BETTY REVISTA

KOPJE PA PAGESË | numër 76 | korrik 2020 | viti VII

LYTHAT

STRESI TEK TË RINJTË

NJË ISHULL I VOGËL, POR SHUMË I LUMTUR

KATARAKT

Çaj i ftohtë shtëpie

FUTBOLLISTI I RI ENNUR TOTRE

Sinedol gel

1.

ја спречува коагулација на крвта при спортски и друг вид на повреди.

2.

го забрзува продирањето на хепаринот низ кожата, со што се зголемува неговиот ефект.

3.

го забрзува зараснувањето и обновувањето на оштетената кожа.

Sinedol се употребува за:

- третирање на спортски и друг вид на повреди предизвикани од дејство на тапа сила врз мускулите, тетивите, синовијалната обвивка, лигаментите и зглобовите.
- третман на нарушувањата на периферните вени, како и тромбофлебитис и проширени вени со последователни промени на кожата.
- акутна невралгичка болка и воспаленија во пределот на зглобот на рамото.

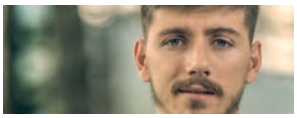
Hemofarm
STADA GRUPA

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

PËRMBAJTJE

LYTHAT
04.

FUTBOLLISTI I RI ENNUR TOTRE
10.



DITA BOTËRORE E HEPATITIT
24.

KATARAKT
06.

ÇAJ I FTOHTË SHTËPIE
16.

NJË DEGËZ KUNDËR MUSHKONJAVE
27.

CELULIT
08.

STRESI TEK TË RINJTË
20.

NJË ISHULL I VOGËL, POR SHUMË I LUMTUR
30.

IMPRESIUM

Redaktor kryesor dhe përgjegjës: Master i farmacisë Jovana Uzellac | Shef i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i forografisë: Lençe Naumovska | Redaktor artsistik dhe grafik: Lençe Naumovska
Bashkëpunëtore: Slavica Trengoska I dipl. farmacist Aleksandra Taseva I dr. Marija Perovska I spec. dr. Kosta Cvetkovic I Branko Poposki
prof. dr. Slagjana Angelkoska I dr. Naum Trpenoski I Lektor dhe korrigjues: Ivana Koceska I Përkthim: Ardita Zulfiu
Botues: Feniks Farma DOOEL Shkup, rr. "Jadranska magistrala" nr. 31, 1000, Shkup | Redaktim teknik: Idea Lab DE DOO | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.com.mk
Boton: EVROPA 92, rr. Krizhovska nr.52, 2300, Koçan | Fotografi e faqës së parë: Kristijan Teodorov | Fotografi: Depositphotos, nëse nuk shkruan ndryshe
Ilustrime: Freepik, nëse nuk shkruan ndryshe | Tirazh: 24.000

Revista BETTY është një revistë falas mujore, e disponueshme për të gjitha barnatoret që mbështesin BETTY konceptin e marketingut në Republikën e Maqedonisë së Veriut. Të gjitha përmbajtjet dhe reklamat e botuara në revistë janë vetëm nga karakteri informativ dhe në asnjë mënyrë nuk mund të zëvendësojnë vizitë të mjekut ose farmacistit. Feniks Farma DOOEL Shkup (në tekstin e mëtejmë Botuesi) nuk është përgjegjës për përmbajtjen e teksteve të botuara, si dhe për përmbajtja që reklamohen në revistë, duke përfshirë edhe gabimet ose mosveprimet e paqëllimta. Me publikimin e reklamave në revistë, personat juridikë që i reklamojnë produkte të tyre, detyrimisht do të respektojnë dispozitat nga Udhëzimi për menyrën e reklamimit të ilaçeve dhe pajisjeve medicinale, Ligji për ilaçet dhe pajisjet medicinale, si dhe akte të tjera ligjore, përkatëse në territorin e Republikës së Maqedonisë së Veriut. Në këtë drejtim, botuesi i revistës përjashton çdo përgjegjësi për dëmet që mund të vijnë nga mosrespektimi i dispozitave të lartpërmendura nga personat juridikë, si dhe për çdo dëmtim që vjen nga përdorimi ose abuzimi i përdorimit të përmbajtjes dhe reklamimit të produkteve në revista. Ndalohet përdorimi ose kopjimi i përmbajtjes së BETTY revistës për çfarëdo qëllime, pa leje me shkrim të botuesit të revistës. Redaksia e BETTY Revistas nuk ka asnjë detyrim të kthejë në tekstet e marra, fotografi dhe postë interneti.

www.betty.mk

LYTHAT

LYTHAT JANË RRITJE BENINJE NË SIPËRFAQEN E LËKURËS, QË MUND TË PARAQITEN SI PASOJË E NDIKIMEVE TË JASHTME OSE TË BRENDSHME NË TRUP. LËNDIMET, PROCESET INFLAMATORE E KËSHTU ME RRADHË, JANË SHKAQET MË TË SHPESHTA PËR SHFAQJEN E KËTYRE RRITJEVE.

Lythat ndryshojnë në madhësi, si dhe në vendndodhje. Vendndodhja e tyre kushtëzohet nga një proces i mëparshëm që mund të ndodhë në çdo pjesë të lëkurës sonë, prandaj nuk ka ndonjë vend të predispozuar për shfaqjen e tyre. Nuk përbëjnë një problem serioz shëndetësor, ngase në mbi 95% të rasteve janë asimptomatikë, ndërsa pjesa tjetër shoqërohen me kruajtje ose ndjesi shpimi gjilpërash (varësisht nëse zona është e prirur për traumë apo jo). Sipas përbërjes, lythat janë formacione të dendura dhe kompakte, që janë paraqitur pas ndonjë procesi inflamator. Sistemi imunitar i trupit të njeriut është i tillë që ka nevojë të zëvendësojë dëmtimin e indeve me një mbresë. Lythat janë në njëfarë mënyre plagë të brendshme dhe për këtë arsye janë të fortë dhe si gunga në prekje.

Diagnoza e këtij lloji të ndryshimit të lëkurës bëhet në mënyrë klinike dhe dermoskopike. Sigurisht, ekziston edhe mundësia e verifikimit histologjik, por këto lezione të lëkurës kanë një pamje aq karakteristike, saqë pacientët zakonisht nuk zgjedhin as biopsinë dhe as verifikimin HP. Në shumicën e rasteve, lythat nuk kërkojnë një lloj të veçantë të diagnozës, ngaqë janë shumë të zakonshëm dhe mjaft tipikë për nga forma. Të gjitha "pjesët" që mungojnë për të përcaktuar diagnozën në mënyrë klinike, i plotëson vetë pacienti përmes historisë personale të ndryshimit, kohëzgjatjes së tij dhe mbase më e rëndësishmja, çfarë i ka paraprirë shfaqjes së lythit në vendndodhje. Do të ishte absurde të zbatoheshin rrezet X, rezonanca magnetike ose tomografia për këtë lloj rritjeje, ngaqë është fare e lehtë të nxirret diagnoza e duhur.

Trajtimi i këtyre lezioneve është i larmishëm. Megjithatë, qasja më e zakonshme është heqja e drejtpërdrejtë e rritjes (lythit) plotësisht nga lëkura. Një mënyrë pak më konservatore është ajo në të cilën lezioni trajtohet në vend me azot të lëngshëm, i cili zvogëlon ndjeshëm sipërfaqen dhe vëllimin e lythit. Përveç azotit të lëngshëm si opsioni më konservator, çdo teknikë tjetër e heqjes ose zvogëlimit të lythave (laseri, terapia me radiovalë) kryen në mënyrë të përsosur funksionin e vet.

Metoda e dytë është heqja kirurgjikale me verifikim histopatologjik, ku lythi hiqet plotësisht dhe ekzaminohet nën mikroskop për diagnozë përfundimtare. Si opsion i fundit, ekzistojnë injeksione që depërtojnë në vetë rritjet (injeksione kortikosteroide), me çka vjen deri te zvogëlimi i brendshëm i bërthamës së lythave e kësisoj edhe simptomat e përgjithshme/morfologjia e tyre. Janë pacientët ata që zgjedhin, ndërsa ne si mjekë e kemi për detyrë t'ua tregojmë të gjitha opsionet e mundshme. Nuk ka preparate lokale që pacientët mund t'i marrin në mënyrë të pavarur për eliminimin efektiv të

këtyre rritjeve, prandaj ju rekomandojmë që të këshilloheni me një mjek përpara se të ndërmerrni ndonjë hap.
Nga përvoja personale mund të them se nuk ka patur kurrë ndonjë ndërlikim gjatë heqjes së lythave, përveç gjakderdhjes lokale dhe/ose skuqjes, gjë që është e pritshme në këtë lloj ndërhyrjeje. Nuk përbëjnë rrezik për shëndetin, ndërsa problemi është më tepër i natyrës estetike sesa mjekësore. Meqenëse bëhet fjalë për një ndryshim të vogël, unë do të thoja që terapia me azot të lëngshëm në disa raste është alternativa më e mirë për të sanuar lezionin pa shumë rrëmujë dhe dhimbje, sesa ndërhyrja kirurgjike. Sidoqoftë, ekipi diagnostikues i ordinancës

DermaPlus qëndron në dispozicionin tuaj për çdo çështje lidhur me lythat, si dhe për çfarëdolloj ndryshimesh të tjera në sipërfaqen e lëkurës.

spec. dr. Kosta Cvetkovic
spec. dermatovenereolgjisë

Фурал С –
Вашиот вистински избор при **дијареја!**

Капсулите Фурал С се употребуваат при:

ДИЈАРЕЈА ПРЕДИЗВИКАНА ОД БАКТЕРИСКИ ИНФЕКЦИИ.

Веќе докажана молекула, во ново пакување и со нов начин на издавање – без лекарски рецепт!

Наменети за возрасни и за деца над 12-годишна возраст.

АЛКАЛОИД СКОПЈЕ
Здравјето пред сè

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

SI TA KUPTONI NËSE KENI KATARAKT?

Nëse jeni mbi 50 vjeç dhe keni shikim të turbullt, bëni mirë të drejtoheni te mjeku i syrit, pasi mund të keni katarakt.

Termi katarakt nënkupton errësimin e thjerrëzës natyrale të syrit, e cila humbet aftësinë për të përthyer rrezet e dritës, gjë që zvogëlon mprehtësinë pamore dhe dalëngadalë çon në humbje të shikimit. Katarakti është sëmundja më e shpeshtë e shqisës së të pamurit, e cila kufizon ose pamundëson plotësisht funksionin e syrit dhe po ashtu është shkaku më i zakonshëm në botë për humbjen e shikimit, veçanërisht në popullatën e moshuar. Nuk ka asnjë teori të vetme se pse katarakti zhvillohet te disa njerëz, ndërsa te të tjerët thjerrëza e syrit mbetet e tejdukshme deri në pleqëri të shtyrë. Dihet se faktorët trashëgues janë një nga shkaqet kryesore të kataraktit, kurse ndër shkaqet e tjera që mund të ndikojnë në shfaqjen e kësaj sëmundjeje përfshihen: gjinia (më e zakonshme te gratë), përdorimi afatgjatë i kortikosteroideve, pirja afatgjate dhe e shpeshtë e alkoolit dhe cigareve, ekspozimi i rëndë në rrezet e diellit dhe rrezatim, mbipesha, diabeti, dëmtimet e mëparshme të syrit dhe inflamacioni i strukturave të brendshme të syrit.

Si ta kuptoni nëse keni katarakt? Disa nga simptomat themelore që tregojnë se keni katarakt janë:

- shikim i turbullt
- ndryshimi në perceptimin të ngjyrave (sidomos i ngjyrës së kaltër)
- shikimi i pamjes së dyfishtë
- shikim i dobët në errësirë, veçanërisht kur ngisni makinën natën
- ndjeshmëri ndaj dritës
- bebëza e bardhë ose e hirtë
- ndryshimi i shpeshtë i dioptrisë.

Trajtimi i vetëm për këtë sëmundje është operacioni, përkatësisht heqja e thjerrëzës së turbullt dhe zëvendësimi i saj me një implant (thjerrëz intraokulare), e cila do të kryejë të njëjtin funksion si thjerrëzat natyrale dhe që mbetet në sy përgjithmonë. Kirurgjia e kataraktit me metodën e fakoemulsifikimit është një operacion njëditor dhe pa dhimbje, që përfshin përdorimin e ultratingullit për të vënë thjerrëza artificiale në vend të thjerrëzave të turbullta natyrale, me qëllim të rikthimit të shikimit në gjendjen që ka qenë para shfaqjes së kataraktit.

