамнотежа, ја регулира дигестијата, го јакне имунитетот и ги зајакнува косата и ноктите. Минералниот состав на просото позитивно делува на работата на нервниот систем, па затоа се препорачува кај лица со физичка и психичка исцрпеност, на трудници и доилки, а, исто така, е значително погоден и за луѓе кои боледуваат од артритис.

### Елда (Хељда)

Одлично избалансирана житарка, исклучително богата со драгоцените протеини. Содржи витамини од групата Б, Е и П, минерали како калциум, железо, фосфор, магнезиум и бакар и есенцијални аминокиселини (лизин и три-



птофан). Таа, генерално, го јакне организмот и ја зголемува телесната топлина, затоа е особено погодна за зимскиот период. Посебно се препорачува кај спортисти, трудници, доилки и кај млади во развој. Воедно, го прочистува организмот, го подобрува варењето на храната и работата на цревата, ги штити крвните садови, бубре-

зите и половите органи. И конечно за крај, НЕ ЗАБОРАВАЈТЕ да ги вклучите житарките (пред сè интегралните) во секојдневната исхрана, а покрај нив, секако, земјајте и разновиден зеленчук, овошје и семки. Но, не претерувајте во ништо – бидејќи клуч на здравиот живот е избалансираната исхрана.

## ЗЕЛЕНЧУКОВА СУПА СО ПРОСО

### Состојки

- 1/2 кг карфиол
- 5-6 моркови
- 1/4 корен од целер
- 1 шолја просо
- 1 лажица куркума
- 2 лажици мешан сув зачин
- 1/2 лажичка бибер, сол по потреба



### Подготовка

Го сечкаме карфиолот на ситни цветчиња, а морковот на тенки крукчиња. Целерот, исто така, го сечкаме на ситни коцки. Сите состојки ги ставаме во тенцере да се варат до омекнување, со околу 2 л вода.

Кога ќе се сварат, им го додаваме измиеното просо и зачините. Ставаме да се свари просото околу 5-8 минути и го тргаеме тенцерето настрана.

## ЗАШТИТА ОД ИНФЕКЦИИ НА ДИШНИТЕ ПАТИШТА



ДОКАЖАНО ИМУНОСТИМУЛАТИВНО ДЕЈСТВО  
МОЖЕ ДА СЕ КОМБИНИРА СО ДРУГИ ТЕРАПИИ,  
ВКЛУЧУВАЈКИ И АНТИБИОТИЦИ

СЕ ПРЕПОРАЧУВА УПОТРЕБА ВО ПЕРИОДОТ  
ЕСЕН/ЗИМА ПРЕД ИЛИ ЗА ВРЕМЕ НА ЕПИДЕМИИ НА ГРИП

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

Носител на одобрение за ставање во промет и дистрибутер:  
МАКЕДОНИЈАЛЕК

НОВО ОД  
АЛКАЛОИД

# ДИАСТОП ПРОБИО

## ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ



### ЕФИКАСЕН ПРИ:

◆ **ПРОЛИВ**

◆ **НАДУЕНОСТ**

◆ **УПОТРЕБА НА АНТИБИОТИЦИ**

  
**АЛКАЛОИД**  
СКОПЈЕ

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

# ВОВЕДУВАЊЕ

## ТВРДА ХРАНА КАЈ ВАШИТЕ „ПАЛАВКОВЦИ“

**|||** *Воведувањето  
исхрана  
по 6-тиот  
месец може  
дополнително  
да го намали  
ризикот од  
појава на  
алергии  
од храна*

Многу често младите мајки се прашуваат кога и како да се започне со воведување на тврдата храна кај своите малечки.

Ексклузивното доење е најдобра исхрана за детето од раѓање до шестиот месец. По овој период, потребно е со мајчиното млеко постепено да се додава и друга храна за да може детето да расте и правилно да се развива.

**Кога вашето бебе е спремно за воведување тврда храна?**

- ♦ Кога може да ја држи главата исправена. Многу е важно бебето да може да ја држи стабилно исправена главата, со што ќе овозможи да го храните со лажиче.

- ♦ Кога може добро да седи, кога е потпрено на нешто.

- ♦ Кога може да цвака. За да воведете тврда храна, бебето треба да може да ја префрла храната во задниот дел на устата и да ја голта.

