

DITA BOTËRORE  
E ZEMRËS

# I FUQISHËM DHE BOTËROR TRIO GENTLEMEN

**ROSACEA**

TESTI:  
ÇFARË PRINDI JENI?

PA DUHAN  
PËR NJË MUAJ



# TABEX<sup>®</sup>

*cytisine*

## без тутун...



Tabex<sup>®</sup>, како активна супстанца содржи citizin, алкалоид изолиран од билката *Cytisus laburnum* L. Механизмот на делување на citizin е сличен со механизмот на делување на никотинот. Со примена на лекот према упатството доаѓа до постепено престанување со пушење, при што ги намалува симптомите на апстиненцијалната криза.

Tabex<sup>®</sup>, лек за орална примена наменет за пушачи кои сакаат да го остават тутунот.

 **Hemofarm**  
STADA GRUPA



DITA BOTËRORE  
E ZEMRËS

04.



I FUQISHËM DHE  
BOTËROR  
TRIO GENTLEMEN

10.



FUQIA E  
STËRVITJES  
AUTOGJENE

24.



ANTIBIOTIKËT

06.



ROSACEA

16.



INFEKSIONET E  
TRAKTIT URINAR

28.



ARONIA

08.



PA DUHAN PËR  
NJË MUAJ

20.



TESTI:  
ÇFARË PRINDI JENI?

30.



**IMPRESIUM** Redaktor kryesor dhe përgjegjës: Master i farmacisë Jovana Uzellac | Shef i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i fotografisë: Lençe Naumovska | Redaktor artistik dhe grafik: Lençe Naumovska  
Bashkëpunëtorë: dr. Pero Poposki | dr. Zorica Martinoska Andonova | Shpendi Salija | prim. dr. Lidjia Biserkoska Atanasovska | msc. në farmaci Goran Ristovski  
Sofija Maņeva | dr. spec. Ika Peshiq | dipl. farmacist Venera Samarxhieva | Kosta Cvetkovic | prof. dr. Slagjana Angelkoska | Lektor dhe korrigjues: Ivana Koceska | Përkthim: Ardita Zulfru  
Botues: Feniks Farma DDOEL Shkup, rr. "Jadranska magistrala" nr. 31, 1000, Shkup | Redaktim teknik: Idea Lab DE D00 | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.com.mk  
Boton: EVROPA 92, rr. Krizhovska nr.52, 2300, Koçan | 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 zvendësojnë vizitë të mjekut ose farmacistit. Feniks Farma DDOEL Shkup (në tekstin e mëtejme Botues) nuk është përgjegjës për përmbajtjen e teksteve të botuara, si dhe për përmbajtja që reklamohen në revistë, duke përfshirë edhe gabimet ose mosveprimet e paqëllimita. Me publikimin e reklamave në revistë, personat juridikë që i reklamojnë produktet 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, përkatese 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 revistë. 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.



PËRMBAJTJE

www.betty.mk



# DITA BOTËRORE E ZEMRËS

29  
SHTATORI

*Me iniciativë të Organizatës Botërore të Shëndetit (OBSH), Dita Botërore e Zemrës festohet në mbarë botën më 29 shtator.*

Sistemi kardiovaskular është vazhdimisht i ekspozuar ndaj faktorëve të ndryshëm të rrezikut që dëmtojnë zemrën dhe enët e gjakut dhe shpesh kanë pasoja fatale. Duke pasur parasysh këtë, nuk është për t'u habitur që sëmundjet kardiovaskulare (CVD) konsiderohen si shkaku më i zakonshëm i vdekjes së parakohshme te qeniet njerëzore. Mbi 90% e vdekjeve në të gjithë botën dhe më shumë se 50% në Evropë vijnë si pasojë e tyre. Vendi ynë nuk bën përjashtim nga statistikat negative, që do të thotë se mbi 50% e vdekshmërisë së përgjithshme të popullatës shkaktohet nga sëmundjet kardiovaskulare.

Faktorët e rrezikut për sëmundjet kardiovaskulare ndahen në të kthyeshëm dhe të pakthyesëm. Faktorët e pakthyesëm të rrezikut janë: gjinia mashkullore, përparimi i moshës, predispozitat gjenetike etj. Faktorët e kthyeshëm të rrezikut janë: pirja e duhanit, çrregullimet e lipideve (niveli i lartë i kolesterolit dhe triglicerideve), mbipesha, veçanërisht kur shoqërohet me akumulimin e indit dhjamar përreth zonës së belit, presioni i lartë i gjakut, mungesa e aktivitetit fizik, niveli i lartë i sheqerit në gjak apo diabeti dhe stresi psikologjik. Shumica e faktorëve të kthyeshëm ndikohen nga dieta. Duke ndryshuar mënyrën se si hamë, mund të zvogëlojmë ndjeshëm mundësinë e zhvillimit të sëmundjeve kardiovaskulare. Një tjetër arsye për zhvillimin e sëmundjeve kardiovaskulare në ditët tona është ajri i ndotur që thithim. Ajri i ndotur mund të jetë shkaktari që çon në infarkt miokardial, dështim të zemrës dhe vdekje. Faktorët ushqimorë që ndikojnë në statusin e lipideve: konsumi i lartë i yndyrave me prejardhje shtazore shoqërohet me rritje të niveleve të kolesterolit "të keq". Konsumi i shtuar i yndyrave

me prejardhje bimore dhe nga peshqit mund të ulë kolesterolin "e keq" (LDL (low density lipoprotein)) në gjak. Burimet kryesore të yndyrave bimore janë: drithërat, avokadoja, arrat. Vaji i peshkut është shumë i dobishëm në zvogëlimin e formimit të mpiksjes së gjakut (trombozë), gjë që nga ana tjetër zvogëlon rrezikun e sulmit në zemër dhe goditjes në tru. Ushqimet me prejardhje bimore (frutat, perimet, kokrrat dhe bishtajoret) përmbajnë fibra që ndihmojnë në eliminimin e kolesterolit nga trupit. Ushqimet me prejardhje bimore po ashtu përmbajnë substanca me veprim antioksidues, të cilat mbrojnë acidet yndyrore që janë pjesë e membranave qelizore nga oksidimi në organizëm dhe kështu zvogëlojnë rrezikun e ndryshimeve arteriosklerotike në enët e gjakut.

Faktorët ushqimorë që ndikojnë në rrezikun e presionit të lartë të gjakut: mbipesha; rritja e konsumit të kripës për gatim dhe konsumimi i tepërt i alkoolit. Shtimi në peshë është i lidhur ngushtë me presionin e lartë të gjakut dhe goditjen në tru te njerëzit e rinj.