Për sa i përket kohës, katarakti zhvillohet individualisht dhe i duhet nga disa muaj deri në disa vjet. Dikur besohej se për të hequr kataraktin pacienti duhej të priste deri në fazën e fundit, kur nuk ishte më në gjendje të funksiononte vetë. Për fat të mirë, ky qëndrim është i vjetruar. Në fakt, ndërsa sëmundja përparon, thjerrëzat në sy bëhen gjithnjë e më të forta, duke e bërë më të vështirë heqjen e tyre.

Gjithashtu, për kataraktin më të pjekur nevojitet përdorimi i intensitetit më të lartë të ultrazërit, i cili mund të dëmtojë indet përreth, veçanërisht kornenë. Ky operacion zgjat më shumë dhe kështu zgjat procesin e shërimit të kornesë. Rekomandohet që operacioni të kryhet kur shqetësimi i shkaktuar nga kataraktet të ndërhyjë në aktivitetet e përditshme: shikimi i dëmtuar që parandalon leximin dhe e bën të vështirë shikimin e televizorit, shfaqja e vezullimit të pakëndshëm në mot me diell, përkatësisht dritat e makinave kur ngisni natën etj. Është e rëndësishme të theksohet se operacioni është shumë më i sigurt nëse operacioni i kataraktit kryhet në një fazë të hershme, është më i shkurtër, me një përqindje minimale të ndërlikimeve dhe shërimi është shumë më i shpejtë dhe i rehatshëm.
Pacienti zgjedh vetë thjerrëzat që do t'i vendosen në sy, edhe atë sipas dëshirës, nevojave, mënyrës së jetesës, hobit, si dhe përcaktimit profesional.

• Me thjerrëzat intraokulare monofokale, pacienti fiton largpamësi të mirë pa syze, ndërsa për afër do t'i duhet të mbajë syze me dioptrinë e duhur.
• Me thjerrëzat intraokulare bifokale, pacienti fiton largpamësi të mirë pa syze dhe shkurtpamësi deri në 50 cm pa syze.
• Me thjerrëzat intraokulare trifokale, pacienti fiton largpamësi të mirë pa syze dhe shkurtpamësi të mirë në dy largësi, përkatësisht 40 cm dhe 70 cm pa syze.

12 milion njerëz në botë janë verbuar për shkak të katarakteve. Se a do të jeni një prej tyre apo do të vendosni t'i nënshtroheni operacionit varet vetëm nga ju! Kirurgjia e kataraktit për ne është përparësi, ndërsa kënaqësia juaj nga rifitimi i shikimi është ajo drejt së cilës synojmë.

Ju mirëpresim në Klinikën Promedika në krye me dr. Naum Trpenoskin!

BETTY FARMACIST

PROBLEMI I QUAJTUR CELULIT

dipl. farmacist Aleksandra Taseva
BARNATORE ARKA, VINICA

Me ardhjen e verës, celuliti shpërfaqet sërish si një nga problemet estetike që krijon më shumë pakënaqësi. Sipas disa të dhënave, celuliti është i pranishëm te 80-90% e grave në mbarë botën, pavarësisht nga pesha, ndonëse është më pak i zakonshëm te burrat. Hormoni femëror estrogjen është përgjegjës për grumbullimin e depozitave dhjamore në bark dhe kofshë, të cilat krahas pulpave dhe pjesës së sipërme të krahëve janë zonat më të prekura nga kjo dukuri. Paraqitet si rezultat i ndryshimeve në lëkurë dhe indit nënlëkuror, ku qelizat dhjamore kërkohen, grupohen së bashku dhe në sipërfaqen e lëkurës duken si nyje, gunga dhe gropa - "lëvorja e portokallit".

NGA PUBERTETI E TUTJE CELULITI ZHVILLOHET NË DISA FAZA:
- Celuliti i fazës së parë nuk është i dukshëm, shihet vetëm kur lëkura pickohet.
- Celuliti i fazës së dytë nuk është i dukshëm kur qëndroni në këmbë, por vërehet nën presion kur jeni ulur.
- Celuliti i fazës së tretë është i dukshëm dhe mund të dhembë kur preket.

SHKAQET E PARAQITJES SË CELULITIT:
- dieta e pashëndetshme
- mënyra e pashëndetshme e jetesës (pirja e duhanit dhe e alkoolit)
- lëkundjet në peshë
- çrregullimi i metabolizmit
- hormonet (ndryshimi i nivelit të estrogjenit në pubertet, shtatzëni dhe menopauzë)
- faktori gjenetik
- dëmtimi i mikroqarkullimit
- veshja e ngushtë

SASIA E CELULITIT = SASIA E USHQIMIT TË PASHËNDETSHËM + KOHA QË E KALOJMË ULUR
Çfarë mund të bëjmë?

ZGJIDHJEN DO TA GJENI TE NDRYSHIMI I MËNYRËS SË JETESËS.

-Ushtroni
30 minuta aktivitet fizik stimulon metabolizmin dhe mënjanimin e toksinave. Ushtrimet si ulja në bisht, zgjatja e këmbës përpara dhe anash janë aleati juaj më i mirë në luftën kundër celulitit. Jini këmbëngulës dhe të durueshëm dhe rezultatet do të jenë mëse të dukshme

-Përmirësoni dietën.
Hiqni dorë nga ushqimet e kripura dhe me yndyrë, produktet e përpunuara, salcat, salcat që përmbajnë konservues, aditivë dhe emulsifikatorë. Në vend të tyre zgjidhni perimet, frutat, farat e lirit, tërshërën, arrat, vezët, peshqit, mishin e padhjamosur, majdanozin.
-Pini 3 litra ujë në ditë.
-Masazhi anticelulit. Masazhi është një armë e rëndësishme kundër celulitit. Fërkimet e gjata nga kyçet e këmbëve deri në kofshë, pickimi dhe masazhimi me lëvizje rrethore përmirësojnë kullimin limfatik.

PREPARATET ANTICELULITE

Ekziston një gamë e gjerë produktesh për të ndihmuar në luftimin e celulitit. Më shpesh përdoren preparatet që përmbajnë ekstrakt të dredhkës, rozmarinës, nenexhikut, kalibobës, kanellës, grejpfrutit, gështenjës, thuprës, shtogut, kafeinës, karnitinës. Përbërësit aktivë përmirësojnë mikroqarkullimin, përmirësojnë funksionin e sistemit limfatik dhe kështu kryejnë mënjanimin më efikas të toksinave të grumbulluara ose zbërthimin e depozitave dhjamore nën lëkurë. Efekti më i mirë arrihet me produkte me veprim të dyfishtë. Produktet mund të ndahen në ato me **veprim ftohës** dhe ato me veprim ngrohës.
Preparatet që ftohin janë një zgjedhje më të rëndësishme, ngaqë nuk shkaktojnë skuqje si ato që ngrohin. Këto preparate janë gjithashtu të përshtatshme për t'u përdorur me probleme të qarkullimit të gjakut. Për më tepër, lehtësojnë simptomat në këmbët e lodhura dhe të ënjtura. Preparatet me alga deti dhe argjilë shpejtojnë metabolizmin, janë të pasura me minerale dhe kripëra që ushqejnë lëkurën dhe lejojnë shkëmbimin e substancave. Argjila luan rolin e thithësit të toksinave.

Një produkt inovativ që përmban enzimën e quajtur mukopolisakaridazë ka ndikim tashmë të provuar në mënjanimin e celulitit. Substanca aktive e këtij produkti ka aftësi të depërtojë në indin lidhës nënlëkuror, ku përqendrohen qelizat dhjamore, uji dhe kripërat minerale. Gjithashtu zbut kolagjenin dhe e bën indin nënlëkuror më elastik dhe të përshkueshëm nga substancat që e bëjnë celulitin të dukshëm. Mund të përdoret gjithashtu gjatë shtatzënisë.
Produkti aplikohet dy herë në ditë, më së miri pas dushit, kur lëkura thith më mirë përbërësit aktivë. Lëkura bëhet më e lëmuar, e shtrënguar, e hidratuar dhe pamja e lëvozhgës së portokallit zbutet. Efekti është i dukshëm pas 2-3 javësh përdorimi të rregullt. Filloni sot, jini këmbëngulës dhe të durueshëm. Rezultatet nuk do të mungojnë.

BioGaia™
Lactobacillus reuteri Protectis
Пробиотски капки

5 капки
дневно

БиоГаја ПроТектис капки е граничен производ што содржи Lactobacillus reuteri Protectis кој помага во возобновување на природниот баланс во цревата и одржување на истиот.
Се користат како безбеден и докажан пробиотик кај деца вклучувајќи ги новороденчињата како и прематурните новородени деца.
Капките се користат за:

- Одржување на нормалниот цревен микробиот посебно кај децата родени со Царски рез
- Инфантилни колики(грчеви), регургитации, констипација, функционална абдоминална болка
- Го намалува ризикот од појава на некротизирачки ентероколитис
- Дополнителна терапија на антибиотското лекување
- Подобрување на имунитетот
- Спречување на појава на егзема
- Го намалуваат присуството на helicobacter pylori

BiogaiaDropsAdv_NMK_05.2020_06

ewo pharma Еwофарма АГ - Претставништво Скопје
ул. Антон Попов бр.2/2-3, 1000 Скопје
Тел: 02/5113599 | e-mail: info@ewopharma.mk

BioGaia™

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

FUTBOLLISTI I RI ENNUR TOTRE

Kur bëhet fjalë për një mënyrë jete të shëndetshme, një nga lojtarët kryesorë të KF Shkëndijës, Ennur Totre, i ndjek me shumë vëmendje shembujt e yjeve të futbollit botëror. Energjinë dhe humorin e mirë ua mvesh gjumit cilësor, aktiviteteve sportive të përditshme, si dhe disiplinës dhe dashurisë për futbollin.

I riu Totre, tejet i talentuar dhe shpresëdhënës, ëndërron të korrë suksese edhe më të mëdha dhe beson se puna e palodhshme sjell gjithmonë rezultate.

KUSH ËSHTË ENNUR TOTRE JASHTË FUSHËS SË FUTBOLLIT?

Jashtë fushës së futbollit përpiqem të jem sa më modest si të gjithë të tjerët, sepse dua të jem më i përkushtuar ndaj familjes dhe miqve. Pa dyshim që bëj një jetë të disiplinuar si të gjithë atletët profesionistë, ndërsa kohën e lirë e shfrytëzoj për t'u çlodhur.

SI E PËRBALLOVE KARANTINËN, DUKE PASUR PARASYSH QË SPORTISTËT KONSIDEROHEN SI NJERËZ SHUMË AKTIVË FIZIKISHT?

Fatkeqësisht, po kalojmë një periudhë vërtet të pazakontë në nivel botëror. Pandemia me Kovid 19 na detyroi të bëjmë ca ndryshime në jetën tonë, në shprehitë e përditshme, si dhe të adaptohemi dhe të përshtatemi me kushtet e reja të jetesës. Ishte më e vështirë në anën profesionale, meqenëse puna që e bënim nga shtëpia, assesi nuk mund të përmbushte punën kolektive, e cila është e domosdoshme për sportet në ekip. Megjithatë e kishim patjetër të respektonim kushtet që kërkonin vëmendje të madhe ndaj shëndetit tonë dhe përgatitjes fizike. Pavarësisht nga të gjitha vështirësitë, mendoj se gjatë gjithë kësaj periudhe gjëja më e bukur ishte që patëm mundësi

t'i kushtojmë më shumë kohë familjes.

SA E RËNDËSISHME ËSHTË DISIPLINA MENDORE NË FUTBOLL, POR EDHE NË JETË NË PËRGJITHËSI?

Disiplina mendore është shumë e rëndësishme për çdo atlet profesionist. Një person i fortë dhe i qëndrueshëm mendërisht mund të bëjë gjithmonë më shumë për profesionin e vet. Ashtu si sportet e tjera, futbolli kërkon qëndrueshmëri mendore, brenda dhe jashtë fushës.

CILI ËSHTË SEKRETI YT PËR TË MBAJTUR VETEN NË FORMË?

Puna e palodhshme, disiplina gjatë dhe pas stërvitjes, jetesa sipas parimeve sportive, ushqimi i shëndetshëm dhe pushimi i duhur janë faktorët kryesorë që ndikojnë në formën time. Këto janë përbërësit që, kur ndërthuren së bashku, japin rezultate pozitive.

KE NJË MËNYRË TË VEÇANTË TË TË USHQYERIT?

Të them të drejtën, besoj se të gjithë atletët profesionistë i kushtojnë vëmendje dietës së tyre, kështu që përpiqem të ha ushqime të shëndetshme dhe të pasura me energji, që më ndihmojnë të ruaj peshën ideale të trupit.

