

Ваш



аптекаp

БРОЈ 12 • НОЕМВРИ - ДЕКЕМВРИ 2016



ВЛИЈАНИЕТО

НА УРЕДИТЕ ВРЗ РАЗВОЈОТ НА
ДЕЦАТА

ХРОНИЧНИ ЗАБОЛУВАЊА

НА ДОЛНИТЕ
ДИШНИ ПАТИШТА

ОД **ПОВИСОКА**
ПЕРСПЕКТИВА СО

ИЛИНА АРСОВА

Имате затнат нос?

СептаНазал® помага при затнат нос и лекува

Носот е првата одбранбена линија на респираторниот систем. Кога сте настинати, носната слузница се суши, со што нејзината одбранбена способност слабее. Ова значајно го зголемува ризикот за инфекција, затоа што здравиот нос може да помине во затнат за само 2-3 дена, што резултира со отежнато дишење, губење на осетот за мирис и немирен сон.

СептаНазал® го има она што им недостасува на другите производи

Кога имате затнат или растечен нос или кога вашиот нос заздравува од терапија, ви треба нешто што делува брзо, но не ја оштетува носната слузница. СептаНазал® е спреј за нос со декспантенол кој има двоен ефект.

Спрејот СептаНазал® содржи две активни состојки кои овозможуваат двоен ефект.

1. **ксилометазолин** - ефикасно го олеснува чувството на затнат нос и го намалува отокот на носната слузница и секретот од носот
2. **декспантенол** - има заштитно дејство и нежно ја лекува носната слузница

Што е декспантенол?

Декспантенол е алкохолен дериват на пантотенската киселина (витамин B5). Се користи во лосиони за раце и креми за бебиња поради своите природни навлажнувачки и благотворни својства, кои исто така го помагаат процесот на лекување. Оваа супстанција ја има и во СептаНазал®, каде што го има истиот механизам на дејство: ја обложува, штити и лекува носната слузница, ја навлажнува носната слузница, го намалува воспалението и иритацијата.*

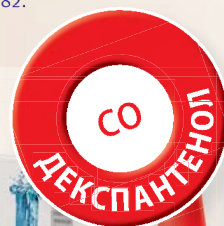
Ефикасна нега за возрасни и деца

Кога имаме затнат нос, потребно е брзо решение. СептаНазал® е спреј со брз почеток на дејство, по само 5 до 10 минути. Има едноставно дозирање до 3 пати на ден. Достапен е во две форми за возрасни и деца над 2 години.

* AntennaWollina U, Nissen H-P, Kubicki J. Antientzündliche Wirkungen von Dexpanthenol. AktDermatol 2004; 30: 478-82.

СептаНазал®

Помага при
затнат нос и лекува



Содржина

стр. 4-7

**КОГА
ШТИТНАТА ЖЛЕЗДА
НЕ ФУНКЦИОНИРА
КАКО ШТО ТРЕБА?**

**ИСХРАНА
ВО БОИТЕ
НА**

ВИНОЖИТОТО

стр. 24-25

стр. 8-9

АЛАРМ!!!

Дебелината кај децата - сè поголем здравствен проблем

Драги читатели,

Ноември и Декември, на расчекор меѓу есента и зимата. Период на топли домови и пријатни семејни мигови. Период кога времето многу повеќе го минуваме дома, со нашите блиски со нашите семејства.

Се разбира за да не биде се така еднолично тука сме ние со нов број и нови содржини на нашиот и Ваш Аптекар.

Повторно од се и за секогаш по нешто. Токму заради периодот во кој почесто сме дома, помалку активни, со повеќе храна и време поминато пред екраните, акцент во нашите рубрики ставивме токму во скриените опасности од вакиот начин на поминување на времето. Неактивноста на децата и прекумерната телесна тежина, како сериозен здравствен проблем.

Сметаме дека е исклучиво важна и чувствителна тема и затоа е повторно на нашите страници.

Прочитајте и информирајте се за улогата но и штетноста на паметните уреди кога неконтролирано ќе се најдат во рацете на вашето дете.

Искористете ја храната, нејзината колоритност и употребете ја како лек.

Свртете на страниците на спортската рубрика и дознајте од нашата хероина Илина Арсова како се остварува недопреното.

Како дел пак од нашиот концепт за континуирано подобрување веќе стандардно во средината на списанието ќе го најдете прилогот Plus Pharma. Покрај обработка на карактеристични теми и проблематики, заедно со нашите партнери овозможивме промоција на одредени производи. Со купоните дадени во прилогот, попустот можете да го искористите во било која од Аптеките партнери на Ваш Аптекар. И секако зголеми некоја од нашите рецепти за заеднички семеен ручек, бидете со добро здравје и секогаш мотивирани.

Ваш аптекар



Тираж: 30.000
Печати: Европа 92 - Кочани

Издава

Македонијалеќ 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,
Александра Игнатовска,
Александра Костовска

Лектор

Светлана Васевска

Дизајн

Предраг Андонов

фото: shutterstock



МАКЕДОНИЈАЛЕК

Магазинот Ваш аптекар е бесплатно двомесечно издание кое се дистрибуира до сите аптеки-партнери на Македонијалеќ 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.

КОГА ШТИТНАТА ЖЛЕЗДА НЕ ФУНКЦИОНИРА КАКО ШТО ТРЕБА?



Тироидната жлезда, или попозната како штитна жлезда, со својот изглед потсетува на штит или пеперутка и е една од најголемите ендокрини жлезди во човековото тело. Лоцирана е во долниот дел од предната страна на вратот, под гркланот од двете страни на дишникот.

Елементарна функција на штитната жлезда е формирање и лачење на тироидните хормони – тироксин, тријодтиронин и калцитонин. Нивната улога е една од најважните, т.е. ѝ помагаат на секоја клетка, во секое ткиво и орган, да функционира нормално. Тироидните хормони му помагаат на телото да ја користи енергијата, да остане затоплено, како и да им овозможат на мозокот, срцето, мускулите и на другите органи да функционираат нормално.

Тироидните хормони имаат и други важни функции. Му помагаат

на црниот дроб да го отстрани од крвта таканаречениот лош холестерол. Исто така, учествуваат и во процесот на варење на храната и во перисталтиката на цревата.

Хормоните влијаат и на изгледот и здравјето на кожата и на косата, со што од голема важност е овој орган да биде целосно функционален и редовно да се контролира неговата работа.

Секое нарушување на работата на штитната жлезда може да резултира со појава на многубројни здравствени проблеми.

Од што зависи здравјето на штитната жлезда?

Функцијата на тироидеата може да биде нарушена поради исхрана сиромашна со јод, физичко преоптоварување, стрес, генетски фактори, инфекции, болест или како резултат на несакано дејство на некој лек препишан за друга болест.

Заболената штитна жлезда, обично, лачи или премногу или премалку хормони. Претераната активност на оваа жлезда се вика хипертиреозидизам, а недоволната активност – хипотиреозидизам.



Симптоми на неправилна работа на штитната жлезда

хипотиреозидизам (намалено лачење)	хипертиреозидизам (зголемено лачење)
- замор - болки во мускулите и грчеви - намалена концентрација - намалена меморија - нетолеранција на ладно - запек - забавена срцева работа (брадикардија) - бледа, сува и ладна кожа - зголемување на телесна тежина - депресија - нерегуларни менструални циклуси - низок крвен притисок - опаѓање на косата - намалена телесна температура (хипотермија)	- забрзана срцева работа (тахикардија) - нетолеранција на топлина, - зголемено потење, - намалување на телесна тежина и покрај нормална или зголемена исхрана, - дијареа и често празнење на цревата, - раздражливост и нервоза - нарушувања на менструалниот циклус - тресење на рацете (тремор) - стерилитет - зголемен крвен притисок - замор и мускулна слабост - појава на маса на вратот и зголемување на штитната жлезда

Многу често некои од овие симптоми се прикриени или недоволно изразени, па знаат да бидат и занемарени. Изразеност, пак, на некои од симптомите може да биде сигурен знак за проблеми со функционирањето на штитната жлезда. Затоа, при појава на симптоми како брзо и ненадејно губење на телесната тежина (и до 15 килограми месечно), срцебиене, потење, треперење на рацете – треба да бидат аларм за контрола и проверка на здравјето на тироидеата.

ХРАНАТА И ЗДРАВЈЕТО НА ШТИТНАТА ЖЛЕЗДА

Во услови кога штитната жлезда функционира нормално, имаме целосна слобода во изборот на намирници во нашата исхрана. Меѓутоа, кога се дијагностицирани неправилности во нејзината работа, како што е намалена или зголемена функција, неопходно е да се почитуваат правилата за соодветна исхрана.



Јодот е есенцијален елемент вклучен во процесот на синтеза на хормони на штитната жлезда. Тироксинот за да премине во активна форма неопходно е присуството на овој елемент.

Во намирници богати со јод се вбројуваат: хималајска сол, морска риба, морски алги, јајца, млечни производи, ротквици...

Селенот игра важна улога во нормално функционирање на штитната жлезда. Негов недостаток може да ја намали нејзината функција. Го има во бразилскиот орев, морските

плодови, житарките, лукот, кромидот, семките од сончоглед, ротквиците, печурките...

Цинкот, железото и бакарот се, исто така, важни за здравјето на штитната жлезда. Заради ова, намирниците како риба, мешункаст зеленчук, телешки џигер, семки од тиква, ленено семе и интегрални житарки треба да бидат дел од вашето мени.

Недостатокот од железо особено може да биде проблематично во комбинација со недостаток на јод.

Храна што ја сака вашата штитна жлезда

ПРИ ХИПОТИРЕОИДИЗАМ

Важно е да се консумира храна богата со антиоксиданси, јод, селен. Редовно консумирајте свеж зеленчук, цреши, боровинки, тиквици, риба (туна, бакалар, харинга, лосос), морски алги, јајца, интегрален ориз, лешник, бразилски и индиски орев, млеко и млечни производи.

Што не е дозволено:

Одредени производи може да

Правилната исхрана може да ги спречи заболувањата на штитната жлезда!

го намалат дејството на лековите коишто се препишани за терапија на хипотиреоидизам. Бидете внимателни при употреба на храна особено богата со растителни влакна, ореви и соја. Бидете внимателни и со употреба на свежи намирници како кел, прокел, карфиол и зелка. Тие може да влијаат на лачењето на хормоните на штитната жлезда особено кај лица со недостаток на јод во организмот.

Јод, селен, железо, бакар и цинк, во комбинација со витамини кои делуваат како антиоксиданси, го чуваат здравјето на најважната жлезда со внатрешно лачење.

ПРИ ХИПЕРТИРЕОИДИЗАМ

Кај пациентите со хипертиреозидизам во состојба на забрзан метаболизам доаѓа до промена на мускулната и коскената маса и затоа се препорачува зголемено



внесување протеини, аминокиселини и калциум. Храна што позитивно делува кај овие лица се: интегрални житарки, зелка, про-

кел, карфиол, ротквици, спанаќ, грав, куркума.

Просото и наведениот зелено-листен зеленчук содржат супс-

Фолна + Јод 400mcg + 100mcg

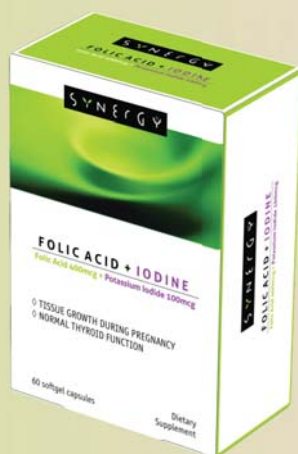
Фолна киселина

- За превенција од недостаток на фолна киселина кај жени кои планираат бременост и кај бремени жени за да се превенираат можните дефекти на невралната туба кај новороденчето, при мегалобластна анемија, за нормална функција на имунолошкиот систем, при замор и исцрпеност, за време на бременоста допринесува за растење на ткивата на мајката

Јод

- Нормална когнитивна и невролошка функција, нормално создавање на тироидните хормони и нормална функција на тироидната жлезда, за одржување на виталноста на кожата, нормален енергетски метаболизам

НОВО



Преналакт за трудници и доилки

Мултивитамини и Минерали за трудници и доилки

Специјално формулиран препарат за да ги задоволи зголемените потреби од внесување на витамини и минерали кај:

- Жени кои планираат бременост
- Бремени жени
- Доилки

Содржи препорачани дневни вредности на 12 витамини и 7 минерали за поддршка на растот и развојот на фетусот и новороденчето.

SYNERGY

www.synevit.net | (02) 3233-711

**ПРИРОДНИ
ВИТАМИНИ**



танции што го попречуваат преземањето на јодот и на тој начин влијаат на намалување на продукцијата на хормони на штитната жлезда.