**Rekomandime dietike për të zvogëluar rrezikun e sëmundjet kardiovaskulare:**

- Hani më shumë fruta dhe perime (minimumi 400 g në ditë).
- Rritni përdorimin e bukës së thekrës, grurit të egër, lirit, melit, hikrrës etj.
- Qumështi dhe produktet e qumështit duhet të jenë të ulëta në yndyrë.
- Rritni konsumimin e arrave dhe farave.
- Përdorni kryesisht vaj ulliri.
- Hani rregullisht peshk, të paktën një herë në javë.
- Ulni përdorimin e kripës në 5 g në ditë.
- Kufizoni konsumimin e yndyrave me prejardhje shtazore (ushqime të pasura me kolesterol) dhe yndyrave të hidrogjenizuara (margarina).
- Konsumoni kryesisht ushqim të përgatitur në shtëpi dhe shmangni konsumimin e produkteve gjysëm të gatshme, ëmbëlsirat, makaronat dhe pijet e gazuara;
- Pesë vakte të rregullta në ditë, të cilat përfshijnë mëngjes, drekë dhe darkë dhe dy vakte të lehta me fruta ose perime, për të ruajtur një nivel të mirë të metabolizmit. Shmangni ngrënien e sasive të mëdha të ushqimit, veçanërisht në mbrëmje, gjë që ndërlikon punën e traktit gastrointestinal.

Ja disa mënyra të thjeshta se si të ndihmoni zemrën tuaj:

Keni nevojë për të paktën 8 orë gjumë në ditë. Kjo ndihmon në uljen e presionit të gjakut dhe forcon metabolizmin. Aktiviteti i rregullt e i matur fizik është thelbësor në parandalim. Norma e aktivitetit fizik për të rriturit është si vijon: stërvitje ose sport 30 minuta në ditë, 5 herë në javë. Nuk është e thënë të jetë gjimnastikë ose palestër - mund të



shëtisni në park, të ecni, të ngjisi biçikletën dhe të kufizoni përdorimin e transportit publik, të përdorni shkallët në vend të ashensorit etj.

Gjeni një mënyrë për ta përballuar stresin, si p.sh. meditim, joga, ndonjë hobi...

Ndriqni ndryshimet në peshë dhe përmasat e belit. Mbajtja e një peshe normale të trupit dhe përmasave të belit nën 80 cm për gratë dhe nën 90 cm për burrat është veçanërisht e rëndësishme në parandalimin e sëmundjeve kardiovaskulare. Mos

e teproni me alkool dhe kafe – një gotë verë e kuqe ndihmon në djegjen e yndyrës. Lini duhanin!

Sëmundjet kronike po bëhen një problem në rritje, duke çuar në humbjen e aftësive funksionale, zvogëlimin e mundësive për jetë produktive socio-ekonomike dhe përqesimin e shëndetit mendor. Prandaj është jetike që këto sëmundje të parandalohe në periudhën e hershme të jetës, gjegjësisht në fëmijëri, duke krijuar një dietë të shëndetshme dhe aktivitet fizik optimal për fëmijët dhe nxënësit. Për pjesën tjetër të popullatës, theksi kryesor i parandalimit vihet te kontrolli i

faktorëve kryesorë të rrezikut që sjellin sëmundje kardiovaskulare (CVD).

Ekzaminimet e rregullta parandaluese nga një mjek i përgjithshëm dhe konsultimet në kohë me specialistë (kardiolog, endokrinolog, dietolog, psikolog), kontrolli i presionit të gjakut, sheqerit në gjak dhe kolesterolit, luajnë një rol të rëndësishëm në zbulimin e hershëm të sëmundjeve kardiovaskulare dhe trajtimin e tyre.

# Gjeni një mënyrë për ta përballuar stresin, si p.sh. meditim, joga, ndonjë hobi...



**dr. Pero Popeski**  
Radiolog interventiv

## АКТИВАЦИЈА НА ИМУНИОТ СИСТЕМ

### CEVITAL® Forte Direct

- ✓ Извонредна помош на имуниот систем и супериорна антиоксидативна заштита
- ✓ Идеална комбинација на витамин Ц, цинк и екстракти од плодови на ацерола и шипка
- ✓ Придонесува во смалување на замор и исцрпеност
- ✓ Модерна форма за брза и директна примена, без употреба на течности
- ✓ Со одличен вкус и природна арома на портокал

**цинк + ацерола + шипка**  
**Виџамин Ц 320 мг**



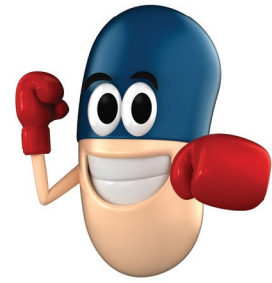
**SEPTIMA**  
Христо Татарчев 13 бр.9 Скопје  
тел: 02/3060-175

**esensa**  
www.esensa.rs  
f in Instagram YouTube



# Antibiotikët

## kur PO dhe kur JO?



### ÇFARË JANË ANTIBIOTIKËT?

Antibiotikët janë substanca që mund të vrasin bakteret (veprim baktericid) ose të parandalojnë rritjen e tyre (veprim bakteriostatik). Mund të jenë me prejardhje natyrore, sintetike ose gjysmë sintetike.

### KUR DHE SI PËRDOREN ANTIBIOTIKËT?

Antibiotikët janë një zgjedhje e mirë për trajtimin e infeksioneve bakteriale, por nuk ndikojnë te viruset ose infeksionet kërpudhore. Është e rëndësishme që antibiotiku të merret për aq kohë sa është e paraparë dhe të mos ndalohe marrja e tij në momentin që ndjeheni më mirë. Nëse e ndaloni shumë herët marrjen e antibiotikut, bakteret e mbetura do të vazhdojnë të shumohen dhe mund të zhvillojnë rezistencë ndaj antibiotikëve.

Antibiotikët janë efektivë në trajtimin e infeksioneve bakteriale nëse merren:

- në dozën e rekomanduar
- në intervale të barabarta kohore
- sipas kohëzgjatjes së paraparë

**Antibiotikët zakonisht duhet të merren 7 deri në 10 ditë, në varësi të shkaktarit që trajtohet.**

### KUR REAGUJNË ANTIBIOTIKËT DHE KUR JO?

Para se të vendoset për një antibiotik, është më mirë që krahas pasqyrës klinike, të bëhet edhe një test laboratorik, i cili do të na tregojë nëse bëhet fjalë për virus apo bakter. Do të ishte ideale të bëhen teste mikrobiologjike dhe të merret mostër për analizë. Sigurisht, duhet të pritet 2-3 ditë dhe të mos nxitohet me dhënien e terapisë. Me këto teste, përveç vërtetimit të pranisë së bakterit, do të shohim se cila është ndjeshmëria e tij ndaj antibiotikëve, cilit antibiotik i përgjigjet dhe cilit nuk i përgjigjet, gjë që do të na lejojë të japim terapinë më të përshtatshme. Në rastet kur pasqyra klinike, së bashku me pasqyrën themelore të gjakut tregojnë bindshëm se bëhet fjalë për infektion bakterial, nuk ka nevojë për teste të tjera laboratorike dhe mikrobiologjike.

