



DERMATITI
ATOPIK

**BOTA E
ZOKI POKIT**

KOKTEJE TË SHËNDETSHME

IMPLANTE APO
KURORA DENTARE?

DITA BOTËRORE
E DHURIMIT TË GJAKUT



D-manuro®

D-manuro® е граничен производ кој во својот состав како активна компонента содржи Д-маноза. 1 кесичка прашок за перорален раствор содржи 1.8 г Д-маноза

D-manuro® се препорачува на сите лица со:

- * инфекции на уринарниот тракт предизвикани од бактеријата *Escherichia coli*
- * чести и повторувачки (рекурентни) уринарни инфекции кои се предизвикани од оваа бактерија

Пакување:
Кутија со 10 кесички /18g



Hemofarm
STADA GROUP

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

Gjërat e vogla janë vetë jetë

Ditët e para të verës sjellin mot të ngrrohtë dhe shumë ditë me diell, ndaj pikërisht kjo është arsyja përsë gjatë kësaj periudhe duhet të jemi të kujdeshshëm, jo vetëm gjatë qëndrimit në vendpushime, por edhe gjatë kryerjes së obligimeve të përditshme në ambient të hapur. Nëse jeni shpesh të ekspozuar ndaj diellit, është shumë e rendësishme që të mbani me vete një shishe me ujë, veshje të përshtatshme dhe krem për mbrojtje nga rrezet e dielli.

Numri i madh i orëve me diell dhe mbrëmjet e këndshme sjellin me vete mundësi për aktivitetet që do t'ju mbushin me optimizëm dhe do t'ju përgatisin për obligimet e përditshme. Aktivitetet në natyrë, mbrëmjet e këndshme me më të dashurit dhe familjen, sportet verore siç është noti mund të ulin nivelin e stresit.

Mos lejoni që lodhja dhe pakënaqësia e shkaktuar nga numri i madh i obligimeve dhe presioni i krijuar nga ritmi i shpejtë i jetës të grumbullohen aq shumë, sa të prisni me padurim ditët e pushimit për ta larguar. Këtë muaj, kur natyra na jep zemër të jemi më aktivë, shfrytëzojeni për të ndjerë energji më të lartë dhe kështu të arrini një ekuilibër midis të gjitha segmenteve të rendësishme të jetës. Investoni çdo ditë për më shumë energji. Ndërkohë që po prisni pushimet tuaja, planifikoni çdo ditë qershori me një aktivitet që ju bën të lumtur dhe kësijoq nuk do t'ju munqojet ndjenja e kënaqësisë.

Këtë muaj mund të gjeni burimin e energjisë dhe humorin e mirë në ditët e planifikuarë mirë, në të cilat doemos duhet të ndani më shumë kohë për të dashurit tuaj dhe të shijoni aktivitetet që ju përbushin, të paktën për 30 minuta. Jetën e zbulurojnjë gjérat e vogla që na pëlqejnë dhe kjo është arsyja përse duhet t'i vlerësojmë ato më shumë. Në këtë mënyrë, ndikojmë pozitivisht si në shëndetin tonë fizik ashtu edhe në atë mendor, përmes rritjes së nivelit të energjisë që na jep gjallëri dhe një ndjenjë kënaqësie dhe lumturie.

Jovana Uzelac

DITA BOTËRORE E DHURIMIT TË GJAKUT

4

IMPLANTE APO KURORA DENTARE?

6

BOTA F ZOKI POKIT

10

DERMATITI ATOPIK

24

KOKTEJE TË SHËNDETSHME

33



IMPRESSION

Redaktor kryesor dhe përgjegjës: Master i farmacisë Jovana Uzelac | Shef i redaksisë: Esin Zekir | Redaktori i fotografsë: Lenje Naumovska | Redaktor artistik dhe grafik: Lenje Naumovska Bashkëpunëtore: dr. Natasha Naumovska | Fizioterapeut i diplomuar Shkëqim Selimi | msc. në farmaci Kiril Pecevski | dipl. farmacist Cvetanka Mircevska-Mitanova | dr. Kosta Cvetkoviq | prof. dr. Slajana Angelkosa | prim. dr. Kire Georgievski | Lektor dhe korrigues: Ivana Koceska | Përkthim: Arditë Zulfu | Botues: Feniks Farma D001 Shkup, rr. "Jadranika magistrala" nr. 31, 1000, Shkup | Redaktim teknik: Idea Lab DE 001 | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.com.mk | Boton: EVROPA 92, rr. Krizibova nr. 52, 2300, Kocan | Fotografi e faqës së parë: Kristijan Teodorov | Fotografi: Depositphotos, nëse nuk shkruan ndryshe | Ilustrime: Freeopj, njëse nuk shkuat ndryshe | Tiraž: 24,000

Revista BETTY eshtë një revistë fala mujore, e disponueshme për të gjitha pamatoret që mbishtesin BETTY konceptin e marketingut në Republikën e Maqedonisë së Veriut. Të gjitha përbajtjet dhe reklamat e botuara në revistë janë vetim nga karakteri informativ dhe nuk asnjë mënyrë nuk mund të zëvendësojë vizitë të rikujt oss farmacist. Forni Farma DODEL Skup (në tekstin e mëtigjet Botues) nuk eshtë përgjegjës për përbajtje e teksteve të botuara, si dhe për përbajtja që reklamohen në revistë, duke përfshirë edhe gabimet ose mosperimeve e pagujimit. Me publikimin e reklameve në revistë, personi juridik që në reklamjen produkte të tye, determinoi të respektojë dispozitën nga Lëshimi për menyrën e reklamimit të llojeve që pajujnë medicinale. Ligi i përacit dhe pajisjet medikamentare, si aq të tjerë ligjore, përkalojnë në territorin e Republikës së Maqedonisë së Veriut. Në këtë drejtim, bëhet me rivestitë përsjehion përgjegjësi për demet që mund të vijnë nga mosrespekimi i dispozitiveve të lartpermëduza nga personi juridik, si dhe përcaktim që vjen nga përdorimi ose abuzimi i përbajtjeve dhe reklamimit të produkteve ne revistë. Ndahet pëndorimi ose kopimi i përbajtjeve që BETTY revistës përfundon qillime, pa leje me shkrim të botueat të revistës. Redaksia e BETTY Revistas nuk ka asnjë dolevin të kthejë se matkat e matra fronaqët që do niste interpelluar.

14
QERSHORI

DITA BOTËRORE E DHURIMIT TË GJAKUT



Për çdo vit, vendet në mbarë botën festojnë Ditën Botërore të dhurimit të gjakut më 14 qershor. Përmes një sërë aktivitetesh të organizuara në këtë ditë, dëshirojmë të falënderojmë dhuruesit vullnetarë të gjakut dhe të ndërgjegjësojmë publikun për nevojen e dhuruesve të rregullt të gjakut, me qëllim të sigurimit të gjakut të sigurt, të arritshëm dhe cilesor për pacientët në nevojë.

Theksi i fushatës së sivjetshme është dhurimi i gjakut si një akt solidariteti, që nxjerr në pah vlerat themelore njerëzore - altruizmin, respektin, dhembshurinë dhe mirësinë.

Ideja është që të përqendrohemë në kontributin që secili dhurues mund të jape

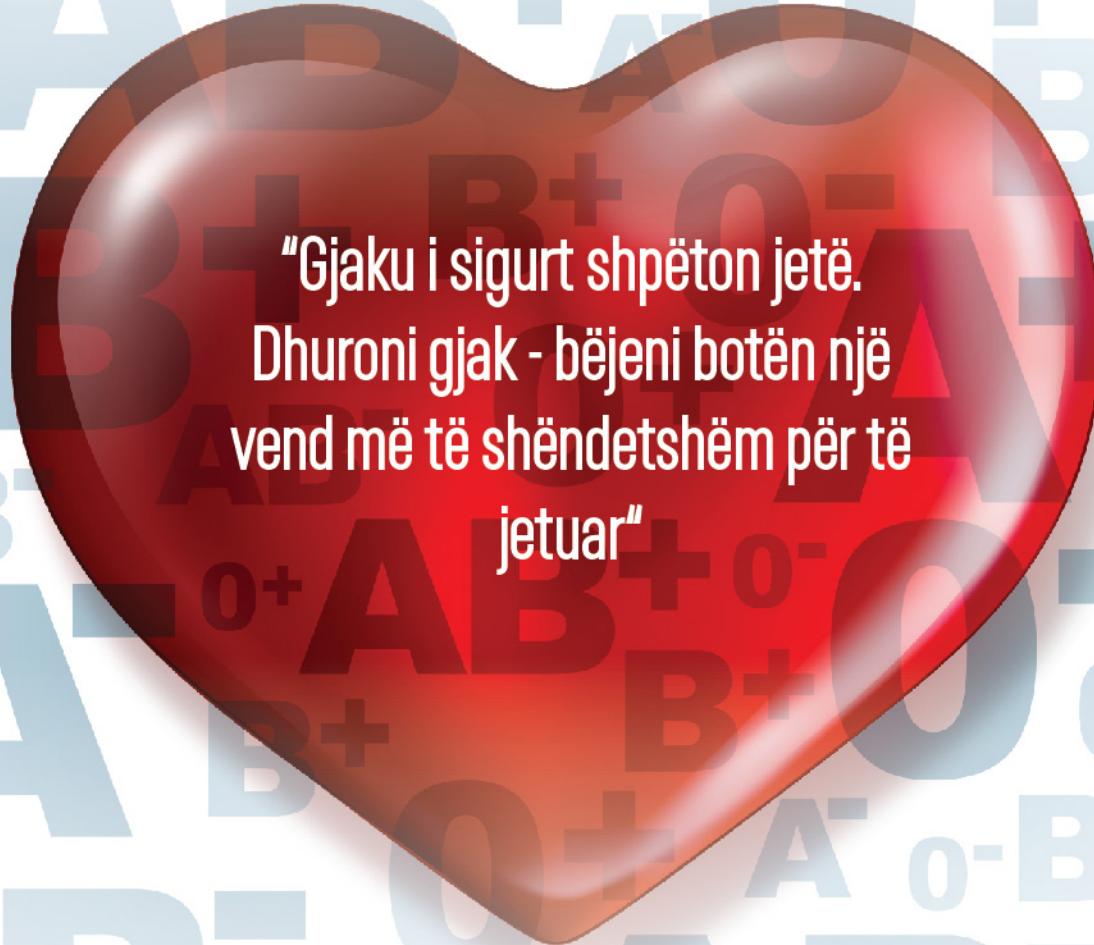
në përmirësimin e shëndetit të tjerëve në komunitet. Njësitë e dhuruara të gjakut janë të nevojshme për të siguruar që individët dhe komunitetet të kenë qasje në gjak dhe produkte të sigurta të gjakut, si në jetën e përditshme ashtu edhe në raste urgjente. Përmes fushatës dhe motos "Gjaku i sigurt shpëton jetë". Dhuronit gjak - bëjeni botën një vend më të shëndetshëm për të jetuar", u bëjmë thirrje njerëzve në mbarë botën që të bëhen shpëtimtarë të jetëve përmes aktit të dhurimit të gjakut dhe të dhurojnë gjak rregullisht.

Dhurimi vullnetar i gjakut dhe shpëtimi i jetës së dikujt, i nxitur nga motive altruiste, është një veprë fismike dhe pasqyrim i vlerave të larta etike, humanitare dhe morale. Duke dhënë gjak, dhuruesi shpreh shkallën më të lartë



të solidarizimit me të gjithë ata që kanë nevojë, pavarësisht nga mosha, gjinia, raca, ngjyra, kombësia ose feja. Dhurimi i gjakut zhvillon sjelljen e njerezishme dhe solidaritetin midis qytetarëve, ndërsa veçanërisht në mesin e të rinjve, kontribuon në ngritjen e nivelit të kulturës shëndetësore dhe ngritjen e vetëdijes së qytetarëve. Prandaj motivimi i popullatës për dhurim vullnetar të gjakut është Jashtëzakonisht i rendësishëm në drejtim të ndërtimit të një qëndrimi pozitiv ndaj dhurimit të gjakut. Kryqi i Kuq i Republikës së Maqedonisë së Veriut dhe Instituti i Mjekësisë së Transfuzionit, përmes motivimit dhe frymëzimit për dhurim vullnetar të gjakut dhe përmes veprimtarisë së planifikuar, masive dhe të vazhdueshme sigurojnë sasitë e nevojshme të gjakut dhe produkteve të gjakut (55,000 njësi të gjakut), ngrisin vetëdijen e qytetarëve për rëndësinë dhe domethënien e dhurimit të gjakut dhe kryejnë veprimtari të synuar shëndetësore-edukative dhe motivuese.

Programi për organizimin dhe përparimin e dhurimit të gjakut në RMV dhe Ligji për siguri në fumizimin me gjak zbatohen përmes bashkëpunimit të vazhdueshëm dhe të përhershëm me Institutin e Mjekësisë së Transfuzionit, ndërsa shumica e aktiviteteve realizohen nga ekipi i përbashkët i koordinimit, i cili punon në planifikimin dhe organizimin e aksioneve për dhurimin e gjakut, mbikëqyr dhe koordinon të gjitha aksionet e dhurimit të gjakut të parashikuara në Planin vjetor integral dhe ofron këshilla dhe rekomandime të ekspertëve për organizatat komunale të Kryqit të Kuq dhe shërbimet e mjekësisë së transfuzionit.