Што не е дозволено:

Контролата на прекумерното внесување јод е најважна. Намалете го внесувањето сол, а пот-

полно отстранете ги од употреба сите индустриски преработки што се скриен извор на големи количества сол. Месните преработки, солените грицки, конзервираната храна, индустриските намази и сосови не се препорачуваат. Секако, избегнувајте брза храна, млеко, млечни производи и жолчка од јајца.

СОВЕТИ

- ♦ Болеста на тироидната жлезда може да се развие постепено и незабележливо, што значи дека некој може да ја има со години, без да биде свесен за тоа.
- ♦ Најчестите болести на тироидната жлезда, обично, не даваат никакви симптоми.
- ♦ Правилната исхрана може да ги спречи заболувањата на штитната жлезда. Размисли дали храната што ја јадеш е чувар на твоето здравје.
- ♦ Кај болните од хипертиреозидизам не се препорачува одмор на море, изложеност на високи температури и активно спортување. За сметка на тоа, препорачан е одмор на планина, свеж воздух и лесни прошетки.
- ♦ Избегнувајте стресни ситуации!

caffetin[®] COLDmax

НОВ, ПОДОБЕН ВКУС



НА ЛИМОН И НА МЕНТОЛ

ШОЈЛА НАЈИВКА ЗА УБЛАЖУВАЊЕ НА СИМПТОМИТЕ НА НАСТИНКА И НА ГРИП



- ✓ ПРИ ГРИП И ПРИ НАСТИНКА
- ✓ ЈА НАМАЛУВА ТЕЛЕСНАТА ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ЈА НАМАЛУВА БОЛКАТА
- ✓ ЈА НАМАЛУВА СЕКРЕЦИЈАТА ОД НОСОТ

АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ
Здравјејте пред сè
www.alkaloid.com.mk

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

АЛАРМ!!!

Дебелината кај децата – сè поголем здравс



Прекумерната телесна тежина е сериозен медицински проблем со епидемиски размери. Бројот на деца со прекумерна телесна тежина вртоглаво расте, а паралелно се зголемуваат и последиците и проблемите произлезени од тоа

Што се вишок килограми?

Дебелината во превод значи вишок телесни маснотии. Можеби неколку килограми не значат веднаш дека вашето дете е дебело, меѓутоа тоа може да укажува на склоност кон додавање килограми и потреба за корекција на начинот на исхрана и потреба од физичка активност. Како проблем, најчесто се појавува во 5-тата или 6-тата година од животот или за време на пубертетот. Децата кои се соочуваат со прекумерна телесна тежина на возраст од 10-13 години имаат многу големи предиспозиции да бидат и подоцна во возрасната доба.

Што води до дебелеење?

Причините се комплексни и бројни и

вклучуваат, пред сè, генетски, биолошки, културолошки и социолошки фактори.

Внесувањето на повеќе калории во однос на потрошеното, неминовно доведува до зголемување на телесната маса. Прекумерна телесна тежина може да настане и како комбинација на повеќе фактори.

Најчести ризик-фактори за детска дебелина:

- ♦ лоши животни навики на семејството
- ♦ семејни проблеми и проблеми со околината
- ♦ недоволна физичка активност
- ♦ недостаток на самоверба
- ♦ прекумерно внесување газирани



и внесување грицки како замена за редовни оброци

- ♦ секојдневно поминување неколку часа пред телевизор или пред компјутер
- ♦ недоволно и неквалитетно спиење

Ризици и компликации

Лошите ефекти од прекумерната телесна тежина се многубројни. Најчесто се проследени со ризик од појава на:

- ♦ срцеви заболувања
- ♦ висок крвен притисок
- ♦ дијабетес
- ♦ астма и проблеми со дишењето
- ♦ проблеми со спиењето (апнеа)
- ♦ социјална дискриминација

Дебелината кај децата често е поврзана и со појава на емоционални проблеми. Овие деца имаат далеку помала самодоверба и се помалку омилен во своето училиште и во средината. Склони се кон појава на депресија, анксиозност и опсесивни нарушувања.

ресторани, настојувајте изборот да биде правилен.

- ♦ Избегнувајте фиоките да ги полните со слатки, чипс и со газирани пијалаци.
- ♦ Купувајте и нудете им на децата што повеќе овошје и зеленчук. Дозволете при купувањето децата сами да ги избираат овие намирници.
- ♦ Потрудете се детето да го земе својот појадок.
- ♦ Водете грижа што јаде детето во градинка или во училиште.
- ♦ Заменете ги индустриските сокови со вода или со природно цедени сокови.
- ♦ И, секако, не обесхрабрувајте се доколку детето не го прифаќа овој начин на исхрана. Бидете упорни. Некогаш е потребно новите намирници да се понудат и повеќе од десетина пати пред детето да ги прифати.
- ♦ Немојте да ја користите храната како награда. На овој начин храната станува помалку вредна во однос на ветената награда.



твен проблем

Што да се преземе?

Како родители, директно сте одговорни за здравјето и за навиките на вашето дете. Вашиот влог и вашето посветено време се од примарно значење за развој на здраво дете.

Започнете со исхраната:

- ♦ Променете го начинот на исхрана. Научете ги децата да јадат полека и да уживаат во храната.
- ♦ Спремајте здрави и избалансирани оброци. И, секако, јадете сите заедно.
- ♦ Намалете ги порциите.
- ♦ Дозволете детето само да побара. Не инсистирајте детето да ја „светне“ чинијата.
- ♦ Избегнувајте брза храна. Дури и во

Запомнете дека малите промени секој ден може да доведат до резултати за цел живот!

Поттикнете ја активноста.

- ♦ Дајте му добар пример на детето. Доколку детето е сведок дека вие сте активни, и притоа уживате во тоа, и тоа ќе го прифати таквиот образец на однесување.
- ♦ Стимулирајте го детето да се вклучи во спортски активности соодветни за неговата возраст.
- ♦ Имајте разбирање за неговите потреби и капацитети. Доколку не ужива во одредена активност, помогнете му да најде соодветна во која ќе се чувствува исполнето.
- ♦ Бидете активни како семејство. Организирајте заеднички дневни актив-



сокови и засладени течности

- ♦ засладени опасности: слатки, бисквити, сладолед...
- ♦ деликатесни закуски: чипс, грицки, разни крекери...
- ♦ често внесување брза и нездрава храна
- ♦ прејадување
- ♦ често прескокнување на појадокот



ности вклучувајќи заедничко готвење, чистење на домот или миеење на автомобилот. Организирајте заеднички излети во парк, на планина или возете велосипед. Изборот на активности надвор е голем. Останете АКТИВНИ!

♦ Секако, не претерувајте. Почитувајте ги можностите на детето и не инсистирајте на долги и исцрпувачки активности.

Намалување на времето поминато во седење.

Покрај охрабрувањето на физичката активност, на децата треба да им се

помогне да избегнуваат премногу седење. Иако одредено време поминато во седење поради читање или извршување домашни задачи е во ред, би требало на децата да им се ограничи времето потрошено на гледање телевизија, играње видеоигри или времето потрошено на интернет, на не повеќе од 2 часа дневно. Исто така, не се препорачува гледање телевизија на деца на возраст помали од 2 години. Наместо тоа, треба да ги охрабрите вашите деца да изнајдат забавни активности кои ќе ги прават сами или заедно со членовите од семејството.

Научете го вашето дете да се храни здраво, да јаде умерено и да ужива во јадењето.

Дајте му поддршка на вашето дете.

- ♦ Градење на детската самодоверба е особено важно. Кажете му на вашето дете дека е сакано и посебно.
- ♦ Сакајте го детето и не нагдувајте го без разлика на килограмите.
- ♦ Истакнувајте ги позитивните карактеристики и работете на враќање на самодовербата. Честите разговори за вишокот килограми може да бидат контрапродуктивни.

Прекумерната телесна тежина е медицински проблем кој лесно се препознава, но тешко се третира. Доколку не се реагира навремено во рана возраст, многу често станува доживотен проблем.



Рибино Масло Fish Oil Jr.

Потекло на рибиното масло:
КАНАДА

Вкус на
МАНГО
и ПРАСКА

10 ml рибино масло содржат:
820 mg омега-3 - масни киселини
• 390 mg EPA
• 260 mg DHA

Иновативна формулација и идеален сооднос
EPA : DHA = 1,5 : 1








Lino[®] мојата прва лажичка

НОВО!



Кога ќе дојде време за првата овошна кашичка, Lino нека биде вашиот прв избор. Состојките на Lino детските кашички се полни со природна виталност, внимателно одгледани и набрани во оптималниот степен на зрелост.

- **ВИСОК УДЕЛ НА ОВОШЈЕ**
- **БЕЗ ГЛУТЕН**
- **КОНТРОЛИРАНО ПОТЕКЛО И КВАЛИТЕТ**
- **БЕЗ ВЕШТАЧКИ ЗАСЛАДУВАЧИ, КОНЗЕРВАНСИ БОИ И АРОМИ**

Доењето е златен стандард за исхрана на доенчето, а воведувањето на дохрана само ја надоградува исхраната на детето и претставува почеток на запознавање со нови вкусови и ароми.

ПРИРОДНО И ФИНО



WWW.LINO.EU



Ана Кртолица-Георгиев,
д-р дент. мед.



Третите молари растат по осумнаесеттата година од животот и поради тоа се нарекуваат умници. Ова се последните заби во забната низа. Кога во вилицата има доволно простор, тие можат непречено да израснат и тогаш вообичаено не создаваат никаков проблем. Доколку во вилицата нема доволно простор, овие заби можат засекогаш да останат заглавени во коската и никогаш да не се појават во усната шуплина. Тогаш велиме дека умниците се импактирани. Доколку, пак, само дел од овие заби израсне, а другиот дел остане заглавен под непцето, станува збор за семиимпактирани умници. Последните се тие кои најчесто создаваат проблеми.

Кои се најчестите проблеми што ги причинуваат умниците?

Пациентите кои имаат делумно пораснати умници, неретко се жалат на болки во задниот дел од вилицата. Ова најчесто се случува поради воспалување на непцето што го прекрива забот. Ова воспаление се нарекува перикоронитис и се манифестира со болка, оток, црвенило на непцето. Понекогаш воспалението може да се прошири и отокот да не е локализиран само на непцето околу забот, туку да е виден и на образот на пациентот. Воспале-



ПРОБЛЕМИ СО

нието се случува поради отежнатиот пристап до забот при изведување на секојдневната хигиена. Плакот кој е присутен во изобилие е полн со бактерии, а непцето на нив реагира со воспаление. Доколку воспалението не се третира и доколку се прошири, може да води до грч на цвакалната мускулатура и до отежнато отворање на устата. Оваа состојба се нарекува тризмус. Покрај тоа, се појавува и отежнато голтање и симптоми кои наликуваат на ангина. Во оваа состојба, локалните лимфни јазли се секогаш зголемени.

Каква е терапијата на перикоронитисот?

Доколку кај умниците често се појавуваат вакви проблеми, пот-

ребно е да се извадат. Вадењето никогаш не се прави во акутна состојба, кога има гној и оток. Доколку имате проблем, потребно е веднаш да одите на стоматолог. Акутниот проблем се надминува со дренирање на отеченото место. Потребно е просторот помеѓу непцето и забот убаво да се исчисти од тврдите и меки наслаги, да се отстрани воспаленото ткиво и да се стави дрен што ќе овозможи отокот да се намали. Во состојби каде се присутни и системски знаци, како зголемена телесна температура или оток на образот, потребно е да се воведат антибиотска терапија. Доколку пациентот има отежнато отворање на устата, постојат вежби за тоа да се надмине. За неколку дена, сос-



УМНИЦИТЕ

тојбата ќе се нормализира и тогаш веќе може да се изврши екстракција или вадење на проблематичниот заб.

Дали и умниците кои воопшто не се израснати е потребно да се вадат?

Одлуката за вадење на овие заби се носи по претходна анализа на панорамска рендген слика и по детален клинички преглед. Доколку пациентите се во ортодонтска терапија со изразена тегоба, препорачливо е овие заби да се извадат. Од рендгенската анализа може да се оцени и по-

ложбата на умниците и да се предвиди дали тие воопшто некогаш ќе израснат. Доколку положбата на умникот е таква да удира во соседниот заб (седмицата) и постои ризик од ресорпција на неговиот корен, повторно е препорачливо тој да се извади. За овие одлуки е соодветно да се направи преглед и анализа пред дваесеттата година од животот. Тогаш корените на умниците не се сè уште потполно формирани и оперативниот зафат е поедноставен.

Дали постои превентива за да се избегнат проблемите со умниците?