**Antibiotikët nuk reagojnë ndaj infeksioneve virale!**



## РЕЗИСТЕНЦА Е БАКТЕРЕВЕ НДАЈ АНТИБИОТИКËВЕ

Бактерет në trupin e njeriut mund të zhvillojnë rezistencë ndaj antibiotikëve. Kjo rezistencë zakonisht krijohet për shkak të përdorimit shumë të shpeshtë dhe të parregullt të antibiotikut, si dhe në rastet kur nuk është i nevojshëm. Rezistenca mund të paraqitet edhe ndryshe, nëse antibiotiku merret në doza joadekuete (shumë të vogla), nëse merret më shkurt nga sa duhet ose në intervale kohore të paregullta. Antibiotiku nuk duhet të merret vetëm 2-3 ditë e të ndërpritet pasi të përmirësohet gjendja. Kjo vetëm maskon infezionin, nuk i asgjëson bakteret, ndërsa më pas mund të shkaktojë përsëri infezion të ri. Këtë herë ky infezion do të jetë rezistent ndaj antibiotikut që nuk është marrë si duhet më parë.

Me kalimin e kohës, bakteret mund të bëhen rezistente ndaj shumë llojeve të antibiotikëve, që do të thotë se ka edhe baktere jashtë mase rezistente ndaj pothuajse të gjithë antibiotikëve. Pasojat e kësaj dukurie janë një rritje e shkallës së sëmundjeve, rritje e vdekshmërisë nga disa sëmundje infektive dhe rritje e kostos së trajtimit. Kjo dukuri ngërthen në vete nevojën për antibiotikë të rinj dhe më të shtrenjtë, me përdorimin jo të duhur të të cilëve bakteret bëhen përsëri rezistente ndaj tyre. Mjekësia bashkëkohore po përpiqet të fitojë luftën kundër infeksioneve.

Ne nuk mund të parandalojmë plotësisht zhvillimin e baktereve rezistente, por mund ta ngadalësojmë me përdorimin e duhur të antibiotikëve, që do të thotë vetëm me rekomandimin e mjekut.

*d-r Zorica Martinoska Andonova*  
*Doktoreshë e Mjekësisë*  
**IPSH PEDIMEDIKA - SHTIP**

## РЕКОМАНДИМ

Trupi i shëndetshëm është në gjendje të luftojë një numër të madh të infeksioneve pa antibiotikë dhe kështu të bëhet edhe më i fortë. Imuniteti i fortë është i rëndësishëm në mbrojtjen e trupit nga infezionet, ndërsa imuniteti forcohet dhe mirëmbahet me ushqim të shëndetshëm, aktivitet fizik dhe një mënyrë jetese të shëndetshme. Prandaj rregullisht:

- Lani mirë duart;
- Lani mirë pemët dhe perimet para ngrënies;
- Hani sasi të mjaftueshme të mishit/produkteve të mishit të trajtuara me nxehtësi



Јас сум АРЧИ!  
Член на веселата  
дружина Becutan Kids  
Vits и се борам за  
ПОДОБАР ИМУНИТЕТ!

**KIDS VITS**  
**Becutan**

**мулти имуно**  
+ витамини  
+ минерали  
+ LGG

КЕСМИЧИ  
додаток во  
исхраната  
во форма на  
портокал

1+ година

14 кесмичи

1 година

4.8g

**Becutan KIDS VITS Мултиимуно** претставува додаток во исхраната во форма на прашок за растворање, со пријатен вкус на портокал којшто содржи комбинација на витамини, минерали и пробиотик *Lactobacillus rhamnosus* (LGG).

Придонесува за подигнување и одржување на имунитетот кај децата, заштита на клетките од оксидативен стрес, намалување на заморот и исцрпеноста, како и одржување на рамнотежата на цревната микрофлора.



BETTY  
FARMACIST

# ARONIA



dipl. farmacist  
Venera Samarxhieva  
BARNATORE NIMA, GJEVGJELIA

## FRUTI ÇUDIBËRËS PËR IMUNITET TË FORTË

Nëse keni nevojë për një forcues urgjent të imunitetit, por nuk mund të vendosni midis gamës së madhe të shtesave ushqimore që shfaqen në tregun tonë çdo ditë, është koha e duhur për aronia. Një forcues natyror i imunitetit dhe antioksidant numër një, nëse përfshihet në dietën tonë, do të ndihmojë për të tejkaluar sfidat e shumta me të cilat përballet shëndeti ynë.

Aronia është një kaçubë e familjes Rosaceae që rritet deri në 2 metra lartësi. Lulëzon në pranverë me lule të bardha, ndërsa frutat piqen nga fillimi deri në mes të gushtit. Ato janë kokrra të vogla me ngjyrë të kaltër të errët, të ngjashme me boronicën, por falë vetive të tyre shëruese, janë dyfish më të shëndetshme. Brendia e frutit është e kuqe, me një shije të ëmbël në të athët dhe pa fara. Është një frut shumë rezistent ndaj temperaturave të ulëta, madje edhe ato deri në -30° C, kjo është arsyeja pse njihet edhe si boronica siberiane. Nuk ka armiq natyrorë dhe në kultivimin e tij nuk përdoren pesticide ose mjete të tjera artificiale.

Frutat e aronisë ndodhen në listën e frutave më shërues natyrorë. Ato janë një thesar i vërtetë i komponimeve biologjikisht aktive, nga të cilat ka më shumë se 300. Përmbajnë vitaminat C, A, E, B1, B2, B6, B9, ngjyra, antociane, acid folik, minerale, si zink, hekur, kalcium, kalium, mangan, fosfor dhe jod.

Aronia ndihmon në pastrimin e trupit nga substancat e dëmshme dhe metalet e rënda që hyjnë çdo ditë në organizëm dhe mënjanimin e tyre nga trupi. Falë vetive të forta antioksiduese, pranisë së sasive të mëdha të tanineve dhe flavonoideve, aronia vepron kundër radikaleve të lira në trup dhe kështu ndihmon në parandalimin e zhvillimit të sëmundjeve kronike dhe plakjes së qelizave. Ndihmon në uljen e kolesterolit të lartë dhe triglicerideve.

Përfitimet nga ngrënia e aronisë janë të shumta

Rekomandohet për migrenë dhe dhimbje të kokës, tension të lartë, parandalon zhvillimin e infeksioneve virale dhe bakteriale të traktit urinar dhe përmirëson punën e mëlçisë dhe tëmthit. Frutat e aronisë përmbajnë karoten, që është i dobishëm për funksionimin normal të syve, mbrojtjen nga rrezatimi UV, formimi i rrudhave dhe çarja e lëkurës. Përdorimi i rregullt rekomandohet për njerëzit

me diabet dhe të gjithë ata që vuajnë nga ulcera e stomakut. Rekomandohet veçanërisht për të moshuarit, sepse ndihmon në mbrojtjen nga demenca dhe sëmundja e Alzheimerit.