Pavarësisht nga të gjitha vështirësitë, mendoj se gjatë gjithë kësaj periudhe gjëja më e bukur ishte që patëm mundësi t'i kushtojmë më shumë kohë familjes.

A E NDJEK SHEMBULLIN E NDONJËRIT NGA YJEVE TË FUTBOLLIT BOTËROR PËR NJË JETESË TË SHËNDETSHME?

Sigurisht që mbështetem në shembujt e yjeve të mëdhenj të futbollit, për sa i përket regjimit të shëndetshëm. Në këtë kohë kur teknologjia

КАНОИЛ® МАСТ

CBD 600 mg / 50 g

НА МЕСТОТО НА НАНЕСУВАЊЕ ИМА

ПРОТИВВОСПАЛИТЕЛЕН И СМИРУВАЧКИ ЕФЕКТ

- намалува воспаление, црвенило, чешање
- намалува болка во мускули и зглобови
- ја намалува иритацијата предизвикана од топлотни и други штетни влијанија
- влијае на лачењето на лојните жлезди
- го намалува прекумерниот клеточен раст (хиперкератоза)
- содржи и Витамин Е

ПРИРОДНИ МАСЛЕНИ ЕКСТРАКТИ

БЕЗ ПАРАБЕНИ

РеплекФарм
www.kanoil.com.mk

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

ofron qasje aq të lehtë në informacionet që na duhen dhe na interesojnë, s'do mend që i ndjek të gjitha ngjarjet aktuale dhe atletët përmes internetit dhe rrjeteve sociale. Megjithëse besoj se ndjekja e shembujve më të mirë në botë nuk është vetëm në dobi të sportistëve, por të gjithsecilit.

A KA DIÇKA NGA BOTA E FUTBOLLIT QË TË PENGON?

Ajo që më pengon më shumë është prania e disa njerëzve të pandershëm në këtë sport. Fatkeqësisht, jemi dëshmitarë të shumë rasteve kur disa njerëz arrijnë te futbollistët dhe abuzojnë me ta. Megjithatë kjo dukuri ekziston edhe në skenën botërore, prandaj varet nga ne të mbetemi profesionistë dhe syçelë, të japim më të mirën gjatë ndeshjeve dhe të fitojmë zemrat e tifozëve.

CILA ËSHTË FUQIA E VEÇANTË E SHKËNDIJËS SI KLUB FUTBOLLI?

Mbështetja e ekipit dhe kimia e ndërsjellë midis lojtarëve është ajo që e bën Shkëndijën një ekip të fortë dhe të suksesshëm. Ne si ekip përpiqemi të ruajmë energjinë pozitive midis nesh. Me shumë respekt për lojtarët që vijnë nga vende të ndryshme, në Shkëndijë mbizotëron harmonia dhe mirëkuptimi kurdoherë.

SI PJESË E CILIT KLUB FUTBOLLI TË KLASIT BOTËROR E PARAFYTYRON VETEN NË TË ARDHMEN?

Besoj se çdo futbollist ka ëndrrën dhe dëshirën për të provuar veten në një ligë më të fortë. Pa dyshim që për të arritur majat duhet shumë punë dhe këmbëngulje. Rezultatet e mira nuk arrihen brenda natës, por duhet një plan i mirë për kalim gradual nga një nivel te tjetri në

karrierë. Do të thoja që ëndrra ime është të jem pjesë e një prej 5 ligave dhe garave më të mira evropiane, të cilat njihen edhe si "ajka" e futbollit.

A KE NDONJË KËSHILLË PËR LEXUESIT TANË SE SI TË PËRMIRËSOJNË SHËNDETIN DHE TË QËNDROJNË NË FORMË TË MIRË FIZIKE?

Shëndeti është gjëja më e rëndësishme për të cilën duhet të kujdesemi gjithmonë. Mënyra e rregullt e jetës, ushqimi i mirë, aktivitetet sportive, qoftë në nivel profesional ose si rekreacion, janë përbërësit themelorë që marrin pjesë në ndërtimin e jetesës së shëndetshme. Duhet të dimë që ushtrimet fizike janë për të mirën tonë, kështu që gjithmonë duhet të ndajmë kohë për to. Përveç kësaj, nuk duhet të harrojmë se cilësia e gjumit është po ashtu jashtëzakonisht e rëndësishme. Me pak fjalë, ushqimi i shëndetshëm, aktiviteti fizik dhe pushimi i mjaftueshëm luajnë një rol thelbësor në përmirësimin e shëndetit dhe mirëqenies.

dr. Suzana Cvetanovska
otorinolaringolog
IPSH ORL "DR. SUZANA CVETANOVSKA"

Inflamacioni i veshit

(kanali i veshit të jashtëm)

Edhe pse quhet një infeksion i lehtë, shpesh mund të bëhet një problem i vërtetë, veçanërisht për shkak të dhembjes së fortë që ndodh ta mbajë pacientin zgjuar tërë natën. Inflamacioni i kanalit të veshit të jashtëm (otitis externa) mund të ndodhë në çdo kohë të vitit, por është më i zakonshëm në verë.

Ekspozimi i veshit ndaj ndikimeve të jashtme, veçanërisht ujit (të detit, liqenit ose pishinës) ku jetojnë shumë mikroorganizma, mund të nxisë procesin inflamator. Pa dyshim që duhet të ketë një derë hyrëse dhe në këtë rast, fajtori kryesor është mikro dhe makro trauma që shkaktohet kur "pastrojmë" veshët me gishta dhe objekte të tjera (kruese dhëmbësh). Sidomos fëmijët, të cilët gjatë verës luajnë me rërë gjatë gjithë ditës, dhe ndonjëherë kruajnë ose fusin në mënyrë të pavetëdijshme gishtat në veshë.

Megjithëse quhet një infeksion i butë, shpesh shndërrohet në shqetësim, veçanërisht për shkak të dhembjes së fortë që e mban pacientin zgjuar tërë natën dhe madje çon në ndërprerjen e pushimit të shumëpritur. Në fillim, ka parehati, ndjesi shpimi gjilpërash dhe djegie në vesh për shkak të skuqjes (hiperemisë) në muret e kanalit të veshit. Dhembja shfaqet me ënjtje, që ndonjëherë mund të jetë aq e madhe sa që mbyll plotësisht kanalin e veshit. Veshi bëhet i ndjeshëm ndaj prekjes, veçanërisht kur tendoset guaska e veshit ose shtypet pjesa e përparme e kanalit të veshit. Shpesh ka dhembje kur përtypni ushqim, dhe për shkak të ënjtjes, mund të ndjeni se dëgjimi zvogëlohet.

Trajtimi nis që nga momenti kur pacienti drejtohet te otorinolaringologu. Fillimisht, infeksioni mund të shërohet me ndërhyrje lokale dhe pika të veshit. Duke qenë se pacienti ka më shumë të ngjarë të shkojë te mjeku kur dhembja është e fortë, përveç këtij trajtimi, mund të ketë nevojë edhe për antibiotikë sistematikë.

Si masë paraprake, unë rekomandoj përdorimin e shtupave të silikonit në vesh ose kapelave të notit për ata që shpesh kanë infeksione të tilla, qoftë për shkak të konfigurimit anatomik të kanalit ose për arsye dhe predispozita të tjera. Për shkak të rrezikut të lëndimit, madje edhe dëmtimit të cipës së veshit (daulles) që ndodhet në fund të kanalit, nuk këshillohet asnjë manipulim i kanalit të veshit.

Ndiqni këshillat dhe ju uroj një pushim të këndshëm veror dhe kënaqësi pranë ujërave të këndshëm të detit dhe liqenit.

АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

Здравјето пред сè

Во нашите аптеки можете да купувате со

ДОМАШНА ПЛАТЕЖНА КАРТИЧКА

наменета за купување на македонски производи

www.alkaloid.com.mk

ÇAJ I FTOHTË ME MJALTË!

Jo vetëm që janë më ekonomikë se çajrat e ftohtë që mund t'i gjeni në shitore, çajin e ftohtë të shtëpisë mund ta përgatitni mu ashtu siç ju pëlqen. Me ndihmën e dy-tre qeskave të çajit me filtër, ju mund të flladiteni me një pije për të cilën jeni plotësisht të bindur se nuk ka përbërës të shtuar, si ngjyrat artificiale, përmirësuesit e shijes ose sheqernat e rafinuar.

Kjo pije është një kënaqësi e vërtetë në këtë stinë të vitit dhe është një mënyrë e shkëlqyer për konsumim të lëngjeve pa e vrarë mendjen. Ju keni liri të plotë për të eksperimentuar me një shumëllojshmëri të bimëve dhe frutave e madje edhe ta ëmbëlsoni me një lugë mjaltë ose melasë, në vend të sheqerit.

Çaji i ftohtë i shtëpisë, të cilit mund t'i shtoni erëza sipas dëshirës, mund të përgatitet në sasi më të mëdha dhe të ruhet në frigorifer disa ditë. Kur ruani çaj të ftohtë, rekomandohet që të futet në shishe qelqi dhe të mbyllet siç duhet. Nëse i shtoni copa frutash, do të duhet ta pini brenda ditës.

kjo pije është një kënaqësi e vërtetë në këtë stinë të vitit

çaj i ftohtë shtëpie nga boronica

Çaji i boronicës LIVSANE përmban 20% fruta boronice, 10% gjethe boronice dhe 8% aromë boronice.

Për përgatitjen e këtij çaji të ftohtë, ju duhet:

- 1 litër ujë i valuar
- 4 qese çaj boronice Livsane
- 1 lugë çaji mjaltë/melasë
- Nenexhik i freskët
- Valerianë e freskët

Vërini qeset e çajit në ujë të valuar dhe lërini aty dhjetë minuta. Pastaj hiqni qeset, ëmbëlsoni sipas shijes suaj dhe lëreni që çaji të ftohet. Për ta flladitur veten me këtë pije, duhet ta lini të qëndrojë një orë në frigorifer ose t'i shtoni ca kocka akulli.
Çaji që keni përgatitur kësisoj mund të zbukurohet me disa gjethe nenexhiku të freskët dhe gjethe të valerianës. Kombinimi i nenexhikut dhe valerianës, përveç që përshtatet në mënyrë të përkryer me shijen e boronicës, do të ketë një efekt flladitës dhe qetësues.

çaj i ftohtë shtëpie nga xhenxhefili

Çaji i xhenxhefilit LIVSANE është një përzierje që përmban 25% rrënjë xhenxhefili, 1% aromë xhenxhefili, fruta molle, fruta kaçe, gjethe milce, 9% aromë limoni - qitro dhe lëvore limoni.
Ka një shije unike të pasur aromatike dhe pikante-agrumesh. Shija më pak pikante e xhenxhefilit do të ngrohë trupin dhe shpirtin tuaj, kurse limoni do t'ju freskojë.

Për përgatitjen e këtij çaji të ftohtë, ju duhet:

- 1 litër ujë i valuar
- 4 qese çaj xhenxhefili Livsane
- 1 lugë çaji mjaltë/melasë
- 3 pjeshkë
- Gjysmë mangoje
- Qitro

Vërini qeset e çajit në ujë të valuar dhe lërini për dhjetë minuta. Pasi të keni hequr qeset e çajit, ëmbëlsojeni sipas dëshirës me mjaltë ose melasë dhe lëreni të ftohet. Shtojini disa kocka akull ose lëreni të qëndrojë në frigorifer. Për ta bërë pijen e ftohtë edhe më të shijshme, mund t'i shtoni disa copa qitroje, copa pjeshke të prera hollë dhe copa mangoje.

historia juaj verore e shtëpisë!

Një përzierje e çajit bimor me aromë mendre dhe limoni - qitroje.

Për përgatitjen e këtij çaji të ftohtë, ju duhet:

- 1 litër ujë i valuar
- 4 qese çaj Livsane - Histori Verore
- 1 lugë çaji mjaltë/melasë
- Lëng qitroje
- Disa copa molle jeshile
- Disa copa pjepri

bloger ushqimesh
Branko Poposki

Qeset e çajit Histori Verore të Livsane vërini në ujë të valuar. Prisni dhjetë minuta, hiqni qeset dhe ëmbëlsojeni lëngun me melasë ose mjaltë. Lëreni të ftohet në frigorifer ose futini disa kocka akull. Pasi të jetë ftohur, shtojini copa të mëdha molle, copa të vogla pjepri dhe lëngun e qitros.

LIVSANE

НОВО

КОЛИЧИНИТЕ СЕ ОГРАНИЧЕНИ

ЗДРАВО ЛЕТНО ОСВЕЖУВАЊЕ

Мешавина на хербален чај со арома од сперминт и лимон - лимета

...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.