Бидејќи умниците се последните заби во забната низа, исклучително се тешко достапни за одржување добра хигиена. Препорачливо е да користите мека четка за заби со мал активен дел, односно, со мала глава на четката. Кога ги миеме забите, устата никогаш не ја отвораме широко бидејќи тогаш мускулите на образите се оптегнуваат и се цврсто припиени до вилиците со што ви оневозможуваат убаво да ги измиете бочните површини на забите. Со внимателно и редовно миеење на забите, акумулацијата на плак ќе биде под контрола и на тој начин ќе ги заштитите непцата од воспаление. Корисна е и промивка на усната шуплина со усна вода која содржи хлорхексидин. Тој успешно се справува со бактериите и го намалува ризикот од перикоронитис.

На здравјето во устата и на намалувањето на проблемите со умниците влијае и имунитетот. За подобро здравје и посилен имун систем, секако, е потребна балансирана исхрана, свежо овошје и зеленчук и што помалку стрес. За да ги заштитите овие заби од кариес, покрај добрата хигиена и редовните контроли кај стоматолог, треба да избегнуваме леплива кариогена храна богата со јаглехидрати и засладени пијалаци. Доколку умниците се целосно израснати, пожелно е да се залеат. На тој начин, се намалува нивната изразена релјефна површина, а со тоа и задржувањето на храна во јамичките на забите. За поцврста глеѓ препорачливи се забни пасти коишто содржат над 1000 ppm аминофлориди. За да бидете сигурни за тоа какви препарати за усна хигиена користите, прочитајте ги нивните декларации или посветувајте се со вашиот стоматолог.

Rhinostop®

Стоп за настинката и грипот

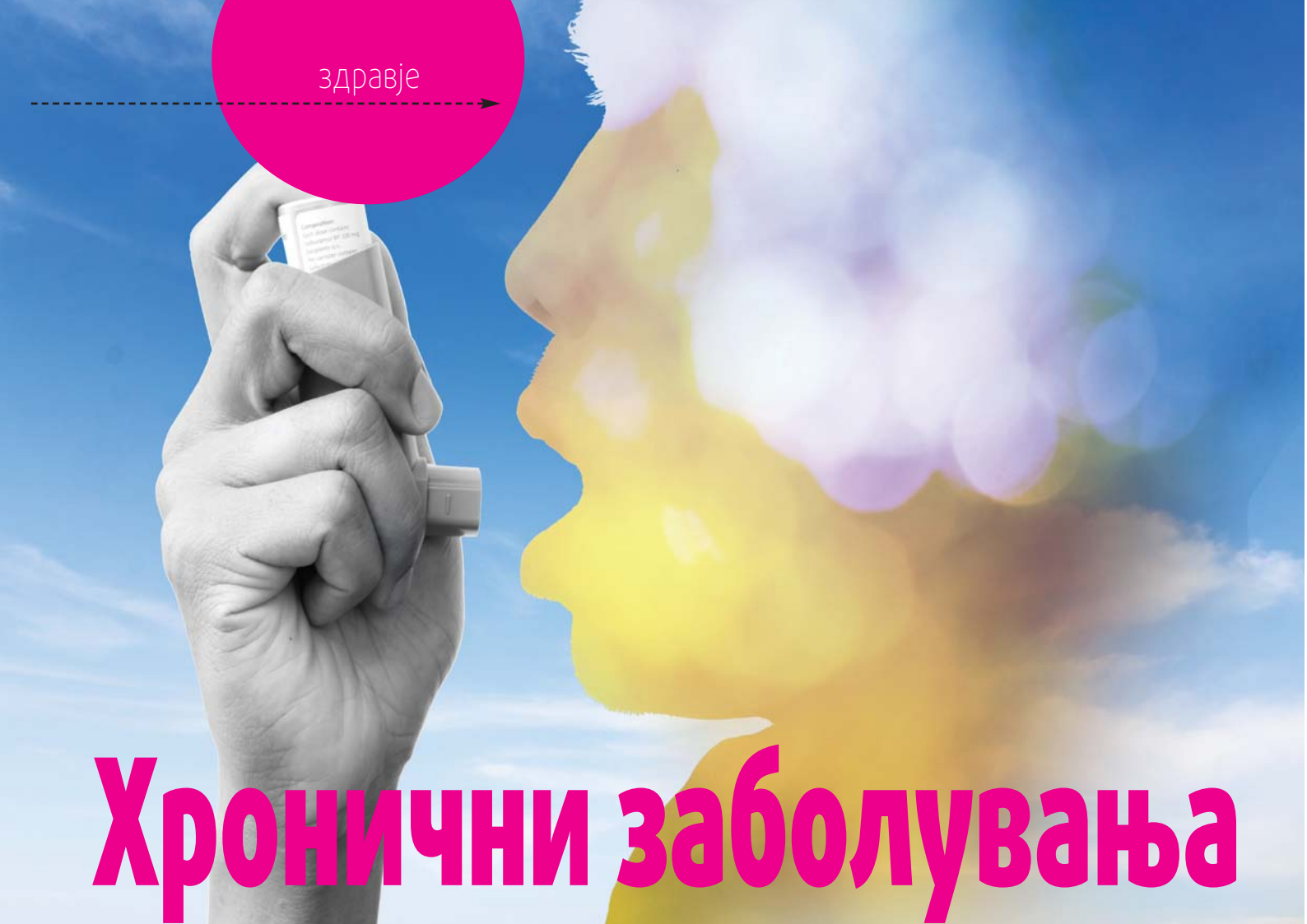
СТОП

за кивање,
главоболка,
болка во грло,
болка во мускули и зглобови,
висока телесна температура...

Од сега марамињата
ќе ви служат само за игра!

Пред употреба внимателно да се прочитаат упатствата.
За дополнителни информации за индикации, мерки
на претпазливост и несакани дејства на лекови,
консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.

BOSNALIJEK
претставништво во Р. Македонија
бул. Партизански одред 101, 1000 Скопје
тел/факс: +389 2 30 90 235
bosnalijek@bosnalijek.mk



здравје

Хронични заболувања

на долните дишни патишта – како да се намали појавата и како да се подобри состојбата на болните



Хроничните заболувања на долните дишни патишта се болести на дишните патишта и на другите структури на белите дробови вклучувајќи астма и респираторни алергии, хронична опструктивна белодробна болест, професионални заболувања на белите дробови и др.

Појавата на овие болести се зголемува на секаде во светот, особено кај децата и кај старите и изнемоштени лица. Во последно време, сè повеќе се зголемува бројот на луѓето со хронични болести на дишните патишта предизвикани од алергиски реакции. Проценотот е застрашувачки и тежнее кон понатамошно зголемување, односно, кај еден човек од тројца се појавуваат различни видови заболувања,

предизвикани од алергиска реакција или од реакции тесно поврзани со неа. Главни фактори кои придонесуваат за оваа појава се преработените и рафинираните прехранбени производи, хемикалиите кои секојдневно се користат во домовите, димот од цигарите, прераното вклучување одредена храна кај бебињата итн. Најчестите заболувања чијшто предизвикувачи се алергиските реакции се: бронхијална астма,

алергиска настинка и исип на кожата, т.е. уртикарија. Астмата е хронично заболување кое се карактеризира со зголемена чувствителност на бронхиите кон таканаречени алергени кои предизвикуваат намалување на спроводливоста на кислород низ нив, запушување на дишните патишта, што придонесува до тешкотии во дишењето. Со примена на соодветни лекови, овие симптоми исчезнуваат.

ПОСТОЈАТ ТРИ ВИДОВИ АСТМА:

Алергиска астма

Во основата на ова заболување лежи специфична алергиска реакција која предизвикува воспаление. Алергиската реакција е предизвикана од алергени од околната средина. Тие може да се поделат во три категории:

- ♦ воспалителни агенси: полен, прав, инфекции, работна средина итн.

- ♦ надразнувачи: температурни промени, јаки миризби, стрес, ладен воздух итн.

- ♦ други: лекови, дим од цигари, загаден воздух, храна итн.

Најзагрозена група е онаа популација чија работна средина е експонирана на некои од горенаведените фактори. На пример, луѓе кои работат во индустрија за бои, во индустрија за пластика, пекари, фармацевти итн.

Неалергиска астма

Настанува како резултат на провоцирачки фактори во телото.

Најчесто станува збор за инфекции, некои заболувања на орга-

ните за варење, хормонални нарушувања, психофизички стрес итн. Овие фактори предизвикуваат многу слична реакција на алергиската, а не се поврзани со конкретен алерген.

Комбинирана астма

Претставува комбинација од горенаведените два вида астма. Симптомите на астма може да варираат од многу лесни, кои не се распознаваат, до тешки симптоми кои го отежнуваат нормалниот живот на пациентот и го доведуваат во опасност, доколку не се преземат соодветни мерки. Токму затоа, пациентот треба да се запознае со болеста, да ги проучи симптомите, редовно да ги зема лекарствата и правилно да биде упатен за точна дијагностика. Прегледот треба да биде извршен од страна на пулмолог/алерголог, каде ќе бидат проценети сите фактори, како: генетска predisпозиција, бронхијална хиперактивност предизвикана од соодветни алергени, алерго-тестови итн.

Астмата е хронично заболување и затоа примената на лековите треба да трае цел живот. Лековите кои се користат се наменети за брзо или за долготрајно делување и делуваат на подобрување на дишењето со проширување на бронхиите, лекови против алергија и друга дополнителна терапија што ќе ја подобри состојбата на пациентот.

Улогата на фармацевтот при грижата за болните од астма

За правилна и ефективна терапија, најважна е едукацијата на болниот. Пациентите треба да знаат како правилно да ги употребуваат препишаните лекови, во кој период и како да ги употребуваат инхалаторот (доколку е препишан). Токму затоа, фармацевтот треба демонстративно да му покаже на пациентот како да го постави инхалаторот, како да го исфрли мртвиот волумен, кога да ги пие лековите, кои се несаканите ефекти итн. Во случај на криза, фармацевтот треба да го упати болниот кои се симпто-

ГИ УБЛАЖУВА СИМПТОМИТЕ НА НАСТИНКА И ГРИП



TYLOL[®] HOT

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



мите, кој лек треба да го земе во тој момент и колку пати да го искористи инхалаторот. Бидејќи оваа криза може да го загрози животот на пациентот, дизајнирани се таканаречени брзоделувачки лекови во форма на инхалаторни системи кои веднаш го подобруваат дишењето. Фармацевтот мора да го информира пациентот кои мерки треба да ги преземе доколку се предозира или доколку ја пропушти дозата. Треба да му укаже на пациентот за користа од секојдневната физичка активност.

Најдобар начин за олеснување на симптомите е пливачење во средина каде што е влажен воздухот. Исто така, фармацевтот треба да го советува пациентот која храна треба да ја избегнува. Никој не посветува внимание на ознаките на хранливите продукти. Фармацевтот треба да му објасни на пациентот дека, доколку на пакувањето на одреден производ стои ознака Е со број до него (на пример: Е 103, Е 505), тоа означува присуство на адитиви, кои можат да бидат потенцијални алергени, што може да доведат до влошување на состојбата. Затоа треба да се избегнуваат. Исто така, треба да се избегнува и храна која содржи големо количество магнезиум (ф'стаци, бадеми), зелка, млеко и млечни производи, јагоди итн. Доколку пациентите се правилно информирани и се придржуваат кон соодветните режими на исхрана и кон физичка активност, значително ќе го подобрат квалитетот на животот и ќе ги намалат честите појави на астматични напади.

Кои мерки ги презема општеството и поединецот за намалување на појавата на хронични болести на долните дишни патишта?

Хроничните болести на долните дишни патишта предизвикуваат прерана смрт и инвалидитет. Тие, исто така, имаат негативни еко-



номски ефекти врз семејството, заедницата и општеството, воопшто. Што може да направиме околу тоа?

Спречување на користење тутун

Избегнување на директна и индиректна изложеност на чаdot од цигарите е од примарна важност не само за поздрави бели дробови, но, исто така, како превентивна мерка за сите хронични незаразни болести: кардиоваскуларни болести, рак и дијабетес. Целта на политиката за контрола на тутунот е да се намали употребата на тутун и изложеноста на чаdot од цигари.

Здравје на работното место

Раното откривање на болестите на белите дробови поврзано со изложеност на ризик-факторите на работното место е од витално значење. Откако е утврдена дијагнозата, неопходно е да се избегнува изложеноста на фактори што може да влијаат негативно врз развојот на болеста.

Исхрана

Забележана е поврзаност помеѓу хроничните болести на дишните патишта и начинот на исхрана. Дебелината, исто така, се поврзува со зголемен ризик од астма и намалена функција на белите дробови. Затоа е потребно придржување до соодветен режим на исхрана, како една од мерките

за превенција на хроничните болести на дишните патишта.