Aronia mund të konsumohet edhe nga njerëz plotësisht të shëndetshëm, sepse forcon sistemin imunitar dhe ka një efekt parandalues. Është më mirë të konsumohet si frut i freskët, i cili është një nga 7 ushqimet që konsiderohen si superushqim - "superfood", por mund edhe të thahet për t'u përdorur në çajra, biskota, muesli, kos dhe të ngjashme. Përdoret po ashtu në gatesa, sallata dhe ëmbëlsira.

### PËR LEXUESIT TANË TË REVISTËS BETTY DO TË NDAJMË 2 RECETA NATYRALE ME ARONIA:

#### PËR INFEKSIONET URINARE ME ARONIA

- Limon i shtrydhur
- Agrume të shtrydhura
- 3 lugë aronia
- Majdanoz
- 2 lugë boronicë
- Xhenxhefil

*Përzihen të gjitha*

#### PËR IMUNITET

- Lëng i shtrydhur i grejpsfrutit
- Lëng i shtrydhur i portokallit
- 3 lugë aronia
- Vaj nenexhiku me propolis
- Rrepkë e zezë
- Xhenxhefil

*Përzihet*





# BioGaia™

## Lactobacillus reuteri Protectis Пробиотски капки



5 kanku



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



ewo pharma

Евобана АГ - Преправничко Сопство  
Ул. Аристотелска 60/52, 1000 Скопје  
Тел: 02/3133399 | e-mail: info@ewopharma.mk

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

BioGaia.





# Trio Gentlemen

*Të pazakontë, të veçantë dhe jashtëzakonisht cilësorë janë fjalët që mund të përshkruajnë grupin Trio Gentlemen. Treshja përbëhet nga këngëtarët profesionistë të operës: Dejan Stoev - tenor, Kristijan Antovski - bariton dhe Jane Dunimagloski - tenor.*

Muzika e tyre është ilaç për shpirtin në çfarëdo gjendje të humorit tonë. Secili prej tyre tingëllon bukur, por së bashku ata janë një treshe tepër e fuqishme që tingëllon si një. Krijimtaria e tyre mbushullon me vepra klasike, përpunime të hiteve më të mëdha botërore të popit të interpretuara në stilin klasik-pop, këngë napolitane, këngë spanjolle dhe romanca ruse. Por ajo që është e veçantë për ta është krijimi dhe përpunimi i këngëve maqedonase në stilin e tyre, të shoqëruara me video që nxjerrin në pah pjesë të bukurive të Maqedonisë. Bashkëbisedojmë me ta për frymëzimin e tyre, motivin për muzikë të mirë, si dhe promovimin e kishave dhe bukurive të Maqedonisë në videot muzikore, por edhe për mënyrën se si e ruajnë shëndetin e tyre.







### Si lindi Trio Gentlemen?

E gjithë ideja filloi nga Darko Neshovski, i cili hodhi themelet e grupit pesë vjet më parë. Menduam që ta provonim, dhe nëse të gjithë e gjenim veten në të, të vazhdonim më tej. Nuk kishim emër, por për një kohë shumë të shkurtër Dejana gjeti rastësisht frymëzim nga etiketa e një pije të këndshme, andaj ja ku jemi tani pas pesë vitesh e ca muajsh të njohur si "Trio Gentlemen". Ndërkohë pati një ndryshim në përbërje, sepse Darko vendosi të shpërngulej nga vendi, kështu që në vend të tij, me sugjerimin e vetë Darkos, e ftuam Jane Dunimagloskin, i cili edhe sot e kësaj dite është pjesë e tregimit të "Trio Gentlemen".

### Si e ruani ekuilibrin midis miqësisë dhe punës?

Ne jemi para se gjithash miq dhe kolegë, sepse që të tre jemi të punësuar në Operën dhe Baletin e Maqedonisë.

Thuajse nuk kalon ditë pa u dëgjuar me njëri-tjetrin, ndërsa puna është pjesë e pashmangshme e bisedave tona.

### Me cilët autorë të muzikës bashkëpunoni më shumë?

Ne jemi të hapur për bashkëpunim me të gjithë autorët që dinë të dallojnë cilësinë dhe veçantinë e asaj që bëjmë. Janë vërtet të shumtë ata me të cilët kemi bashkëpunuar dhe me siguri që do të ketë edhe të tjerë të cilët e shohin si sfidë të shkruajnë për ne.

### Si i zgjedhni këngët për përpunim?

Para së gjithash, kënga duhet të ketë "peshë", përkatësisht duhet të ketë një linjë vokale të bukur me harmoni të gjerë, në mënyrë që ta përpunojmë për tre vokale dhe natyrisht, duhet të jetë e njohur, që audienca ta njohë prapëseprapë, por në një trajtë të re.



www.synevit.net  
02 3225 843

ПРИРОДНИ  
ВИТАМИНИ

## ЧУВАРИ НА ЗДРАВЈЕТО НА КОСКИТЕ И МУСКУЛИТЕ

-За здрави и цврсти коски  
-Без мускулни грчеви и болки  
-За јак имунолошкиот систем





Shpesh përdorni vendndodhje nga Maqedonia në videot muzikore. Cili është frymëzimi për këtë?

Përgjigja për frymëzimin gjendet në vetë pyetjen... Maqedonia! Le të nxjerrim në pah të gjitha vlerat dhe bukuritë e saj.

**Në videot muzikore, rolin kryesor e luajnë një djalë dhe një vajzë, të cilët janë të dashuruar dhe shijojnë bukuritë dhe vendet ku xhirohet videoja, në mënyrë që të përshkohet historia e bukur e këngës. A është ky një skenar që do ta vini në jetë në të ardhmen?**

Dashuria, rinia dhe atmosfera e përsosur nëpër zonat e bukura të prekura dhe ato më pak të prekura të Maqedonisë janë gjithmonë një frymëzim i mirë për skenar.

**Deri më tani keni dhënë disa shfaqje dhe koncerte në të gjithë vendin. Cili është sukcesi juaj më i madh në atë fushë?**

Për sa kohë që ekzistojmë, kemi dhënë mbi 220 shfaqje në të gjithë vendin tonë dhe jashtë tij. Çdo shfaqje është një histori në vetvete, një sukses në vetvete dhe i ndryshëm nga tjetri.

**Çfarë ju bën krenarë në punën tuaj?**

Shumë gjëra! Krenarë na bën këmbëngulja jonë në skenën muzikore dhe mosrënia nën ndikimin e asnjë tendence, krenarë na bën respekti i ndërsjellë mes nesh dhe kapërcimi i situatave të vështira dhe të krizës, krenarë na bën njohja jonë e cila bëhet më e theksuar me kalimin e kohës dhe mbase më krenarë jemi për thjeshtësinë tonë dhe profesionalizmin të cilit i kemi qëndruar besnik.