**"Gjaku i sigurt shpëton jetë.
Dhuroni gjak - bëjeni botën një
vend më të shëndetshëm për të
jetuar"**

Për promovimin e suksesshëm të dhurimit vullnetar të gjakut, Kryqi i Kuq i Republikës së Maqedonisë përgatit vazhdimisht materiale propagandistike, ceremoni mirënjojheje për dhuruesit e gjakut, zhvillon sondazhe, organizon ligjérata, tribuna dhe fushata me grupe të ndryshme të synuara, organizon seminare edukative dhe punëtori për edukimin e motivuesve për dhurim vullnetar të gjakut, zhvillon aktivitete në përputhje me Strategjinë për dhurimin e gjakut, mbani regjistre elektronike dhe me shkrim për dhuruesit e gjakut dhe përgatit raporte mujore, periodike dhe vjetore.

Kryqi i Kuq i Republikës së Maqedonisë së Veriut i kushton vëmendje të veçantë punës vullnetare të klubeve të dhuruesve të gjakut, me qëllim mobilizimin e një numri të madh të dhuruesve të gjakut, të cilët informohen rregullisht për të gjitha aktivitetet dhe problemet me të cilat përballen në fushën e dhurimit të gjakut. Aktivitetet e Klubit 25 - klubi i dhuruesve të rinj dhe të mundshëm të gjakut janë gjithashtu të njohura. Klubi 25 zhvillon aktivitete për të rritur numrin e dhuruesve të rinj, për t'i rekrutuar dhe mbajtur siç duhet në procesin e dhurimit të gjakut dhe për të kriuar një rrjet të dhuruesve të rinj të gjakut, me qëllim promovimin

dhe motivimin e dhuruesve të rinj të gjakut në institucionet arsimore.

Një hap përpëra në procesin e promovimit të dhurimit të gjakut në territorin e qytetit të Shkupit përbën edhe hapja e Qendrës së dhurimit të gjakut. Përvojat pozitive nga puna e Qendrës ditore ndihmojnë në mbarëvajtjen e mëtejshme, afirmimin e saj, dhurimin e gjakut në baza vullnetare, organizimin e një numri aktivitetesh promovuese dhe aksioneve për dhurimin e gjakut, të cilat tashmë janë të njohura për qytetaret e Shkupit dhe dhuruesit e gjakut.

Kryqi i Kuq i Republikës së Maqedonisë së Veriut

IMPLANTE APO KURORA DENTARE?



Me humbjen e një ose më shumë dhëmbëve në zgavrën e gojës, ndodhin çrregullime të rënda në funksionimin e tërë organizmit. Pacientët kanë probleme me përtypjen, të folurit, estetikën, por mund të shfaqen probleme edhe me qiellzën dhe nyjën temporomandibulare (të nofullës).

Prandaj është i domosdoshëm rregullimi në kohë i dhëmbëve dhe të bëhet zëvendësimi i dhëmbëve të humbur me kurora (ura) ose implante dentare.

Cila është zgjidhja më e mirë, implanti apo kurora dentare?

Implantet dentare janë një mënyrë moderne dhe efektive për të zëvendësuar dhëmbët e humbur dhe janë krijuar për të imituar dhëmbët e vërtetë. Materialet nga të cilat ndërtohen implantet janë kryesisht me bazë titani dhe janë plotësisht të përputhshme biologjisht. Implantet janë në të vërtetë një zëvendësim përrënjen e dhëmbit dhe vendosen në asht për të formuar themelin e dhëmbit të ardhshëm.

Megjithatë, sëmundjet kronike si diabeti dhe leuçemia mund të ndërhyjnë në shërimin e suksesshëm të implantit në asht. Pacientët që nuk mbajnë higjienë të mirë të gojës dhe duhanpirësit janë gjithashtu kandidatë të papërshtatshëm për implante.

Urat dhe kurorat prej porcelani ose qeramike përdoren gjithashtu për të plotësuar hapësirat boshe midis dhëmbëve të humbur. Formimet e urave lidhen për dhëmbët natyralë. Këta



dhëmbë fillimisht duhet të gdhenden me qëllim që të zvogëlohet madhësia e tyre dhe të sigurohet hapësirë e mjaftueshme për punimin e mëvonshëm të protezës. Materiali nga i cili punohen mund të jetë porcelan në një skelet metalik ose për estetikë më të lartë, veçanërisht në radhën e përparme, implantet mund të bëhen tërësisht prej porcelani. Ata janë më të afërt me dhëmbët tuaj natyralë për nga pamja. Sidoqoftë, dentisti do të përcaktojë më së miri se çfarë pune protetike është më e përshtatshme për ju pas konsultimit dhe ekzaminimit të plotë të gojës. Ndonëse rol të madh në zgjedhje luajnë edhe gatishmëria e pacientit për bashkëpunim dhe gjendja financiare e tij.

Dr. Natasha Naumoska
Specialiste për protetikë dentare
ORDINANCA DENTARE IN DENT - SHKUP

PËR NJË BUZËQESHJE TË SHËNDETSHME

1. Larja e rregullt dhe e drejtë e dhëmbëve

Studimet kanë treguar që pasi të keni larë dhëmbët, 35% e hapësirës midis dhëmbëve tuaj mbetet e papastër për shkak të përdorimit jo të drejtë të teknikave të larjes. Janë pikërisht metoda e gabuar e larjes dhe paaftësia për të arritur çdo pjesë të dhëmbëve që shkaktojnë probleme të mishrave dhe dhëmbëve. Sidomos sëmundjet që shfaqen në mishrat e dhëmbëve shoqërohen me sëmundje të caktuara në trup, siç janë diabeti ose sëmundjet e zemrës.

2. Mos i anashkaloni kontrolllet e rregullta

Mos prisni që t'ju dhembë dhëmbi për të vizituar dentistin tuaj. Përpinquni t'i bëni shprehi kontrolllet e rregullta dentare, me çka do të shmangni çdo problem të mundshëm me qiellzën dhe dhëmbët. Mos harroni se është më mirë të vizitoni dentistin tuaj për parandalim sesa për trajtim.

3. Pini më shumë ujë

Përveç përmirësimit të erës së gojës të shkaktuar nga mbetjet e ushqimit në dhëmbë, uji do të ndihmojë në parandalimin e prishjes së dhëmbëve duke pastruar këto fundërresa. Pirja e ujit shpejton sekretimin e pështymës në gojë, me çka ndikon pozitivisht në shëndetin oral.

Për një buzëqeshje të shëndetshme

Тримекс
www.trimeks.com.mk

✉ info@trimeks.com.mk
🌐 www.facebook.com/Trimeks
📞 02 32 46 000
📍 ул. Владимир Потечиновски
бр. 9, Скопје

живеј здраво, живеј сега



Çfarë është magnezi dhe ku gjendet në trupin e njeriut?



Magnezi (Mg^{2+}) është një mineral thelbësor për trupin e njeriut. Vetë fakti që është thelbësor tregon se nuk prodhohet në trupin e njeriut, prandaj është e domosdoshme të merret përmes ushqimit. Kërkesa ditore për magnez është 400-420 mg magnez në ditë për burra të rritur të shëndetshëm, ndërsa për gratë e rritura të shëndetshme është 310-320 mg magnez në ditë.

Në trupin e një të rrituri të shëndetshëm ka rrith 24 gramë magnez. Pjesa më e madhe e magnezit në trup është në kocka, ndërsa pjesa tjetër gjendet në muskuj, indet e buta, rruazat e kuqe të gjakut dhe në gjak.



Ndër shenjat e mungesës së magnezit në trup mund të janë: çregullimet e gjelltësies, ulja e oreksit, lodhja, kapsllëku kronik, nervozizëm, ngerce muskulore, ngerce në muskujt e këmbeve gjatë nates, tikat nervozë, tetania, apatia, çorientimi, ulja e aftësisë për të mësuar.

Për një jetë të shëndetshme dhe gjendje të mirë fizike, magnezi duhet të përvititet siç duhet në trup në çdo fazë të jetës.

Mungesa e moderuar kronike e magnezit gjithashtu mund të shkaktojë stres inflamator kronik në trupin e njeriut, i cili mund të shkaktojë disa sëmundje, siç janë:

- çregullimi i punës së zemrës
- tensioni i lartë i gjakut
- ateroskleroza
- diabeti dhe sindroma metabolike
- dislipidemia
- sëmundja koronare a zemrës
- osteoporozë
- kapsllëku kronik
- kristalizimi i rritur i oksalatit të kalciumit në urinë te njerezit
- sëmundjet malinje



BETTY
ФАРМАЦЕВТ

Cvetanka Mirčeska-Mitanova, farmaciste e diplomuar
FARMACIA MENTA FARM, PRILEP

ROLI I MAGNEZIT NË TRUPIN E NJERIUT

Magnezi në trupin e njeriut është i nevojshëm për zhvillimin e më shumë se 300 proceseve metabolike, kryesisht procese që sigurojnë energji ose shpenzojnë energji.

MAGNEZI NË TRUP KA KËTO ROLE:

1. Rol ndërtimor – është pjesë përbërëse e kockave dhe dhëmbëve
2. Role funksionale:

- tkurja e muskujve skeletor - ky rol mundëson aktivitetin e muskujve te njerezit
- mundëson funksionimin e duhur të muskulit të zemrës
- tkurja e muskujve të lëmuar – përvëc pjesëmarrjes në tkurjen e muskujve skeletorë, magnezi gjithashtu merr pjesë në tkurjen e muskujve të lëmuar. Shumë organe në trupin e njeriut janë të përbërë nga muskujt e lëmuar (stomaku, zorrët, enët e gjakut)
- mban tonin e enëve të gjakut
- ul presionin e gjakut duke blokuar kalciumin
- merr pjesë në transmetimin e impulseve nervore
- merr pjesë në krijimin e energjisë së nevojshme për funksionimin e trupit të njeriut
- merr pjesë në prodhimin e hormonit paratiroid
- është i rendësishëm për krijimin e vitaminës D

MUNGESA E MAGNEZIT

Mungesa e magnezit në trupin e njeriut mund të vijë për shkak të:

- konsumit të zgogëluar
- humbjes nga trakti gastrointestinal, për shkak të zgogëlimit të përvititjes, të vjellave
- diarreësë (sëmundja Crohn dhe sëmundje të tjera inflamatore të zorrëve, sindromi i zorrës së irrituar, përdorimi i shpeshtë i laksativëve)
- nevojave të shtuara gjatë shtatzënësise dhe të ushqyerit me gjë
- përdorimit afatgjatë të diuretikëve (diuretikët tiazidë dhe diuretikët e lakut të Henles)
- diabetit
- enteropatisë gluternike
- funksionit të dëmtuar të veshkave, si pasojë e hemodializës
- alkoolizmit kronik
- kimioterapiës
- dietave të shpeshta FAD ("dieta të shpejtë")
- përdorimit të ilaçeve të caktuara (antacidet, tetraciklinat, aminoglikozidet).

BioGaia® Пробиотски капки

Препорачани од најмалите експерти



5 капки
дневно



При колики и гастроинтестинални тегоби кај новороденчиња и мали деца

- Содржи L.reuteri Protectis DSM 17938, изолиран од **мајчино млеко - природно потекло**
- Ја подобрува цревната флора
- Само 5 капки дневно – еднократно
- Се препорачува **подолготрајна употреба**

BioGaia®
Клинички докажани пробиотици

ewopharma

Еофарма АГ – Претставништво Скопје
Ул. Антон Попов бр.1/2-3, 1000 Скопје
Тел: 02/5115599 | e-mail: info@ewopharma.mk

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

Ekranizimi bashkëkohor i librit ikonik për fëmijë të shkrimitares Olivera Nikolova, "Zoki Poki" është një produksion i shtëpisë filmike "Kino oko". Ekipi i fëmijëve të serisë televizive përbëhet nga Matej Nastevski, i cili luan rolin e Zoki Pokit, Anastasija Anevská, e cila luan rolin e Lidijs, Mateo Matoski në rolin e Boki të lezetshëm dhe Matej Žimbakov në rolin e Gokit.

Pjesë e botës së Zoki Pokit janë edhe Sashko Kocev dhe Daniela Ivanovska, të cilët luajnë rolin e prindërve të Zokit dhe Sabina Ajrula-Tozija, të cilën e shohim në rolin e gjyshes së tij.

Temat dhe historitë e zgjedhura me kujdes nga libri me të cilin janë rritur shumë breza, janë shndërruar në dhjetë episode, të cilat e përbëjnë sezonin e parë dhe që kemi mundësi t'i ndjekim në MRT.

Regjisoret e serisë janë Aleksandar Popovski, Marija Apçevska, ndërsa regjisore të episodeve janë edhe Darijan Pejovski dhe Radovan Petrović. Skenari është shkruar nga Sasho Kokalanov dhe Biljana Crvenkovska.



E LUAN ROLIN E BABAIT NË SERI, BABA SHKUAR BABAIT, SHEMBULL SE SI DUHET TË EDUKOHET NJË FËMIJË I ZGUAR SI ZOKI POKI. ÇFARË DO T'U REKOMANDOJE TË GJITHË PRINDËRVE, TANI QË EDHE NË JETËN REALE JE BËRË PRIND?

Po, kjo është e katërtë herë që luaj rolin e babait në karrierën time. Roli i parë si baba, disi nuk ishte aq i dashur përmirësuar, me siguri ngaqë ndjeja se si vitet më kishin sjellë në atë moshë. Por kjo tejkalohet shpejt kur bëhesh vërtet baba. Atëherë motivet përmirësoj i nxjerr nga përvaja personale, ndërtimi i rolit fillon të t'u duket argëtues, që është edhe thelbi i punës sonë, kurse jeta e personazhit fillon të gërshtohet me tënden. Sidomos në historitë e përditshme fëmijërore dhe të hareshme si Zoki Poki, që na kujtojnë të gjithëve fëmijërinë tonë dhe prapësitë e asaj moshe.

Nuk mendoj se ekziston receta se si duhet të sillet një prind, kështu që nuk e di se çfarë do t'u këshilloja. Është detyrë me përgjegjësi, por edhe më e bukurë. Të gjithë veprojnë sipas bindjeve të tyre, por një gjë është e sigurt - të gjithëve na bashkon dëshira përmirësuar më të mirë për fëmijen.