BETTY KËTË MUAJ, DALLOJMË

0%

LIVSANE
pije e nxehtë me
fruta malorë
10 qese

LIVSANE
pije e nxehtë me
xhenxhefil, mjaltë dhe
limon
10 qese

Oligogal® Se
30 kaspula

Oligogal® Zn
+ Vitamin C
30 kapsula

Sinedol gel®
heparin, dimetilsulfoksid, dekspantenol
(500 ij + 150 mg.+25 mg.)/g.

Baneocin®
(250IE/5000 IE)/1 g.
pluhur lëkure
10 g.

Novolaks® 5 mg.
30 tableta të veshura

Magnezium 300
Direkt
20 qese

Losion kundër mushkonjave
100 ml.

Mbrojtës kundër mushkonjave për fëmijë - stick
50 ml.

Sprej kundër mushkonjave
100 ml.

Para përdorimit, Ju lutemi lexoni udhëzimet e paketimit me kujdes.
Për më shumë informacion kontaktoni mjekun ose farmacistin tuaj.

STRESI TEK TË RINJTË

Të rriturit shpesh thonë se rinia është periudha më e bukur dhe më e shkujdesur e jetës. Me siguri të ngrihen flokët përpjetë kur dëgjon këtë dhe thua me vete se ata s'kuptojnë gjë. Sidomos faktin se sa shpesh e gjen veten nën stres dhe presion. Të themi të drejtën, sado e mrekullueshme të jetë rinia, për çka bëhemi të vetëdijshëm vetëm pasi të ketë kaluar, herë pas here di të nxjerrë edhe vështirësi dhe sfida me të cilat na takon të përballemi.

Shumë ndryshime që ndodhin brenda dhe përreth teje kërkojnë që të lëvizësh në hap me to dhe e gjithë kjo mund të shkaktojë stres. Ndjenja e stresit paraqitet kur ndiejmë se numri i kërkesave që na shtrohen përpara tejkalon mundësitë tona për t'i përmbushur. Nga ana tjetër, trupi reagon duke mbledhur forcë dhe burime shtesë që të mund të ballafaqohemi me sukses me këto situatat. Nëse situata stresuese zgjat për një kohë të gjatë ose përsëritet shpesh, atëherë trupi lodhet dhe ndjehet i pakënaqur, i lodhur dhe i mbingarkuar.

Se a do ta përjetojmë si stresuese një situatë të caktuar apo jo, varet nga dy vlerësime: "Sa i rrezikuar jam nga kjo situatë?" dhe "A mund ta tejkaloj këtë situatë?". Përveç kësaj, po aq të rëndësishme janë edhe hapat që i ndërmarrim në situata stresuese.

Cilat janë situatat stresuese për të rinjtë?

- Mospranimi nga bashkëmoshatarët. Për të rinjtë është jashtë mase e rëndësishme se si duken në sytë e bashkëmoshatarëve të tyre. Nëse ndjehen si të huaj dhe nuk pranohen nga grupi i bashkëmoshatarëve, kjo gjendje mund të bëhet burim zhgënjimi dhe pakënaqësie për ta.
- Një numër ndryshimesh të rëndësishme me të cilat duhet të mësohen, siç është fillimi i shkollës së mesme dhe fakultetit, që sjellin përgjegjësi më të mëdha dhe vendime që duhet të merren nga vetë personi.
- Dështimi në shkollë, i cili shpesh është burim i situatave problematike shtesë, siç është konflikti me prindërit.
- Pasiguria për të ardhmen.
- Përfundimi i një lidhjeje dashurie ose miqësie.
- Pritshmëritë e tepërta nga prindërit në lidhje me suksesin dhe arritjet.

Si të ballafaqohemi me stresin?

Për t'u përballur me stresin, së pari duhet të arrijmë në përfundimin se vërtet jemi të ngarkuar. Ndoshta je gjithmonë nervoz, e shfryn zemërimin mbi të tjerët ose je qaraman apo me humor të ndryshueshëm. Dëshiron të kalosh më shumë kohë në gjumë për t'u ikur problemeve, nuk të zë gjumi natën (në kokë të kalojnë probleme që s'mbarojnë kurrë) ose fantazon. Nuk ke vullnet për asgjë, shikon seri dhe thjesht nuk të jepet të punosh asgjë. Nuk arrin as të hash, hidhesh sa te një obligim te tjetri. Të duket se shpëton nga problemet kur qëndron shumë gjatë në internet. Tërhiqesh dhe mbyllesh në vete dhe nuk tregon se çfarë të shqetëson ose je agresiv. Të mundon vazhdimisht dhembja e kokës ose e stomakut, ndonëse nuk ka problem real. Arsyeja për të gjitha këto mund të jetë një ndjenjë tensioni dhe stresi.

Sekreti i menaxhimit të mirë të stresit

Forco veten që të kesh më shumë gjasa për t'i kapërcyer me sukses situatat stresuese. Ha dhe fli sa duhet dhe në mënyrë të shëndetshme. Ushtro rregullisht ose merru me ndonjë hobi. Çlodhu dhe përpiqu të kalosh ca kohë në ajër të pastër në natyrë, duke bërë aktivitete që të bëjnë të buzëqeshësh dhe të ndjehesh mirë. Distancohu nga problemi. Sporti është tejet i dobishëm kur është fjala për nxjerrjen e energjive negative. Mund të bësh ecje të shpejtë apo çfarëdo qoftë që të pëlqen dhe përmes së cilës mund të lirohesh nga energjia e tepërt. Secili nga ne kemi diçka që na përmbush, na mbetet vetëm ta gjejmë se cila është ajo. Qetësohu, edhe nëse mendimet të gëlojnë në kokë, përpiqu të qetësohesh me një aktivitet të caktuar para se të marrësh masa.

Vendos synime realiste

Nëse ka disa aktivitete që të tërheqin, duhet të vendosësh se cili është më i rëndësishëm për ty. Të rritesh do të thotë të bësh zgjedhje dhe kjo do të thotë të kujdesesh mirë për veten, të dish të dëgjosh dëshirat dhe nevojat e tua.

Planifiko dhe organizo kohën

Nuk duhet ta teprosh me asgjë dhe shpesh duhet të pyesësh veten se si dhe ku po e shpenzon kohën. Duhet të kufizosh kohën e kaluar në internet ose duke shikuar televizor. Planifiko orarin e ditës, gjej kohë për angazhimet, për veten, për shoqërinë. Mbase nuk do të arrish gjithçka gjatë ditës, por do të përfundosh gjithçka gjatë javës.

Zotëro përgjegjësitë me vetëdije dhe përgjegjësi

Nëse i lë gjërat për më vonë, atëherë do të grumbullohen dhe nuk do të kesh mundësi t'i zgjidhësh. Nëse e ke shprehi t'i shtysh obligimet për më vonë kujtoja vetes se nëse e kryen një pjesë të punës në çast, do të të ngelë shumë më pak për më vonë.

Shiko vështirësitë në dritën e duhur

Për t'u ballafaquar më lehtë me problemin, fillimisht duhet të matësh mirë peshën e tij. Kjo do të thotë se as nuk duhet ta nënvlerësosh dhe as ta mbivlerësosh problemin. Renditi gjërat që të shqetësojnë më shumë. Shkruaji në një copë letër. Kur e sjellim dhe e përsjellim nëpër mend një problem, mund të na duket shumë i madh, por kur e

shkruajmë në letër e shohim ashtu siç është në të vërtetë dhe mund ta kapërcejmë më me sukses. Mendo se çfarë mund të të ndihmojë të zgjidhësh problemin. Çfarë është më e rëndësishmja për ty për momentin? Çfarë të shqetëson më shumë? Cilat hapa mund të ndërmarrësh për të zgjidhur problemin? Cilat informacione dhe aftësi mund të të ndihmojnë? Si e ke zgjidhur deri më tani? Mbase do të habitesh kur të zbulosh se problemi nuk është aq i madh dhe i frikshëm.

Ndrysho mënyrën se si i shikon gjërat

Pyete veten se çfarë është më e keqja këtu? Nga se ke frikë më së shumti? Përpiqu të parafytyrosh se si do ta vlerësoje këtë problem pas disa muajsh apo vitesh? A do të të duket aq i tmerrshëm? Çfarë mund të mësosh nga kjo situatë? Nëse je shumë i shqetësuar dhe i lodhur për të menduar për problemin, largoje mendjen që aty, dëgjo muzikë, dil për shëtitje. Jepi zemër vetes - kujto përvojat nga e kaluara, si i ke zgjidhur me sukses problemet. Cilat janë pikat e tua të forta që mund të të ndihmojnë ta bësh. Optimizmi? Nxënia e shpejtë? Qetësia në situata stresuese? Fantazia? Kreativiteti? Gatishmëria për të dëgjuar këshillat dhe përvojën e njerëzve të tjerë, të cilat mund të gjejnë zbatim në rrethanat e tua?

Kërko mbështetje

Bisedo me miqtë, prindërit, të afërmit që kanë mirëkuptim. Nganjëherë mjafton që dikush të na dëgjojë me mirëkuptim për të na ndihmuar të gjejmë rrugën e duhur.

Duhet të mësojmë të dallojmë se cilët njerëz rreth nesh janë të gatshëm të na mbështesin dhe të na mirëkuptojnë pikërisht atëherë kur kemi nevojë. Është e rëndësishme të mos heqësh dorë dhe t'ua bësh me dije se në sa gjendje të vështirë ndodhesh.

Mëso nga përvoja

Kjo mund të të ndihmojë në parandalimin e një problemi të ri. Ji i sinqertë me veten. Mbase arsyeja përse e gjen veten në situata stresuese është ngaqë i lë gjërat për më vonë ose humb kohë aty ku nuk duhet. Vendos nëse do të ndërmarrësh hapa për të parandaluar këto në të ardhmen.

Ndihmo të tjerët

Ndonëse tingëllon paksa e çuditshme, kjo është një mënyrë e mirë për të parë problemin tënd nga një këndvështrim tjetër. Kur jemi të përqendruar në problemet tona, mund të na duket si fundi i botës. Por vetëm kur shikojmë se me çfarë problemesh përballen njerëzit përreth nesh, mund të vlerësojmë realisht problemin tonë.

Zgjidhe problemin

Nuk je i pafuqishëm. Vetëm sepse mendon se profesori të ka në shënjestër, nuk do të thotë se duhet të anashkalosh mësimet. Më mirë kushtoji vëmendje mënyrës se si të lësh përshtypje më të mirë.
Duhet të vendosësh se çfarë duhet të bësh dhe të ndërmarrësh hapa konkretë. Fantazia mund të jetë e dobishme, por është gjithashtu e rëndësishme të ndërmarrësh hapa konkretë.

Të kujdesesh mirë për veten do të thotë të kërkosh ndihmë kur të kesh më shumë nevojë për të.

prof. d-r Slagjana Angelkoska
psikolog

Dhembja e kokës, një nga shqetësimet më të zakonshme te njerëzit

Dr. Marija Perovska, neurologe

Në përgjithësi, dhembja si një ndjesi e pakëndshme mund të jetë e kohëpaskohshme ose kronike dhe e njëjta zvogëlon ndjeshëm cilësinë e jetës së përditshme nëse zgjat me muaj apo vite. Dhembja e kokës është një nga 10 shkaqet më të zakonshme që i detyron pacientët të vizitojnë mjekun. Vlerësohet se më shumë se 90% e pacientëve përjetojnë dhembje koke gjatë jetës së tyre.

Si ndahen dhembjet e kokës?

Ekzistojnë disa ndarje, por sipas kategorizimit të përafërt ato mund të ndahen në dhembje koke tensive dhe dhembje koke migrenoze. Dhembja e kokës tensive shfaqet në të dy gjysmat e kupës dhe pjesës së prapme të kokës, në trajtën e një unaze me forcë të mesme, që zgjat disa orë dhe mund të kaplojë edhe qafën. Migrena, nga ana tjetër, si shkaktari parësor dhe më i zakonshëm për dhembje të kokës është arsyeja për 90% të vizitave te neurologu dhe shkaktari i dytë më i shpeshtë i paaftësisë për përmbushje të rutinës së përditshme të jetesës, veçanërisht te gratë e moshës së re dhe të mesme.

Si të bëhet dallimi midis migrenës dhe dhembjes së kokës tensive?

- Dhembja që vjen si pasojë e migrenës zakonisht ndodh në njërën anë dhe mund të zgjasë nga 4 deri në 72 orë.
- Mund të shoqërohet me neveri dhe të vjella dhe të përkeqësohet me lëvizje.
- Mund të shoqërohet me aurë.

Cilat janë simptomat e migrenës?