**Me cilët interpretues keni bashkëpunuar deri më tani?**

Ne jemi tre në skenë, kështu që nuk kemi nevojë për interpretues shtesë, por megjithatë kemi bashkëpunuar me disa interpretues dhe madje kemi regjistruar disa video të përbashkëta. Nëse kemi propozime dhe ide të mira do të vazhdojmë ta bëjmë edhe më tej.

**I keni përpunuar në mënyrë të përkryer disa nga këngët e Toshe Proeskit. A mund të presim më shumë përpunime të këngëve të tij prej jush?**

Faleminderit! Toshe dhe muzika e tij nuk mund të lihen mënjanë në krijimtarinë tonë të mëtutjeshme, prandaj pa dyshim që duhet të pritni edhe aranzhime të tjera nga opusi i tij.

**Si e ruani shëndetin për të mbrojtur zërat tuaj të fuqishëm?**



Ju falënderojmë edhe një herë për fjalët lavdëruese. Do të tregojmë një ngjarje që na ka ndodhur në një bisedë të drejtpërdrejtë në televizor diku në fillim kur Darko ishte ende me ne. Moderatorin bëri të njëjtën pyetje, duke hamendësuar se bëjmë një jetë të qetë, pa stres, pa ngritur zërin kur flasim, kurse Darko, duke dashur t'i përmbledhë të gjitha në një fjali, iu përgjigj vetëtimthi: "e dini, ne kemi një trajtim të veçantë dhe kjo është një gotë verë e kuqe dhe një meze e këndshme". Kuptohet që të gjithë u befasuam nga kjo përgjigje, por e kthyem në shaka dhe ja ku po kthehemi përsëri te ai lapsus pas kaq shumë kohësh.

**A keni një dietë të veçantë për energji shtesë në ditët e ngarkuara?**

Që të gjithë jemi gustatorë të mëdhenj, disa nga ne gatuojmë disa jo, por të gjithëve na pëlqen të hamë mirë dhe të respektojmë ushqimin e këndshëm dhe të shëndetshëm që është i nevojshëm për energji shtesë. Çdo moment i kaluar së bashku në një tryezë të bukur është i mrekullueshëm për ne sepse shndërrohet në një këngë, aranzhim spontan të zërave, gaz dhe hare.

**Si jeni përshtatur me "normalitetin e ri" si pasojë e virusit korona?**

Jemi një ekip që ka dëshmuar se "normaliteti i ri" nuk na bën dot asgjë. Kemi materiale të gatshme për t'i lëshuar, madje pa qenë nevoja as të bëjmë prova të përbashkëta, si dhe disa projekte të tjera. Ne e dëshmuam këtë gjatë kësaj periudhe dhe jemi ndër të parët që dhamë shfaqje sapo u miratua protokollin për interpretime publike. Kemi edhe shfaqje me data tashmë të caktuara, kështu që le të mësohet "virusi korona" me ne, sepse ne do të jemi këtu dhe do të këndojmë.

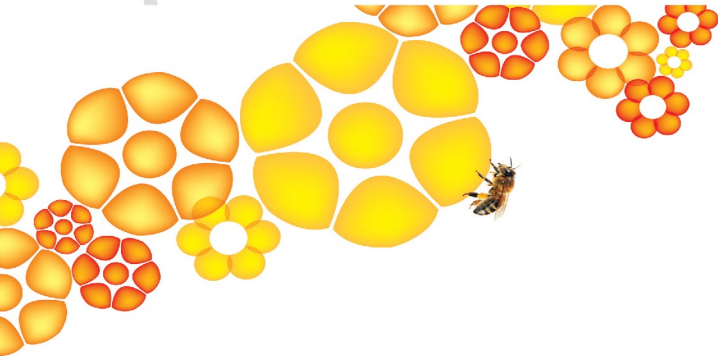


## Cilat janë planet tuaja për të ardhmen për sa i përket muzikës?

Në të ardhmen e afërt duhet të mbajmë koncertet tona në Nju Jork dhe Moskë, të cilat janë shtyrë për shkak të "normalitetit të ri", do të nxjerrim këngë të reja, si origjinale ashtu edhe të përpunuara dhe pak "përzjerje" me folklorin, çka është pjesë e pashmangshme e jona, do të mbajmë shumë koncerte, do të marrim pjesë në festa private etj. Kushdo që dëshiron të ndjekë punën tonë është i ftuar të shikojë faqen tonë në Facebook "Trio Gentlemen".

## Cili është motivimi juaj më i madh për të krijuar?

Ne nuk kemi nevojë për shumë motivim. Kjo punë për ne është edhe përditshmëri edhe hobi. Natyrisht, pa dashuri për punën, për të afërmit dhe për jetën nuk ka asgjë, kështu që dashuria është ajo për të cilën këndojmë dhe e cila na jep shtytje përpara.



OD RIZNICATA NA  
PЧЕЛИНАТА КОШНИЦА  
ДО ПОДОБРО ЗДРАВЈЕ  
НА ПРИРОДЕН НАЧИН

# ПРОПОЛИС

линија на производи од

ФИТОФАРМ

ФАРМАЦЕВТСКО-КОЗМЕТИЧКА ИНДУСТРИЈА  
ул. Качанички пат 156, 1000 Скопје — Македонија  
тел./факс 02 263 21 21, 02 263 21 22

e-mail: info@fitofarm.com.mk • commerce@fitofarm.com.mk  
www.fitofarm.com.mk

ПОТПОЛНО  
ПРИРОДНИ  
БЕЗ АРОМИ  
И БОИ



**ПРОПОЛИС дентален гел за возрастни**  
со прополис, мед, екстракти од мента и  
камилица, ментол и витамин Ц  
помага при теग्би во усната шуплина

**ПРОПОЛИС дентален гел за деца**  
со прополис, мед, екстракти од мента и  
камилица и витамин Ц

**ПРОПОЛИС спреј за уста и грло**  
со прополис, мед, ментол и витамин Ц  
помага за заштита на грлото и  
слузницата на усната шуплина

**ПРОПОЛИС сируп**  
со прополис, мед, етерично масло од  
еукалиптус, екстракт од мајчина душичка  
и витамин Ц  
помага за заштита на дишните патишта

**ПРО-ГАСТИН капки**  
со прополис, етерично масло од  
анасон, екстракти од камилица и  
мајчина душичка  
помага за подобро варење на храната

**ПРОПОЛИС капки за деца**  
5% екстракт на прополис  
во безалкохолан раствор  
**ПРОПОЛИС капки**  
10% и 20% екстракт на прополис





# SHËNIMI I DITËS BOTËRORE TË NDIHMËS SË PARË

Dita Botërore e Ndhmës së Parë shënohet në të gjithë botën çdo vit, të shtunën e dytë të shtatorit. Kjo ditë u caktua nga Federata Ndërkombëtare e Shoqërive të Kryqit të Kuq dhe Gjysmëhënës së Kuqe në vitin 2000 dhe që atëherë festohet çdo vit.