Regjisoret e serisë janë Aleksandar Popovski, Marija Apçevska, ndërsa regjisore të episodeve janë edhe Darijan Pejovski dhe Radovan Petrović. Skenari është shkruar nga Sasho Kokalanov dhe Biljana Crvenkovska.

NJIHESH PËR NJË SËRË ROLES NË SKENËN MAQEDONASE, SA I DASHUR ËSHTË KY ROL PËR TY DHE ÇFARË E DALLON NGA TË Tjerat?

Personazhi është një baba i gjëzueshëm, tifoz i zjarrtë i një klubi të huaj futbolli, ndaj për shkak të besëtyrnisë ai nuk e rruan mjekrën deri në ndeshjen e fundit, se mos i ndjelli fatkeqësi klubit. Përndryshe, ai është gjithmonë i gatshëm përmirësuar, aq i afërmë se jetën dhe përmirësuar, por i autoritetshëm e ndonjëherë edhe më fëmijë se Zoki.

Ne e ndërtuam dhe i dhamë trajtë personazhit gjatë xhirimeve. Sigurisht, ky personazh nuk është larg nga babai i vërtetë Sashko. Një baba që në mënyrë të pazakontë dha të zgjuar ia përafron vlerat e jetës fëmijës së vet, pa i mbjellë paragjykime përmirësuar, por edhe përditshme dhe pa i nxjerrë pengesa dhe probleme. Pa dyshim që këtë rol e kam shumë përmirësuar, sepse më riktheu në fëmijëri dhe në të njëjtën kohë më ndihmoi të jem baba edhe më i mirë.

A ËSHTË E VËSHTIRË TË PUNOSH ME FËMIJË NË SETIN FILMIK?

Është mjaft e vështirë të punosh me fëmijë, jo sepse janë lozonjarë dhe të prishin përqendrimin, por sepse kanë tjetër mënyrë të të menduarit.

Është si të luash basketboll në lagje me nipi tënd 9-vjeçar. Me siguri që nuk do ta ushqesh fryshtat e luftarakët dhe fituese, por do të zgresësh në nivelin e tij që loja të zgjasë. E njëjtë gjë ndonjëherë mund të ndodhë pa vetëdije në të shprehurit si aktor në set. Por përfat të mirë, kjo nuk ndodhi në xhirimet e kësaj serie. Që në ditën e parë të xhirimeve, ne nuk kishim punë me fëmijë, por me aktorë të rinj të mirëpërgatitur, të përzgjedhur me shumë kujdes nga ekipi i regjisë dhe që ndodheshin në të njëjtën lartësi me ne, përsa i përket entuziazmit krijues.

NË PËRGJITHËSI, ÇFARË TË KA LËNË MË SHUMË PËRSHTYPJE NGA SHOQËRIMI DHE PUNA NË KUADËR TË SERISË?

Hareja që mbizotëronte gjatë punës. Të gjithë u bëmë fëmijë, kurse fëmijët u bënë të rritur. Për mua ishte një periudhë veçanërisht e vështirë, sepse në të njëjtën kohë xhiroja edhe një projekt tjetër filmik, por e gjithë lodhja zhdukej me të dëgjuar fjalën "AKSION". Ndërsa pas se cilës herë që thuhej "STOP" kishte një anekdotë të re që vazhdon të tregohet edhe sot.

A DO TË DOJE QË NJË DITË TË BËHESHE KOLEGË ME VAJZËN TËNDE JOANËN NË EKRANET E VOGLA?

Uh, kjo është një pyetje e vështirë. Duke e ditur se sa rëndë të godasin dështimet, rëniet dhe e gjithë bota e filmit dhe sa të embël janë suksesit dhe fama, do të ishte vërtet e vështirë të ishim kolegë. Nuk do të dija nëse do të duhej ta ndihmoja apo të mos përpinqesha dhe shqetësohesha aspak, duke e parë se si përballet vetë me të gjitha pengesat, uljet dhe

ngritjet. Sidoqoftë, do të isha krenar me çfarëdo profesioni të zgjidhët dhe do të kishte mbështetjen time të plotë, megjithëse besoj se është shumë herët për të menduar në atë drejtim.

ÇFARË MËSOVE NGA FËMIJËT E SOTËM GJATË BASHKËPUNIMIT ME TO?

Mësova, në fakt, ma kujtan që aktori duhet të mbetet fëmijë i mbërthyer në një trup më të madh, se loja e fëmijëve është baza e aktrimit dhe se duhet të ruhet ndershmëria midis kolegëve në skenë.



Hydro Boost®

Дневна нега за активна хидратација на лице со хијалуронска киселина, која се апсорбира до 1000 ПАТИ од нејзината тежина во вода



1 Чекор
Подготовка
Мицеларна вода



2 Чекор
УВ Заштита



3 Чекор
Хидратација

Навлажнувачки крем за лице за сите типови кожа

- Крем Гел: за нормална/сива кожа
- Аква Гел: за нормална/комбинирана кожа



4 Чекор
Нега на очи
Навлажнувачки крем за очи за освежен и сјаен изглед

Neutrogena®
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

ZOKI POKI

ZOKI POKI

NUK DO TË EKZISTONTE NË
EKRANET E VOGLA, NËSE NUK
DO TË ISHTE MATEJ
NASTEVSKI!

MATEJ, KUR E LEXOVE PËR HERË TË PARË LIBRIN "ZOKI POKI", A TË LINDI DËSHIRA TË ISHE PJESË E AVENTURAVE TË TIJ PËR TË PAKTËN NJË DITË?

Librin ma lexoi për herë të parë nëna ime, ndërsa unë me mendje e parafytyroja veten si Zoki Poki. Kur filluan xhirimet e serisë, e mora ta lexoja vetë dhe në shumë raste më dukej sikur të ishte shkruar për mua.



ZOKI POKI

ZOKI POKI

ZOKI POKI

ZOKI POKI

ZOKI POKI

SI U BË MATEJ "ZOKI POKI"?

Përmes kastingut. Vitin e kaluar, para pushimeve verore, mësuam se do të zhvillohej kasting për zgjedhjen e personazheve të "Zoki Poki". U paraqita me dëshirën për të qenë Zoki Poki dhe isha me fat që ndër gjithë ata fëmijë, rolin e fitova pikërisht unë.

SI REAGOJNË SHOKËT E TU TANI QË TË SHOHIN PARA EKRANEVE TË VOGLA?

Shumica janë të lumtur që jam shoku i tyre. Sapo seria filloi më 4 maj, ata më thirrën për të më uruar suksese të mëtutjeshme, duke më thënë: "Ti nuk po aktron, i tillë je edhe në jetën reale". Iшин edhe tre shokë, të cilët, ndërsa po zhvilloheshin xhirimet, më thonin që nuk kishte mundësi që unë të isha Zoki Poki dhe pasi u bindën, nuk më morën për të më uruar. Por nuk zemërohem me ta dhe u uroj të besojnë në veten dhe miqtë e tyre.

CILA ËSHTË NGJARJA MË INTERESANTE DERI MË TANI GJATË XHIRIMEVE TË SERISË?

Pati shumë ngjarje interesante. Do ta tregoj ngjarjen me Gokin, që na shkuli së qeshuri të gjithëve. Gjatë xhirimeve të personazhit tim, ai u fsheh nën krevat që të mos pengonte në kuadër. Por ai thjesht pandehte se ishte fshehur. Ne po i shikonim



ZOKI POKI

ZOKI POKI

kokën në kuadër me mua. Nuk duket qesharake tani që po e tregoj, por në momentin që na ndodhi ishte krejt ndryshe.

CILI ËSHTË MË TRAZOVACI NGA TË GJITHË AKTORET?

Pyetje interesante.

Nr. 1 - Zoki Poki

Nr. 2 - Boki

Nr. 3 - Goki

CILA ËSHTË GJËJA MË E ZGJUAR QË TA KA MËSUAR SERIA?

Gjëja më e zgjuar që kam mësuar nga seria është të jem i durueshëm, ndërsa të rriturit dhe fëmijët i mëson shumë më tepër.

ZOKI POKI PARAQITET SI FËMIJË SYPATREMBUR NË LIBËR DHE SERI, A JE EDHE TI I GUXIMSHËM NË JETËN PRIVATE SI AI?

Në libër dhe seri Zoki Poki është Matej Nastevski, ndërsa në jetën private Matej Nastevski është Zoki Poki.

ZOKI POKI

ÇFARË DO TË THOTË MIQËSIA PËR TY?

Për mua, miqësia do të thotë sinjeritet, besim, dashuri, respekt, komunikim



dhe shoqërim.

CILI ËSHTË MESAZHI QË DËSHIRON T'UA PËRCJELLËSH TË GJITHË FËMIJËVE?

Mesazhi që dua t'ua përcjell të gjithë fëmijëve është: jini të shëndetshëm dhe të lumtur, duani dhe merrni dashuri, komunikoni më shumë, shoqërohuni me miqtë dhe patjetër, ndiqeni ZOKI POKIN!



ЕФИКАСНО И ПРИРОДНО РЕШЕНИЕ ЗА КОНТРОЛА НА МАСТИТЕ
ВО КРВТА И НАМАЛУВАЊЕ НА ТЕЛЕСНАТА ТЕЖИНА

- ♥ Кардиол е природен додаток на исхраната составен од Lura Lean® (глукоманан) и црвен ферментиран ориз и неговата ефикасност се должи на синергијата помеѓу двете активни компоненти
- ♥ За Lura Lean® и црвениот ориз има јасни и докажани EFSA тврдења
- ♥ Придобивки од користење на Кардиол:
 - го намалува вкупниот холестерол, LDL-холестеролот и триглицеридите
 - го зголемува чувството на сиестост и ја намалува телесната тежина



БИОНИКА
ФАРМАЦЕУТИКАЛС
www.bionikapharm.com

SPONDILOZA E QAFËS

SPONDILOZA E QAFËS, QË NJIHET PO ASHTU SI OSTEOARTRITI CERVIKAL, ËSHTË NJË PROBLEM QË PËRFSHIN NDRYSHIME NË KOCKAT, DISQET DHE NYJET E QAFËS.

Këto ndryshime shkaktohen nga konsumimi normal i plakjes. Me moshën, disqet e qafës gradualisht prishen, humbasin lëngun dhe bëhen më të ngurta.

Spondiloza e qafës zakonisht ndodh në njerëzit e moshës së mesme dhe të moshuar. Si rezultat i degjenerimit të disqeve dhe kockave, rritjet jonormale të quajtura osteofite mund të formohen në kockat në qafë. Këto zhvillime jonormale mund të shkaktojnë ngushtimin e brendshëm të shtyllës kurriore ose në hapje ku dalin nervat e shtyllës kurriore, një gjendje e lidhur me stenozen kurriore të qafës.

Spondiloza e qafës më së shpeshti shkakton dhembje dhe ngurtësi të qafës. Megjithëse spondiloza e qafës është rrallë progresive, kirurgjia korriguese mund të jetë e dobishme në raste të rënda.



Shkelqim Selimi
Fizioterapeut i diplomuar

Cilët janë faktorët e rrezikut për spondilozën cervikale?

FAKTORËT E RREZIKUT PËR SPONDILOZËN CERVIKALE PËRFSHIJNË:

- Mosa. Spondiloza e qafës është një pjesë normale si pasojë e plakjes.
- Profesioni. Puna që përfshin lëvizje të përsëritura të qafës, pozicionim të vështirë ose shumë punë të sipërme vënë stres shtesë në qafën tuaj.
- Lëndimet e qafës. Dëmet e mëparshme të qafës duket se rrisin rrezikun e spondilozës së qafës.
- Faktorë gjenetikë. Disa individë në disa familje do të përjetojnë më shumë nga këto ndryshime me kalimin e kohës, ndërsa të tjerët më pak.

Cilat janë simptomat e spondilozës së qafës?

Simptomat e spondilozës së qafës përfshijnë:

- Ngurtësi e qafës dhe dhembje
- Dhembje koke që mund të vijnë nga qafa
- Dhembje në krahë ose në duar
- Pamundësia për ta kthyer plotësisht kokën ose për të përkulur qafën, ndonjëherë duke ndërryrë në vozitjen e makinës
- Dhembje kur ktheni kokën anash



Simptomat e spondilozës së qafës kanë tendencë të përmirësohen me pushim. Simptomat janë më të rënda në mëngjes dhe përsëri në fund të ditës.

Trajtimi përfshin metoda të ndryshme të terapisë fizikale dhe varësish nga shkalla e degjenerimit ajo mund të jetë me imobilizim të pjesës së qafës derisa dhembjet të qetësohen, mirepo nuk preferohet mbajtja per një kohë të gjatë e kësaj, sepse kufizon lëvizjet duke shkaktuar atrofi të muskujve të qafës dhe vetëm përkëqësim të situatës.

Terapia fizikale ndihmon shumë në trajtimin e kësaj semundjeje, ku përfshihen procedura të ndryshme si tërheqja e pjesës cervikale, termoterapia ne këtë region dhe pastaj lëvizjet aktive duke zgjatur dhe forcuar muskujt.



АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

Здравјето ќе се

www.alkaloid.com.mk



ДВОЈНО ДЕЈСТВО ДО ЦЕЛТА

БлокМАКС **Дуо**

Таблетите БлокМАКС Дуо се употребуваат како краткотрајна симптоматска терапија на лесна до умерена болка, како:

- ГЛАВОБОЛКА
- МИГРЕНА
- БОЛКА ВО ГРБОТ
- МЕНСТРУАЛНА БОЛКА
- ЗАБОБОЛКА
- РЕВМАТСКА И МУСКУЛНА БОЛКА
- БОЛКА ПРИ ПОБЛАГИ АРТРИТИЧНИ СОСТОЈБИ
- ЗА НАМАЛУВАЊЕ НА ПОКАЧЕНАТА ТЕЛЕСНА ТЕМПЕРАТУРА И НА БОЛКИТЕ ВО ГРЛОТО
- ЗА УБЛАЖУВАЊЕ НА СИМПТОМИТЕ НА НАСТИНКА И НА ГРИП

[f facebook.com/zdravjebezrecept](https://facebook.com/zdravjebezrecept) [@ instagram.com/zdravjebezrecept/](https://instagram.com/zdravjebezrecept/)

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.

Diosmina e mikronizuar në trajtimin e sëmundjes kronike të venave sipas mjekësisë së bazuar në prova

prim. dr. Kire Georgievski, specialist transfuziolog

Gjatë gjithë jetës sonë jemi vazhdimiشت në lëvizje, duke balancuar midis karrierës dhe shtëpisë, por njëkohësisht duke shijuar përfitimet që sjell me vete plakja. Dhe kështu një ditë fillojmë të ndiejmë djegie, këmbët e rënda dhe të lodhura, si dhe ngërçe të kohëpaskohshme, dhimbje dheënjtje në këmbë.

Në fillim këto simptoma mund të na duken pak të pakëndshme, mund t'i quajmë si efekte anësore të "të mosqenit në formë" ose mund të mendojmë se paraqiten si rezultat i ndonjë "dëmtimi sportiv të vjetër" apo ngaqë "kemi kaluar shumë kohë në këmbë". Siç ka thënë Karl Chiang, MD:

"Shumë njerëz mendojnë se është pjesë e procesit të plakjes dhe nuk u kushtojnë shumë vëmendje fazave të përparuara të sëmundjes".

Por me kalimin e kohës, këto simptoma përkeqësohen dhe venat bëhen dukshëm të fryra dhe të shtrembëruara, ndërsa lëkura përreth tyre ndryshon ngjyrën dhe cilësinë. Të gjitha këto ndryshime vijnë për shkak të një sëmundjeje të quajtur Sëmundja Venoze Kronike (SVK). Kjo sëmundje është mjaft e zakonshme dhe konsiderohet të jetë një nga sëmundjet më të zakonshme në të gjithë popullatën, menjëherë pas alergjive.

FAKTORËT E RREZIKUT PËR PARAQITJEN E SVK-SË:

- Mosha: incidenca e SVK-së rritet ndjeshëm me moshën
- Gjinia: SVK-ja është më e zakonshme te gratë sesa te burrat, për shkak të ndryshimeve hormonale gjatë gjithë jetës (pubertetit, shtatzënisë, menopauzës)
- Mbipesha
- Pirja e duhanit
- Aktivitet i pamjaftueshëm fizik
- Dieta: marrja e ulët e vitaminave, rritja e marrjes së sheqerit, yndyrnave...
- Profesioni: puna e lidhur me qëndrimin e gjatë në këmbë dhe/ose ulur çon në ritje të presionit në venë
- Historia familjare/gjenetika

SHENJAT DHE SIMPTOMAT MË TË SHPESHTA

Symptomat dhe shenjat e njohura tek pacientët me SVK janë pasojë e hipertensionit venoz, shoqëruar me procese inflamatorë, të cilat çojnë në çregullime strukturore dhe funksionale të venave dhe valvulave venoze. Symptomat kryesor janë një

ndjenjë e dhimbjes së këmbëve, këmbë të rënda, të tensionuara dhe të lodhura, ngërçe, kruajtje dheënjtje reth kyçit të këmbës, që zvogëlohen gjatë natës. Simptomat e SVK-së janë më të theksuara në fazat më të përparuara të sëmundjes dhe shoqërohen me ulje të cilësisë së jetës, kryesisht për shkak të dhimbjes dhe vështirësisë në lëvizje.



TRAJTIMI DUHET TË FILLOHET SA MË SHPEJT QË TË JETË E MUNDUR, QË NË SHENJAT E PARA TË SËMUNDJES.

Duke qenë se SVK-ja është sëmundje progresive, është e rëndësishme të filloni trajtimin sa më shpejt që të jetë e mundur, në mënyrë që të parandaloni zhvillimin e mëtutjeshëm të sëmundjes.

TRAJTIMI PËRFOSHIN DISA STRATEGJITË NDRYSHME

Nëse simptomat nuk janë shumë intensive, trajtimi përbëhet nga ushtrimet, ngritja e këmbëve, ngjeshja me çorape elastike. Përdorimi i ilaçeve venoaktive me diosminë rekomandohet në të gjitha fazat e sëmundjes.

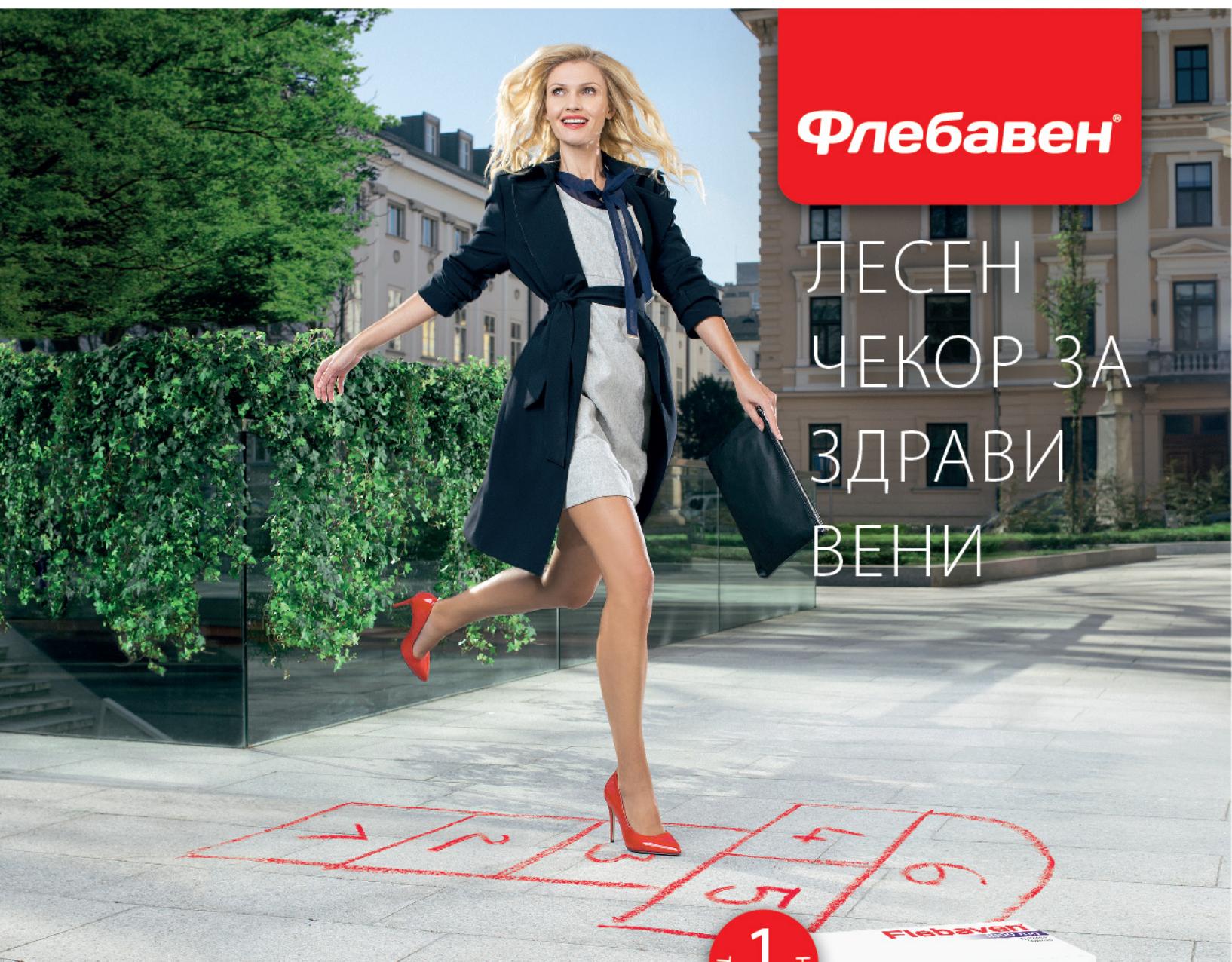
APLIKIMI I ILAÇEVE VENOAKTIVE

Diosmina e mikronizuar zvogëlon inflamacionin në mikroqarkullim dhe të valvulave të sistemit venoz, rrit elasticitetin e venave dhe kështu mbron enët e gjakut nga dëmtimet, ndërsa në të njëjtën kohë ul ndjeshëm simptomat e sëmundjes. Diosmina e mikronizuar ndihmon në parandalimin e përparimit të SVK-së. Diosmina e mikronizuar është e përshtatshme për pacientët në çdo fazë të sëmundjes kronike venoze, madje edhe tek ata me ulcerë venoze.

Diosmina e mikronizuar, si ilaç me prejardhje natyrore, rrjedh nga portokalli i papjekur dhe i thatë, që është karakteristik për Spanjën, Afrikën Veriore dhe Kinën (Rutaceae aurantiae). Është i përshtatshëm për përdorim afatgjatë, pacientët e tolerojnë mirë dhe gjithashtu nuk ka ndërveprim me ilaçë të tjera.

Флебавен®

ЛЕСЕН
ЧЕКОР ЗА
ЗДРАВИ
ВЕНИ



**Флебавен содржи
микронизиран диосмин кој**

- ја зголемува еластичноста на вените
- ја намалува појавата на отоци
- има противвоспалително дејство
- ослободува од болка и чувство
на замор и тежина во нозете



www.krka.mk

KRKA

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

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



KËTË MUAJ, DALLOJMË

%

LIVSANE Vata për gjii
për gjidhënie
30 vata



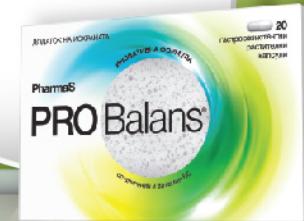
LIVSANE Peceta të lagura
sensitive për foshnja
80 peceta



Kardiol
30 qeska me një dozë



ProBalans®
20 g. kapsula
gastrorezistente
me prejardhje bimore





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

ZHVILLIMI I PAVARËSISË TE FËMËJËT

Çdo prind dëshiron dhe përpiqet që fëmija i tij të jetë i lumtur dhe për ta arritur këtë, prindërit janë të gatshëm të heqin dorë edhe nga lumturia e vet. Për të pasur një fëmijë të lumtur, ai duhet të mësojë të përjetojë gjëzim dhe të mësojë të shikojë problemet e jetës nga një këndvështrim optimist.

Gjatë jetës së tyre njerëzit e gjejnë shpesh veten në situata të paparashikuara, me të cilat duhet të përballen dhe që ndonjëherë i detyrojnë të marrin vendime të shpejtja dhe të palëkundshme. Me situata të tillë mund të ballafaqohen vetëm njerëzit që janë të pavarur dhe të sigurt në veten e tyre dhe vendimet e marra.



Pavarësia është një nga cilësitatë më të rëndësishme në jetën e të gjithë njerëzve dhe si e tillë, ajo duhet të zhvillohet dhe të ushqehet te fëmijët që në moshë të re. Pavarësia është një nga veçoritë themelore dalluese të çdo personi.

Sic është aftësia për të zhvilluar të folurit, e cila ndonëse e lindur, duhet të zhvillohet dhe të ushqehet, po ashtu është edhe aftësia për të zhvilluar pavarësi. A do të jetë fëmija ynë i pavarur apo jo varet nga sa i keni mundësuar që ta zhvillojë atë pavarësi.

Çdo prind duhet ta njohë fëmijën e vet, si dhe nevojat, aftësitë dhe interesat e tij. Prindi duhet të dijë se fëmija që në moshë të vogël ka nevojë për pavarësi dhe

se pavarësia duhet të ushqehet. Fëmija nuk mund të jetojë pa praninë e të rriturve, por nga dita në ditë gjithnjë e më shumë fiton forcë dhe ndërton përvaja personale. Si rrjedhojë, sa vjen e i shtohet dëshira për t'u bërë i pavarur dhe për t'u shkëputur nga prania e të rriturve.

Që në moshë të vogël, fëmija fillon të plotësojë nevojën për pavarësi me atë që fillon të ushqehet vetë, të vishet vetë, të ecë vetë. Fëmija është këmbëngulës në ndërtimin e asaj pavarësie. Ndonjëherë ndodh që, apo fillon të ecë, fëmija e largon dorën e prindit dhe thjesht dëshiron të ecë pa e mbajtur njeri. Pasi ta bëjë këtë, fëmija kthehet te vendi prej ku është nisur, duke ecur me krenari dhe

si fitimtar, me çka i dëshmon prindit që mund të ecë vetë. Në vitin e dytë të jetës, fëmija nuk fillon të hajë derisa t'i jepet lugë për të ngrënë vetë. Këta dhe shembuj të tjera vërtetojnë se dëshira për pavarësi është e pranishme te fëmija që në moshë shumë të vogël.

Fëmija dëshiron të provojë aftësitë e tij, të bëjë diçka vetëm e kur ia del mbanë, ai ndjehet i lumtur dhe i kënaqr dhe dëshiron të lavdërohet. Kur lind, fëmija nuk është i vetëdijshëm për veten e tij, nuk di të bëjë dallimin midis vetes dhe mjedisit që e rrethon. Por dalëngadalë, gjatë viteve të para të jetës ai fillon të zbulojë veten, mjedisin dhe personalitetin e tij, si dhe të krijojë unin e vet. Fëmija e zhvillon vetëdijen për veten përmes aktiviteteve dhe veprimeve të ndryshme, duke gjetur vazhdimisht mënyra për ta provuar veten para prindërive, me qëllim që ta lavdërojnë.