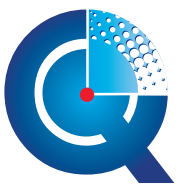
Rreth 1 miliardë njerëz në mbarë botën vuajnë nga migrena. Faktorët gjenetikë, së bashku me ndikimin e mjedisit, janë përgjegjësit kryesorë për shfaqjen e tij. Faktorët e jashtëm përfshijnë stresin, ndryshimet në rutinën e përditshme (mungesa e gjumit, shmangia e vakteve), hormonet femërore, aromat e forta (parfum, benzinë, ngjyra), pastaj ndryshimet e motit, rritja e konsumit të kafesë (3-4 filxhanë) dhe alkoolit, si dhe disa ushqime (lloje të caktuara të verës, djathit). Zakonisht, fillon me simptoma prodromale, si ndryshimi i oreksit, ndjenja e rraskapitjes, mbajtja e lëngjeve, nervozizmi dhe te disa pacientë, një gjendje aure që zakonisht shfaqet në formën e ndryshimeve në fushën e shikimit, siç janë dritat vezulluese ose pikat e verbra dhe përcillet nga një dhembje koke therëse, zakonisht në njërën anë të kokës, e shoqëruar me nauze, të vjella, rritje të ndjeshmërisë ndaj tingullit, zhurmës, dritës, erërave. Pas qetësimit të dhembjeve të kokës brenda 4-72 orësh, mbizotëron një ndjenjë e përgjithshme pafuqie dhe lind nevoja për gjumë. Është e qartë se migrena ka një ndikim të fortë në aktivitetet e përditshme, familjen, marrëdhëniet shoqërore dhe procesin e punës.

A mund të trajtohet migrena?

Rekomandohen aktivitete të lehta fizike si joga, pilates, ecje, shmangie e ushqimeve që mund ta nxisin dhe theksojnë dhembjen e kokës, si dhe ndryshimi i stilit të jetës. Ajo që duhet nënvizuar është se me zgjedhjen e duhur të ilaçeve, migrena mund të menaxhohet mirë. Ilaçi duhet të jetë efektiv, të ndikojë shpejt, por edhe në mënyrë afatgjate. Si metoda të përdorura në botë janë botoksi, antitrupat monoklonalë, stimulimi magnetik transkranial, akupunktura etj.

Pse naprokseni është një nga ilaçet më të rekomanduara për trajtimin e migrenës?

Naprokseni (në formën e kripës së natriumit) shpërndahet shpejt **dhe zvogëlon shpejt dhembjen**. Studimet klinike kanë treguar efektivitetin e naproksenit në zvogëlimin e dhembjes dhe për këtë arsye është i përfshirë në udhëzimet ndërkombëtare për trajtimin e migrenës.



Naprokseni ka gjysmëkohë të gjatë të eliminimit dhe si rrjedhojë, një efekt afatgjatë deri në **12 orë** . Kjo e bën atë veçanërisht të dobishëm në zvogëlimin e një sulmi të migrenës që mund të zgjasë deri në 72 orë.

Për parandalimin e dhembjeve migrenoze rekomandohet natriumi i naproksenit në një dozë prej 550 mg, dy herë në ditë. Nëse shpeshtësia, intensiteti dhe kohëzgjatja e dhembjeve migrenoze nuk ulen brenda 4 deri 6 javësh, terapia duhet të ndërpritet. Për trajtimin e dhembjeve migrenoze, në shenjat e para të një sulmi të mundshëm duhet të merrni një dozë prej 825 mg dhe më pas një dozë tjetër prej 275 mg deri 550 mg pas 30 minutave, nëse është e nevojshme.

AKSESORI I PËRKRYER I MODËS PËR ÇDO KOMBINIM VEROR

Me ardhjen e verës dhe temperaturave të larta, të gjithë priremi të shpëtojmë nga disa aksesorë në dollapin e rrobave duke parapëlqyer kombinime më të lehta për ditët e nxehta të verës. Megjithëse ekziston një detaj i modës që me patjetër duhet të gjendet në dollapin e një gruaje dhe pa të cilin nuk mund të parafytyrohen shëtitjet verore në park e as ditët në plazh: kapela verore.

Kapela verore është një aksesor i pazëvendësueshëm gjatë temperaturave të larta, e cila nuk ka dalë mode për dekada të tëra. Përveçse ju strehon nga nxehtësia dhe mbron flokët tuaj nga tharja dhe plasaritja e qimeve, është gjithashtu një shtesë elegante që ju jep pamje joshëse dhe femërore. Kapela verore përshtatet për mrekulli dhe i jep shije çdo veshjeje të stinës, qoftë fustani juaj i dashur, një palë pantallona të shkurtra në kombinim me një bluzë elegante, rroba banje apo diçka tjetër.

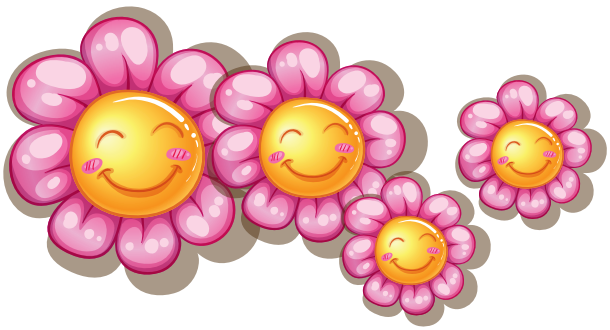
Në të kaluarën, kapelat simbolizonin statusin shoqëror; me fjalë të tjera, ishte sinonim i statusit të lartë në shoqëri. Përgjatë historisë, zonjat kanë mbuluar kokën me kapele nga më të ndryshmet. Kapelat ishin privilegj i aristokratëve të pasur, kështu që mbajtja e kapelës dhe mbulimi i flokëve për gratë u bë një domosdoshmëri, veçanërisht kur bëhej fjalë për familjet mbretërore dhe anëtarët e tyre femra.

Kapelat mund të vishen me një larmi kombinimesh të veshjeve. Krijimet ekstravagante janë veçanërisht tërheqëse, falë aftësisë së tyre për t'i dhënë çdo stili një ngjyrim të veçantë e për ta ngritur në një nivel më të lartë, ndërsa vitet e fundit përmenden në mesin e aksesorëve më të pëlqyer nga masat.
Kapelat e gjera të verës, të zbukuruara me shalle shumëngjyrësh, të sjellin menjëherë ndërmend stilin e Audrey Hepburn. Edhe nëse nuk e parapëlqeni stilin shumë femëror të veshjes, është mirë të keni të paktën një kapelë të tillë që ta mbani kur dëshironi të ndjeheni delikate dhe femërore.

Kapelat klasike të kashtës pa shtesa ose me një lidhëse apo fjongo te vogël përshtaten me çdo kostum. Nëse ju pëlqejnë kombinimet klasike, kapelat e kashtës janë një aksesor ideal për kombinimet e përditshme, por gjithashtu shkojnë mirë me fustanet e gjata boho ose me fustane plazhi.
Ekzistojnë shumë lloje të kapelave të kashtës, si kapela e Panamasë, kapela e kashtës në stilin kauboj, kapelat e vogla ose të mëdha të kashtës. Kapela e Panamasë, e cila thekson stilin e shkujdesur, është një zgjedhje e shkëlqyer për shëtitjet e përditshme.

Nëse jeni pak më të guximshme, atëherë zgjedhja juaj mund të jetë një kapelë e madhe me ngjyra. Gama e ngjyrave dhe madhësive është e madhe, prandaj mund të jeni të sigurta se do të gjeni lehtësisht kapelën që dëshironi. Kapelat e mëdha shkojnë më së miri me rroba banje ose fustane njëngjyrëshe.

Sot, kapelat janë një nga detajet më të shpeshta në dollapin e grave dhe një gjë është e sigurt: ato kanë qenë gjithmonë simbol i elegancës dhe përsosjes. Është në dorën tuaj të zgjidhni kapelën e duhur për ju, por kur ta bëni, kini parasysh që ta përputhni me stilin vetanak.



DITA BOTËRORE E Hepatitit

Çdo vit, 28 korriku është data kur shënohet Dita Botërore e Hepatitit, me qëllim ngritjen e vetëdijes për sëmundjen dhe parandalimin e saj. Hulumtimet e fundit tregojnë se infeksioni me viruset e hepatitit është i përhapur në masë të madhe, me rreth 400 milion pacientë në mbarë botën. Për fat të keq, të dhënat sugjerojnë se rreth 95% e njerëzve që jetojnë me hepatit nuk janë në dijeni për këtë, që është dhe arsyeja pse theksi vihet më tepër te ngritja e vetëdijes për këtë infeksion.

Kjo është dita kur ofrohet mundësia për forcimin e marrëdhënieve kombëtare dhe ndërkombëtare në lidhje me këtë infeksion dhe që të punohet në drejtim të nxitjes së angazhimit të individëve. Përfshirja e publikut është me rëndësi të madhe në theksimin e nevojës për një përgjegjësi më të madhe globale për hepatitin. Nuk është e rastësishme që pikërisht 28 korriku u zgjodh si Dita Botërore e Hepatitit. Kjo është njëherësh edhe datëlindja e shkencëtarit fitues të Çmimit Nobel, D-r Baruch Bloomberg, i cili zbuloi virusin e hepatitit B (HBV) dhe zhvilloi një test diagnostikues dhe vaksinën për virusin.
Rezultati që synohet të arrihet në nivel global deri në vitin 2030 është asgjësimi i plotë i ekzistencën së hepatitit. Për të arritur këtë, është e nevojshme të rritet numri i testimeve dhe të veprohet me trajtimin e duhur te pacientët.

Këtë vit, Organizata Botërore e Shëndetit, nën moton "gjej milionat e humbur", po përqendrohet në numrin e madh të pacientëve, të cilët do të vazhdojnë të jetojnë me hepatit

НОВО

ДИАСТОП
Директ

ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ

Соодветен при:
- дијареја
- надуеност
- употреба на антибиотици
- инфекција предизвикана од *Helicobacter pylori*

ПЕРОРАЛЕН ПРАШОК
ЗА ДИРЕКТНА УПОТРЕБА

9 милијарди пробиотски бактерии во една кесичка + **витамин $Д_3$**

Придонесува за нормална работа на ензимите за варење на храната, за имунолошкиот систем и за перисталтиката на цревата, како и за намалување на честотата и на сериозноста на благи до умерени дигестивни симптоми коишто настануваат поради нарушување на нормалната цревна микрофлора.

АЛКАЛОИД СКОПЈЕ
Здравјето пред сè

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.

për shkak të testimeve të pamjaftueshme, mosshfaqjes së simptomave dhe ndërgjegjësimit të ulët për kontrollet e rregullta. Duke u nisur nga statistikat e viteve të kaluara, nëse nuk ndërmerren hapat e duhur në lidhje me këtë çështje, edhe këtë vit miliona njerëz do të humbin jetën si pasojë e infeksionit vrastar.

Hepatiti është inflamacion i mëlçisë, që mund të shkaktojë një sërë problemesh shëndetësore dhe përfundimisht vdekjen. Viruset janë shkaktari më i zakonshëm i këtij procesi inflamator dhe më të shpeshtë janë viruset e hepatitit: A, B, C, D, E. Në anët tona, më të përhapurit janë hepatiti A, B dhe C. Si shkaktar i dytë përmendet abuzimi me alkoolin; ky lloj quhet hepatit alkoolik. Ndër shkaqet e tjera të hepatitit përfshihen disa ilaçe, sëmundjet autoimune, sëmundjet metabolike etj.
Trajtimi është afatgjatë dhe mund të ndikojë ndryshe te secili pacient. Më shpesh është i papërballueshëm dhe i paarritshëm për vendet e pazhvilluara, ku është edhe më i përhapur. Nëse nuk trajtohet siç duhet, pasojat e hepatitit mund të jenë kërcënuese për jetën.

Në vitin 2012, për të rritur ndërgjegjësimin në lidhje me infeksionit viral të hepatitit, në 20 vende të botës, 12.588 njerëz demonstruan simbolet e "tre majmunëve të mençur", si shenjë që bota duhet të hapë sytë, të dëgjojë dhe të flasë për njerëzit që mbartin virusin.