Në këtë ditë, më shumë se 100 Shoqëri Kombëtare të Kryqit të Kuq dhe Gjysmëhënës së Kuqe në të gjithë botën organizojnë ngjarje dhe aktivitete që synojnë ngritjen e vetëdijes publike për ndihmën e parë dhe shpëtimin e jetës në situata të përditshme dhe të krizës, si dhe promovimin dhe përkrahjen e njohurive dhe aftësive për ofrimin e ndihmës së parë për publikun e gjerë.

Aftësitë e ndihmës së parë duhet të jenë të disponueshme për të gjithë si një vepër humanitare që i fuqizon njerëzit të shpëtojnë jetë dhe të ndihmojnë në shërimin nga dëmtimet e papitura ose nga sëmundjet. Për këto arsye, Kryqi i Kuq i Republikës së Maqedonisë së Veriut përpaket që të paktën një anëtar i secilës familje të arsimohet dhe të

standarde dhe adekuate të ndihmës së parë është vendimtar për shpëtimin e jetës së njeriut.

Për shkak të situatës globale me pandeminë COVID 19, si dhe rolin në rritje dhe me zhvillim të shpejtë të shoqërive kombëtare të Kryqit të Kuq dhe Gjysmëhënës së Kuqe në kohë krizash, këtë vit është menduar që Dita Botërore e Ndhmës së Parë të përqendrohet te pandemia, në mënyrë që të përhapen mesazhe për parandalim dhe të sugjerohen aktivitete dhe aftësi të ndihmës së parë që mund të përshtaten kudo, përfshirë mësimin në largësi përmes përdorimit të platformave të reja arsimore.

Nën moton "Përshtatja e praktikave të ndihmës së parë në përputhje me pandeminë", ku grupet kryesore të synuara do të jenë fëmijë dhe të rinj, mësues dhe prindër, më 12



aftësohet për të ofruar ndihmën e parë, ndaj ju inkurajojmë që të merrni pjesë në një nga trajnimet tona të ndihmës së parë.

Ndihma e parë nuk jepet gjithmonë nga personeli mjekësor, sepse në aksidentet e përditshme dhe emergjencat njerëzore dhe thjeshtë shpesh detyrohen të ofrojnë ndihmën e parë për t'i shpëtuar jetën dikujt. Ndihma e parë ndonjëherë mund të përfshijë improvizim, por nëse personi që jep ndihmën e parë nuk e di se çfarë po bën, në vend se ta ndihmojë mund ta dëmtojë personin e prekur. Prandaj, Federata Ndërkombëtare e Shoqërive të Kryqit të Kuq dhe Gjysmëhënës së Kuqe inkurajon njerëzit që të ndjekin trajnimet themelore të ndihmës së parë ose të paktën të edukohen për përdorimin e të gjitha materialeve dhe mjeteve të mundshme.

Sigurimi i ndihmës së parë cilësore dhe bazuar në shkencë, që është i disponueshëm për të gjithë, do të kontribuojë në ndërtimin e komuniteteve të sigurta dhe të shëndetshme, duke parandaluar dhe zvogëluar rreziqet e aksidenteve dhe fatkeqësive të përditshme. Ndërmarrja e veprimeve në kohën e duhur dhe zbatimi i masave

shtator të vitit 2020 do të shënohet Dita Botërore e Ndhmës së Parë. Organizatat bashkiake të Kryqit të Kuq dhe Organizata bashkiake e Kryqit të Kuq të qytetit të Shkupit, në bashkëpunim me institucionet përkatëse (institucionet shëndetësore, policinë e trafikut, ndihmën urgjente mjekësore, njësitë e zjarrfikësve, drejtorinë për mbrojtje dhe shpëtim, qendrën për menaxhim me krizat, policinë, ushtrinë, qeveritë lokale etj) me rastin e Ditës Botërore të Ndhmës së Parë organizon disa aktivitete në formën e ushtrimeve simuluese dhe demonstruese, ku ekipet mobile dhe vullnetarët tanë do të kenë mundësinë t'i demonstrojnë dhe t'i ripërtërijnë njohuritë e tyre për ndihmën e parë. Gjithashtu, në Ditën Botërore të Ndhmës së Parë, në disa pika do të shpërndahen materiale informative-botuese, ndërsa në organizatat komunale të Kryqit të Kuq do të zhvillohet trajnim për edukimin e bashkëmoshatarëve për ndihmën e parë, me qëllim të përcjelljes së njohurive dhe aftësive të ndihmës së parë.

*Kryqi i Kuq i Republikës së Maqedonisë Veriore*



# TREGIME POZITIVE

## "së bashku mundemi"

Shoqata "Së bashku mundemi", e cila ekziston vetëm 2 vjet e gjysmë, ka realizuar projekte dhe aktivitete të shumta në fushën e përmirësimit të cilësisë së jetës, përmirësimit të statusit shoqëror dhe përfshirjes sociale të personave me aftësi të kufizuara, veçanërisht fëmijëve. Është fjala për projekte të tilla si "Muziko-terapi dhe punëtori psiko-sociale", një projekt i financuar nga Fondacioni Shoqëria e Hapur; "Përfshirja e fëmijëve me nevoja të veçanta në jetën sportive" etj.

- Shoqata u akreditua për të vëzhguar zgjedhjet presidenciale në vitin 2018. Vëzhgues në të dy raundet zgjedhore ishin personat me nevoja të veçanta, përndryshe anëtarë të shoqatës, dhe projekti u financua nga Komuna e Gostivarit dhe ndërmarrje private.

- Shoqata është e certifikuar nga KSHZ për trajnimin e anëtarëve të këshillit zgjedhor në nivel shtetëror për zgjedhjet e ardhshme parlamentare (projekti po zhvillet).

- Organizimi i trajnimeve për prindërit e fëmijëve për paralizën cerebrale, në bashkëpunim me "Medicus help" dhe me trajnere Prof.Dr. Lujana Mudinova.

- Organizimi i një debati publik "Përtej mureve ka shpresë" me prindërit e fëmijëve me autizëm, me rastin e Ditës Botërore të Autizmit – pedagogë, psikolog dr.prof. Musa Musai, pediater Primarius Ferit Muça, pediater Baki Taravari, edukator special Samit Grble.

- Organizimi i një shfaqjeje të modës për fëmijët me nevoja të veçanta me rast të Vitit të Ri 2018.

- Dy vizita në Parlamentin e Republikës së Maqedonisë së Veriut,



me simulimin e një seance parlamentare nga fëmijë me nevoja të veçanta dhe njëkohësisht anëtarë të shoqatës (2018/2019).