- ♦ Кога има постигнато здрава тежина. Повеќето бебиња се



спремни да почнат да јадат полутврда храна кога ја имаат дуплирано својата тежина. Тоа, обично, се случува околу шестиот месец.

- ♦ Кога покажува интерес за она што вие го јадете. Може со

погледот да го следи движењето на храната до вашата уста или, пак, посегнува по неа.

**Она што можеби е и најважно и треба да се знае е дека дохранувањето треба да почне кога детето е потполно здраво!**



## Одете чекор по чекор!

Кога се почнува со воведување тврда исхрана кај бебето, најдобро е да го одберете вистинскиот момент. Вие и бебето треба да бидете релаксирани. Бебето треба да е гладно, но не и изморено, за да може полесно да се приспособи.

Се почнува со многу мали дози пасирана храна.

Доколку бебето е многу гладно, претходно нахранете го со помала доза млеко, за да не биде нервозно и полесно да ја прифати тврдата храна.

Доколку бебето не ја прифати храната веднаш, не губете трпение, продолжете да се обидувате да ја воведете тврдата исхрана во текот на неколку

Воведувањето тврда храна не би требало да биде оптоварување ни за детето, ни за мајката. Исто така, не треба да биде на сила и по секоја цена.

дена.

Кога бебето ќе се привикне на новиот вкус на храната, можете да ја зголемите дозата што му ја давате во еден оброк.

Исто така, како што бебето ќе почне да ја прифаќа пасираната храна, може да се зголемува постепено и нејзината густина.

Не присилувајте го бебето да јаде повеќе од тоа што сака. Допуш-



тете му само да си побара повеќе.

Кога бебето потполно ќе се привикне на тврдата исхрана, почнете да му давате по два до три obroka на ден.

### Со што да се започне?

Дохранувањето, најпрво, започнува со ориз, потоа се воведува зеленчук или

овошје, сокчиња и месо.

Сепак, постојат одредени правила за кои треба да се води сметка, кога во исхраната на бебето ќе се воведат немлечни производи:

♦ Новите продукти препорачливо е да се даваат во утринските часови, за да може до вечерта да се забеле-

# Eucerin®

МЕДИЦИНСКА НЕГА НА КОЖАТА  
СО ВИДЛИВИ РЕЗУЛТАТИ

## ТЕРАПЕВТСКИ МОЖНОСТИ ЗА ПРАВИЛЕН ТРЕТМАН НА АКНЕИЧНА КОЖА СО ПРЕПАРАТИТЕ НА EUCERIN® DermoPURIFYER

Акните се еден од најчестите проблеми на кожата кои се јавуваат кај 80% од адолесцентите, најчесто на возраст од 12 до 30 години. Првите промени се јавуваат во пубертетот, се манифестираат како црни или бели комедони, а најчесто се засегнати лицето (Т-зоната), грбот и деколтето. На комедоните понатаму може да се развие воспаление, односно папула (бубулица) или пустула (гнојаница). Пациентот треба да има трпение, бидејќи лекувањето може да потрае и неколку месеци. Во одредени состојби кога има хормонален дисбаланс мора да има комуникација дерматолог – ендокринолог – гинеколог.

Добри резултати и задоволен пациент се добиваат со поставување на точна дијагноза и препорака за користење на соодветни препарати, кои ќе овозможат намалување на акните и подобрување на изгледот на кожата.

**Eucerin® DermoPURIFYER ДАВА ОДЛИЧНИ РЕШЕНИЈА ЗА ПРАВИЛНО ЧИСТЕЊЕ И НЕГА НА КОЖА СО АКНИ.** Се намалува замастувањето, се смирува воспалителниот процес и иритациите на кожата, се регулира размножувањето на бактериите одговорни за промените на кожата, а комедоните полека се топат и ги ослободуваат изводните канали на лојните жлезди. Благодарение на уникатниот липозомен систем, млечната киселина делува директно на местото каде што е проблемот, а околната здрава кожа е заштитена. Тоа овозможува производите на Eucerin® DermoPurifyer да може да се користат во текот на целата година и слободно да се комбинираат со лековите од фармацијата, со цел побрз резултат во третман на акните.

Серијата DermoPURIFYER се состои од гел за миене на лице, тоник и пилинг за хигиена на масна кожа, производи за нега – матирачки хидратантен крем за нетретирана масна кожа, интензивен хидратантен крем со SPF 30 за нега на третирана и дехидрирана масна кожа, активен ноќен крем, стик-коректор и концентрат кој го засилува ефектот на кремите.