Slavica Trengoska

Lea SUN
КОЛЕКЦИЈА ЗА СОНЧАЊЕ

ОДБЕРЕТЕ ГО СВОЈОТ ФАКТОР И УЖИВАЈТЕ ВО ЛЕТОТО

ЕДИНСТВЕНА ФОРМУЛАЦИЈА
- SHEA BUTTER
- ПАНТЕНОЛ
- ВИТАМИН Е
- НЕВЕНОВО МАСЛО
- ЕКСТРАКТ ОД ПЧЕНИЦА

- 20 % ПОПУСТ при купување на следните сетови

LEA SUN млеко SPF40 + LEA SUN крем SPF 50	LEA SUN млеко SPF50 + LEA SUN млеко SPF 30	LEA SUN млеко SPF50 + LEA SUN млеко SPF 15

ЗОШТО ДА КОРИСТИТЕ LEA SUN & LEA SUN KIDS:
- ефикасна заштита од UVA и UVB зраците,
- заштита од алергиски реакции и појава на црвенило,
- ја храни кожата и ја обезбедува потребната влажност,
- формула која е отпорна на вода,
- за природно потемнување на кожата, со природно бакарен тен,
- максимална природна заштита за нежната детска кожа.

ФИТОФАРМ ФАРМАЦЕВТСКО-КОЗМЕТИЧКА ИНДУСТРИЈА
ул. Качанички пат бб, 1000 Скопје - Македонија
тел./факс 02 263 21 21, 02 263 21 22; e-mail: info@fitofarm.com.mk; www.fitofarm.com.mk

Ashwagandha - (Ashwagandha)

Mbrojtësi natyral kundër stresit

Ashwagandha (Withania somnifera) është një nga bimët më të famshme ajurvedike, që i përket kategorisë së ripërtëritjes së organizmit të njeriut. Përveçse si tonik për ripërtëritjen e organizmit, njihet edhe si bimë adaptogjenike dhe si afrodiziak i shkëlqyeshëm, e përdorur në Indi për më shumë se 1000 vjet.

Ashwagandha është kaçube e mesme, që mund të arrijë një lartësi prej 1.70 metrash dhe që jep fryte të vogla, me ngjyrë të kuqe. Rritet në klimë të ngrohtë dhe e ka prejardhjen nga pjesa verilindore e Indisë. Kjo bimë ndryshe njihet edhe si qershi dimërore ose si "xhensen indian". Emri i saj fjalë për fjalë do të thotë "erë kali" (ashwa - kalë, gandha - erë), sepse është bimë që ka aftësi t'i japë njeriut gjallërinë dhe forcën e një kali. Përmban shumë përbërës aktivë, nga të cilët më kryesorët janë alkaloidet dhe laktonet steroidale.

E ashtuquajtura "xhenseni indian" përmban fitonutrientë që rregullojnë organizmin kur ekspozohet ndaj stresit fizik ose mendor dhe e ndihmojnë trupin të përshtatet. Përdoret gjerësisht për ulje të stresit, shëndet të mirë hormonal dhe të trurit, ndërsa kohët e fundit ka gjetur përdorim edhe në shtojcat ushqimore të sportistëve për përmirësim të performancës së tyre atletike. Përveç që është një bimë adaptogjenike, ajo ka edhe shumë efekte të provuara farmakologjike: anksiolitik (anti-depresiv), hipotensiv (ul presionin e gjakut) dhe qetësues, stimulon funksionin e frymëmarrjes, shtendos muskujt dhe stimulon punën e gjëndrës tiroide.

– Në cilësinë e afrodiziakut, Ashwagandha nxit fuqinë seksuale, balancon hormonet mashkullore, rrit numrin dhe lëvizshmërinë e spermës dhe ka një veprim të dobishëm në rregullimin e problemeve të papjellorisë te meshkujt.

– Përmirëson shëndetin e zemrës, duke ulur kolesterolin dhe trigliceridet.
– Ka një veprim të dobishëm në mjekimin e ekzemës, mbresave dhe psoriazës.
– Përmban alkaloide që janë efektive në normalizimin e punës së hormoneve në trup.
– Stimulon funksionimin e trurit dhe rrit përqendrimin, si dhe përmirëson gjendjen e disa sëmundjeve neurodegjenerative (Alzheimer, Parkinson).
Lufton me sukses radikalet e lira dhe ngadalëson procesin e plakjes së organizmit.
– Ka veti anti-inflamatore, falë të cilave është mjaft efektive në trajtimin e artritit dhe sëmundjeve të tjera reumatike, zvogëlon inflamacionin, ënjtjen dhe dhembjen e nyjeve.
– Mbështet një sistem të shëndetshëm imunitar.

Ashwagandha është bimë që u nevojitet të gjithëve si një shtesë dietike, sepse ndihmon në kontrollin e stresit, lodhjes, mungesës së energjisë dhe vështirësisë për t'u përqendruar. Kjo bimë mjekësore jo vetëm që ndikon në mënjanimin e problemeve aktuale, por gjithashtu çon në ndryshime të përhershme dhe përmirësim të gjendjes së tërë organizmit.

Një degëz kundër mushkonjave

Mushkonjat dhe kruajtja e bezdisshme që vjen si pasojë e pickimit të tyre janë të zakonshme në stinën e verës. Nëse doni të gjeni një mënyrë natyrale për të zvogëluar rrezikun e pickimit nga mushkonjat, mbillni një nga këto bimë dhe mbroni veten gjatë ditëve të nxehta që na presin.

LIVANDË

Era e këndshme e livandës zmbraps në mënyrë efektive mushkonjat. Kjo është një bimë që ka veti antiseptike dhe antifungale, ndërsa përdoret edhe në shumicën e përgatitjeve kozmetike. Nëse dëshironi të bëni locionin tuaj kundër mushkonjave, mjafton të merrni disa degëza livande dhe lërini të thahen. Degëzat e thata më pas lërini në alkool të pastër për rreth dy muaj. Me lëngun e fituar mund ta lyeni lëkurën tuaj dhe i njëjti do të shërbejë si parandalim për çdo lloj insekti.

BATHËR

Kjo bimë përmban tiofen, një përbërje kimike që prapëson insektet. Nëse mbillni bathra, jo vetëm që do të shijoni lulet e tyre të bukura në kopsht apo tarracë, por njëkohësisht do të mënjanoni mushkonjat. Bathra është mjaft e lehtë për t'u rritur, ngaqë ka aftësi të lulëzojë në çdo tokë dhe në çdo klimë.

ROZMARINË

Rozmarina është një nga bimët më të dobishme për zmbrapsjen e insekteve gjatë ditëve të verës. Thjesht ndizni një degëz rozmarine dhe falë erës së fortë që lëshon kjo bimë, mushkonjat do ta kenë të pamundur që t'ju afrohen. Rozmarinën mund ta ruani në saksi ose në oborr. Mbani në mend se gjethet e rozmarinës gjithashtu dëbojnë pleshtat nga oborri juaj.

BORZILO

Që në lashtësi, njerëzit fërkonin duart dhe këmbët me këtë bimë për të mbrojtur veten nga pickimet e insekteve. Përveç që është një erëz e shijshme, borziloku ka një erë të veçantë që konsiderohet si mjet i shkëlqyeshëm për të hequr qafe mushkonjat. Vëreni një saksi me borzilok në tarracën ose oborrin e shtëpisë suaj dhe jepuni lamtumirën mushkonjave për këtë verë.

VALERIANË

Hulumtimet kanë treguar që valeriana ofron mbrojtje shumë më të madhe se shumica e ilaçeve kundër insekteve që përdoren gjerësisht. Por kujdes nëse keni mace, sepse ndonëse kjo bimë zmbraps mushkonjat, për macet është tërheqëse. Nëse dëshironi të bëni një përgatesë shtëpiake për mbrojtje, vendosni disa rrënjë ose pjesë të tjera të valerianës në gjysmë litër ujë dhe lëreni të ziejë ngadalë në nxehtësi të ulët. Kullojeni ujin e zier dhe lëreni në termos për një orë. Pasi të ftohet, mund të lyheni sa herë që mendoni se jeni në afërsi të këtyre insekteve.

Këshillë shtesë nga Betty

Për të zvogëluar ndjesinë e kruajtjes nëse vini re që ju ka pickuar mushkonja, merrni një lugë metalike dhe mbajeni nën ujë të ngrohtë për ta ngrohur, pastaj vendoseni në vendin e pickimit. Nxehtësia merr pjesë në shkatërrimin e proteinave që lëshojnë mushkonjat në lëkurën tuaj, të cilat më vonë shkaktojnë kruajtje.

Është koha për biçikletë!

Moti i ngrohtë i verës është i përkryer për stërvitje në ambient të hapur, që ju mundëson ta përmirësoni mirëqenien tuaj dhe t'u jepni trajtë linjave të trupit. Ngarja e biçikletës nuk është vetëm një mënyrë e thjeshtë për të forcuar trupin, por është gjithashtu një mjet i shkëlqyeshëm transporti që bart në vete shumë përfitime. Ngarja e biçikletës gjithashtu mund të konsiderohet një aktivitet shoqëror, përmes së cilit jo vetëm që do të digjni kalori, por edhe do të shoqëroheni dhe argëtoheni.

DO T'JU NDIHMOJË TË HUMBNI PESHËN E TEPËRT

Nëse dëshironi të humbni peshë, ngarja e biçikletës është mënyra ideale për të djegur kalori, veçanërisht në këtë periudhë të vitit. Përveç humbjes së peshës, ky aktivitet do t'ju ndihmojë të "gdhendni" linjat e trupit tuaj. Studimet kanë treguar që ky ushtrim kardiovaskular shkrin dhjamin jo vetëm gjatë ngarjes, por edhe për ca kohë pasi të keni ndaluar.

PËRMIRËSON SHËNDETIN E ZEMRËS

Duke qenë se është një ushtrim cilësor aerobik dhe kardiovaskular, ngarja e biçikletës është një aktivitet i shkëlqyeshëm që përmirëson shëndetin e zemrës. Mundëson shkëmbim më të madh të oksigjenit, nxit qarkullimin e gjakut dhe e shtyn zemrën të punojë më shpejt.

FORCON MUSKUJT

Ngarja e biçikletës aktivizon pothuajse të gjithë muskujt në trup; vë në lëvizje muskujt e këmbëve, muskujt e barkut, muskujt e shpatullave dhe krahëve, si dhe muskujt e shpinës. Rivendos fleksibilitetin e të gjithë trupit, me çka vepron në mënyrë pozitive, sidomos në pjesën e poshtme të shpinës, ku një pjesë e madhe e popullatës vuan nga dhembja.

ZVOGËLON DHEMBJEN E NYJEVE

Mund të jeni një nga ata që mendojnë se ngarja e biçikletës është një aktivitet i mundimshëm dhe që nuk ka gjasa të zvogëlojë dhimbjet e nyjeve. Në fakt, është e vërtetë. Ky ushtrim kardiovaskular zvogëlon dhembjen e nyjeve dhe veçanërisht dhembjen e gjurit. Ngarja e shpeshtë e biçikletës ju ndihmon të përmirësoni lëvizjen e muskujve. Duke zhvendosur të gjithë peshën në kockat e forta dhe legenin, ju në të vërtetë i mbroni nyjet nga mbingarkesa.

ВОЗЕЊЕТО ВЕЛОСИПЕД МОЖЕ ДА СЕ СМЕТА И ЗА СОЦИЈАЛНА АКТИВНОСТ СО КОЈА ЕМ ЌЕ ТРОШИТЕ КАЛОРИИ, ЕМ ЌЕ СЕ ДРУЖИТЕ И ЗАБАВУВАТЕ.

PËRMIRËSON MBAJTJEN E TRUPIT

Ndërsa ngisni biçikletën, ju gjatë gjithë kohës mbani baraspeshën e trupit, gjë që ju ndihmon të balanconi dhe të mbani trupin si duhet. Bashkërendimi i lëvizjes së tërë trupit, ndikon në ecjen e rregullt dhe qëndrimin e drejtë të trupit.

ZVOGËLON RREZIKUN E KANCERIT

TËshtë e saktë. Ashtu si pjesa më e madhe e aktiviteteve fizike, ngarja e biçikletës ndihmon në uljen e rrezikut nga kanceri. Mungesa e aktivitetit fizik është arsyeja kryesore përse trupi juaj i mbledh toksinat, të cilat me kalimin e kohës grumbullohen në organizëm. Shumica e studimeve kanë treguar që njerëzit të cilët ngasin biçikletë të paktën 30 minuta kanë më pak të ngjarë të preken nga kanceri i qëlit ose kanceri i zorrës së trashë.

REDUKTON STRESIN

Stresi është shumë më i dëmshëm nga sa mendoni. Ngarja e biçikletës ju çlodh, duke ulur nivelin e stresit në trupin tuaj. Çdo rrotullim i pedaleve ka efekt terapeutik, ndërsa vetëm një xhiro 30-minutëshe do t'ju japë një ndjenjë kënaqësie, duke çliruar hormonet e lumturisë siç janë serotonina dhe dopamina, të cilat do t'ju ndihmojnë të ndjeheni të motivuar dhe të lumtur.