Ne nuk e edukojmë fëmijën vetëm kur i kushtojmë vëmendje të veçantë, kur flasim ose luajmë me të, por edhe kur nuk jemi me të dhe afër tij; prindërit e

edukojnë fëmijën me vetë mënyrën e jetës dhe sjelljen e tyre. Fëmija shesh, pranon dhe ndjen gjithçka që ndodh në familje. Çdo çast i jetës lë gjurmë te fëmija dhe i jep drejtim mënyrës së jetës dhe zhvillimit të tij. Nëse në familje mbizoteron një atmosferë e qetë dhe e lumtur, nëse fëmija lejohet të luajë dhe të argëtohet lirisht, kjo do të ndikojë pozitivisht në zhvillimin e tij. Në të kundërt, mungesa e organizimit të mirë të jetës familjare dhe shembulli i keq që prindërit u japid fëmijëve të tyre do të pasqyrohet negativisht në zhvillimin e fëmijës. Nga e gjithë kjo rrjedh se nga një atmosferë e mirë-organizuar familjare varet edhe zhvillimi i pavarësisë së fëmijëve.

Nëse prindi vëren se fëmija ka dëshirë të bëjë diçka vetë, është mirë ta lejojë ta bëjë. Ndër dëshirat e para për pavarësi te fëmija janë të hajë vetë, të vishet vetë, të marrë gotën dhe të pijë vetë. Shumë shpesh prindërit humbasin durimin kur shohin që fëmija në përpjekjen e parë për të ngrënë vetë derdh gjysmën e ushqimit ose kur fëmija vishet i nevojitet shumë kohë, por sado të mërziten nga ngathtësia e fëmijës, prindërit duhet të bëjnë çmos që ta përbajnë veten dhe të mos e shtypin dëshirën e fëmijës për pavarësi. Çdo gjë që duket e thjeshtë për prindin është shumë e ndërlidhur pér fëmijën. Gjatë zhvillimit të pavarësisë së fëmijëve, prindërit duhet të nisen nga mundësitet dhe forca e fëmijës dhe hap pas hapi ta udhëheqin fëmijën nga format më të thjeshta dhe më të ulëta të



në ndonjë lojë duhet të marrë pjesë edhe vetë. Me pjesëmarrjen në lojë, prindi duhet ta inkurajojë fëmijën të përbushë qëllimet dhe të arrrijë një shkallë më të lartë të vete-iniciativës.

Për udhëheqje të duhur të fëmijës përmes lojës, është shumë e rendësishme zgjedhja e lodrave. Fëmija nuk duhet të ketë shumë lodra sepse vëmendja e tij do të kalojë nga njëra tek tjetra, por as nuk duhet të lihet pa lodra. Nëse fëmija nuk ka lodra apo materiale pér të luajtur, loja do t'i duket e mërzitshme, monotone dhe kjo do të parandalojë zhvillimin e imaginatës dhe mendimeve të tij. Kukullat, arnjët prej pelushi, kubet, plastelinat, ngjithëset, kartoni pér prerje, pélurat dhe të njashme, të gjitha këto duhet të jenë të pranishme midis lodrave të fëmijëve. Në këndin fëmijor duhet t'i lejojmë fëmijës të ndjejhet i lirë, i pavarur, i vetëmaftueshmë dhe të mos shqetësojë askënd. Kur e gjithë kjo t'i mundësohet fëmijës, prindi i jep atij mundësinë të bëjë zgjedhje të pavarura në loje, të dijë të parashtrojë problemin dhe të gjejë zgjidhjen, të zhvillojë të menduanit e pavarur e këshu me rradhë. E gjithë kjo është e rendësishme pér zhvillimin e pavarësisë te fëmijët.

Ja një shembull se si loja ndikon pozitivisht në zhvillimin e pavarësisë së fëmijëve.

Nikolla është katër vjeç, ai mori një tren me binarë si dhuratë. Në fillim mësoi të vendoste lokomotivat. Më pas iu desh të mësonte të vendoste binarët, por kjo nuk ishte e lehtë, megjë binarët duhej të merrnin formën e përshtatshme që të mund të kalonte treni përgjatë tyre. Pas disa përpjekjesh, ai kërkoi ndihmë nga babai i tij, i cili i tregoi se si të lidhët binarët. Babai u terhoq që Nikolla të mund të vazhdonte vetë atë që kishte filluar, por Nikollës përsëri nuk i ekte lehtë dhe duke qarë e thërriti përsëri babanë e tij.

Këtë herë, kërkësës së fëmijës që babai t'i irregullonte të gjithë hekurudhën, babai i përgjigji me fjalë "Mund ta bësh vetë, le të shohim se ku është gabimi". Në këtë mënyrë, babai e inkurajoj fëmijën, gjetën së bashku gabimin, ndërsa fëmija e korrigjoi vetë dhe e vendosi hekurudhën. Më pas, pranë hekurudhës fëmija ndërtói një stacion nga kubet dhe vendosi kukulla në vend të udhëtarëve. Si përfundim, fëmija e ndërtói vetë lojën me ndihmën e imaginatës.

Nga kjo mund të konkludohet se prindërit përmes lojës mund të nxisin zhvillimin e imaginatës te fëmija, ta ndihmojnë atë në lojë pér të arritur qëllimin, ta inkurajojnë të këmbëngulë në zbatimin e vendimeve të marra, ta inkurajojnë që të kërkojë në mënyrë të pavarur mjetet dhe mënyrat në lojë dhe të fuqizojnë pavarësinë e tij dhe besimin në forcën e vet.

punës së pavarur, deri në gjëra më të ndërlikuara dhe të vështira.

Prindërit duhet të nxisin vetë-iniciativën e fëmijës, dëshirën e fëmijës pér të ndërmarrë hapa të caktuar drejt diçkaje, ta përkrahin fëmijën dhe t'i mbjellin vetëbesimin dhe besimin në forcën dhe aftësitë e veta.

Duke pavarësuar fëmijën, duke e parë se si ecë i sigurt nëpër jetë, na bën të lumtur dhe të kënaqur, sepse pér prindin nuk ka kënaqësi më të madhe sesa të risë një fëmijë të pavarur, të guximshëm dhe të vendosur, që di se çfarë dëshiron, që di se si ta arrijë atë që do, që ka vullnet të çeliktë dhe karakter të paepur.



*prof. dr Slagjana Angelkoska
psikolog*

LOJA NË ZHVILLIMIN E FËMNËVE

Në periudhën nga 3 deri në 7 vjeç, aktiviteti kryesor i fëmijëve është loja. Prandaj fillimi i zhvillimit të pavarësisë së fëmijëve është përmes lojës. Në të, fëmija ka mundësitet më të mëdha pér të zhvilluar shkakthësitë, dijen, përvojen, unin e tij, si dhe pér ta zhvilluar dhe pér të shprehur pavarësinë e tij.

Loja është një lloj shkolle ku fëmija zhvillon dhe shton forcën e tij, formon tiparet e karakterit, formon personalitetin e tij dhe mëson të jetë i pavarur. Pér këtë shkak, fëmija duhet të pajiset me një vend në shtëpi, ku mund të luajë tirshëm; t'i jepet lodra, të lejohet të luajë me grupe fëmijesh. Ndonëse edhe në lojë prindi duhet t'i japë fëmijës njëfarë ndihme, t'i japë udhëzime, ndërsa

USHQIMI ME NGJYRA TË YLBERIT

Ushqimi si një kanavacë në të cilën gastronomët mund të pikturojnë ngjyrat?

Pse jo. Ylber i shërbyer në tryezë, një mbushulli për shqisat e shikimit, erës dhe shijes.

Ngjyrat janë ushqim për shpirtin. Ekspertët po rekomandojnë gjithnjë e më shumë që të hamë një larmi ushqimesh të shëndetshme. Por çfarë do të thotë në të vërtetë të qenë i larmishëm? Është fjalë për produktet që përvëç se kanë prejardhje dhe cilësi të ndryshme, janë gjithashtu me ngjyra të ndryshme. Çdo ngjyrë e një produkti të caktuar mbart në vete përfitme të veçanta dhe shëndetësore për trupin e njeriut.

Ushqimi eshtë ilaç. Trupi ynë konsumon sende ushqimore në forma, përbërje dhe ngjyra të ndryshme çdo ditë. Konsumimi i ushqimit në trupin tonë duhet të jetë i ekuilibruar. Ngrënia në mënyrë të arsyeshme dhe të zgjuar kontribuon në mirëmbajtjen e peshës dhe shëndetit tonë. Cfare do te thotë kjo? - Ngrënia e më shumë frutave dhe perimeve të stinës me ngjyra të bukura dhe të llojlojshme, në vend të ushqimeve të përpunuara industriale.

Ngrënia e ushqimit "të ylberte" ndihmon në parandalimin e sëmundjeve të tilla si: sëmundjet kardiovaskulare, osteoporiza, diabeti dhe sëmundjet malinje, të cilat janë të lidhura drejtësore me stilin e jetës dhe dietën moderne.

Ngjyra natyrale e ushqimit na tregon se çfarë lëndë ushqyesë dhe antioksidantë përmban. Në shkencë ekzistojnë 6 grupe kryesore të ushqimeve me ngjyra, të cilat medoemos duhet t'i përfshijmë në menynë tonë javore sa herë që të kemi mundësi. Ushqimet që sjellin shumë energji dhe kanë veprim stimulues janë kryesisht me ngjyrë të kuqe, portokalli dhe të verdhë, ndërsa e gjelbra, e kaltra dhe vjollca veprojnë si qëtësues në trupin tonë.

1

NGJYRA E BARDHË



Ushqimet që përmbajnë ngjyrë të bardhë janë sinonim i pastërtisë. Në këtë grup ushqimesh do të cekim: qepët, kërpudhat, lulëlakrat, preshtë, hudhrat. Ato përmbajnë flavonoide, acide folike, vitaminat C dhe K dhe beta glukan, të cilat janë të dobishme për trupin tonë. Ato rrisin imunitetin dhe janë të rendësishme për zvogëlimin e rezikut të kancerit të zorrës së trashë, gjirit dhe prostatës. Antioksidantët që përmbahen në këtë ushqim ngadalësojnë plakjen e trupit tonë.

2

NGJYRA E KUQE



Ushqimi me ngjyrë të kuqe është i njojur për energji, gjallëri dhe shpejtësi. Ushqimi i kuq është me bollëk, ndaj është mëkat të mos e bëni pjesë të menyse suaj të përditshme, veçanërisht në verë. Në këtë mes përfshihen luleshtrydhët, specat, qershitë, domatet, mollët, qershitë, panxhari, shegët, shalqiri, mishi, stafidhet dhe shumë të tjera. Likopeni, i cili është një detoksifikues i jashtëzakonshëm, është përbërës kryesor i këtyre ushqimeve. Ato gjithashtu përmbajnë biflavonoide, vitaminat A dhe C dhe mangan. Përfitimet nga konsumimi i këtyre ushqimeve vërehen në zvogëlimin e rezikut të malinjitetit të prostatës dhe gjirit, kontrollin e presionit të gjakut dhe kolesterolit, përmirësimin e imunitetit dhe mirëmbajtjen e vitalitetit të qarkullimit të gjakut. Ato gjithashtu marrin pjesë në parandalimin e inflamacionit të indeve.

3

NGJYRA E VERDHË



Kur flasim për ekuilibrin dhe harmoninë në trupin tonë, e kemi fjalën për ushqimin e gjelbër. Ushqimi i gjelbër është mjaft i përhapur, veçanërisht në trajtën e perimeve me gjethë jeshile, të cilat janë burim i celulozës dhe bëjnë alkalizimin e trupit të njeriut. Spinaqi, majdanozi, bizelet, brokoli, marulja, kungull i njomë, avokadoja, kivi. Ato i japin trupit substancë të shëndetshme si luteinë, klorofil, kalcium, hekur, acid folik, kalium, vitaminat A dhe B.

4

NGJYRA VJOLLCE



Keni problem me gjumin apo nuk mund të flini? Trupi juaj vuan nga mungesa e ushqimeve të purpura si rrushi, lakra e kuqe, patëllxhani, manaferrat dhe disa lloje peshqish. Këto ushqime janë të pasura me antioksidantë, luteinë, antocianinë, acid elagik dhe vitaminë C. Ky ushqim është i mirë për lëkurën dhe është parandalues dhe mjekues i fuqishëm i sëmundjeve malinje.

3

NGJYRA PORTOKALLI NGJYRA VERDE



Oreksi i shëndoshë dhe tretja e mirë i detyrohen grupit portokalli. Karotat, kajsitë, kungulli, patatet e émpla, pjeshkat, portokalli, mangoja, mandarinat, e verdha e vezës. Ngjyra kryesore e këtyre ushqimeve rrjedh kryesisht nga beta-kriptoksantina, beta-karoteneti dhe zeaksantina (karotenoitet). Këto ushqime përbajnë gjithashtu acide yndyrore omega-3, likopen, kalium dhe vitaminat B dhe C. Ushqimi i portokalltë zvogëlon aciditetin e trupit, ul kolesterolin, mbron lëkurën nga sëmundjet, rregullon presionin e gjakut dhe përmirëson shikimin.

Ngjyra e gëzimit dhe inteligjencës, ushqen trurin dhe sistemin nervor, duke stimuluar aktivitetin mendor dhe kujtesën. Ky grup ushqimesh përfshin bananet, pjeprin, limonin, ftoin, misrin dhe gjalpin. Këto ushqime përbajnë sasi të mëdha të manganit, magnezit, kaliumit, karotenoideve, biflavonoideve dhe vitaminave A, C dhe B. Ushqimi i verdhë përmirëson tretjen, zvogëlon ngërçet e muskujve, përmirëson shikimin dhe i bën lëkurën dhe kockat më të shëndetshme. Ato janë gjithashtu të mira për zemrën, dhëmbët dhe mirëmbajtjen e sistemit imunitar.