Со индивидуален пристап кон пациентите и правилна препорака за користење на производите на Eucerin® DermoPurifyer, се добиваат позитивни резултати во лекување на акните и пред сè задоволни пациенти.

Beiersdorf



лежи евентуалната алергиска реакција (исипување по кожата, повраќање, пролив).

♦ Секогаш воведувајте ги новите производи постепено – една по една, за бебето да се навикне на новиот вкус.

♦ Направете растојание од три дена меѓу воведувањето на новиот вид храна.

### Колку и како?

Во почетокот, понудете му на бебето мали количини храна (1-2 лажички) и постепено зголемувајте ја количината (15-30 лажички).

Навикнувањето на нова храна нека трае најмалку 3 дена.

Храната мора да биде свежо подготвена, во почетокот пасирана и згмечена, а потоа ситно сечкана.

Во подготвената храна за бебето не ставајте сол и шеќер и немојте да ја разблажувате со вода, бидејќи детето треба да го почувствува природниот вкус на храната.

Кашичките се даваат со лажичка, а течната храна од чаша.

Вкупната дневна количина на храна распоредете ја во повеќе мали оброци и во пократки временски интервали.

Најубаво е ако детето јаде на маса, заедно со другите членови од семејството

**Дали сè уште треба да го доите бебето?**  
**Дефинитивно ДА.**

Иако тврдата храна постепено ќе замени дел од млекото, тоа, сепак, ќе продолжи да биде најважниот извор на хранливи материи за бебето во текот на првата година од животот. Доколку не го доите, адаптираното млеко ќе продолжи и понатаму да биде главна храна за бебето.

### Не инсистирајте на прерано воведување дохрана кај вашето дете. Тоа е многу важно да се знае заради следните причини:

Раниот почеток на дохранување може да доведе до отфрлање на мајчиното млеко, односно бебето ќе престане да посакува мајчино млеко; Зголемување на ризикот од болести поврзани со дијареа и алергии, поради сè уште незрелиот стомачно-цревен систем на бебето.

### Како да му помогнете на бебето да развие здрави навики во исхраната?

Понудете му разновидна палета во исхраната.

Не обидувајте се да го прејадувате, тоа ќе го одврати од пробувањето нова храна.

Давајте му разновидно овошје и зеленчук. Избегнувајте шеќер, сол, премногу мрсна храна и премногу зачини.

Не поткупувајте го, ниту наградувајте го бебето со храна. Наместо храна, погалете

## КАША ОД КАРФИОЛ И СПАНАК

*Потребно:* 50 гр спанаќ, 50 гр карфиол, 30 гр компир, 50 мл млеко, 1 кафена лажичка масло или маргарин.



*Подготовка:* спанаќот се мие под млаз вода, се отстрануваат гранчињата и се остава да отстои 20-30 минути во вода (солена или со лимонев сок). Се мие и се сечка на ситни парчиња. Компирот се мие, се лупи и се сечка на ситни парчиња. Карфиолот се мие и се ситни. Компирот и карфиолот се ставаат во вода да се варат. Кога ќе омекнат, се додава спанаќот и се вари уште 15 минути. Кога ќе се свари зеленчукот, се отстранува вишокот вода, се додаваат млекото и маслото и се вари уште 3-5 минути.

При варењето на зеленчукот, може да се додадат 1-2 лажички пченкарно брашно.

Се блендира или се пасира, и се служи веднаш.

## ОВОШНА КАША ОД ЈАБОЛКО И ТИКВА

*Потребно:* 100 гр тиква, едно зрело јаболко, 1 кафена лажичка лимонев сок и 300 мл вода.



*Подготовка:* тиквата и јаболкото се мијат, се лупат и им се отстрануваат семките. Се ставаат во водата и на умерена температура се варат (поклопени). Штом ќе омекнат, се вадат, се пасираат. По потреба (ако сакате поретка каша), се додава од водата во која се вареле. Се додава лимонев сок. Јаболкото може да го дадете и свежо.