Квалитет на воздухот во внатрешната и надворешната средина

Има докази за ефектите на хронична изложеност на загадувачите на воздухот на развој и одржување на функцијата на белите дробови и на влошување на симптомите од астма. Контрола на изложеноста на овие загадувања е можна преку контрола на изворите на емисии од домашните апарати, сообраќајните и индустриските извори.

Рана возраст

Истражувањата покажуваат дека здравствената состојба на детето во првата година од животот влијае на подоцнежното респираторно здравје. Иако точната поврзаност уште не е јасна, децата кои имаат инфекции на долните дишни патишта во првата година од животот или кои имаат мала телесна тежина на една година, имаат лоша (слаба) функција на белите дробови и поголем ризик од развој на астма или други болести на дишните патишта во подоцнежниот живот. Пушењето на мајките за време на бременоста негативно влијае на функцијата на белите дробови на детето при раѓањето.

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**



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

Аптека	Телефон	Аптека	Телефон	Аптека	Телефон
БАТИНЦИ АВИЦЕНА ТИНА ФАРМ	02/2722-264 02/2722-428	П.Р. ФАРМ РОМЕДИКА ФАРМ 3 АНАКОНДА 6 (с. Неготино)	042/211-495 042/221-281 070/219-455	БЕЛ ЛЕК ЛИНОВА НИНЕКС ФАРМАЦИЈА ЕРА 1 ФАРМАЦИЈА ЕРА 2 ФАРМАЦИЈА ЕРА 3 ФАРМАЦО	045/225-450 045/222-324 045/511-565 045/222-025 045/225-125 045/223-318 077/913-553
БЕРОВО БИОМЕДИКА ФАРМ ФАРМАМЕДИКА	070/701-913 033/471-145	ГРАДСКО ЕУРОМЕГА ФАРМ	043/251-520	КОЧАНИ АЛПИ ФАРМ - 6 АЛПИ ФАРМ - 7 ГРАДСКА АПТЕКА 8-МИ МАРТ ТРГОВСКИ ЦЕНТАР ГРАДСКА АПТЕКА 5 ЛЕК-ФАРМ РОСИЦА	033/237-060 033/275-010 033/274-156 033/271-699 033/277-481 033/271-297 033/276-650 033/273-452
БИТОЛА ВИС МЕДИКУС ЕМА ФАРМ КОРОНА ФАРМ МЕДИКА КАРТА МЕДИКА КАРТА 2 ПРИМА ЛЕК РОСА-ВИТА ФЕНИКС	047/222-127 047/612-485 047/240-330 047/225-285 047/258-852 047/235-102 047/236-468 047/242-575	ДАБИЛЕ ЕЛИКСИР 4	076/231-493	КРАНИ АЛПИ ФАРМ - 13	02/2603-863
БОГДАНЦИ БИОМЕНТ	034/221-321	Д. ХИСАР ОЛИМПИЈА	047/276-809	КРАТОВО ЗДРАВЈЕ	031/482-832
БОГОВИЊЕ АНАКОНДА 5 ЕЛАРДА	044/333-972 044/373-490	ДОБРОШТЕ ПАКОМ-ФАРМ	070/629-371	К. ПАЛАНКА МЕЛИСА МЕЛИСА-ЦЕНТАР	031/374-922 031/372-114
БРВЕНИЦА ДАНИ-ФАРМ	044/455-488	ЖЕРОВЈАНЕ АНАКОНДА	070/371-154	КУМАНОВО АРДИ ФАРМ ЛЕА АХИЛЕА БАВИЛОН 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
ВЕЛЕС 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	ЖИТОШЕ РОСА-ВИТА	048/474-500	ЛАБУНИШТА ХЕРБА	078/422-797
ВИНИЦА АЛПИ ФАРМ - 11	033/360-234	ИЊЕВО БИОФАРМ 3	032/630-000	ЛЕСКОЕЦ ХРИСТИ-1 и ФИЛИП-2	046/257-740
ВЛАДЕВЦИ МАРИЈА ФАРМ 2	034/611-680	КАВАДАРЦИ АЛТЕА ГЛОРИЈА 16-ТИ ЈУНИ ДАЛИА-ФАРМ ДИАНА КАМЕЛИЈА КИАНА РЕМЕДИА-М Св. ПАНТЕЛЕЈМОН ФАРМА МЕДИКА ХИГИЈА	043/410-940 043/413-088 043/414-901 043/400-070 043/400-330 043/413-434 043/609-607 043/410-085 043/550-765 043/550-930 043/400-445	ЛОЗОВО МЕДИКА ФАРМ-ЕЛ 2	072/266-679
ВРАПЧИШТЕ ШИФА	070/910-133	КИЧЕВО АЛТЕА ФАРМАЦИЈА Б-1 Б-3	045/228-663 045/223-834 045/224-340	М. КАМЕНИЦА ВИВА БИОЛА	033/431-779 033/431-245
ГЕВГЕЛИЈА 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	МАТЕЈЧЕ ПАНАКС		МОГИЛА РОСА-ВИТА НЕГОТИНО БЕЛА ФАРМ	031/511-899 071/235-233 043/553-570
ГОСТИВАР 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				

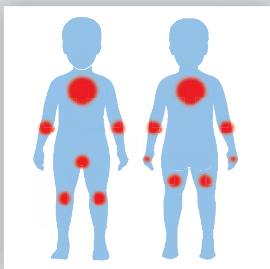
Аптека	Телефон	Аптека	Телефон	Аптека	Телефон
НЕРАШТЕ БЛЕ-МЕДИКА 4	044/345-309	СВЕТИ НИКОЛЕ АЛЕКСАНДРА ФАРМ ПЛОШТАД ИЛИНДЕН	032/610-440 032/444-194	АДОНИС БЕЛАДОНА ЕЛИКСИР ЕЛИКСИР – 2 ЕЛИКСИР – 3 СНЕЖАНА ФАРМ СНЕЖАНА ФАРМ – 2 ЧИФЛИК ЧИФЛИК – 2	034/322-522 034/329-606 034/323-511 034/330-483 034/330-482 034/344-679 034/320-840 034/345-316 078/345-316
НОВАЦИ НИДЕАФАРМ	047/511-655	СКОПЈЕ АЛПИ ФАРМ – 1 АЛПИ ФАРМ – 2 АЛПИ ФАРМ – 3 АЛПИ ФАРМ – 4 АЛПИ ФАРМ – 5 АЛПИ ФАРМ – 8 АЛПИ ФАРМ – 9 АЛПИ ФАРМ – 10 АЉ-НЕ АРТЕМИЗИЈА АСПИРИН ФАРМ 1 АСПИРИН ФАРМ 2 БАЗИЛИКА БЕРНА ФАРМ ГОЛД-МУН ГОЛД-МУН 2 ДЕРМА-ФАРМ ДОНА ФАРМ ЕФЕДРА ЗАНА-ФАРМ ИВИ-ТА ЈАГЛИКА ЈОВАНА-ФАРМ ЈОВАНА-ФАРМ 2 КАРПЕДИЕМ ФАРМ ЛИЗА-ФАРМ МАРИЈА ГАЛЕН ФАРМ МЕДИКО ПОИНТ-ФАРМ МОЛИКА МОЛИКА – 2 НИ-РА ПЕНИЦИЛИН РЕМЕДИУМ-ЛЕК РЕЧИ ФАРМ САРАХ САРАХ 1 ХЕДЕРА	02/2638-315 02/2432-462 02/2673-944 02/3179-457 02/3076-097 02/3118-088 02/2780-040 02/2533-050 02/2638-240 02/2430-690 070/392-765 070/544-527 02/3171-313 02/2614-502 02/2612-195 02/2616-338 02/2634-071 02/3068-919 02/3067-500 02/3223-126 02/2795-212 02/2545-545 02/2524-300 02/2562-712 02/2727-759 02/2057-181 02/3212-760 02/2036-952 02/2720-014 02/2620-785 02/2650-522 02/2534-572 02/3071-105 02/2640-017 02/2617-573 075/258-308 02/3162-364	ТЕАРЦЕ АГ ФАРМАЦИЈА ДЕА-ФАРМ	044/521-399 044/381-720
ОХРИД АКВА ФАРМ АНГЕЛИКА ВИТЕЗДА ЗДРАВЈЕ И УБАВИНА ЛИСА ФАРМ КАМИ ФАРМ КАМИ ФАРМ ПЛУС МАЈА ФАРМ МЕРИ ФАРМ Св. ВРАЧИ КУЗМАН И ДАМЈАН Св. ПАНТЕЛЕЈМОН ФЛОС	046/611-599 046/258-852 046/254-233 046/200-321 046/611-266 046/258-002 046/260-005 046/257-447 046/260-668 046/260-500 046/263-600 046/268-693	ТЕТОВО АНАКОНДА АНАКОНДА 2 АНАКОНДА 4 АОРТА ФАРМ АПОЛОН ФАРМ АСЛИ ФАРМ БЛЕ-МЕДИКА БЛЕ-МЕДИКА 1 БЛЕ-МЕДИКА 2 БЛЕ-МЕДИКА 3 БЛИНИ ВАША АПТЕКА ВИТАЛЕК ВИТАЛЕК 1 ЕКАЛЕК ЖАНЕ ФАРМ М&М ФАРМ МЕКА МЕЛ-ФАРМ МЕРИ ОЛИФАРМ ФАРМАКОН	044/338-689 044/333-972 044/333-972 070/502-755 070/502-755 044/338-532 044/339-820 044/613-410 070/565-037 044/613-508 044/331-170 044/333-220 044/331-631 044/342-511 044/521-507 044/341-115 044/336-222 044/616-614 044/338-696 044/332-254 044/343-255 044/338-306		
ОРИЗАРИ АЛПИ ФАРМ – 14	033/511-711	СЛАТИНО МЕГА ПАКОМ-ФАРМ	070/629-371	ФОРИНО ХУМАНА Е&М	042/321-095
ПЕХЧЕВО БЕНИ-ФАРМ	033/442-955	СТРУГА АНГЕЛИКА КАРАМАЧОСКИ МЕДИКА НИТА ФАРМ – 1 НИТА ФАРМ – 2 НИТА ФАРМ – 3 ПЕНТАМЕДИКА ПРИМАВИТА Св. ПЕТКА ФАРМАНОВА ФАРМАЦИЈА ПОЛОЖАНИ	046/789-333 046/732-043 046/786-790 046/789-383 046/787-602 071/229-534 071/390-809 046/786-139 046/520-504 046/783-103 046/782-996	ЧЕГРАНЕ МЕД-ФАРМ	042/321-363
ПРИЛЕП АЛЕК ФАРМ ВЕНЕНА ДЕМЕТРА ФАРМ ЕУКАЛИПТУС ИСКРА-НАДЕЖ МЕЛИСА МЕНТА ФАРМ 1 МЕНТА ФАРМ 2 МИА ФАРМ ОЛИМПИЈА РЕМЕДИЈА РЕМЕДИЈА ФАРМ СТЕВАНАНЦИЈА ХЕРА ХЕРБА	048/421-600 048/421-372 048/429-786 075/489-142 048/551-257 075/353-438 048/422-551 048/551-184 075/440-414 048/424-120 048/423-455 048/550-900 048/416-100 048/420-421 048/420-520	СТРУМИЦА АЛТЕА	034/612-989	ЧЕШИНОВО ГРАДСКА АПТЕКА	033/270-912
ПРОБИШТИП АЛТЕА 1 ХИПОКРАТ	032/480-490 032/481-866			ШТИП БИОФАРМ 1 БИОФАРМ 2 ЕСКУЛАП МЕДИКАФАРМ МОРЕЈ РАДО ЛЕК СОФИЈА	032/385-525 032/389-525 032/607-652 032/389-044 032/393-656 032/380-190 032/388-777
РАДОВИШ АМБРОЗИЈА МЕДЕА МЕДИКУС МЕЛИСА	032/634-050 032/635-190 032/630-808 032/635-364				
РЕСЕН АЛПИ ФАРМ – 12	047/452-550				
РОСОМАН ФАРМА МЕДИКА 2 ХИГИЈА 2	043/522-894 043/441-575				
РОСТУШЕ БЕРА	042/222-265				

Eucerin®

МЕДИЦИНСКА НЕГА НА КОЖАТА
СО ВИДЛИВИ РЕЗУЛТАТИ



Смирувачка нега за atopичната кожа -
дури и при егзацербација



Новиот **AtopiControl**
Интензивен смирувачки
крем овозможува значајно
подобрување на кожните
промени за време на акутната
фаза - клинички докажано.
Решение кое помага да се
намали времетраењето на
терапијата со hydrocortisone*

* Клиничката студија правена на комплексната atopична кожа покажува споредени резултати од ефектот меѓу **AtopiControl** Интензивниот смирувачки крем како медицинска козметика и 1% hydrocortisone крем. **AtopiControl** Интензивниот смирувачки крем не е фармацевтски производ и не е замислен да замени некој од нив.