Thuaj po ushqimit me ngjyra!

ЖИВОТ
во баланс



Како додаток на исхрана

За задоволување на зголемената потреба на организмот, комбинација од 10 витамини и 10 најпотребни минерали



За нормална функција на тироидната жлезда и нормална когнитивна функција

Јод



За енергија

Калциум, магнезиум, железо, за одржување на нормален енергетски метаболизам



За заштита на клетките од оксидативен стрес

Витамини E, Ц и бакар



За нормално функционирање на нервниот систем

Витамини B1, B2, B6 и ниацин



За нормална апсорпција на калциумот и фосфорот, за одржување на нормални коски, заби

Витамин Д



За одржување на нормално ниво на гликоза во крвта

Хром



За нормална функција на имунолошкиот систем, одржување на нормална кожа, слузокожа, вид

Витамин А

Ekzema

Dermatiti atopik është

Një emër tjetër karakteristik i kësaj sëmundjeje është ekzema, por ky term në popull shoqërohet më shpesh me paraqitjen e simptomave të njëjtë në duar. Në më shumë se 90% të rasteve, simptomat e para shfaqen në vitin e parë të jetës, ndërsa në 75% deri në vitin e tretë të jetës. Ekziston edhe një formë e ashtuquajtur "e rritur" ku simptomat e atopisë shfaqen në periudhat e mëvonshme të jetës. Dallimi midis formës foshnjore, adoleshente dhe të rritur është në intensitetin dhe shpërndarjen e simptomave. Në aspektin e përfaqësimit gjinor, gratë kanë më shumë të ngjarë të zhvillojnë atopi sesa burrat.

Kjo sëmundje është një kompleks apo sindromë e tërë ku nuk preket vetëm lëkura, prandaj si e tillë ajo trajtohet gjatë gjithë jetës. Nuk është sëmundje vdekjeprurëse, por mund të ndikojë shumë në cilësinë e jetës së këtyre individeve dhe shpesh kërkon trajtim multidisiplinor. Karakterizohet nga paraqitja e zonave të thata në lëkurën e kokës, ballit, fytyrës, si dhe në anët e brendshme të gjymtyrëve të sipërme dhe të poshtme. Shpesh fryhen si fshika nga ku rrjedh një lëng i tejdukshëm. Foshnjat dhe fëmijët e vegjël shpesh mund të shihen duke u fërkuar kundër sipërfaqeve të ashpra për të lehtësuar kruajtjen. Për këtë shkak, në lëkurë shfaqen plasaritje (çarje), të cilat janë portë për shumë infeksione, por edhe një dukuri shoqëruese e dermatitit atopik.

Të pacientët me rrjedhë kronike të sëmundjes dhe të cilët kanë vite që e administrojnë atë, lëkura në vendet e prirura është shpesh e trashur dhe mund të kruhet, pavarësisht nëse bëhet fjalë për një episod të përkeqësimit të sëmundjes apo jo. Përveç simptomave të lëkurës, këta pacientë janë të prirur ndaj astmës, si dhe alergjive ndaj alergjenëve të ndryshëm që përkeqësojnë më tej pasqyrën dermatologjike dhe janë 100% të pranishëm/përgjegjës për sulmet e reja të atopisë, kruajtjes dhe sikletit. Është më e zakonshme në pranverë kur alergjenët e ajrit janë më të përrapur,

DERMATITI ATOPIK ËSHTË NJË SËMUNDJE E TRASHËGUAR, KRONIKE, INFLAMATORE, E PËRSËRITUR E LËKURËS, QË KARAKTERIZOHET NGA SKUQJA DHE NJË NDJENJË SUBJEKTIVE E KRUAJTJES SË FORTË.



si dhe në qytetet që kanë shkallë më të lartë të ndotjes së ajrit. Dermatiti atopik në një përqindje të madhe të rasteve është pjesë e asaj që ne dermatologët e quajmë "predispozitë atopike". Ky term përbledh gjithashtu simptoma të tjera kongjenitale, përveç vetë dermatitit atopik. Këtu përfshihen rinititi alergjik shpesh i përsëritshëm, konjunktiviti alergjik dhe astma. Është e rëndësishme të theksohet se dermatiti atopik nuk është një sëmundje ngjitime e as pasqyrë e higjienës.

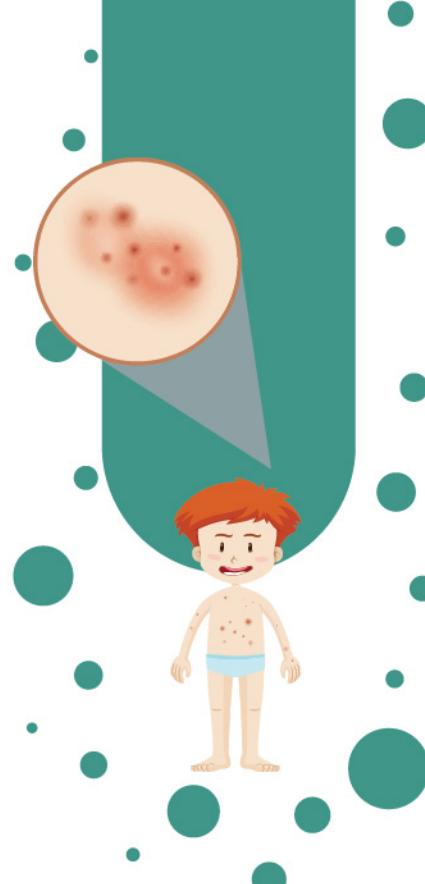
Trajtimi i sëmundjes zhvillohet më shumë në drejtim të menaxhimit dhe ndryshimit të stilit të jetesës sesa kah marrja e ndonjë lloj terapië të rregullt. Mjekimi është i domosdoshëm dhe më shpesh

TRAJTOHET KRUAJTJA, THATËSIA DHE SKUQJA, SI DHE KOMORBIDITETET E MUNDSHME, SI INFEKSIONET BAKTERIALE OSE FUNCALE. PREPARATET KORTIKOSTEROIDE DHE INHIBITORËT TOPIKË TË KALCINEURINËS PËRDOREN SI HAPI I PARË I TRAJTIMIT.



simptomatik. Trajtohet kruajtja, thatësia dhe skuqja, si dhe komorbiditetet e mundshme, si infekzionet bakteriale ose fungale. Preparatet kortikosteroide dhe inhibitorët topikë të kalcineurinës përdoren si hapi i parë i trajtimit. Ato kryejnë imunosupresion, duke lehtesar kështu simptomat e inflacionit, që është mekanizmi themelor në etiopatogjenezën e kësaj sëmundjeje.

Sic përmenda më parë, infekzionet dytësore janë të zakonshme dhe në këtë rast, trajtimi i të njëjtave kryhet me anë të antibiotikëve/antimotikëve që aplikohen në mënyrë topikale ose sistematike, në varësi të intensitetit të vetë infekzionit. Ekzistojnë gjithashtu metoda alternative për trajtimin e simptomave të dermatitit atopik. Këtu do të doja të përmend banjat në varikinë të tretur, që ka veprim antibakterial, vajrat e kokosit, që kanë efekt qetësues dhe antimikrobiq në lëkurë, si dhe terapinë me probiotikë, e cila vërteton teorinë që dermatiti atopik përkeqësohet si pasojë e trazimit



- të mikroflorës natyrore.

- Menaxhimi i sëmundjes është pjesa më e rendësishme e trajtimit, ku pacientit i jepen udhëzime specifike për dietën, llojin e materialeve të rrobave, alergjenët që duhen shmangur, aktivitetet që zgjelojnë stresin dhe të ngashme. Rekomandohen materialet natyrore, veçanërisht prej pambuku, ngaqë janë selektive dhe nuk lejojnë që grimcat të arrijnë në lëkurë, duke lejuar që lëkura të marrë frymë normalisht. Gjendja emocionale e këtyre pacientëve ndikon shumë në sulmet e kruajtjes. Disiplina e pacientit dikton suksesin e trajtimit dhe rezultatin e simptomave.



*d-r Kosta Cvetkovic
spec. dermatovenereologjës*



Bye Bye Cellulite



Млеко за тело против целулит

Со термо загревачки ефект за анти целулит масажа
Со екстракт од Чили, Кофеин и Уреа

Крем против целулит

Со колаген, екстракт од бршлен,
екстракт од костен, витамин А

Брзо и ефективно намалување на целулит, стрии и обем на телото

Моќна комбинација на природни состојки – екстракти, масла и витамини, кои делуваат синергично и ефективно го намалуваат целулитот.

Кожата добива здрав изглед, станува мека и сјајна.

Lea

BURIMI I JETËS



DIELLI

Pranvera është koha e përkryer për të shijuar rrezet e diellit. Nëse qëndroni në diellit për një kohë të caktuar dhe nëse e bëni këtë në një mënyrë të sigurt, rrezet e diellit mund të kenë ndikim tejet pozitiv në gjendjen tuaj shpirtërore ose peshën e trupit. Ekspertët këshillojnë; nëse dëshironi që trupi juaj të përdorë sasinë e kalciumit që konsumoni, duhet të ekspozoni pjesën e brendshme të krahëve dhe këmbëve në diell për të paktën 15 minuta çdo ditë.

Për të ndier përfitimet e diellit, nevojitet disiplinë, meqenëse ekspozimi i pakontrolluar ndaj rrezeve të diellit mund të dëmtojë shëndetin tuaj.



PARANDALON SHKRIRJEN E KOCKAVE

Vitamina D është thelbësore për zhvillimin e eshtrave dhe dhëmbëve. Në mënyrë që kalciumi që marrim përmes ushqimit të ruhet në kocka dhe të përthihet në zorrë, trupi i nevojitet një sasi e caktuar e vitaminës D, ndërsa në mungesë të tij kalciumi është plotësisht i padobishëm. Me qëllim që ta shtyni lëkurën tuaj të prodhojë vitaminë D me ndihmën e dritës së diellit, duhet të ekspozoheni ndaj diellit, veçanërisht pjesën e brendshme të krahëve dhe këmbëve, me kohëzgjatje prej 15 minutash.



PARANDALON MBIPESHËN

Dielli stimulon sekretimin e serotoninës dhe endorfinës, të cilat janë hormonet e lumturisë. Nëse themi se lumturia kënaq urinë tonë mendore, atëherë mund të themi se prania e rrezeve të diellit vepron si një lloj diefe. Kur ndërthuren efektet e diellit, siç është shpejtimi i punës së organizmit, forcimi i imunitetit, ngritura e nivelit të lumturisë, kontrollimi i peshës së trupit bëhet shumë më i lehtë.



ZVOGËLON RREZIKUN NGA SËMUNDJET DHE FORCON SISTEMIN IMUNITAR

Trupi ynë prodhon më shumë se 200 antibiotikë natyralë, të cilët nuk mund të funksionojnë pa praninë e vitaminës D. Kjo vitaminë e çmueshme është e domosdoshme për qelizat tonë, për të qenë në gjendje të luftojnë disa sëmundje. Studimet kanë treguar se sëmundjet infektive, kanceri, depresioni,

PARANDALON KANCERIN

Dielli zvogëlon rrezikun e paraqitjes së shumë llojeve të kancerit, siç janë kanceri i mushkërive, kanceri i gjirit, kanceri i zorrës së trashë ose kanceri i prostatës. Për të kontribuar në këtë përfitim pozitiv, mjafton të bëni shëtitje të shkurtra çdo pasdite. Kur lëkura ekspozohet ndaj rrezeve diellore vertikale, ajo prodhon vitaminën D, e cila është thelbësore për uljen e rrezikut nga kanceri. Gjatë kësaj periudhe, nuk ka nevojë të lyeni lëkurën me krem kundër diellit sepse rrezet UV-B, që ndihmojnë në kryerjen e sintezës së vitaminës D janë jashtëzakonisht të ndjeshme dhe kanë nevojë për kontakt të drejtëpërdrejtë me trupin.

osteoporoza, sëmundja e Parkinsonit, skleroza e shumëfishtë, alergjiti, gripi, diabeti, hipertensioni, sulmet në zemër dhe paraliza e trurit janë shumë më të zakonshme në vendet veriore me më pak ditë me diell gjatë një viti. Disa studime kanë treguar që mungesa e vitaminës D çon në osteoporozë, parandalon zhvillimin e dhëmbëve dhe kockave, madje rrit rrezikun e zhvillimit të llojeve të caktuara të kancerit, si dhe ndikon në përhapjen më të shpejtë të qelizave të kancerit.

Ndër kanceret e lidhura me vitaminën D, në rradhë të parë përfshihen kanceri i gjirit, kanceri i zorrës së trashë, kanceri i vezoreve dhe kanceri prostatës. Nga ana tjeter, mendohet se kjo vitaminë e rëndësishme ka gjithashtu efekt pozitiv në kimioterapië për trajtimin e disa kancereve. Në rast të mungesës së vitaminës D, bëhem më të prirur ndaj ftohjeve, pneumonisë, bronkitit, sinusitit dhe gripit.



KURON DEPRESIONIN

Një nga mënyrat për trajtimin e depresionin përfshin matjen e niveleve të vitaminës D në trup. Është e rëndësishme të mos e anashkaloni këtë kontroll dhe nëse ka sasi të pamjaftueshme të kësaj vitamine, është mirë të përbushesh. Ndoshta një nga arsyet përsë ndiheni pesimist, antisocial, të dëshpëruar është pikërisht kjo mungësë në trupin tuaj që ju pengon të shikoni gjérat me pozitivitet, për shkak të pranisë së pamjaftueshme të serotoninës dhe melatoninës.