го, прегрнете го, играјте си со него, односно посветете му внимание. Обезбедувањето соодветна и здрава исхрана за децата е одговорност на родителите, но и на целото општество. Навиките во исхраната

на детето се создаваат уште во раното детство и траат до крајот на неговиот живот. Заради тоа, многу е важно тие правилно да бидат формирани, со цел да се обезбеди здрав раст и развој на младиот организам.

**ГИ УБЛАЖУВА  
СИМПТОМИТЕ НА  
НАСТИНКА И ГРИП**



**TYLOOL<sup>®</sup> HOT**

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



Несомнено една од најпопуларните и најконсумираните растителни намирници на нашите простори, но и ширум светот. Без разлика дали се црвени, жолти или зелени, дали се лути или благи, свежи или во преработка, пиперките се присутни во текот на целата година како храна, зачин, а несомнено и како лек.

# ПИПЕ

## скромна, а сепак важна

По потекло, пиперката е од Јужна Америка, но денес е домаќин и се одгледува речиси насекаде. Во зависност од поднебјето каде се одгледува, може да има карактеристични форма и мирис, а се наоѓа и во различен колорит и тоа светлоцрвена, црвена, портокалова, зелена, бледојолта, жолта. Главната поделба можеби се однесува на тоа дали се лути или благи. Од ова зависи и каде и на кој начин

ќе се консумира, и какви лековити својства поседува.

### Состав и лековитост

Пиперката е ниско енергетска намирница со висока содржина на вода. Нејзината најважна карактеристика е богатството од витамини и минерали. Пиперката е еден од најдобрите извори на витамин Ц, а содржи дури 4 пати повеќе витамин Ц од портокалот. Воедно е добар извор на

Пиперката содржи 4-5 пати поголема концентрација на витамин Ц од портокалот и лимонот. Количеството на витаминот Ц изнесува околу 100-250 мг во 100 г свежи пиперки.



## РЕЦЕПТ

Макало од црвени суви пиперки и праз

Мерките се сите произволни, вие си ги одредувате.

### Подготовка

Пиперките се мијат убаво, им се вади рачката и семето и се ставаат да се варат. Кога се варени, се истура водата и се оставаат да се изладат, а потоа се чистат од лушпата. Убаво ги толчиме во толчник. Им го додаваме ситно сечканиот праз. Се меша, за да се соедини празот со пиперките. Се полеваат со врело масло. Се зачинуваат со сол, по вкус.



дробови, додека лутеинот е важен за здравјето на очите. Од минерали, пиперката е најбогата со калиум, фосфор и железо.

**Освен примамливиот вкус, пиперката има и значајни лековити особини поради кои е добредојдена во секоја чинија.**

Лековитоста на пиперката во народната медицина никогаш не била ставена под знак прашалник. Поради големото количество витамин Ц, пиперката се препорачува во исхраната за јакнење на имунолошкиот систем, а со редовна употреба во исхраната поволно влијае врз работата на системот за варење, бубрежите и крвните садови. Докажана е и употребата на пиперката како природен антидепресив, антиреу-

кујна, пиперката одлично оди со маслиново масло, кромид, лук, домати, тиквички, туна, сардели. Кисела или печена пиперка одлично одговара во салатите или со ладни предјадења. Може уште да и се додадат маслиново масло и медитерански зачини, со што дополнително се збогатуваат нутритивната вредност и вкусот. Особено вкусни може да битат разни макала, подготвени од сува или од свежа пиперка, праз, кромид, лук, компир...



**Црвен пипер** (алева пиперка) е можеби наједноставниот производ со кој може да се објасни колкаво е значењето и улогата на пиперката во кулинарството. Се подготвува од блага или од лута пиперка и е неизоставен за подготовка на чорби, кисела зелка, сосови...

# ПИПЕРКА

витамин Б1, Б2 и Б6, витамин Е и растителни влакна. Витаминот А е присутен во облик на провитамин – бета каротен што во телото по потреба се претвора во витамин А.

**Колку е позрела пиперката – толку е поголема концентрацијата на витамини и минерали.**

Црвената пиперка е концентриран извор и на каротеноиди кои се одговорни за убавата црвена боја, но и за силното антиоксидативно делување. Докажано е дека ликопенот од пиперката поволно делува на здравјето на срцето и на белите

матик, афродизијак и диуретик. Пиперката не е основен лек, но помага во спречување на појава на одредени заболувања и е одлична како додаток на веќе утврдена терапија.