офталмологија

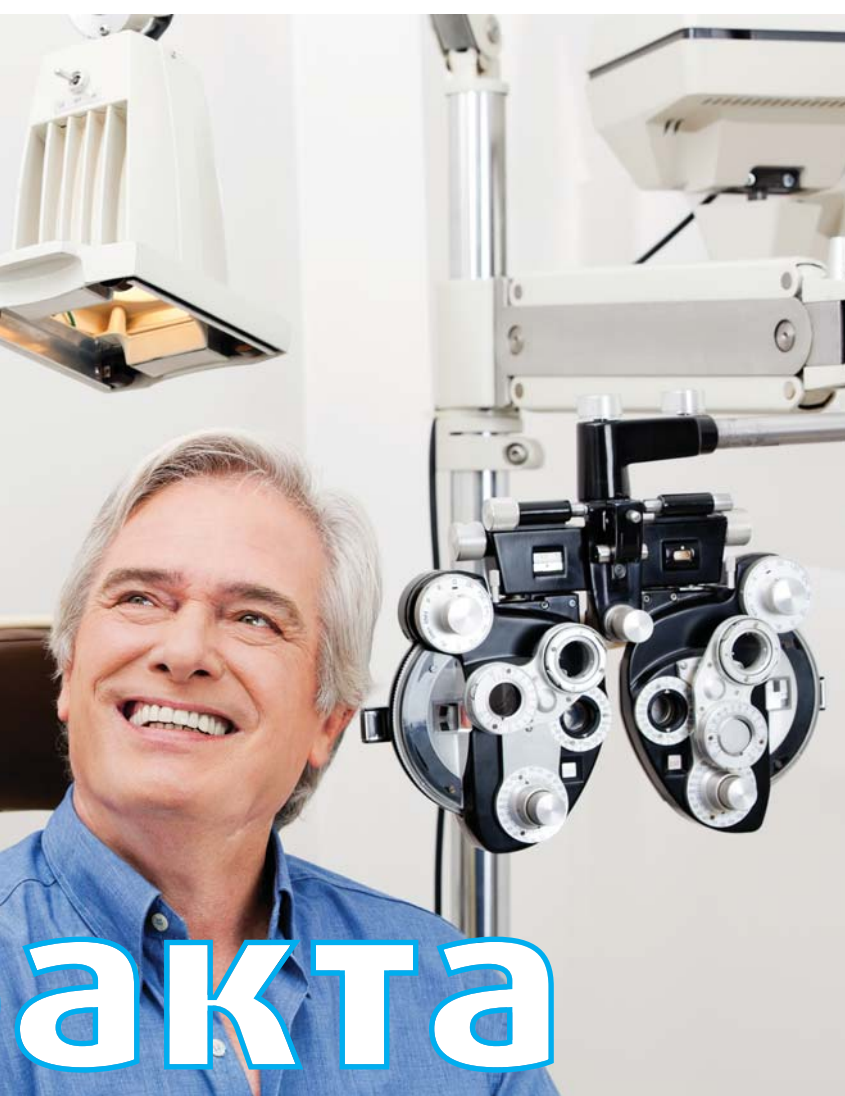
Катар

Катарактата, или меѓу народот познато како „перде“, е водечка причина за губење на видот во светот, но и кај нас.

Претставува заматување на природната леќа на окото. Терминот потекнува од латинскиот збор „cataract“ што значи водопад. Имено, патогенетските механизми се должат на метаболическите промени во протеинскиот состав на леќата и на намалувањето на концентрацијата на вода.

Најчести причини?

Причините за ваквите промени се различни и тоа: возраста, трауматичните состојби, изложеноста на сонце, генетските фактори, инфекции и претходни заболувања на окото, долготрајната употреба на лекови (кортикостероиди) итн. Врз основа на различните причини, постојат и различни видови катаракта коишто може да се поделат во зависност од зрелоста на пердето, возраста на пациентот и локализацијата на пердето.



Знаци на манифестација

Катарактата се манифестира со постепено заматување и губење на видот, вид како низ облак-перде, отежнато гледање навечер, ореол околу светлосен извор. Дијагнозата на катарактата ја поставува лекар, специјалист-офталмолог.

Како се лекува?

Единствен начин на лекување претставува оперативен зафат каде се отстранува заматената природна леќа и се вградува нова вештачка леќа. Иако во светски рамки се работи за најчеста хируршка елективна интервенција, за жал, денес сè уште има луѓе со изгубен вид од катаракта во земјите во развој, само поради нискиот социјален статус, неедуцираност и сопствена негрижа.

Секако, редовните посети на офталмолог, со цел рано дијагностицирање на катарактата и следење на нејзиниот развој, и следењето на советите од својот лекар се неопходни, со цел подобар и поквалитетен живот.

Специјалист офталмолог
д-р Дејан Шекеринов



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
комфортот и визуелните перформанси.

Alcon

a Novartis company

MA-PH-009/06/2014

Systane
ULTRA

Лубрикантни капки за очи

ЛЕБЛЕБИЈА

По својата природа е мешунка, а по својот состав вистинска драгоценост. Се наоѓа на самиот врв по богатството со протеини, влакна и клучни витамини и минерали неопходни за здравјето на луѓето. Се смета за една од најраните култивирани растенија, а токму нашата земја е еден од регионите каде се одгледува оваа намирница. Затоа, не случајно таа традиционално се наоѓала во кујните на нашите баби и дедовци.

Нутритивно значење

Несомнено, леблебијата е еден од најдобрите извори на протеини, растителни влакна, железо, калциум, калиум, магнезиум, витамин Б6 и витамин Ц. Покрај ова, содржи и витамин К, фосфор, цинк, бакар, манган и селен.

ЗДРАВСТВЕНА КОРИСТ

Здрави коски: Калциум, магнезиум, железо, манган – компоненти коишто несомнено придонесуваат за одржување на здрави коски и заби. Особено важно е правилниот

сооднос и присуството на магнезиумот како важен елемент за искористување и врзување на калциумот.

Дијабетес: Сама по себе леблебијата е производ со низок гликемиски индекс и е погодна за дијабетичари. Дополнително, консумирањето намирници со висока содржина на влакна, како што е леблебијата, повољно влијае во регулација на нивото на шеќер во крвта.

Холестерол: Редовната употреба во исхраната е одлично природно решение за намалување на холестеролот во крвта.

Анемија: Одличен извор на железо. Дури и ако се преработува, содржи двојно поголема концентрација на железо од месото. Заради ова е идеална како превенција или како дополнување на терапијата при анемични состојби.

Здраво срце и нервен систем: Комбинацијата од влакна, калиум, витамин Б6 и магнезиум е одлична за

зачувување и за подобрување на функционалноста на срцето и на нервниот систем.

Дигестија: Леблебијата е природен лек против запек и повољно влијае на општото здравје на дигестивниот систем.

Го прочистува организмот: Има не-обична, но многу значајна улога во организмот. Ги исфрла сулфатите (штетни соединенија) кои имаат улога на конзерванс кај индустриски преработената храна.

ВО СЕКОЈДНЕВНАТА ИСХРАНА

Како намирница, достапна е и може да се најде во текот на целата година. Може да се консумира самостојно или во комбинација со разни јадења и со салати.

Идеална е во исхраната на вегетаријанците каде заради високата содржина на протеини и есенцијални аминокиселини е вистинска замена за месото. Не содржи глутен, па е погодна и за лицата алергични на оваа компонента.

ХУМУС

Популарно јадење коешто потекнува од Блискиот Исток. Во суштина, тоа е премаз направен од комбинација на леблебија, таан, лимон, лук и маслиново масло. Најчесто се јаде самостојно за појадок или за меѓуоброк како вкусна ужина.

Хумусот во комбинација со зеленчук како што се: целер, карфиол, брокола и морков, претставува вис-тинска ужина, особено корисна за децата.

Неговата популарност не доаѓа само од извонредниот вкус, туку и од големата хранлива вредност.

- леблебија: пред сè, многу здрава мешунка којашто не содржи холестерол и заситени масти, а е изразено богата со протеини и растителни влакна.

- таан: таанот во составот доаѓа во мали количества, но е, исто така, богат со протеини и незаситени масни киселини. Одличен извор на калциум.

- маслиново масло: уште една компонента богата со незаситени масти со благотворен ефект за целиот организам.



- лук и лимон: состојки богати со витамини и антиоксиданси што ќе придонесат за намалување на оксидативниот стрес и поволно ќе влијаат на имунитетот.

Состојки

- 300 г слануток
- 1 поголем лимон
- 3 лажици таан
- 4 лажици маслиново масло
- 2-3 чешниња лук (доколку не сте љубители може да се изостави)
- сол по вкус

Подготовка

- Сланутокот од вечерта се мие и се прелива со вода во сооднос 1:3. Се остава преку ноќ да набабри (или

најмалку 8 часа).

- Исцедете ја водата и повторно додадете вода во истиот сооднос 1:3 и ставете да се вари на тивок оган околу час, час и половина. Повеќе промешувајте и собирајте ја пената што ќе се формира.

- Кога ќе биде сварен, се трга од оган, се процежува (зачувајте ја водата) и се остава да се излади.

- Во погоден сад се блендира, се додаваат останатите состојки и се продолжува со блендирање сè до добивање хомогена смеса. Додавајте од водата сè додека не ја добиете саканата густина.

Премазот соберете го во стаклен сад и чувајте го во фрижидер до 7 дена.



...затоа што телото го препознава најдоброто!

HEMERO Protect КРЕМА

СО БЕТА- ГЛУКАН

БРЗО И ЕФИКАСНО:

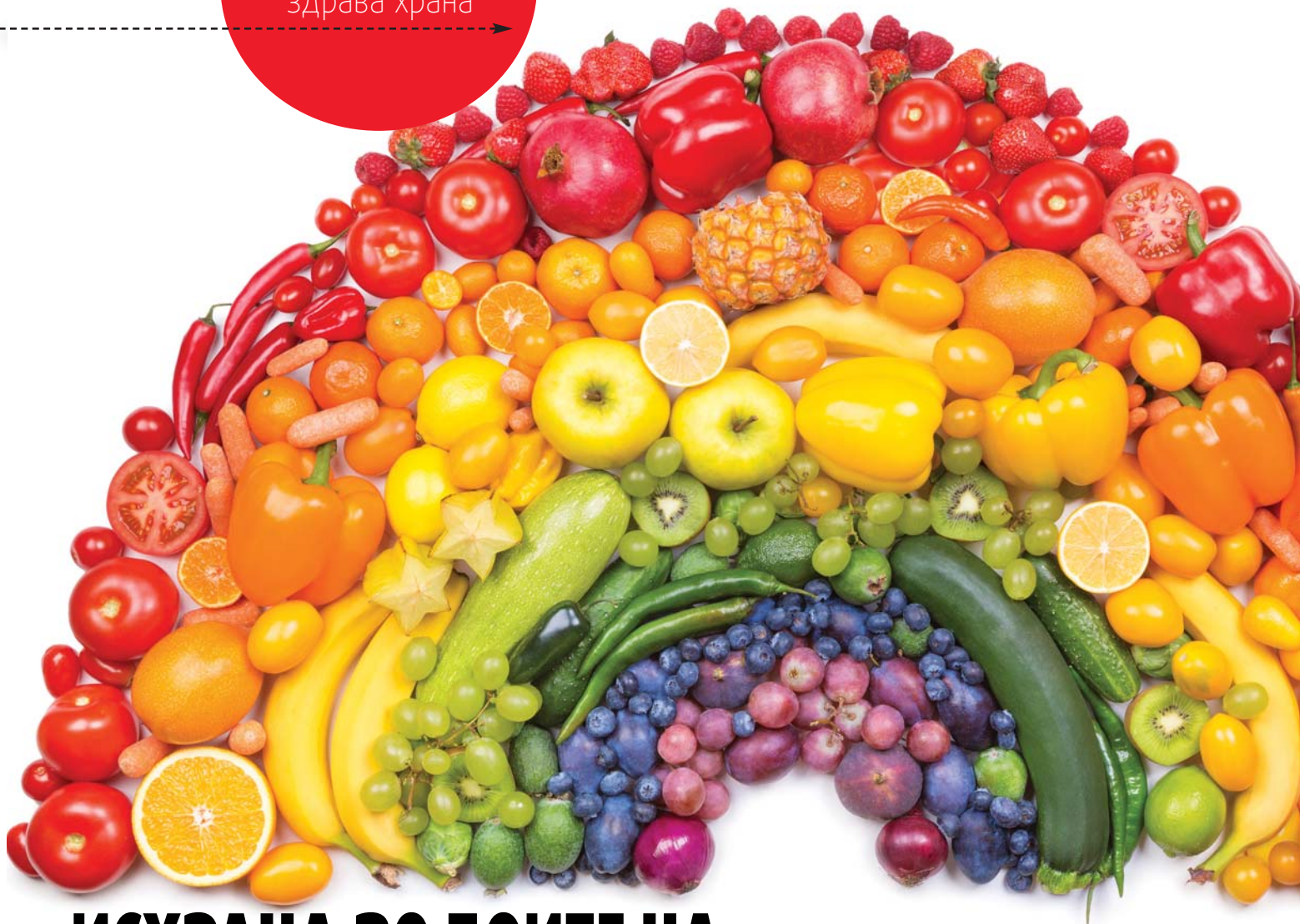
- ублажува печење и јадеж
- го намалува отокот и болката
- го забрзува лекувањето
- ги ублажува негативните ефекти на локалната кортикостероидна терапија



**НОВИНА
ВО ЛЕКУВАЊЕ
НА ХЕМОРОИДИ**



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



ИСХРАНА ВО БОИТЕ НА ВИНОЖИТОТО

Црвената, портокаловата и жолтата храна носат многу енергија и делуваат стимулативно!
Зелената, сината и виолетовата имаат смирувачки ефект!