- Përmirëson gjendjen shpirtërore dhe jep energji
- Në të kaluarën, njerëzit trajtonin tuberkulozin duke e eksposuar pacientin në diell
- Për një sasi më të madhe të hormoneve të lumburisë
- Duke thithur rrezet e diellit përmes bebëzës së syrit, arrihet sinkronizimi i bioritmit të trupit
- Për zvogëlimin e simptomave te pacientët me sklerozë të shumëfishtë
- Për përmirësimin e gjendjes te pacientët me sëmundje të caktuara të lëkurës, si psoriaza, dermatiti atopik ose vertigo

Sidoqoftë, për shkak të dëmeve të njoitura nga ekspozimi i tepërt ndaj rrezeve të diell, mos harroni t'i kushton vëmendjen e duhur kohëzgjatjes dhe kremrave për mbrojtje.



prolife®
PROBIOTIK

.... современ регулатор на цревната
микрофлора и дигестивниот систем.

prolife® во три форми: капсули, пастили и орална суспензија



jgl
Kako kankana boda na dlanka

prolife претставува комбинација на пробиотик, пребиотик и препорачани дози на витамини од Б групата неопходни за општото здравје на организмот.

Земете **prolife** секогаш кога имате нарушување на цревната микрофлора и дигестивниот систем при:

- дијареа
- антибиотска терапија
- неадекватна исхрана
- опстипација (запек)
- надуеност
- инфекции на дигестивниот систем

"JADRAN" - Galenski laboratorij d.d., Rijeka

www.jgl.hr

prolife® за дечиња и возрасни, делува природно и нема штетни влијанија.
ДОЗИРАЊЕ 1 на ден.

PROBIOTIKËT

Zakonisht gjenden kulturat probiotike të gjinisë Lactobacillus dhe Bifidobacterium (ato janë zakonisht pjesë e mikroflorës së zorrëve dhe kanë veprim tejet të dobishëm në metabolizmin e ushqimit). Probiotikët duhet të mbizotërojnë në mikroflorën e zorrëve, për të siguruar shpërberjen dhe përthihjen e duhur të materieve ushqyesve dhe ujut përmes sekretimit të enzimave dhe prodhimit të disa vitaminave (nga grupi B.). Ata nuk lejojnë që mikroorganizmat patogenë të shumohen së tepri, përkatësisht rregullojnë mjedisin e acidik të zorrëve dhe kriojnë një

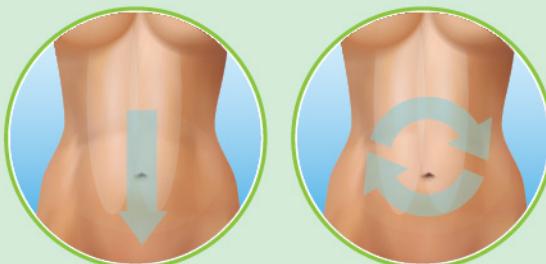
Jemi në prag të verës, një nga stinët më të bukura të vitit, kryesisht falë motit të ngrrohtë dhe mundësisë për të kaluar çaste të bukura në ambient të hapur, në natyrë ose në plazh pranë detit ose ligenit. Duke pasur parasysh situatën e tanishme, ndoshta shumë prej nesh do ta lënë këtë të fundit për më vonë dhe do të shtyjnë udhëtimet për ndonjë muaj tjeter ose vitin e ardhshëm. Por kjo nuk do të thotë që nuk do të çlodhemi dhe të argëtohem me të dashurit tanë, duke e plotësuar kohën me një përzgjedhje të madhe ushqimesh, pijesh freskuese, akullore etj.

Duke qenë se shpesh ndodh ta teprojmë me ngrënje dhe pirje, si dhe për shkak të temperaturave të larta, rreziku i çregullimeve të metabolizmit tonë dhe infeksioneve tretësë është relativisht i lartë. Por zgjidhja është këtu dhe është e njohur për një pjesë të madhe të populatës, ndaj mbetet vetëm që të zbatohet siç duhet. Kuptohet, është fjala për probiotikët, bakteret e mira të nevojshme për metabolizmin normal dhe shëndetin e mirë të stomakut, si dhe zgjidhja e parë në trajtimin e diarresë.

Kur çregullohet metabolizmi i zorrëve, vjen deri te shfrytëzimi minimal i lëndëve ushqyese dhe ujut dhe kjo rezulton në jashtëqitje të shpeshta dhe të lëngshme, që mund të na dehidratojnë dhe të na shterojnë plotësisht. Diarreja është shumë më e zakonshme në muajt e verës kur, për shkak të temperaturave të larta, lëndët ushqyese dhe uji kontaminohen më lehtë me mikroorganizma patogenë, veçanërisht me baktere. Për të shmangur këtë fenomen dhe për të mbrojtur sistemin tretës, rekomandohet përdorimi parandalues i probiotikëve.

Nuk janë shumë ushqimet që përbajnë probiotikë, prandaj këshillohet të mermi shkojca dietike me përqendrim të lartë të probiotikëve në shpërberjen e tyre. Në to

ambient të pakëndshëm për patogenët e mundshëm. Ata kompensojnë vendet e receptorëve me patogenë që pengojnë rritjen e tyre dhe rregullojnë dhe shpërbejnë toksinat e mikroorganizmave patogenë. Disa probiotikë kanë aftësi të prodrojnë metabolite që kanë efekte antibakteriale kundrejt organizmave të tjerë, si dhe të sekretojnë proteina baktericide, të quajtura bakteriocina, që mund ta bllokojnë kolonizimin e organizmave patogenë. Në rast të diarresë, të gjitha këto veprime nga prania dhe aktiviteti i baktereve të mira (probiotikët) ndjehen në orët e para nga marra e tyre, ndërsa normalizimi i plotë i punës së sistemit të tretjes ndodh brenda 1-3 ditëve. Për rezultate më të mira, përdorni një probiotik për të paktën 10 ditë, ndonëse siç u



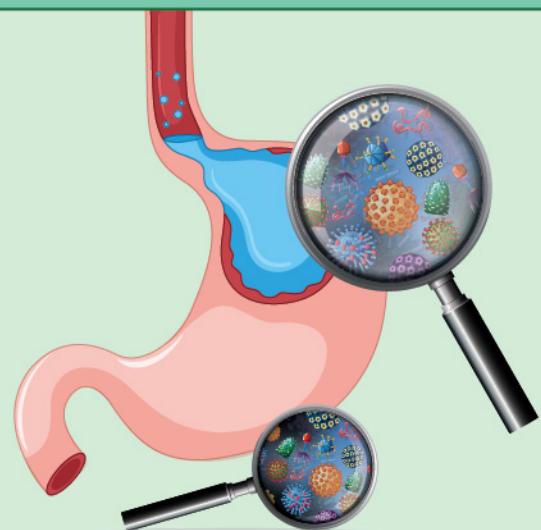
përmend më herët, është më mirë të veprojmë në mënyrë parandaluese dhe gjatë kësaj periudhe të marrim vazhdimisht probiotikë, që ta bëjmë trupin më të qëndrueshëm ndaj infeksioneve të mundshme.

Vlen të përmendet edhe veprimi i përgjithshëm i baktereve të mira në rregullimin e përgjigjes imunologjike. Ata aktivizojnë makrofagët lokalë dhe stimulojnë prodhimin e imunoglobulinave (IgA) në nivel lokal dhe sistematik, rregullojnë veprimin e citokinave inflamatore dhe zvogëlojnë mbindjeshmërینë e antigeneve ndaj ushqimit. Në fakt, shumica e antitrupave prodhohen në sistemin tretës, ndërsa përgjeqjes për këtë janë probiotikët. Nëse e rrissim konsumimin e tyre në organizëm, ne sigurojmë baraspeshë të tretjes dhe një imunitet të fortë dhe të gatshëm për t'u ballafaquar me shkaqet e infeksioneve të zorrëve.

Përveç probiotikëve, në rregullimin e problemeve të diarresë, rekomandohet gjithashtu që probiotikët të kombinohen me prebiotikë (ushqim për bakteret "e mira"), pastaj zink (që zbut intensitetin dhe shkurton kohëzgjatjen e diarresë, si dhe forcon sistemin imunitar), vitaminat e grupit B (më saktë vitamina B6, e cila ndihmon në metabolizmin normal të proteinave dhe glikogenit), si dhe ekstrakte të kamomilit dhe nenexhikut, që përdoren në mjekësinë tradicionale dhe kanë efekt pozitiv në problemet e stomakut.



Mr. Farm Kiril Pecevski



Иновативен пробиотик од најнова генерација

Пробиотик од најнова генерација за брзо воспоставување на природната рамнотека и регулирање на цревната микрофлора. Содржи единствена формулација на внимателно одбрани пробиотски соеви, апигенин од цвет од камилица и екстракт од лист од нане кои даваат дополнителен спазмолитичен и противвоспалителен ефект, како и цинк и витамин B6 како потпора на метаболизмот.

- Претставува комбинација од добри млечно киселински бактерии и пребиотици
- Го упрамнеткува метаболизмот
- Го зајакнува имунитетот
- Делува смирувачки
- Пробиотиците се заштитени со желудечно отпорна капсула поради што значајно се зголемува бројот на преживеани бактерии



Tre vende që duhet t'i vizitoni këtë verë

Pranvera është periudha e viti kur më shpesh e bëjmë zgjedhjen e vendeve që duam të vizitojmë. Shpesh, këto janë destinacione jashtë kufijve të vendit ku jetojmë. Kësisoj, ndonjëherë harrojmë apo nuk jemi të vetëdijshëm se sa bukur i fsheh Maqedonia përbrenda.

Natyra këtu është shtrirë në çdo skaj. Ajo është treguar aq bujare sa që ka përhapur anembanë bukurinë dhe madhështinë që na përbush shpirrat dhe zemrat. Vendi ynë ka aq shumë vende për të cilët duhet të ndjehemi krenarë. Natyra e paprekur, bota e gjallë, historia dhe tradita e gjatë, të gjitha këto veçori e bëjnë atë një vend të bukur, të ngrohtë dhe të dashur për të gjithë.

Nëse nuk e keni mbushur ende listën tuaj të vendeve ku dëshironi të udhëtoni, ju sugjerojmë të viziton këto tre vendndodhje të mrekullueshme në Maqedoni, bukuria e të cilave është e pandryshueshme në çdo stinë të vitit. Ato do t'ju mbushin sytë me bukuri dhe prehje, do t'ju qetësojnë shpirtin dhe do t'ju shtojnë dashurinë për vendlindjen.



VEVÇANI

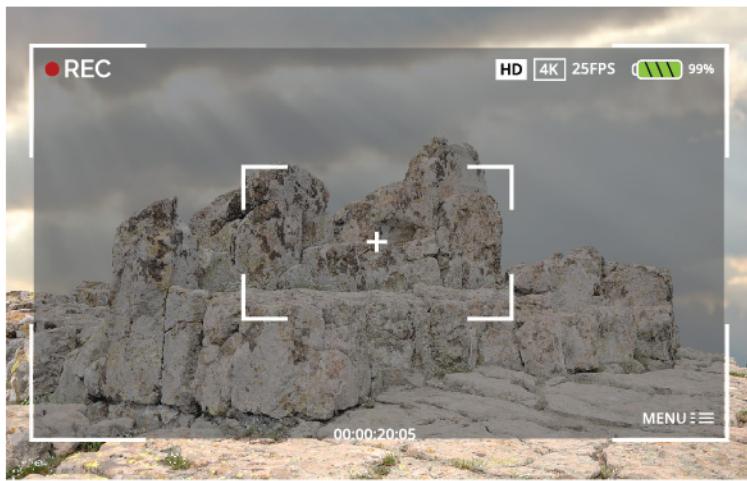
Vendi i mosbindjes

Kur doni të shpëtoni nga zhurma e qytetit dhe të pushoni nga gjithçka, ju rekomandojmë përzemërsisht të viziton Vevçanin. Rrugës për në Strugë, pas fshatit Veleshtë ose nëse lëvizni përgjatë rrugës për në Mavrovë, 14 km nga Dibra, në ultësirat e malit Jabllanicë është e vendosur një nga komunat më të bukura në Maqedoni, Vevçani.

Ky fshat fsheh në vete shumë histori legjendare. Përveç se është i njohur për karnavalin tradicional që zhvillohet çdo vit në festën e Vasilicës, më 13 dhe 14 Janar, Vevçani është i pasur me florë dhe faunë, ndërsa tërheqja e vertetë për të gjithë vizitorët janë burimet e Vevçanit. Një vend për paqe të shpirtit dhe përrallë për sytë. Ndërsa lëvizni përgjatë rrugës që të shpie te burimet, do të shijoni arkitekturën e vjetër unike të shtëpisë në Vevçan, që rrezatojnë ngrohtësi. Në kuadër të burimeve, është krijuar një shteg i posaçëm për shëtitje, ku mund të gjeni stola dhe tavolina të drurit dhe të shijoni tingujt e ujit të burimeve, ajrin e pastër, shushurimën e gjethive në drunj dhe gjelbërimin që ju ndjek në çdo hap.

Tradita e Vevçanit del në pah edhe më shumë me restorantet që gjenden në këtë vend. Specialitetet më të famshme të Vevçanit, që do t'i gjeni në të gjitha restorantet e fshatit janë: flija e Vevçanit, mishi i qengjit ose derrit në saç, gullashi i Vevçanit dhe salsaçja e Vevçanit. Përveç këtyre pjatave, banorët e Vevçanit do t'ju shërbejnë dhe qerasin me verën vendore të quajtur "Vevçanska Kerf".