### Купување и чување

Купувајте пиперки што имаат свеж изглед, сјајна и нештетена површина. Пиперките може да се чуваат во фрижидер до 5 дена.

### КУЛИНАРСТВО

Бидејќи припаѓа во медитеранска

### КОРИСНИ СОВЕТИ

За да го искористите максимумот од пиперката и нејзиното богатство од витамин Ц, секогаш трудете се да ја конзумирате свежа – така најмногу ќе профитирате од витаминот Ц.

Доколку сте се решиле за пржење, нека биде на бавно и на ниски температури за да се зачуваат корисните состојки.

Највисоки нивоа на витамин Ц во пиперката има веднаш по сечкањето. Затоа, не дозволувајте салатата да отстојува и конзумирајте ја свежо подготвена.

# МАЛКУ ПОИНАКОВ ОБРОК

Кај нас, салатата најчесто се служи како предјадење или, пак, како прилог со главното јадење. Сепак, гледано нутриционистички, добро комбинираните салати може да бидат и комплетен оброк што ќе го задоволи организмот со сите неопходни хранливи компоненти. Згора на тоа, се работи за оброк што е лесен, брзо се вари и лесно се подготвува. Промената на традиционалниот концепт на исхрана и воведувањето на салатата како главно јадење, со себе ќе донесе и низа здравствени придобивки. Пробајте некои од нашите препораки или, пак, едноставно искористете намирници што ви се при рака и направете комбинација по ваш избор. Добар апетит!

## ЧИНИЈА КАКО СЛИКАРСКО ПЛАТНО

500 г шитак печурки  
5 црвени везени пиперки  
(може и луто по вкус)  
3-4 чешниња лук  
1 китка магнонос, маслиново  
масло, јаголков оцет, сол и  
бибер во зрно



Печурките се бланшираат околу 2 минути во врела вода, во која е додадено малку оцет. Се ладат под млаз вода и се сечат на парчиња. Се додаваат везените пиперки, исто така исечкани, во форма по желба. Се сечкаат лукчето и магноносот и сè заедно се меша со додавање сол, бибер, масло и оцет. Пред да се консумира, би било добро салатата да отстои петнаесетина минути. Совет плус: наместо шитак, можете да употребите друг вид расположлива печурка (лисичарка, вргањ, буквка).

## КАРФИОЛ САЛАТА

главица карфиол  
2 моркова  
2 пиперки  
4 чешниња лук  
1 главица кромид  
4 лажици лимонев сок  
8 лажици маслиново масло  
1 лажичка сусам  
ким, малку шеќер, сол и бибер



Одвојте цветчиња карфиол, обарете ги во посолена вода, додадете го морковот сечкан на крукчиња и варете уште десетина минути. Ситно исечкајте ги лукот и кромидот и измешајте ги со сокот од лимон, ким, бибер, малку шеќер и со маслиновото масло. Карфиолот и морковот процедете ги и кратко ставете под млаз ладна вода и, додека е млако, прелијте со подготвениот прелив. Кон смесата додадете ја исечканата пиперка и промешајте. Доколку сте љубител на луто, додадете толчена пиперка или лут црвен пипер.



### МЕКСИЧКА САЛАТА

250 г црвен грав  
250 г пченка шеќерац  
1 праз  
1 помала главица кромид  
2 чешниња бел лук  
2 печени пиперки  
1 краставица  
месо по желба (димена  
пастрмка, туна, бело пилешко месо)  
маслиново масло, сол, бибер, магнонос, сок од лимон



Сите состојки се сечкаат и се мешаат заедно со гравот и пченката. Се додава малку маслиново масло, се меша, се зачинува и се посолува. На крај, се додава месото. Се остава да се излади и се сервира.

### БРОКОЛА СО СИРЕЊЕ И ЈАЈЦЕ

1 кг брокола  
200 г бело сирење  
4 лажици павлака  
2 јајца  
3 лажици маслиново масло  
2 лажици лимонев сок  
2 чешниња бел лук  
сол, бибер



Броколата одвојте ја на цветчиња и обарете ја во вода (не повеќе од 4 минути) во која претходно сте додале малку сол, масло и лажица лимонев сок. Процедете и оставете да се излади. Во меѓувреме, сирењето измешајте го со павлаката и со истолчениот лук. Прелијте со лажица лимонев сок, посолете и забиберете. Со вака подготвениот сос, прелијте ја броколата, промешајте и од горе додадете ги варените јајца исечкани на осминки.