- Pushime verore katër-ditore (64 persona) në Velipojë (Shqipëri) - fëmijë me nevoja të veçanta të shoqëruar nga një prind, si dhe njerëz të shurdhër dhe me vështirësi në dëgjim (2019).

- Pushime dimërore me fëmijët me nevoja të veçanta në qendrat e skive Mavrovë dhe Kodra e Diellit (3 ditë secila - 55 fëmijë me nevoja të veçanta të shoqëruar nga një prind secili).

- Ekskursion dy-ditor në Vlorë (55 persona) me rastin e Ditës së Pavarësisë së R. së Shqipërisë (2018).

- Vizitë në Meçkin Kamen - Krushevë (55 persona), me rastin e 8 shtatorit, Ditës së Pavarësisë së Maqedonisë.

- Pjesëmarrja e përfaqësuesve të shoqatës sonë në disa debate publike në komisione parlamentare për miratimin e ligjeve në fushën e mbrojtjes së të drejtave të fëmijëve me nevoja të veçanta.

- Vizitë në Kishën Sveta Bogorodica me rastin e festës së Krishtlindjes dhe Xhamisë së Sahatit me rastin e Fitër Bajramit, me fëmijë me nevoja të veçanta me preardhje të ndryshme etnike dhe fetare.

- Pjesëmarrja në Marshin "Stafeta e barazisë 2018" dhe një sërë aktivitete të tjera. Gjatë pandemisë me Kovid-19, Shoqata "Së bashku mundemi" i përqendroi aktivitetet e saj në ballafaqimin me krizën, meqenëse për shkak të gjendjes së jashtëzakonshme, u ul fuqia ekonomike e familjeve të anëtarëve tanë, u vështirësua furnizimi dhe doli në pah ndjeshmëria e kësaj kategorie të fëmijëve nga infeksionet. Prandaj, ne organizuam shpërndarjen e paketave me ushqim, produkte higjienike, produkte për dezinfektim, ushqim të gatshëm të vakuumuar, si dhe ilaçe dhe pajisje mbrojtëse (maska dhe doreza).

Vullnetarët tanë moren pjesë në një punëtori për ofrimin e sigurt të ndihmës dhe ushqimit në kushte epidemie, të organizuar nga Komuna e Gostivarit, QSHP - Gostivar dhe Klinika për Sëmundje Infektive - Shkup. Ne ofrimin e ndihmës, vullnetarët tanë i njoftuan njerëzit me aftësi të kufizuara dhe anëtarët e familjeve të tyre me masat e mbrojtjes nga koronavirusi.

**Shpendi Salija**

Kryetar i Shoqatës së Personave me Aftësi të Kufizuara "Së bashku mundemi", Gostivar



Јас сум ОГИ!  
Член на веселата  
дружина  
Becutan Kids Vits  
и се грижам  
УМНО ДА РАСТЕМЕ  
ЗАЕДНО!

KIDS VITS  
Becutan

**Becutan KIDS VITS Мултиомега-3** претставува додаток во исхраната со прекрасен вкус на тропско овошје, којшто содржи рибини масла богати со омега-3 масни киселини (DHA и EPA), во комбинација со витамини и минерали.

Се препорачува за збогатување на детската исхрана со омега-3 масни киселини и со есенцијални витамини и минерали коишто го поддржуваат интелектуалниот развој на децата.

1+  
ГОДИНА



АЛКАЛОИД  
СКОПЈЕ



# Rosacea

Rosacea është një sëmundje e zakonshme e lëkurës që manifestohet me skuqje, puçra dhe ënjtje të lëkurës së fytyrës. Kjo sëmundje përshkruhet me fjalët "puçra të rriturit". Fillon papritur me skuqje në fytyrë, e cila kalon shpejt dhe më pas përsëritet. Zhvillimi i sëmundjes çon në shfaqjen e skuqjes së vazhdueshme të lëkurës në qendër të fytyrës, me mundësi për t'u përhapur në faqe, ballë, mjekër dhe hundë. Më vonë mund të përfshihen edhe sytë, veshët, gjoksi dhe shpina. Pas një kohe, fillojnë të shfaqen enë të holla të gjakut rreth lëkurës së kuqe me puçra të vogla dhe ndryshe nga aknet, këtu nuk ka prani të komedoneve (pika të zeza).

Kur shfaqet rosacea së pari, skuqja zhduket shpejt dhe më pas përsëritet. Jo të gjithë i zhvillojnë të gjitha simptomat, p.sh. enët e vogla të zgjeruara të gjakut mund të jenë edhe rezultat i ekspozimit të zgjatur në diell. Sidoqoftë, nëse lëkura nuk kthehet në ngjyrën normale dhe ndryshimet e mësipërme janë të dukshme, është mirë që të vizitoni një dermatolog. Kjo gjendje mund të zgjasë me vite, kohë pas kohe mund të shërohet plotësisht, por pa trajtimin e duhur s'ka dyshim që do të përkeqësohet. Rreth 50% e njerëzve me rosacea kanë një ndjesi djegieje, kruarje të syve, gjendje që e njohim si konjunktivit dhe e cila nëse lihet pa trajtuar mund të çojë në komplikime serioze të shikimit.

## Si të njihni rosacean

Në fytyrë shfaqen puçra të vogla të kuqe, disa prej të cilave me qelb, të shoqëruara nga skuqje dhe enë të holla të gjakut të dukshme në sipërfaqen e lëkurës.

Në rastet më të rënda, zhvillohet një gjendje e quajtur rinofimë. Gjëndrat dhjamore zmadhohen dhe fryhen, skuqja në hundë zmadhohet - kjo zhvillohet në gjysmën e poshtme të hundës afër faqeve. Rinofima më së shpeshti shfaqet tek burrat.

## Kur shfaqet më së shpeshti?

Të rriturit e moshës midis 30 dhe 50 vjeç, me lëkurë të zbehtë, janë pacientët më të zakonshëm të të dy gjinive. Ndonjëherë sëmundja është më e përfaqësuar në menopauzë, kështu që gratë shpesh ankohen për ndjeshmëri të lartë ndaj preparateve të kozmetikës. Ndjenja e turpërimit, ekspozimit, presionit, stresit, nëse janë të pranishme, mund ta theksojnë edhe më shumë skuqjen.

## Shkaqet e paraqitjes?

Shkaqet e kësaj sëmundjeje janë akoma të paqarta. Bëhet fjalë për një inflamacion të lëkurës që shoqërohet me hollim të enëve të gjakut, në të cilin mund të luajë rol një agjent infektues, si Demodex dhe Helicobacter pylori. Por sigurisht që mund të ndikojnë edhe imuniteti i lindur dhe faktorët e jashtëm, pra faktorët mjedisorë.