Сè почести се препораките дека треба да се храниме разновидно и здраво. Но, што всушност значи РАЗНОВИДНО? Во буквален превод значи внесување на производи

кои, освен по различното потекло и квалитет, ќе бидат и со различни бои. Секоја боја содржана во природните намирници си носи свои специфични, здравствени бенефити за организмот. Несомнено е дека храната е лек, секојдневно достапен во разни форми, состав и боја. Затоа, примарно е да ја консумираме рационално и балансирано во сите нејзини природни облици. Тоа можеме да го направиме со едноставно, секојдневно консумирање на што е можно повеќе сезонска, свежа храна со прекрасни, разновидни бои, како замена за индустриски преработена и вештачки обоена храна.

Зошто се важни боите на храната?

Секоја боја на свежата храна потекнува од одредена група супстанции наречени пигменти. Овие пигменти немаат само улога да ја бојат храната или нејзини делови, туку тие се и главен извор на хранливи материи што учествуваат во превенција и лекување на различни состојби и заболувања, како и извор на антиоксиданси што го јакнат имунолошкиот систем и го спречуваат процесот на стареење. Некои од овие пигменти ги штитат крвните садови, го намалуваат нивото на холестерол и се значајни во спречување на кардиоваскуларни заболувања. Други, пак,

имаат благотворно дејство на остеопорозата, шеќерната болест, болестите на очите, гастроинтестиналните и малигните заболувања.

Секојдневно „шаренило“ на мени!

Природната боја на храната веднаш ни кажува какви хранливи материи и антиоксиданси таа храна содржи. Постојат 6 главни групи обоена храна, коишто задолжително треба да ги вклучите во неделното мени, секогаш кога ќе имате можност за тоа. Зошто и кои се тие?



БЕЛА

Белата боја е синоним за чистота. Во бела корисна храна ги набројуваме: кромидот, лукот, карфиолот, празот, печурките. Тие го снабдуваат организмот со флавоноиди, бета-глюкан, фолати, витамини К и Ц. „Белите намирници“ го зголемуваат

имунитетот и се значајни за намалување на ризикот од разни карциноми (дебело црево, простата и дојки). Освен тоа, ги балансираат хормоните. Антиоксидансите во нив се борат со стареењето и со оксидативните процеси на стареење во телото. Белата боја кај храната носи придобивки за кардиоваскуларниот систем и го намалува холестеролот.

ЖОЛТА

Жолтата боја е боја на радост и интелигенција, таа ги храни мозокот и нервниот систем, стимулирајќи ги менталните активности и меморијата. Од жолтата храна значајно место имаат бананата, дињата, лимонот, дуњата, пченката и путерот. Во ваквата храна, генерално, се содржат огромни количества манган, магнезиум, калиум, каротеноиди, бифлавоноиди и витамини А, Ц и Б. Жолтите намирници го подобруваат варењето, ги намалуваат мускулните грчеви, го подобруваат видот, ги прават кожата и коските поздравни. Корисни се за имунолошкиот систем, срцето и за забите.



BELCURA®

MicroSilver

со микрочестички на сребро

МЕДИЦИНСКА ГРИЖА ЗА ВАШАТА КОЖА

Идеална формулација за третман на atopична кожа кај возрасни, деца и доенчиња

КЛИНИЧКИ ТЕСТИРАНА

без конзерванси, парфери,
ПЕГ, алкохол,
силикони

6м+

Инстантна
апликација

1-2 пати на ден

Долготрајна
нега



 BELUPO



ЦРВЕНА

Црвената боја дава енергија, виталност, брзина. Црвената храна изобилува со избор и штета е да не се најде на секојдневното мени, особено во летниот период. Тука спаѓаат: домати, пиперка, јагода, јаболка, вишна, цреша, цвекло, калинка, лубеница, грејпфрут, месо и многу други. Овие намирници најмногу содржат ликопен којшто е исклучителен детоксикатор, бифлавоноиди, витамин А, витамин Ц и манган. Здравствените придобивки се гледаат во намалување на ризикот од развој на малигнитет на простатата и дојката, контролирање на крвниот притисок и на нивото на холестерол, подобрување на имунитетот и одржување витален крвоток. Корисни се уште и против разни воспаленија на ткивата.

ЗЕЛЕНА

Зелената боја се наоѓа во средина на спектарот на бои и претставува рамнотежа и хар-



„Најновите истражувања покажуваат дека процесот на стареење, предизвикан од дејството на слободните радикали, успешно се прекинува благодарение на биофлавоноидните пигменти од црвените намирници“.

мо-нија. Зелената храна е, исто така, доста распространета, особено како зеленолистен зеленчук којшто е исклучителен извор на целулоза и којшто го алкализира човековото тело. Тука спаѓаат: спанаќ, блитва, брокула, грашок, зелени салати, боранија, тиквичка, авокадо, киви. Тие го снабдуваат организмот со здрави материи како лутеин, хлорофил, калциум, железо, фолна киселина, калиум, витамин А и Б. Зелената храна е



Колоритот од бои е особено важен за стимулација на децата и за будење на интересот за здрава и разновидна храна. Палетата од разни бои во храната, што ќе му ја понудите на вашето дете, несомнено ќе побуди интерес и „зголемен“ апетит.

особено корисна за репродуктивното здравје. Воедно, делува позитивно на нормализирање на крвниот притисок, кисело-базната рамнотежа во крвотокот и го подобрува видот. Имунолошкиот систем има дополнителна потреба од зелена храна со цел негово одржување и поттикнување.



ПОРТОКАЛОВА

Луѓето кои консумираат портокалова храна имаат добар апетит и добро варење. Храна со оваа боја е морковот, кајсијата, слаткиот компир, тиквата, праската, портокалот, мандарината, мангото, жолчката. Оваа боја потекнува, главно, од бета-криптоксантин, бета-каротен и зеаксантин (каротеноиди). Каротеноидите, заедно со присутните флавоноиди, делуваат како моќни антиоксиданси коишто штитат од бројни штетни фактори. Во оваа храна се содржат уште и омега-3 масни киселини, ликопен, калиум и витамини Б и Ц. Портокаловата храна го подобрува имунитетот, ги штити кожата и слузницата, ја намалува киселоста на организмот, го намалува холестеролот, го нормализира крвниот притисок и придонесува за поздрав и здрави зглобови.



ВИОЛЕТОВА

Виолетовата боја лади и смирува, а храната со оваа боја е препорачлива за добар сон. Боровинка, слива, грозје, црвена зелка, модар патлиџан, капина и некои риби спаѓаат во групата намирници со виолетова боја. Заедничко за овие продукти е дека се многу богати со антиоксиданси, лутеин, антоцијани, елагинска киселина и витамин Ц. Виолетовата храна е корисна за кожата и е моќна за превенција и третман на малигнитети. Го намалува воспалението, го подобрува варењето, го намалува холестеролот, го зајакнува имунитетот и придонесува за поздрав кардиоваскуларен систем.

ЈАДЕТЕ ЗДРАВО И РАЗНОВИДНО – ЈАДЕТЕ ВО БОИТЕ НА ВИНОЖИТОТО!

Секојдневно уживајте во боите на храната преку омилените и сезонски намирници, а особено „обојте го утрото“ со виножитен појадок или смути. Започнете го денот со многу енергија и здравје.

ОД ПОВИСОКА
ПЕРСПЕКТИВА СО

ИЛИНА АРСОВА

Млада и амбициозна, секогаш со насмевка и со ведар дух. Човек со голема визија и промотор на нови вредности. Тоа е таа храбра Македонка која го запиша своето име во историјата на успешните. Зад себе го остави врвот на светот, а патот на нови подвизи е пред неа.

Ваш аптекер: По вокација – уметник, по природа – авантурист и вљубеник во природата и височините. Која е Илина Арсова?

Илина: Не е лесно да зборувам за себе повеќе од она што го има најавено во прашањето. Да, пред сè, ликовен уметник, авантурист, зависник од адреналинските спортови, активист за животна средина и за промовирање на активен живот... Тоа се повеќе улоги што понекогаш ме плашат бидејќи секое едно поле си бара целосна посветеност. Се обидувам да направам спој помеѓу моите професи и пасии и да функционирам паралелно развивајќи и надградувајќи се во сите насоки, што донекаде и успевам. За духовна храна и за себенадминување успевам да реализирам по две до три експедиции годишно.

За време на секоја планинска експедиција, многу пишувам и ликовно творам. За да ги изложам тие слики и потенцијално да ги продавам, треба да организирам изложба, за што требаат и високи организаторски способности. На овој начин, со големо задоволство ги споделувам искуствата со пошироката јавност. Потоа, следи егзистенцијалниот дел каде преку туристички услуги, повторно со

огромен ентузијазам, најчесто на странските посетители им ги покажувам убавините на нашата прекрасна Македонија, особено оние затскриени, малку потешко достижни планински убавини кои сè уште се останати чисти и незагадени, за разлика од урбаниот пејзаж каде, за жал, сè уште доминира нашата ниска еколошка свест, од што понекогаш искрено се срамам, особено кога сум со туристи.

Ваш аптекер: Што значи да се биде на врвот на светот, дополнето со епитетот ПРВА МАКЕДОНКА?

Илина: Луѓето се натпреваруваат со додавање епитети и суперлативи да бидат нешто „НАЈ“ во животот, но да се биде ПРВ и засега единствен за некои работи, е веќе историска национална вредност. Во таа смисла, почестена сум да го носам епитетот, но, искрено, најсреќна ќе бидам кога достигнувањата ќе бидат на ниво без поделба, локално – регионално или национално ограничување. На пример, во некои од западните земји повеќе ме ценат заради новите предизвици во ски-алпинизам, каде сум една од ретките луѓе на планетава што качува некои од најпредизвикувачките врвови на светот со скии и се спушта од нив во телемарк стил. По овој повод, странски спортски организации постојано ме канат да ги споделувам своите искуства преку јавни презентации, а за возврат ми нудат одредено спонзорство и постојани обуки.

За жал, свесна сум дека во Р. Македонија планинските спортови сè уште не

се изградени на тоа ниво на препознавање и валоризација, па затоа и навистина е тешко овде да се опстане како спортист или како уметник.

Сепак, врвовите се, пред сè, интимна приказна што ја правам како личен предизвик, со цел преку тоа и да придонесам во подигнување на спортското ниво во земјата. Искрено, се радувам кога гледам дека и други планинари го следат мојот пат, а особено кога се девојки.

Најголемата награда ја добивам од блиските, пријателите и од луѓето кои ме поддржуваат и кои моите достигнувања ги доживуваат како сопствен мотив за надградба во животот.

Ваш аптекер: Од каде доаѓа љубовта кон планината и кон недопреното?