### САЛАТА ОД ГРАШОК

500 г варен грашок  
2 варени јајца  
бело месо  
1 кисела павлака  
2 кисели краставички  
1 лажичка сенф  
сол, бибер, сечкан магнонос



Грашокот се бари и се лади. Белото месо се вари и се сечка на ситно. Се сечкаат јајцата и краставичките, и се заедно се меша со сите останати состојки. Се лади и се сервира.

### КУС КУС САЛАТА

Во тенџере ставете 250 мл вода, додадете и 25 мл маслиново масло или путер и зачинете со 1 лажичка сол. Откако ќе зоврие водата, тргнете ја од рингла, истурете внатре 250 гр кус кус и мешајте со виљушка (внимавајте да не се направат грутки).

Исечкајте ситно 1 домати, 1/2 модар патлиџан, 1 кромид и 2 чешниња лукче. Во тава ставете 1 лажица путер и 30 мл маслиново масло. Прво, додадете ги кромидот и лукот, откако ќе добијат стаклест изглед, додадете го останатиот зеленчук. Потоа, додадете кус кус и мешајте да се спои со зеленчукот. Постојано мешајте за да не ви се залепи или за да не се формираат грутки. Доколку сакате, јадењето можете да го збогатите со туна. Послужете со лимон.



## Пилешко на скара со зелена салата

*Потребни состојки:*

- 500 г бело пилешко месо
- 1 лажиче соја сос
- 1 лажиче сенф
- маслиново масло, сол и бибер
- зелена салата што може да се дополни со рукола, магнонос, босилек.



Салатата се зачинува и се додаваат маслиново масло и оцет (лимонов сок).

Пилешкото месо се сече на потенки парчиња за да се испржи побрзо. Премачкајте ги парчињата со прелив од сенф, соја сос, маслиново масло, сол и бибер. Добро е вака месото да отстои околу 2-3 часа. Загрејте ја тавата за скара и ставете го месото да се пече 5-7 минути. Завртете го од другата страна и пропржете уште 3 минути. Вака подготвено, сервирајте го заедно со зелената салата.

## Зеленчукова тава



*Потребни состојки:*

- п2 тиквички
- 2 моркова
- 1 црн домати
- 1 главица кромид
- 100 гр путер
- 60 г пармезан
- 150 г брашно
- 3 лажичи маслиново масло
- сол и бибер

Исечете го ситно кромидот. Излупете и исушете ги тиквичките и црниот домати. Исечете го зеленчукот на коцкички. На загреано масло про-

пржете го зеленчукот, ставете ги зачините и оставете го 20 минути на тивок оган.

Подгответе го тестото за одозгора: со врвот на прстите измешајте ги брашното, путерот исечкан на ливчиња, пармезанот, сол и бибер.

Ставете го зеленчукот во тава и одозгора ставете го тестото (како песок). Да се пече 20 минути на 180 степени.

*Овој рецепт може да се приготви со кој било зеленчук по ваш избор.*

## Колач со кокос



**Тесто:**

- 5 јајца
- 12 лажичи шеќер
- 12 лажичи млеко
- 12 лажичи масло
- 12 лажичи брашно
- 200 г кокос
- 2 лажичи какао

2 печива

Јајцата се матат со шеќерот. Се додаваат останатите состојки и се печат во подмачкан плех на 180 степени. Се лади.



## Лосос со зеленчук

*Потребни состојки (за две лица):*

- 2 парчиња лосос (по 150 г)
- 4 зелени пиперки
- 4 големи моркови
- 2 големи лажичи соја сос
- 1 прстофат кафеав шеќер
- маслиново масло, сол, бибер

Рерната се загрева на 200 степени. Лососот се се прелева со маслиново

масло, се зачинува со сол и бибер и се става во рерна да се пече десетина минути. Морковот и пиперката се сечат по должина, на тенки ленти и се ставаат на веќе загреано маслиново масло. Кога ќе омекнат, се додаваат 1/3 шолја вода, сосот од соја и кафеавиот шеќер. Кога зеленчукот ќе добие карамелизиран изглед, се отстранува од оган и се сервира заедно со лососот.





### Шербет

2 ½ чаши вода  
2 ½ чаши шеќер.  
Смесата се зоврива и се трга да се излади. Колачот се прелива со млак шербет.