Këshillë shtesë nga Betty:

Nëse keni sëmundje kronike, probleme me zemrën, artritin ose kocka të dobëta, këshillohuni me mjekun tuaj përpara se të filloni me ngarje intensive të biçikletës. Kushtojini vëmendje edhe lartësisë së shalës së biçikletës, e cila duhet të rregullohet mirë.

Galenika

Flonivin® PLUS

Saccharomyces boulardii + Bifidobacterium bifidum + Zn

За добро чувство во стомакот

+ ПРОТИВ ДИЈАРЕА
+ СО АНТИБИОТИК
+ ПРОТИВ ОПСТИПАЦИЈА

ПЛУС ПЛУС ПРОБИОТИК.

Еден среќен остров

Një ishull i vogël, por shumë i lumtur!

Aruba, një ishull në afërsi të bregdetit të Venezuelës, është pjesë e Mbretërisë së Holandës dhe është i njohur për numrin e madh të kazinove, që me të drejtë i kanë dhënë nofkën "Las Vegasi i Karaibeve". Plazhet e bukura me rërë, reshjet e rralla gjatë vitit dhe temperatura ideale vjetore, e cila luhatet midis 27 dhe 30 gradësh, e bëjnë këtë ishull një destinacion të përkryer për pushime vjetore me familjen, muaj të mjaltit ose pushime të çmendura dhe të paharrueshme me miqtë.
Një nga plazhet më të dëgjuara dhe më të mbushura me njerëz në Aruba është plazhi privat në ishullin Renaissance. Plazhi përrallor është pjesë e Renaissance Aruba Resort and Casino dhe është vetëm një udhëtim 15-minutash me varkë nga kryeqyteti i Arubës. Vendpushimi karakterizohet nga aktivitete të shumta për argëtim dhe çlodhje, një restorant, një qendër Wellness dhe një plazh të ndarë në dysh.

Ky plazh magjepsës është një nga vendet më të rralla dhe më tërheqëse në botë dhe është i vendosur në detin e Karaibeve. Plazhi lirisht mund të quhet shtëpia e flamingove, ngase vizitorët jo vetëm që mund të lahen dhe të bëjnë banjë dielli, por edhe të shijojnë shoqërinë e këtyre shpendëve ekzotikë që shëtisin lirshëm nëpër plazh.
Nuk është e domosdoshme të jeni mysafir në vendpushim për ta vizituar së afërmi dhe për të shijuar bukurinë e tij. Megjithatë duhet të paguani një biletë ditore, e cila përfshin një drekë të shijshme, një koktej ekzotik dhe një dyshek uji për një përjetim gjithëpërfshirës. Çmimi i biletës mbase nuk është aq i ulët, por me të vërtetë ia vlen duke pasur parasysh përvojën ekstravagante që e përmban në vete.

Ngjyra e kaltër në të gjelbër e Detit të Karaibeve dhe plazhi i bukur me rërë të bardhë ofrojnë kënaqësi të pashoqe për turistët. Plazhi në vetvete është i ndarë në dy pjesë, përkatësisht ai që është i paraparë për familjet me fëmijë dhe tjetri që është vetëm për të rriturit. Kështu i njëjti plazh ofron zgjedhje dhe mundësi për pushim të qetë dhe çlodhës familjar dhe pushim të çmendur dhe argëtues për beqarët dhe të rinjtë.
Vendësit e plazhit, flamingot, janë "karremi" më i mirë për turistët. Këtu, flamingot janë mësuar aq shumë me njerëzit saqë janë zbutur plotësisht dhe ju mund t'u jepni ushqim dhe të bëni fotografi që do të shihen me lakmi në Instagram. Ndonëse këta shpendë të bukur janë dukuri e pazakonshme në pjesën më të madhe të botës, udhëtimi juaj në Arubë nuk mund të quhet i plotë nëse nuk ju kalon pranë një tufë flamingosh teksa relaksoheni, nëse nuk ecin midis shezlongjeve ndërsa bëni banja dielli apo nëse ju nuk u afroheni kohë pas kohe me hap të shkujdesur. Përvoja juaj do të ishte ende më interesante nëse ju rastis të shihni flamingo që fle në një këmbë - veçori e tyre. Sidoqoftë, pavarësisht nëse janë në gjumë ose zgjuar, pamja magjike mbetet e njëjtë.

Asnjë vizitor nuk mund të qëndrojë gjakftohtë përballë bukurisë së rrallë të Arubës. Prandaj kushdo që e gjen veten në këtë ishull një herë, s'ka dyshim që do të shkojë përsëri. Ndërsa të gjithë ata që nuk kanë qenë më parë dhe janë adhurues të vendeve ekzotike, plazheve mbresëlënëse dhe natyrës së pashoqe, as që duhet ta vrasin mendjen, sepse Aruba dhe ishulli Renaissance, së bashku me flamingot, janë një destinacion i shkëlqyeshëm për përjetime të papërsëritshme.

Ishuj të mrekullueshëm për udhëtime ekzotike

Nëse jeni në kërkim të diellit të përhershëm, plazheve me rërë, ujit të shndritshëm dhe atmosferës së shtruar, Tajlanda është një ndër destinacionet e pakta në botë që do t'i përmbushë të gjitha kërkesat. Pjesë e kontinentit të Azisë, Tajlanda ka më shumë se tetë mijë kilometra vijë bregdetare dhe një numër të madh ishujsh ekzotikë, kështu që gama e vendpushimeve për çlodhje dhe mundësive për argëtim dhe përjetim të aventurave të llojllojshme është mjaft e madhe.

Nga përzgjedhja e pafund e ishujve që të lënë pa frymë, ju çojmë në ishujt më të vizituar dhe më ekzotikë në Tajlandë, Ishujt Fi Fi që ndodhen 40 km në jug të qytetit Krabi. Ishujt janë të vendosur midis ishullit Phuket dhe Ngushticës së Malakës dhe janë pjesë e Parkut Kombëtar Fi Fi-Hat Nopparat Thari. Grupi Fi Fi ka gjithsej gjashtë ishuj, më të mëdhenjtë dhe më të rëndësishmit nga të cilët janë ishulli Fi Fi Don dhe ishulli Fi Fi Le.
Meritor për famën e ishujve është filmi i vitit 2000, "The Beach", me interpretim të Leonardo DiCaprios, shumica e skenave të të cilit

janë xhiruar në Gjirin e Majës. Megjithëse Gjiri i Majës dhe plazhi i tij ishin të njohur që më parë, numri i turistëve u rrit ndjeshëm pas premierës së filmit. Për të arritur në plazh është mirë të merrni me qira një varkë me bisht të gjatë - anija tipike tajlandeze për të cilën shquhet ky vend. Këshillohet gjithashtu të vizitoni plazhin dhe gjirin herët në mëngjes ose pasditen e vonë, kur ka më pak turistë në ishull.

Plazhi i majmunëve është një plazh i vogël i vendosur në pjesën e pasme shkëmbore të ishullit Fi Fi Don. Emri i plazhit tregon vetë se përse ky plazh është kaq i përmendur dhe i veçantë; një vend ku mund të shijoni bukuritë përrallore të ishullit dhe të shoqëroheni me majmunët gazmorë, puna e të cilëve është t'ju urojnë mirëseardhje të ngrohtë.

Shkëmbinjtë e mëdhenj përreth plazhit të majmunëve janë shumë frymëzues dhe mund të thuhet me plot bindje se është një nga plazhet më të mira në ishullin Fi Fi Don. Kjo është arsyeja pse numri i turistëve që vizitojnë plazhin e majmunëve tejkalon kapacitetin e plazhit për afro dhjetë herë. Ky vend ka qenë i njohur me dekada të tëra dhe të gjithë turistët që vijnë në këtë ishull kanë marrëdhënie mbreslënëse me majmunët, duke i ushqyer e trajtuar për mrekulli; në këmbim majmunët janë shumë miqësorë me ta.

Në mesin e tërheqjeve dhe vendeve të bukura me të cilat krenohen ishujt Fi Fi, do ta veçojmë shpellën Viking të vendosur në ishullin Fi Fi Li. Shpella Viking mund të arrihet në rreth gjysmë orë me varkë nga porti kryesor i Ton Sai, ndërsa emrin e ka marrë nga pamjet e gjetura në muret e shpellës ku janë vizatuar lloje të ndryshme të anijeve dhe ku përfshihet edhe një anije vikinge.

Koha më e mirë për të vizituar ishujt Fi Fi është nga nëntori deri në fund të marsit, kur ka më pak ditë me shi dhe moti është i thatë. Atëherë nuk ka asnjë pengesë për të shijuar plazhet në ishull, por me të filluar sezoni i monsuneve, valët janë më të larta dhe noti nuk është i sigurt. Kur bëhet

fjalë për transportin, në arkipelag nuk ka aeroport, kështu që e vetmja mënyrë për të arritur atje është nëpërmjet anijes.

Të udhëtosh në tokën e tempujve, jeta e çmendur e natës, budizmi, ishujt magjepsës, plazhet joshëse, deti i kristaltë është diçka që medoemos duhet ta shijojë dhe përjetojë çdo turist. Tajlanda do t'ju mundësojë të shijoni bukuritë e larmishme natyrore, të njiheni me monumentet e mrekullueshme budiste dhe specialitetet e jashtëzakonshme të kuzhinës tajlandeze, si dhe të shijoni plazhet më ekzotike ranore dhe jetën e paharrueshme të natës.

Utiemanoz® Direkt

ПРИРОДНО

Д-маноза + Elirose™ екстракт

Кај уринарни инфекции предизвикани од бактеријата E.coli

- превенција на инфекции
- хронични инфекции
- инфекции поврзани со полов однос

МОЈАТА СИЛА Е ВО ПАМЕТНИОТ ИЗБОР

PHARMANOVA

www.pharmanova.mk

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

NJË PIKË SHËNDET

Vaji i ricinit

Vaji i ricinit është vaj shumë i dobishëm, i cili ka gjetur përdorim që nga kohërat e lashta. Falë përqendrimit të lartë të vitaminës E dhe acidit ricinoleik në përbërjen e tij, është një nga yndyrnat më të përdorura, veçanërisht në sektorin kozmetik, sepse stimulon prodhimin e kolagjenit dhe zvogëlon shfaqjen e rrudhave. Si vepron në të vërtetë vaji i ricinit dhe cilat janë përfitimet që duhet të dimë?

Karakteristikat antioksiduese, anti-inflamatore dhe antiseptike të përmbajtura në vajin e ricinit janë dëshmi për rëndësinë e këtij vaji në shëndetin tonë. Vaji i ricinit ndihmon në mënjanimin e proceseve të caktuara inflamatore në trup. Është i pasur me acide yndyrore omega 6 dhe omega 9, si dhe vitaminë E. Antioksidantët që përmbahen në vajin e ricinit gjithashtu parandalojnë zhvillimin e radikaleve të lira në trup.Vaji i ricinit fitohet me shtrydhje të farës së pjekur të bimës së ricinit dhe ka ngjyrë të verdhë. Arsyeja pse ky vaj është një nga më të rëndësishmit për shëndetin e njeriut është prania e yndyrnave të pangopura në përmbajtjen e tij.

PËRFITIMET NGA VAJI I RICINIT

Balsam për flokët

I njohur si stimulues natyral i rritjes së flokëve, vaji i ricinit jo vetëm që përshpejton rritjen, por edhe përmirëson strukturën e flokëve. Me përdorim të rregullt, ky vaj ripërtërin flokët e dëmtuar dhe eliminon problemet me zbokthin. Falë acideve yndyrore omega 9, të cilat gjenden me shumicë në vajin e ricinit, flokët rikthejnë shkëlqimin natyral dhe marrin lagështinë e nevojshme.

Vaji i ricinit është mjaft i trashë, kështu që mjafton një sasi e vogël për të përmbushur qëllimin. Masazhoni butësisht majat e flokëve, mbuloni kokën me qese dhe mbajeni deri në mëngjes. Meqenëse ka fuqi të lartë thithëse, vaji ka aftësi të depërtojë thellë në brendësinë e flokëve për të transferuar lëndët ushqyese.

Për thonj të fortë

Përveç se përshpejton rritjen e flokëve, vaji i ricinit forcon strukturën e thonjve dhe shëron shtresën e brishtë. Nëse i lyeni rregullisht me vaj ricini, do të vini re një përmirësim si te thonjtë, ashtu edhe në lëkurën përreth tyre. Çdo natë, lyejini thonjtë e pastër me vaj ricini dhe lëreni të veprojë deri në mëngjes. Do të vini re se thonjtë do të fitojnë shkëlqim të paparë pas vetëm disa ditësh përdorimi.