Илина: Кај мене љубовта кон природата и кон планините несомнено доаѓа од влогот што го направиле моите родители кои од најмала возраст не носеле заедно со сестра ми на Водно, на Шапка, на Скопска Црна Гора... Кога ни било ладно, не учеле како да се однесуваме, но и кога било топло – како да се заштитиме од сонцето на планина. Не учеа да бидеме во симбиоза со природата. Кога плачевме од ладното, не оставаа... Истото она што сега гледам дека го прават сите родители во западните планински земји. Многу сум среќна што пораснав во едно такво здраво и хармонично семејство со широки погледи кон светот, што несомнено влијаеше врз мојот понатамошен развој и изградба како личност. Оттука, природата по мене е визуелизиран пример на совршенство, особено

Quick

RUSKI BALSAM ГРЕЕ

- со капсаицин, изолиран од лута пиперка
- овозможува пријатно чувство на загревање на местото на примена
- придонесува во опуштање на мускулите и ја подобрува подвижноста на зглобовите
- помага кај реуматските тегоби, грчеви и болки во мускулите
- помага кај укоченост и напнатост во коските и зглобовите
- ја подобрува локалната циркулација



Начин на употреба: Нанесете го балзамот 1-3 дневно на болното место. Ефектот на загревање се јавува по неколку минути. За да се подобри ефектот, по втривање на балзамот, болното место може да се завитка со ленен, волнен појас или завој.

SEPTIMA
Сава Ковачевиќ 13 бр. 9, Скопје
тел: 02/3060-175

esensa
www.esensa.rs



Илина Арсова, Монт Еверест 8848м. 23 Мај 2013, 03:15



ако е недопрена од човековата интервенција којашто најчесто знае само да ја нагрди. Човекот е создаден за соживот со природата, но модерното општество сè повеќе нè оддалечува од неа. Планините и природата нè учат на едноставен и спокоен живот со вистински наместо со измислени вредности. Нè учат за меѓусебната почит со тоа каде и како егзистираме, без притоа никому да пречиме со нашето присуство.

Ваш Аптекар: Според Вас, што е тоа што го движи човекот, што му дава сила и мотивација за остварување на „неостварливото“?

Илина: Како важен двигател би го издвоила поривот, оној што сите го имаме и го обликуваме на свој начин. Голем удел има средината, поддршката од најблиските итн. Некаде ја прочитав оваа поговорка: „Не сме свесни колку далеку можеме, сè додека не слушнеме од оние кои веруваат во нас“. Тука е и себемотивацијата, посебна дисциплинска гранка којашто ги поместува нашите физички и ментални граници. Она што до вчера било „неостварливо“, утре станува дел од нашата биографија, со што границите се поместуваат повисоко кон друга „неостварлива“ цел.

Ваш аптекар: Покрај напорните и континуирани тренинзи, дали и колку храната е фактор за врвни резултати?

Илина: Според мене, треба да постои комуникација помеѓу телото и умот. Умот си бара една храна, а телото друга. Секојпат во рамнотежа и во договор со нив, се доведуваме во здрава и спремна психофизичка состојба. Јас не практикувам претерување со никаков режим, ниту, пак, се ограничувам од нешто што телото или умот го бара. Дobar континуиран тренинг во комбинација со здрава и избалансирана исхрана е сè што ни треба за да го издржиме предизвикот.

Ваш аптекар: Како, според Вас, да изградиме здрава и спортски активна младина?

Илина: Здравниот живот, спортските навики и љубовта кон природата најчесто потекнуваат од дома. Повторно ќе се заблагодарам на моите родители и на најблиските за сè она што ме научиле во животот. За целата поддршка што ја добивам од нив и за патот на кој ме насочиле уште од малечка. Се радувам кога гледам семејства со дечиња како ги воспитуваат на сличен начин и би им го препорачала тоа на сите родители. Тоа е најголемото богатство што може да го добиеме од дома и не се споредува со никаков материјален подарок за којшто децата сметаат дека им следува.

Исто така, мислам дека на младите ентузијастите им недостасуваат идеали. Особено недостасуваат позитивни домашни примери на кои може да се ог-

ледаат. Некој кој им влева самодоверба дека со доволно посветеност може да стигнат до целта. Треба да го искорениме стереотипниот став на завидливост кон туѓите успеси и, напротив, да се радуваме на нив како да се наши. Така се создава конкуренцијата којашто според сите дефиниции резултира со зголемен квалитет.

Ваш аптекaр: Дали постојат граници за Илина Арсова и што е следно?

Илина: Планови и проекти има многу. Еден од проектите што би сакала да го комплетирам е светскиот високогорски предизвик – 7 највисоки врвови на сите 7 континенти. Досега имам реализирано 5, а за остварување на целта ми остануваат уште два континента: Јужен пол и Австралија со Океанија. Инаку, овој проект досега го имаат реализирано околу 250 луѓе во светот од кои 65 се жени. Активно работам и посакувам да го доживеам денот



кога ќе изградиме систем и општество во коешто луѓето како мене ќе почувствуваат закрила и поддршка за успесите што ги постигнале со толку љубов и посветеност, без притоа да има какви било политички, полови или други филтри. Презирам секаков вид профитерство, особено во спорт, наука, уметност и во сите проекти што може трајно да ѝ наштетат на животната средина.

Ваш аптекaр: Несомнено, Илина е инспирација и мотивација за многу генерации сега, а со сигурност ќе биде и во иднина. Кои се

Вашите препораки и совети за младите луѓе, децата, за родителите?

Илина: Свесни сме за проблемите што нè опкружуваат, но, сепак, верувам дека е возможно меѓу сите темни сили да ги препознаеме и убавите моменти што ни се доволни да нè исполнат со ведрина, радост и со љубов. Така, поголем процент на луѓе, задоволни и исполнети од животот, ќе бидат позитивни примери со моќ на поткревање на свеста и моралот кај другите. Во ова општество на суети и на превртени вредности, многу е важно да ја вра-

тите етичката норма на меѓусебна почит, како меѓу луѓето, така и кон природата, која верувам некогаш постоела бидејќи јас во таква средина сум одгледана и воспитана благодарение на моите родители. Затоа, топло им препорачувам на сите читатели што повеќе време да поминуваат во природа, да се радуваат на секој зрак сонце, на секоја сенка под облакот што надвиснал и уште повеќе ги нагласил боите на колоритните планински цвеќиња. Притоа, да се завртат околу себе, да проверат дали средината е чиста и случајно да не заборавиле некој отпадок на земјата, па дури и ако не е од нив, да го соберат она што ќе го најдат посеано, за на сите следни поминувачи да им биде убаво и да уживаат во нашата чиста и преубава планинска земја.

IlinaArsova Visual artist
/ Womeninsportadvocate
TAKT Ngo
www.ilinaarsova.blogspot.com



...затоа што телото го препознава најдоброто!

Omega 3

**ВЕРЕН ЧУВАР НА ВАШЕТО СРЦЕ
И КРВНИТЕ САДОВИ!**

Омега 3 капсулите на Диефaрм:

- Содржат прочистено рибино масло со фармацевтски квалитет
- Го снижуваат нивото на триглицериди, вкупниот и LDL холестеролот
- Го покачуваат нивото на "добриот" холестерол
- Го регулираат крвниот притисок
- Го регулираат срцевиот ритам



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



ВЛИЈАНИЕТО НА УРЕДИТЕ ВРЗ РАЗВОЈОТ НА ДЕЦАТА

Живееме во време
кога уредите со
екрани се неиз-
бежна реалност и
дел од растот и
развојот на децата.
Речиси секое дете
од модерната
доба расте и
поминува значи-
телно време
гледајќи во екрани
од телевизор,
компјутер, таблет
или телефон

Само по себе не е нужно зло

Ова и не е толку лоша сос-
тојба. Користењето на овие
уреди, секако, има и свои
придобивки. Постојат едуа-
кативни емисии и апликации
што го збогатуваат знаењето

на децата и поттикнуваат
развој на моторни и комуни-
кациски вештини. Но само
доколку со овие уреди се ра-
кува правилно! Континуираната
употреба и предолгото
време поминато пред екра-
ните води кон загрозување
на правилниот развој на ког-
нитивните способности на
децата.

Долгорочни последици

Кога многу малите дечиња
во своите раце ќе добијат па-
метен телефон или таблет,
отворени се можностите за
нарушување на мозочните
способности кои се во фаза
на развој. Способностите да
се фокусираат, концентри-
раат, да го задржат внима-
нието или да комуницираат
со околината се први на удар.
Покрај ова, континуираното
седење во затворен простор
и лишувањето од физички
активности ќе има послед-

ици и врз физичкото здравје.
Опасноста од проблеми со
скелето-моторниот систем се
неизбежни, а сè почесто не-
контролираната употреба на
овие уреди и седењето се
фактор за прекумерна те-
лесна тежина и за пробле-
мите поврзани со исхраната.

**Брзањето детето што
порано да научи да
ракува со модерните
уреди прави многу
поголема штета
отколку корист!**

Меѓу другото, децата се изложени и на опасности од:

- нарушувања на спиењето,
односно недостаток од сон
- појава на агресивност
- изложеност на зрачење и
проблеми со видот
- зависност
- забавен развој

Во периодот до третата го-
дина од животот, мозокот кај
децата се развива многу
брзо и е особено чувствите-
лен на дразби од околината.
Ова е таканаречен критичен
период во кој промените што
се случуваат токму тогаш
создаваат трајна основа за
понатамошен развој на мо-
зочните функции. За прави-
лен развој на децата,
потребни им се специфични
стимуланси. За жал, тие не
можат да се пронајдат во мо-
билните телефони или таб-
лети. Времето поминато
пред екраните е пропуштена
шанса за комуникација со ре-
алното окружување кое им е
најпотребно во тој период.
Оваа состојба не е привре-
мена. Доколку стимулансите
изостанат во овој критичен
период, последиците ќе ос-
тават траен ефект.
Читањето детска приказна од
страна на родителот има со-

сема поинаков ефект од гледањето на приказната преку екран. Додека ја слушаат приказната исчитана од устата на родителот, децата ги процесираат зборовите и во својата глава креираат слика за приказната. На овој начин, детските мозоциња се многу повеќе поттикнати на работа отколку кога преку екран приказната им се сервира на готово. На овој начин, уредите ја креираат сликата место нив и така слабеат когнитивните способности.



Нарушување на комуникациските вештини
Времето поминато во дружба со компјутерот или со телефонот наместо во игра и разговор со своите врстници е фактор кој значително може да влијае на социјалните способности на

детето. Тие ќе бидат значително ослабени, со голема веројатност така да останат и во текот на целиот живот.



Живот не е „клик“

Сигурно сте забележале ситуација во која родителите слатко се радуваат и се восхитени од умешното ракување на телефонот од страна на нивното мало бебе или, пак, на ситуации кога се обидува да клика по постери и слики мислејќи дека се работи за екран? Тоа можеби и изгледа слатко на прв поглед, но објективно покажува на еден посериозен проблем, односно, на понатамошно очекување од страна на детето секоја негова активност да има моментален ефект и брз одговор. Ова можеби и може да се

очекува во светот на екраните, но не и во реалниот свет. Кога секое движење на детето со прстот му носи нова слика, изобилство од бои и движења, детскиот мозок се привикнува на моменталните чувства на задоволство кои ги добива со само едно придвижување на прстот. На овој начин, во иднина ќе прибегнува кон сè почесто користење на овие уреди кои пружаат многу брз одговор, отколку да се впушта во комуникација и интеракција со реалниот свет.

Сепак, уредите се потребни и не е неопходно да ги отстраниме

И покрај наведените опас-

ности кои со себе ги носи претераната изложеност на децата на разни модерни и паметни уреди, тие, секако, имаат и своја добра страна. Дури е и препорачливо, отколку детето ќе наполни две години, да им дозволите пристап до паметните уреди, но, се разбира, во контролирани услови и време. Половина час или час дневно може да помогне во развој на координацијата на движењата и да помогне во изострување на јазичните вештини. Секако, времето пред екраните, покрај тоа што ќе биде контролирано, не смее да биде замена за игра и запознавање на вистинскиот свет.

СОВЕТ

За секој половина час гледање во екран, поттикнете го детето на еден час компензациона активност (трчање, скокање, играње топка...), а доколку поминатото време пред ТВ е еден час, тогаш мора да има два часа компензациона игра.





Назопас®



ЗА СЛОБОДНО
ДИШЕЊЕ
НИЗ НОСОТ

За деца од 2-до
6-годишна возраст

За возрасни,
адолесценти и за деца
над 6-годишна возраст

КАПКИ ЗА НОС ЗА ДЕЦА И ЗА ВОЗРАСНИ НАМЕНЕТИ ЗА ОЛЕСНУВАЊЕ НА ДИШЕЊЕТО ПРИ:

- 1 АКУТНА КИВАВИЦА
- 2 КИВАВИЦА ПОРАДИ АЛЕРГИИ
- 3 РИНОСИНСУТИС
- 4 ВОСПАЛЕНИЕ НА СРЕДНОТО УВО (OTITIS MEDIA) – ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА ФУНКЦИЈАТА НА ЕВСТАХИЕВАТА ТУБА

ЗА ЛОКАЛНА УПОТРЕБА ВО НОСОТ



АЛКАЛОИД СКОПЈЕ

www.alkaloid.mk

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!