### Прелив

200 грама чоколада се растопува во 2 лажици вода и 2 лажици масло. Оладениот колач се премачкува со преливот и се остава во фрижидер да се излади.



## Мајонез од индиски ореви

### Потребни состојки:

- 250 г индиски ореви
- 2 лажици сенф
- 1 лажица мед
- 5 лажици маслиново масло
- по потреба вода

### Подготовка:

Индиските ореви се киснат

преку ноќ (или 2-5 часа). Се вадат од водата и се ставаат во блендер. Се блендираат, се додаваат другите состојки и се продолжува да се блендира сè додека не добиете хомогена смеса. Се собира во стаклен сад и се чува во фрижидер.

# MARISOL®

Спреј раствор за нос **ectoin**

**Изотоничен раствор на морска сол со ектоин, ефикасна заштита во сезона на алергии**



- За секојдневна хигиена на носот, особено во сезона на алергии
- Кај зголемена изложеност на организмот на алергени
- Кај вирусни настинки и кивавици од алергиско потекло
- Во комбинација со стандардна антиалергиска терапија



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





## ШИПКА

Шипката е вистински и драгоцен извор на витамини и минерали. Благодарение на големото количество витамин Ц и минерални материји, шипката е неприкосновена во јакнење на имунитетот и во превенција од грип и настинки. Покрај ова, има благотворно влијание на мускулите, коските и на слузницата. Поради антивоспалителните својства, шипката се смета за драгоцен природен ресурс за третман на артритис, гихт и на ревма.



## КАРФИОЛ

Поради своите енергетски, хранливи и лековити вредности, карфиолот зазема сè позначајна улога во исхраната. Се користи свеж, како додаток во салати, готвен во супи или чорби, а може да се додаде и како прилог во голем број други јадења. Содржи многу малку калории, а многу корисни состојки. Создава чувство на ситост, па е погоден при разни диети, а е особено корисен и за бремени жени и доилки. Содржи значајно количество витамин Ц, витамин К, витамини од групата Б, фолна киселина. Од минерали, содржи: железо, калиум, калциум, сулфур и фосфор. Содржи и значајно количество растителни влакна и антиоксиданси, со што несомнено има важна улога во превенција и одржување на здрав и функционален организам.