Shkëlqim në fytyrë

Lëndët ushqyese në vajin e ricinit veprojnë në lëkurë, duke parandaluar kështu shfaqjen e rrudhave, përmirësojnë pamjen, japin freski dhe shkëlqim. Në mbrëmje, aplikoni disa pika në zonat kritike të fytyrës, si balli dhe lëkura rreth buzëve dhe masazhoni mirë.

Këshillë shtesë nga Betty

Për të marrë përfitimet e vajit të ricinit, blini gjithmonë vaj të pastër, kontrolloni përbërësit dhe sigurohuni që të përmbajë vetëm vaj ricini, pa shtojca të panevojshme. Jep rezultate pozitive në trajtimin e qeres. Heq infeksionet e lëkurës. Ushqen dhe zbut lëkurën. Pastron lëkurën nga qelizat e vdekura. Mbështet formimin e qelizave të reja në lëkurë. Heq mikrobet që shkaktojnë kruajtje dhe puçrra të lëkurës. Përshpejton ripërtëritjen e qelizave në lëkurë dhe mundëson shërimin e lehtë të plagëve. Masazhi me vaj ricini lehtëson dhimbjen e muskujve.

Zbut alergjitë e lëkurës. Parandalon formimin e infeksioneve fungale. Rekomandohet për problemet me kapsllëkun. Mbron mëlçinë. Parandalon formimin e disa tumoreve. Forcon sistemin imunitar. Parandalon aknet dhe puçrrat. Heq njollat e lëkurës nga dielli.

HOROSKOP KORRIK

DASHI 21.03–20.04

Është e qartë se jeni shumë të preokupuar me pamjen tuaj fizike, ndërsa presioni për të arritur figurën ideale ju krijon stres shtesë. Kujtojani vetes se shëndeti është në vend të parë. Kujdesi për fizikun është një shprehi e shkëlqyeshme, për sa kohë që nuk shndërrohet në obsesion.

DEMI 21.04–20.05

Shumica e anëtarëve të kësaj shenje do të kenë vështirësi të përballojnë motin e ndryshueshëm, i cili do t'u shkaktojë dhimbje koke dhe lodhje. Është me rëndësi të kujdeseni për marrjen ditore të vitaminave dhe mineraleve, me çka do të mbështetni organizmin dhe do të forconi imunitetin tuaj.

BINJAKËT 21.05–20.06

Vera është stina kur duhet të kujdeseni më shumë për lëkurën tuaj. Sidomos nëse keni lëkurë të ndjeshme, mos harroni të lyeni fytyrën me krem mbrojtës kur e ekspozoni veten në diell. Ky është muaji që ju premton shëndet të mirë fizik dhe mendor.

GAFORRJA 21.06–20.07

Nëse vuani nga sëmundje të caktuara për një periudhë të gjatë kohore, kjo është periudha kur më në fund do të ndjeheni të lehtësuar. Kushtojini vëmendje sistemit të tretjes dhe cilësisë së ushqimit që hani. Nëse jeni nga ata njerëz që i kushtojnë vëmendje dietës dhe megjithatë keni probleme me stomakun, atëherë gjeni një mënyrë për të ulur stresin e përditshëm.

LUANI 21.07–21.08

Duhet t'i kushtoni vëmendje shëndetit tuaj mendor, sepse ritmi që dëshironi të mbani gjatë kryerjes së obligimeve të përditshme është shumë i shpejtë, gjë që mund të ketë pasoja të rënda në planin afatgjatë. Edhe pse këtë muaj nuk do t'ju mungojë mirëqenia, mundohuni t'u shmangeni temave të cilat ju harxhojnë energjinë.

VIRGJËRESHA 22.08–22.09

Anëtarët e kësaj shenje që vuajnë nga hipertensioni ose sëmundje që lidhen me sistemin kardiovaskular mund të përballen me situata ku do të kenë nevojë për kujdes mjekësor. Gjëja më e rëndësishme është të dini se imuniteti ndërtohet gjatë gjithë vitit, që do të thotë që edhe në këto ditë vere do të duhet të merrni dozën ditore të vitaminave dhe mineraleve.

PESHORJA 23.09–22.10

Ky është muaji kur duhet të lëvizni dhe të bëni diçka për të përmirësuar gjendjen shpirtërore. Shumë nga anëtarët e kësaj shenje patën vështirësi në ballafaqimin me stresin gjatë kësaj periudhe. Pikërisht për këtë shkak, yjet ju këshillojnë

AKREPI 23.10–22.11

Ju pret një periudhë ku do të mbizotërojë mirëqenia e përgjithshme, të cilën do të keni mundësi ta përdorni për t'u kushtuar më shumë kohë të afërmve tuaj. Shijoni momentet kur krijoni kujtime së bashku, sepse shoqërimi me njerëzit që ju mbushin me energji pozitive është mënyra më e mirë për të harruar stresin dhe temat që ju bëjnë të ndiheni keq.

SHIGJETARI 23.11–20.12

Mos i shpërfillni sëmundjet e vogla dhe kujdesuni për shëndetin tuaj pa marrë parasysh listën e dendur të obligimeve. Mos harroni se nëse gjendja juaj fizike ose mendore përkeqësohet, asnjë punë e papërfunduar nuk do të jetë më e rëndësishme se shëndeti juaj.

BRICJAPI 21.12–19.01

Për të përmirësuar përqendrimin tuaj, që e keni përshtypjen se ju është zvogëluar, së pari duhet të gjeni paqen shpirtërore. Ankthi për tema të caktuara, në të cilat nuk mund të ndikoni drejtpërdrejt, ka një efekt të keq në motivimin tuaj.

UJORI 20.01–18.02

Një pjesë e madhe e anëtarëve të kësaj shenje e kalojnë gjithë jetën duke u përpjekur të gjejnë baraspeshën midis ndjenjave dhe arsyes. Nëse jeni një prej tyre, është koha të kaloni më shumë kohë duke komunikuar me njerëzit përreth jush.

PESHQIT 19.02–20.03

Gjatë këtij muaji, mund të duhet të merrni disa masa paraprake për sa i përket shëndetit tuaj. Ju këshillojmë që të përmbaheni plotësisht nga ngrënia e ushqimeve jo të shëndetshme. Ngrënia e ushqimeve pikante dhe e darkës së rëndë pa dyshim që do të ketë efekt të dëmshëm në sistemin tuaj të tretjes. .

GJENI BARNATORËN TUAJ MË TË AFËRT TË ETIKETUAR BETTY

MANASTIRI
Barnatore Viola
047-222-235
Barnatore Neo Farm
047-224-301
Barnatore Farm-Zdravje
047-223-039
Barnatore Farm-Zdravje 2
047-242-039

Demir Hisar
Barnatore Dehi Farm
047-276-644

F. DOBRI DOLL
Barnatore Genius-Farm
042-311-229

GJEVGJELIA
Barnatore Nima
034-214-562

GOSTIVARI
Barnatore Botanik
042-211-413
Barnatore Diti Farm
042-212-164
Barnatore Mikrofarm
042-371-622
Barnatore Pro-Farm
042-213-132
Barnatore Vivalek 4
042 313496
Barnatore Diti Farm 3
042-622-888

GRADEC
Barnatore Albi Farm
071-822-270

KAVADAR
Barnatore Farmakon-Lek
043-411-891
Barnatore Farmanea
043-550-900

KËRÇOVA
Barnatore Herba 1
045-223-978
Barnatore Herba 2
045-261-265

KOÇANI
Barnatore Fitomed
033-273-805
Barnatore Higija Farm
033-271-522

KR. PALLANKA
Barnatore Qytet Kr. Pallanka
031-375-012

KRIVOGASHTANI
Barnatore Menta Farm 4
048-471-987

KUMANOVË
Barnatore Adonis
031-411-098
Barnatore Dafina
031-413-977
Barnatore Isidora
031-550-635
Barnatore Kamilica
031-550-603
Barnatore Novalek
031-422-111
Barnatore Farmalek
031-416-503
Barnatore Filiz
031-416-700
Barnatore Kaiser Farm
078/452-702
Barnatore Zani Farm
031-445-434

NEGOTINA
Barnatore Negotino
043-361-433
Barnatore Negotino 1

NOVO SELLË
Barnatore Zdravje
034-522-279

OHËR
Barnatore Bio-Lek
046-260-580
Barnatore Kavaj
046-260-940
Barnatore Pasholi
046-255-070
Barnatore Planta
046-250-533
Barnatore Heledona
046-257-744

PRILEP
Barnatore 2005 VIVA FARM
048-400-901
Barnatore Biolek
048-416-208
Barnatore Karakash 1
048-414-722
Barnatore Menta Farm1
048-422-551
Barnatore Ortofarm
048-436-100

RADOVISH
Barnatore Filip Vtorni
071-945-549

RESNJË
Barnatore Sigia-Farm Resnje
047- 454-360
Barnatore Farma-Lek-2005
047-452-553

F. DOLLNO PALÇISHTE
Barnatore Losiones Medika
044-391-025

SHKUP
Barnatore Aloe
02-2039-915
Barnatore Amborzija Farm
02-3224-399
Barnatore Andra Lek
02-3225-422
Barnatore Vivalek 1
02-2617-740
Barnatore Vivalek 2
02-2562-222
Barnatore Vivalek 3 Creshevo
02-2573-953
Barnatore GoldMun 2
02-2616-338
Barnatore GoldMun3
02-2635-555
Barnatore GoldMun 5
02-2431-600
Barnatore GoldMun7
070-269-866
Barnatore GoldMun 8
02-2666-840
Barnatore Da-Jana-Farm
02-2655-500
Barnatore Datel Farma
02-2612-536
Barnatore DNA ANNI FARM 3
02-2445-935
Barnatore Jasmin
02-2794-349
Barnatore LAJFLAJN
02-3075-576
Barnatore Lincura
02-2434-600
Barnatore Mak Farm
02-3071-289
Barnatore Makmedika
02-2031-082
Barnatore Nela Farm
076-407-000
Barnatore Nika Farm
02-2572-801
Barnatore Nika Farm 1
02-2545-111
Barnatore Omega Farm 1
02-3125-202
Barnatore Omega farm 3
02-3114-086
Barnatore Opium
02-2440-335
Barnatore Oskar lek
02-3132-227
Barnatore PavloFarm
02-2467-589
Barnatore Polin
02-2432-002
Barnatore Regina
02-2622-205
Barnatore Sara Farm 1
02-2792-880
Barnatore Sara Farm3
02-3220-049
Barnatore Sara Farm 4
02-3113-129
Barnatore Saraj Farm
02-2057-069
Barnatore Stem
02-3176-335
Barnatore Datel Farma Qendër
075-265-564

SHTIP
Barnatore Biolek
032-391-777
Barnatore Dijana
032-392-707
Barnatore Zdravje 1
078 264 148
Barnatore Zdravje 2
078 264 141
Barnatore Medifarm
032-394-143
Barnatore Radolek
032-380-190

STRUGA
Barnatore Bela-Dona
046-786-750
Barnatore Hamamelis
046-702-706

STRUGA F.VRANISHTA
Barnatore Hamamelis 2
046-702-706

STRUMICA
Barnatore Verbena
034-551-031
Barnatore Zanina
034-346-972
Barnatore Zanina 2
079-273-700
Barnatore Panacea
034-320-395
Barnatore Farmaka
034-322-251
Barnatore Verbena 2
034-550-519

TETOVË
Barnatore Qytet Tetovë
044-334-425
Barnatore Eliskir
070-887-393
Barnatore Herba
044-335-145
Barnatore Andol-G
044-347-049
Barnatore Biofarm
044-344-292
Barnatore Vital-Farm
071-536-614
Barnatore Dushica Farm
044-451-002
Barnatore Medika
044-339-466
Barnatore Losiones Medika Farm 1

TETOVË F. PIROK
Barnatore Sano Farm
044-371-579

TETOVË F. TEARCË
Barnatore Herba Farm 2
071-224-827

TETOVË, F. VRATNICË
Barnatore Mena Farm
078-415-079

VELES
Barnatore Ziva Farm 1
043-235-121
Barnatore Ziva Farm 2
043-251-005
Barnatore Ziva Farm 3
043-230-121
Barnatore Ziva Farm 4
043-225-255
Barnatore Ziva Farm 5
078-371-585
Barnatore Magna Farm 2
043-211-499

VINICA
Barnatore Arka
033-362-685
Barnatore Arka Nova
033-364-685

ЗА ОДМОР БЕЗ ПРОБЛЕМ - НЕ ОДЕТЕ БЕЗ **СИНОПЕН**

Synopen®

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

PLIVA
Членка на групацијата Teva

ПЛИВА дооел Скопје, Никола Парапунов бб, Скопје тел/факс: 02 3062 702 MK/SYPN/19/0001

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

LIVSANE

Нов Европски бренд

...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.