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

ваш аптекар • ноември - декември 2016 31



Говедска супа од коски

Супата од коски е јадење старо онолку колку што е стара и самата вештина за готвење јадења. Во модерното живеење, можеби го има загубено своето место, но секогаш треба да остане актуелна заради непроценливите здравствени придобивки.

Супата е преполна со хранливи материји поаѓајќи од содржина на многу минерали, како калциум, фосфор, магнезиум и калиум, во состојба во која вашето тело многу лесно ги искористува. Содржи соединенија хондроитин и глукозамин коишто имаат влијание во ублажување на воспалителните процеси како што се артритис и болки во зглобовите. Присутен е и мелатонинот што придонесува за здрава кожа, коски и нокти.



Состојки

- 500 г пресечени шупливи говедски коски на кои може да има и мала содржина месо
- 2 лажици јаболков оцет
- 1 кромид или праз
- 2 чешниња лук
- 2 моркова
- 1 целер
- 1 пашканат
- сол, магдонос и бибер во зрно

Супата е идеален оброк што го закрепнува организмот. Особено се препорачува за деца, постари лица, болни и за реконвалесценти.

Подготовка

Прво, измијте ги коските и заедно со 1 цел кромид (може и со лушпа) и со зрната бибер прелијте ги со ладна вода и со 2 лажици лимонев сок. Варете ги на тивок оган, а најдобро во експрес лонец 1 и пол час. Сварената супа процедете ја и потоа соберете ја маснотијата од површината. Вака процедена и обезмастена, се враќа на оган и се додава зеленчукот, претходно ситно исечкан или изрендан. По желба, може да се додаде и малку фиде.

Супата може да се подготви и од друг вид месо, а особено е вкусна ако при варењето, покрај коските, додадете и малку пилешко (од гради, крилца, врат).

Доколку имате сварено поголемо количество, откако ќе ја процедите, може да ја поделите, и еден дел да замрзнете. По потреба ја одмрзнувате и ја подготвувате со додавање на зеленчуците и на зачините.

ЧОРБА ОД ТИКВА



Состојки:

-250 г тиква
-1 компир
-1 главица кромид
-1 морков
-1 целер
-1 пашканат
-2 чешниња лук
-Малку сол, црн пипер, маслиново масло, босилек

Подготовка

Тиквата, компирот и морковот, измиени и излупени, се сечат на поголеми

парчиња. Кромидот, лукот, целерот и пашканатот се ставаат цели во лонец со вода. Се варат заедно 30-40 минути. Се цедат, а водата се зачувува. Потоа, сите состојки се дробат во блендер, додека не добиете еднолична каша. На крај, се додава водата со што ја приспособувате густината. За вкус се додава малку маслиново масло, сол, црн пипер, босилек.

Колач со јаболка и суво овошје



Состојки

4 јајца
300 г јаболка (крупно рендани)
220 г шеќер (кафеав)
250 г брашно
200 г путер
50 г ореви
50 г бадеми или лешници
50 г суво грозје
1 лажичка цимет
1/4 лажичка сода бикарбона
1 лажичка прашок за печиво

Подготовка

Јајцата убаво изматете ги. Путерот стопен и оладен додадете го во садот со јајцата и продолжете со матење. Додадете ги шеќерот, брашното, содата, печивото и циметот. Потоа додадете ги јаткастите плодови и на крај ставете ги ренданите јаболка и сувото грозје. Смесата ставете ја на хартија за печење и печете на 180 степени 45-60 минути.



МУСАКА СО ПЕЧУРКИ

Состојки

1 кг компири (или по потреба)
500 г свежи шампињони
2 средни главици кромид
2 чешниња лук
1 лажичка сенф
по вкус: сол, бибер, мешан зачин, мајчина душичка, чили
2 јајца
100 мл млеко

Подготовка:

Печурките исечкајте ги на парчиња и ставете ги малку да се запржат во тава на оган. Потоа, извадете ги настрана. Во истата тава додадете го ситно сечканиот кромид да се пржи. Кога ќе омекне, додадете го и изгмеченото лукче. Потоа, додадете ги и печурките, сенфот и зачините, и промешајте за

убаво да се соедини.

Компирите излупете ги и исечете ги на тенки кругови. Тавата премачкајте ја со масло, наредете еден ред компири и одозгора ставете малку од зачините, а потоа наредете уште еден ред компири. Ставете половина од филот, покријте со ред компири и другата половина од филот.

Одозгора наредете ги убаво компирите да нема празни места. Додадете малку вода во тавата и ставете да се пече во загреана рерна.

Јајцата разматете ги заедно со млекото и малку сол и пред крај прелијте ја мусаката. Вратете да се допече уште кратко, па извадете и оставете малку да се олади пред да послужите.



Зимска салата со јаболка и со чаден кашкавал

Состојки

1 марула, исечкана на парчиња
1 јаболко, исечкано на резанки
мала црвена зелка, исечкана на мали долгнавести ленти
половина шолја ореви
чаден кашкавал,

количински додадете по ваш вкус

Прелив

Измешајте малку јаболков оцет со маслиново масло, сол и бибер, и едноставно прелијте ја салатата.



ДУЊА

Се карактеризира со изразена и мокна златножолта боја, одозгора прекриена со влакненца. Одамна е позната меѓу луѓето на овие простори, опишана во многу песни и приказни, симбол на љубовта, здравјето, плодноста... Најдобро е да се консумира свежа, а подеднакво вкусни и здрави се и сокот, компотот и чајот подготвени од дуња. Нутритивната слика на плодот од дуња покажува изобилство растителни влакна, растителни масла, витамини од Б групата, витамин Ц, железо, калиум, калциум, магнезиум, бакар, пектини и танини. Вклучувањето на дуњата во исхраната е проследено со низа здравствени бенефити. Особено корисна може да биде при состојби на: анемија, болести на нос и грло, инфекции, намален имунитет, дигестивни проблеми, во форма на облоги за заздравување на рани, изгореници, акни и сл.



ЗЕЛКА

Во форма на подварок, сарма, свежа или закиселена, секогаш вкусна и присутна на нашата трпеза. Покрај деликатесните јадења, зелката е добро позната и по многуте здравствени ефекти. Зелката е одличен извор на витаминот Ц, како биолошко активни компоненти и важни макро и микроелементи (калий, калциум, магнезиум, натриум, фосфор, железо, јод, кобалт, манган, бакар, молибден, флуор, цинк). Познато е дека зелката ја стимулира работата на бубрезите и штитната жлезда и е одличен детоксикатор. Диеталните влакна присутни во зелката ја подобруваат работата на органите за варење, помагаат при запек и подуеност на stomакот. Сокот од листот на зелката е познат во народната медицина и често се применува за третирање на гнојни рани и чирови.

АПТЕКАР	НАЛОГ НАСОКА ЗА РАБОТА ОД ПО-ВИСОК ОРГАН	ЕДЕН ХЕМИСКИ ЕЛЕМЕНТ	ЕЗЕРО ВО АФРИКА	АЛЕН НУРИ	АПТЕКАР	ЧУВСТВИТЕЛНОСТ	"РЕНТ-ГЕН"	ЛИТАР	ИВИК ВО КОРИДА	ХОЛАНДСКИ СЛИКАР, ЈАН	АНИТА ВАХТЕР
ВИД ОВОШНО ДРВО СО ЖОЛТИ ПЛОДОВИ					ЕКС РУС. АКТЕРКА, ЉУБОВ ЕКС ТЕН. НАСТАСЕ						
ИЗУЧУВАЧ НА ИРАН-СКИОТ ЈАЗИК И КУЛТУРА								ВИД ДИВА МАЧКА ЕДЕН ВИД ПЕЧУРКА			
СРПСКА АКТЕРКА, ЕВА				ФР.ФУДБ. ТРЕНЕР, ПОЛ АМ.АКТЕР, РОБЕРТ							ИТАЛИ-ЈАНСКИ РЕНЕСАН-СЕН СЛИКАР
ПРИПАДНИК НА ЦИНОВСКО БИБЛИСКО ПЛЕМЕ						РАДИУС ЕКС ЈУ ФУДБА-ЛЕР И ТРЕНЕР		ТАБЛЕТКА ТВРДО-ГЛАСОСТ			
КЛИНТ ИСТВУД			ВЕРА ПОЗНАТА ФРАНЦУС. ЕЛЕКТРО-КОМПАНИЈА								
ФУДБАЛЕР ОД БРЕГОТ НА СЛОНИ. КОСКА, ЈАЈА					РУСКА АКТЕРКА, ВЕРА ЕДИНСТ. ПРИМЕРОК						
НАЗНАЧУВАЊЕ ПОСТАВУВАЊЕ (МН.)										ЛИТАР САМО-ГЛАСКА	
ВОЛУМЕН		ЦРКОВЕН ЗАКОН ВИД РИБА					ПРЕТСЕ-ДАТЕЛОТ МОРАЛЕС "АРАП.РЕ-ПУБЛИКА ЕГИПЕТ"				
"АВТО-МОТО СОЈУЗ"				НАШ ЕКС ФУДГОЛ-МАН, БЛАГОЈА ГРАД ВО МЕКСИКО							
ДЕЛ ОД НУКЛЕАРНА ЦЕНТРАЛА ЗАФРЛЕНОСТ									КРИС ЕВЕРТ АКТЕРОТ РИВС		
ВИД ГРАДИНАРСКО РАСТЕНИЕ					ФУРНА-ЦИЈА СОЛ НА ОКСАЛНА КИСЕЛИНА						
МЕАНА			КОРАЛЕН ОСТРОВ ЦРНА ШУМСКА КРЕДА					ГРАД ВО ПЕРУ ВИД ВОЕНА ФОР-МАЦ(МН.)			
МУСЛИ-МАНСКО МАШКО ИМЕ					ПОКРИВ-КА НА ГЛАВАТА ИВАН КАРАДАК					НЕУТРОН БУГАР. ФУДБА-ЛЕР, ТОДОР	
ПОСЛЕДНАТА САМО-ГЛАСКА		КУБАН-СКИ МУЗИЧАР НАШЕ СПИСА-НИЕ ЗА НАУКА									
РЕАЛНА ГИМНАЗИЈА						БРАЗИЛ. ФУДБАЛ., ДАВИД ВИР РИБ. МРЕЖА					
ЕДИ МАРФИ			КЕЛВИН БОРБА СО ЗАМИС. ПРОТИВ-НИК		АНГЛИС. ФИЛОЗОФ, ЏОН АНГ.АК-ТЕР, ХЈУ			МАРИО ЕЛИ ЧЕШКО МАШКО ИМЕ			
СРПСКИ АКТЕР											АЖДЕР. ЛАМЈА
ЖЕНСКО ИМЕ. ОТИЛИЈА				МАЛА ОКТАВА ЕЛИ ФИЦ-ЦЕРАЛД							
ВИД КУЧЕ						ОБЛАСТ ВО АВСТРИЈА КЕЛВИН					
КИОСК								АКТЕР-КАТА ГАРДНЕР			

ОПЕРИЛ® ОПЕРИЛ® П

Oxymetazolini hydrochloridum

ОСЕТЛИВИТЕ
НОСЕВИ БИРААТ
ОПЕРИЛ.



Оперил-Р-Мик-12/2014

ОПЕРИЛ® и ОПЕРИЛ® П

Брз и ефикасен ¹

- при течење или затнат нос
- при воспаление на средното уво
- докажан избор повеќе од 20 години

1) Part from the registration dossier, Lek d.d. 2014;



член на компанијата Sandoz

Пред употреба прочитајте го упатството.
За индикациите, ризикот од употребата и несаканите
ефекти, консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

Лек Скопје ДООЕЛ, Перо Наков бр.33, 1000 Скопје, Р. Македонија,
тел.+38922550800 факс +38922551485



КОМПЛЕТНО РЕШЕНИЕ

ПРОТИВ НАСТИНКА И ГРИП

СТОП ГРИП СТОП НАСТИНКА СТОП ГРИП СТОП НАСТИНКА

Maxflu® содржи активни состојки кои ги ублажуваат симптомите на настинка и грип. Делува брзо и се зема едноставно. Maxflu® за кратко време ја намалува температурата, ги намалува болките и го намалува чувството на затнат нос. Содржи витамин Ц.

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

Maxflu®

10 шумливи таблети
со вкус на лимон



PLIVA

Членка на групацијата Teva

ПЛИВА ДООЕЛ СКОПЈЕ, ул. Никола Паранунов бб, Скопје, тел./факс: 02/3062 702