АПТЕКАР	СЕЛО ВО ТЕТОВСКО	АКТЕРОТ ХОУК	СООДНОС НА ВАЛУТИТЕ НА РАЗНИ ЗЕМЛИ ВО ЗЛАТО	КРИС РОК	ЗАТВОР. ЗАДНАНА	АПТЕКАР	ТЕРЕНС ЈАНГ	ЕКС ИТАЛИЈАНСКИ ФУДБАЛЕР ПАОЛО	ПРВАТА БУКВА ОД АЗБУКАТА	ЛИХВАР (МН.)	АКТЕРКАТА ГАРДНЕР
ВИД ПЛОД ОД ДИВО ГРМУШ. РАСТЕНИЕ						ЛЕНТА МЕГУНАР. КОД ЗА ЕВРОТО					
ИТРЕЦОТ ОД МАРИОВО									АНИТА ВАХТЕР	НАШ ЕКС МУЗИЧАР	
ЧИФТ. ДВОЈКА				СУБОТИЦА ЕКС ФР. ФУДБАЛ. ДАВИД			ОСАМЕНА ЛИЦЕ ШТО ЗЕМА НЕШТО ПОД НАЕМ (МН.)				
ПРОДАВНИЦА ЗА КНИГИ											ИМАГИНАРНА ЕДИНИЦА
КИСЛОРОД		ПОЕТОТ УЈЕВИК ВИД ПЧЕНИЦА					АЛТ ВИД ГРАДЕЖЕН МАТЕРИЈАЛ	ЗОШТО Ж.Ф.			
ВЕЖБА НА ВОЕНИ ЕДИНИЦИ											ЕДЕН ХЕМИСКИ ЕЛЕМЕНТ
ЕДНАКВО					АНТИЧКИ ЗЕМЈАСАД СО ТЕСНО ГРЛО СМУКАЛКА (МН.)						
КАЛЦИУМ			СОЈУЗНА ДРЖАВА ВО ВЕНЕЦУЕЛА РЕКА ВО МЕКСИКО					АМЕРИК. АКТЕР. РИЧАРД ОЛАФ ТОН			
ЗБИРКА ГЕОГРАФСКИ КАРТИ						ЕКС ТЕНИСЕРОТ МАРТИН ФРСЛИКАР АНРИ ТУЛУЗ				ГАУС ТЕНИСЕРКАТА ГОРЧЕСКА	
АПТЕКАР	КРИС АЏЗАК ДИГАЛКА			ОНА ШТО СЕ ПЛЕТЕ ВЕРУВ ВО ОДНА ОДРЕД СУДБИНА							
ВИД ЗЕЛКА СО БЕЛ ЦВЕТ								ГРАТЧЕ ВО ДАЛМАЦИЈА ЛИЧНА ЗАМЕНКА			
РЕОМИР		ФР. КОМПОЗИТОР, ЖАН НА ОВА МЕСТО, ТУКА									ИЗРАБОТУВАЧ НА НАЛАНИ (МН.)
ФИЛМ НА ЏЕЈМС КАМЕРОН								ПИСАТЕЛОТ ЦАНКАР ПЕЈАЧКАТА ХИЛ			
НИКОЛО АМАТИ			ВИД МАЈМУН ИМЕ НА ПЛАНИНА							АЛТ ВИД ЈУЖНО ОВОШЈЕ	
АПТЕКАР	БРИТАН. МУЗИЧКО ДУО ХРВ. ПЕЈ. ГОРАН							РАСКВАС. ЗЕМЈА АКТЕРКАТА ВИЛИЈАМС			
ДОСТАВУВАЧ НА СЛУЖБЕНА ПОШТА						ШП. ФУД. ГОЛМАН, ПЕПЕ ДРВЕН ПЛУГ					
АВСТРИЈА		ЕГИПЕТ. БОЖЕСТВО АКТЕР. ЖИРАРДО							АЛЕН НУРИ ПОКАЗНО ЗБОРЧЕ		
ПОВРЕДА					ДЕЛ ОД РАДИО ИЛИ ТВ ПРИЕМН. ТАБЛЕТА						
ЖИВОТНО (ЛАТ.)							ФР. ПИСАТЕЛ, МАТИЈАС ТОН				
ГРАД ВО ФРАНЦИЈА				ЗЕМЈОТРЕС (МН.)							

БЕЗБЕДЕН ОД НАЈМАЛА ВОЗРАСТ<sup>1</sup> 0+

# Банеоцин



## ЗАШТИТУВА И ЛЕКУВА ПРИ РАНИ, ПОВРЕДИ И ИЗГОРЕНИЦИ



**ПРАШОК**



**МАСТ**



член на компанијата Sandoz

ЛЕК Скопје ДООЕЛ, Перо Наков бр.33, Скопје, Р. Македонија

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!

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

1. Data on File. Part from the registration dossier, Lek DD, 2015

# Andol<sup>®</sup> C



## Кај првите симптоми на настинка и грип!

- ✓ Брз и ефикасен
  - ✓ Со двојно противвоспалително дејство
- шумливи таблети со витамин Ц**



\* една шумлива таблета содржи 500 mg ацетилсалицилна киселина и 250 mg аскорбинска киселина (витамин Ц)

*Возрасни и деца постари од 16 години:* вобичаена поединечна доза 1 до 2 таблети на секои 4-6 часа, до максимална дневна доза од 8 таблети (4 g ацетилсалицилна киселина).

Andol<sup>®</sup> C шумлива таблета треба да се раствори во 1 dl вода и свежо подготвениот раствор да се испие.

НАПОМЕНА: Збирен извештај за особините на лекот Andol<sup>®</sup> C е достапен на барање. Број и датум на одобрение за ставање на лекот во промет: Andol<sup>®</sup> C шумливи таблети со 10x500 mg/250 mg, 15-831/13 од 09.05.2014. Начин и место на издавање: се издава и без лекарски рецепт. Име и адреса на носителот на одобрението за ставање на лекот во промет: ПЛИВА ДООЕЛ СКОПЈЕ, Никола Паралунов бб, Скопје. 11-14-ANDC-03-NO/4-14/11-16

 **PLIVA**  
Членка на групацијата Teva

[www.pliva.com.mk](http://www.pliva.com.mk)  
[www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr)  
[www.plivamed.net](http://www.plivamed.net)