Përpara burimeve, në anën e majtë gjendet mulliri i vjetër që funksionon akoma dhe ku banorët e Vevçanit bluan në miellin me të cilin bëjnë pitet dhe bukët e shijshme. Përmes bashkimit të drurit dhe gurit, ushqimeve tradicionale në restorante, arkitekturës dhe natyrës së paprekur të Vevçanit, do të ndjeni tërë ngrohtësinë që ofron vendi ynë. Në Vevçan gjithashtu mund të viziton manastirin e Shën Spas Gornit, i cili ndodhet në një lartësi prej 1300 metrash dhe vendin për piknik Jankov Kamen dhe Golina, ku ndodhet liqeni natyror Lokva. Banorët e Vevçanit janë mikpritës të shkëlqyeshmët dhe njerëz që ushqejnë traditën dhe zakonet maqedonase. Çdo shtëpi është e hapur për t'ju mirepëritur dhe gostitur.



Rezerva Gjeologjike "Dasma e gëzuar"

KUKLICA

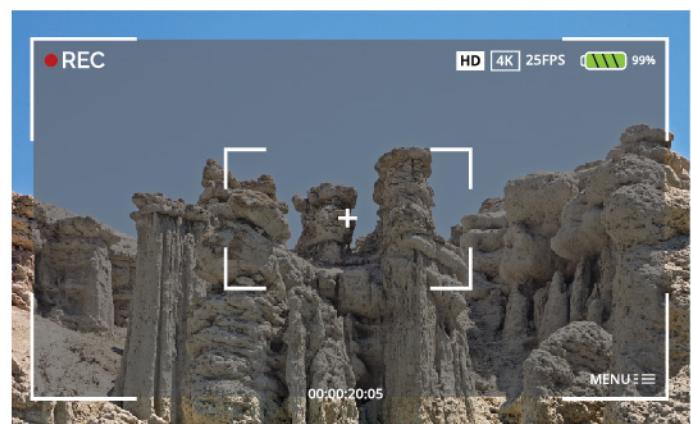
Në pjesën lindore të Maqedonisë, në fshatin Kuklica, rajoni i Kratovës, ndodhet rezerva gjeologjike "Dasma e gëzuar", e njohur gjérësisht edhe si Kuklici, Kukli dhe Pijani svatovi. Është fjala për një vepër arti të natyrës, mbi 50 mijë vjet e vjetër, e krijuar nga erozioni vertikal i shkëmbinjve të butë vullkanikë.

Rezerva gjeologjike "Dasma e gëzuar" është një kryevepër e natyrës. Rezerva ka 148 kukulla apo piramida prej balte. Në zonën ku ndodhen kukullat më parë ka pasur liqen. Me shterjen e liqenit, ka filluar modelimi i tyre, që vazhdon edhe sot e kësaj dite nën ndikimin e faktorëve gjeo-ekzogenjë. Në rezervën gjeologjike të Kuklicës gjenden mbetje fosile të dendroflorës, pemët e ngurtësuara. Kjo i jep rëndësi rezervës, duke e bërë një nga tre rezervat e vetme në botë (dy të tjerat janë në Chemnitz dhe Lesbos - Greqi). Vlerësoni këtë fenomen natyror ose legjendë vetë, por gjithsesi shtojeni Kuklicën në listën e ekskursioneve pranverore ose verore të fundjavës.

KOKINO

Kalaja e diellit dhe hënës

Bukuritë e vendit tonë janë pa fund. Një prej tyre është edhe ndërtesa e mahnitshme, observatori antik megalit i Kokinos, i krijuar nën ndikimin e forcave natyrore. Ndodhet në një kodër neo-vullkanike, në një lartësi prej 1030 metrash, poshtë majës malore Guri Tatiqev, në zonën e fshatit Kokino, rajoni i Kumanovës. Ky observatori u zbulua në vitin 2001 dhe daton në vitin 1800 p.e.s., përkatësisht nga epoka e hershme e bronxit. Në vitin 2005, NASA e renditi këtë kala të 4-tën në botë për sa i përket vjetërsisë. Vendndodhja përbëhet nga disa shkëmbinj të thepisur, të krijuar nga ngurtësimi i lavës së nxjerrë nga një krater vullkanik aktiv, ku janë formuar çarje. Vizitonit Kokinon dhe ndiqni gjurmët e paraardhësve tuaj të epokës së bronxit. Ju këshillojmë ta vizitonit në agim, ngaqë në këtë kohë është magjik dhe meditues.



SYN E R G Y

ПРИРОДНИ ВИТАМИНИ



ЗА
ЗДРАВА КОЖА,
НОРМАЛЕН ВИД,
ЈАК ИМУНОЛОШКИ
СИСТЕМ ПРИ ЗГОЛЕМЕНА
ИЗЛОЖЕНОСТ НА СОНЦЕ

www.synevิต.net

02 3225 843

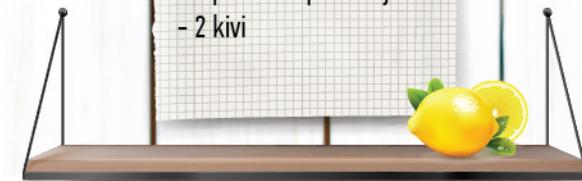


Koktej shumungjesh

Si frutat më të rekomanduar nga ekspertët, mangoja dhe kivi kanë përmbytje të pasur me antioksidantë. Koktejet e bëra nga këto fruta jo vetëm që janë të shijshme dhe freskuese, por do të krijojnë një ekuilibër të shkëlqyeshëm në trupin tuaj.

Perbërësit e nevojshëm:

- 200 gram mango
- 1 lugë lëng limoni
- 1 gotë jogurt
- 1 gotë mjedër
- 1 pako sheqer vanilje
- 2 kivi

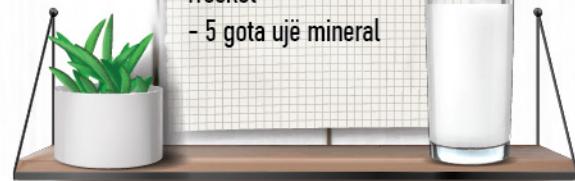


Limonadë me rozmarin

Në limonadën e pasur me vitaminë C, shtoni rozmarinë

Perbërësit e nevojshëm:

- 1 gotë jogurt
- Gjysmë gote sheqer
- Një majë bli të thatë
- 2 degëza të rozmarinës së freskët
- 5 gata ujë mineral



Mënyra e përgatitjes:

Bluani mijedrat dhe vendosni në fund të gotës. Bluani mangon e copëtar imët, më pas shtoni jogurtin, sheqerin e vaniljes, lëngun e limonit dhe përzieni. Derdhni lëngun e fituar mbi mijedrat e përgatitura paraprakisht. Në krye të gotës shtoni kivi, pasi ta keni grirë më parë. Dekoroni në stilin tuaj.

Perbërësit e nevojshëm:

- 250 ml lëng qershie
- 250 ml lëng shege
- 2 gata ujë mineral
- Disa kube akulli

Zershiti freskuta

Me fuginë e tyre antioksiduese, qershite duhet të janë fruti juaj i parapëlqyer edhe këtë verë. Nga ana tjeter, shega, përvèç se mbrojn organizmin, shërbën edhe si një mjet i shkëlqyeshëm për balancimin e kolesterolit dhe sheqerit.



Mënyra e përgatitjes:

Përzieni lëngun e shegës dhe lëngun e qershisë, më pas shtoni ujin mineral. Për një aromë më të freskët, mund ta zbuloni me një degëz nenexhiku dhe të vendosni disa kube akulli.



Perbërësit e nevojshëm:

- 1 banane
- Gjysmë gote boronica
- Gjysmë mangoje e bluar
- Gjysmë gote qumësht bajamesh

Mango dhe banane

Kombinimi i mangos dhe bananes do t'ju japë energji

Mënyra e përgatitjes:

Përzieni të gjithë përbërësit duke i kaluar nëpër shtrypdhëse frutash dhe shërbejeni pasi të ftohen. Nëse dëshironi, mund ta dekoroni me ca boronica.

HOROSKOP

QERSHOR



DASHI 21.03.-20.04.

Ju pret një muaj në të cilin do të ndjeni ngadalësim në kryerjen e obligimeve të planikuara dhe një periudhë në të cilën do të keni mundësinë të shihni gabimet tuaja dhe të analizoni zhvillimin personal. Komunikimi juaj me të afermit do të përmirësohet pas 20 qershorit, gjë që do të ndikojë në përmirësimin e gjendjes shpirtërore.



GAFORRIA 21.06.-20.07.

Vendosni mënjanë ambicjet personale dhe përdorni pozicionin pozitiv të planetëve për t'ju ndihmuar të jeni produktiv për njerezit përreth, që kanë nevojë për ndihmën tuaj. Ndikimi i Venerës do të rezultojë në harmoni familjare dhe mirëgenie të shkëlqyeshme. Nëse keni sëmundje kronike, ndiqni shenjat që ju jep trupi juaj dhe mos i anashkaloni kontrolllet e regullta.



PESHORJA 23.09.-22.10.

Ju pret një muaj i shkëlqyeshëm në të cilin do të keni shëndet të mirë, do të kujdeseni për një mënyrë jetese të shëndetshme dhe do të keni motivim të lartë për të përbushur detyrat e caktuara. Duke shembangur stresin e panevojshëm, do të keni mundësi ta mbani këtë gjendje në të ardhmen.



BRICJAPI 21.11.-19.01.

Mos vazhdoni me arsyetimet boshe për shtyrjen e aktiviteeteve sportive që i nevojiten trupit tuaj. Mos harroni se kjo është kohë e shkëlqyeshme për të kriuar shprehi të shëndetshme dhe të kujdeseni më shumë për formën tuaj. Dilni nga zona juaj e rehatise sepse asnjë resultat nuk mund të arrihet pa përpjekje paraprake.



DEMI 21.04.-20.05.

Në dy javet e para të qershorit, do të ndjeni energjine që ju ka munguar për një kohë të gjatë. Duke u përqendruar në karrierën tuaj, e lini pas dore shëndetin tuaj duke mos i kushtuar vëmendje sasise së mjafueshme të vitaminave dhe minraleve që i nevojiten çdo organizmi. Nëse keni probleme me gjumin, zvogëloni marrjen e kafeinës.



BINJAKËT 21.05.-20.06.

Më në fund do t'i jepni fund kaosit në agjendën tuaj dhe do keni mundësinë t'u përkushtoheni miqësive të singerta. Muaji qershor do të zgjojë krijimtarinë në ju dhe do t'ju zbulojë anën tjeter të ngjarjeve që ju shqetësojnë. Ky është një moment i përkryer për t'u kushtuar kujdes sëmundjeve të vogla dhe për të kerkuar ndihmë profesionale.



LUANI 21.07.-21.08.

Në këtë periudhë të vitit, yjet ju këshillojnë të dëgjoni intuitën dhe të bëni një hap drejt ndryshimeve të nevojshme në jetën tuaj. Drejtoni energjinë e rritur kah gjérat që ju bëjnë të lumtur dhe ju përbushin. Sidoqoftë, kushton vëmendje ushqimit që hani sepse zvogëlimi i aktiviteteve sportive mund të pasqyrohet në peshën tuaj.



VIRGJERESA 22.08.-22.09.

Gjatë periudhës në vazhdim, prisni shpenzime të paparashikuara. Për të mbijetur nga kjo situatë ekonomike, duhet të bëni kompromis dhe të vendosni se cilat gjëra janë vërtet parësore. Do të ndjeni një përmirësim të problemeve shëndetësore sezionale, siç janë ftohja dhe alergjia, gjë që do t'ju lejoje t'u ktheheni aktiviteteve të zakonshme sportive.



AKREPI 23.10.-22.11.

Është koha për t'i kujtuar vetes se vendimet e vogla të përditshme formojnë pamjen e madhe që ju pret në të ardhmen. Prandaj, para se të mermi ndonjë vendim, mendoni me kujdes ose këshillohuni me një nga miqtë tuaj të ngushtë. Nëse keni lëkurë të ndjeshme, kini kujdes nga rrezet e para të diellit gjatë këtyre ditëve të nxehta.



SHIGJETARI 23.11.-20.12.

Si pjesëtar i kësaj shenje, mos kini frikë të përballeni me problemet shëndetësore që ju presin. Përcillni ndryshimet e sëmundjeve kronike dhe reagoni në kohë në rast të ftojve të lehta. Pëpiloni një listë të gabimeve tuaja në mënyrën se si ushqeheni dhe filloni t'i mënjanoni.



UJORI 20.01.-18.02.

Këtë muaj yjet ju këshillojnë të ndani kohë për të marrë frymë dhe për të gjetur ekilibrin e nevojshëm midis përgjegjësive tuaja, sepse nëse vazhdoni me këtë ritëm, do të filloni të ndiheni fajtorë për mosplotesimin e planeve të parashikuara. Është koha e duhur për të rishikuar sasine e ushqimit që konsumoni dhe për të filluar aktivitetin fizik të parapëlqyer.



PESHORIT 19.02.-20.03.

Ka disa mënyra për të trajtuar problemet, por ju zakonisht zgjidhni heshtjen. Ka ardhur koha që gjérat të cilat i përsërisni në kokën tuaj, t'i shprehni me zë të lartë dhe të përballeni me njerezit që ju krijojnë stres shëthes. Mos harroni se stresi është shkaktar i një numri të madh të sëmundjeve.



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

KËRCOVË

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

KRIVOGRASHTANI

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 SELLE

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 Biroke

048-416-208

Barnatore Karakash 1

048-414-722

Barnatore Menta Farm1

048-422-551

Barnatore Ortofarm

048-436-100

Barnatore Farmed

048-415-444

RADOVISH

Barnatore Filip Vtorni

071-945-549

RESNJE

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 Amborzijsa 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 Qender

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. TEARCE

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).



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

MK/SYPN/19/0001

 PLIVA

Членка на групацијата Teva

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.