## Këshilla për pacientët me rosacea

- Shmangni çdo gjë që mund të nxitë gjendjen, siç janë pijet e nxehta, ushqimet pikante, kafeina dhe alkooli, të cilët mund t'ju skuqin fytyrën edhe më tepër. Duhet ta dini që pirja e alkoolit mund të përkeqësojë simptomat. Të njëjtat simptoma mund të jenë të pranishme edhe te njerëzit që nuk pinë fare alkool.
- Mbroni veten nga dielli. Qëndroni në hije sa herë të keni mundësi, kufizoni lëvizjen në diell, mbani kapelë dhe përdorni kremra me faktor mbrojtës SPF 15 e më lart, me të cilin duhet të lyheni çdo dy orë.



- Shmangni temperaturat skajshmërisht të nxehta dhe të ftohta, sepse mund t'ju përkeqësohen simptomat.
- Qëndroni më shpesh në ajër të pastër, mos rini në ambient tepër të nxehtë. Mos e kruani, fërkoni ose masazhoni fytyrën.
- Shmangni kozmetikën dhe produktet e fytyrës që përmbajnë alkool. Llakun për flokë përdoreni në sasi më të vogla, duke shmangur kontaktin e drejtpërdrejtë me lëkurën e fytyrës.
- Mbani një ditë të episodeve të skuqjes që lidhen me konsumimin e ndonjë ushqimi, produkt, aktivitet, ilaç ose diçka tjetër që e përkeqëson gjendjen.

### Trajtimi

Rosacea zakonisht nuk njihet fillimisht si sëmundje, por është shumë e rëndësishme të njihet, në mënyrë që të ndërmerren hapat e parë në kontrollin e situatës. Mos bëni vetë-diagnostikim dhe trajtim sipas kokës suaj, pasi shumë produkte për përkujdesje të lëkurës mund të provokojnë skuqjen. Dermatologët rekomandojnë një kombinim të trajtimeve për secilin pacient veçmas. Këto trajtime duhet të parandalojnë zhvillimin e sëmundjes.

Kremrat, losionet, shkumat, xheli për larje janë pjesë e terapisë lokale, ndërsa antibiotikët, metronidazoli, benzoilperoksidi, acidi azelaik, retinoidet janë pjesë e ilaçeve. Përmirësimi i simptomave të lëkurës vërehet pas tre deri katër javë nga fillimi i terapisë. Për efekt më të madh, terapia duhet të zgjasë së paku dy muaj.

Marrja e antibiotikëve jep rezultate më të mira sesa trajtimi lokal. Prepara-tet, si kortizoni, mund të zvogëlojnë skuqjen në fytyrë, por nuk duhet të përdoren për më shumë se dy javë, pasi shkaktojnë rrallimin e lëkurës dhe

rritje të përsëritur të skuqjes. Është më mirë të përdoren preparatet e rekomanduara nga një dermatolog. Enët e vogla të zgjeruara të gjakut mund të trajtohen me laser, kurse skuqja mund të mbulohet me pudër të gjelbër.

### Trajtimet e posaçme

Rinofima trajtohet me ndërhyrje kirurgjike. Indet e tepërta duhet të hiqen me shumë kujdes me dermoabrazion, laser dhe metoda të tjera kirurgjikale.

Çelësi për trajtimin e suksesshëm të rosaceas është diagnostikimi dhe trajtimi i hershëm. Është shumë e rëndësishme të ndiqni udhëzimet e dermatologut. Nëse lihet e patrajtuar, rosacea përkeqësohet, duke e vështirësuar kontrollin e sëmundjes.

*Prim. Dr. Lidija Biserkoska Atanasovska*



**URIAGE**  
EAU THERMALE

## URIAGE Roséliane

ПРОИЗВОДИ ПРОТИВ ЦРВЕНИЛО НА КОЖА

- Ублажува и намалува повремено или трајно црвенило на кожата на лицето
- Намалува чувство на топлина и затегnatost на лицето
- Идеална подлога за шминка
- Без parabeni, без parfemi, хипоалергени и некомедогени
- Регулirачки механизми кои ја јакнат кожната бариера и ја регулираат инфламацијата





# BETTY



## KËTË MUAJ, DALLOJMË

# %



LIVSANE Kalcium me aromë limoni  
20 tableta  
shushuritëse



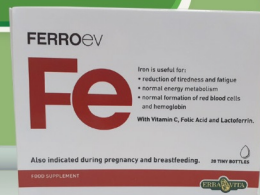
LIVSANE Magnez 500 mg  
koncetrir të lartë  
20 tableta  
shushuritëse



ELOVA 30 qese



FERRO EV  
20 ampula  
10 ml



Lactasen  
45 kapsula





Gingio 80 mg  
60 tableta të veshura  
me film



Gingio 120 mg  
60 tableta të veshura  
me film



TABEX® 1.5 mg, cytisine  
100 tableta të veshura  
me film



СептаНазал®  
sprej për hundë  
per te rritur  
10 ml



СептаНазал®  
sprej për hundë  
për fëmijë  
10 ml



Pantenol mast  
30 gr.



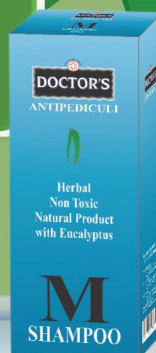
Pantenol krem  
30 gr.



M krehër për morra



M shampo për morra  
75 ml



M sprej për morra  
100 ml



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



# ISH-DUHANPIRËSIT KANË TË DREJTË!

A është pirja e duhanit një gjë personale?

*PA DUHAN PËR NJË MUAJ*

Është fakt që më shumë se 80% e duhanpirësve nuk janë fajtorë që janë duhanpirës, duke qenë se kanë filluar të pinë duhan që si fëmijë, kur nuk kanë qenë në gjendje t'i bëjnë ballë tundimit dhe ta refuzonin cigaren e ofruar. Pirja e duhanit është sëmundje e varësisë, sepse nikotina në produktin e duhanit shkakton një varësi të fortë të cilën duhanpirësit e kanë të vështirë për ta mposhtur.

Shumë duhanpirës kanë dilema: çfarë është pirja e duhanit, kush është duhanpirës, si është si duhanpirës, kush është ish-duhanpirës, nëse dhe sa i rrezikshëm është ekspozimi ndaj timit të duhanit.

## **Duhanpirësit shpesh komentojnë:**

- Mjeku im më dërgoi në rehabilitim, por unë mund ta lë duhanin edhe pa ilaçe.
- Unë nuk jam kushedi se çfarë duhanpirësi.
- Askush nuk ka faj se jam duhanpirës.
- Po të mos ishte për të, unë nuk do të pija duhan.
- Ai/ajo nuk është kushedi se çfarë duhanpirësi/je kur pi vetëm 15 cigare në ditë.
- Nëse do të pija duhan aq shumë sa ai/ajo, kurrë nuk do të hiqja dorë nga pirja e duhanit.
- Ai/ajo mendon se nëse ai/ajo e ka lënë duhanin, edhe unë duhet ta bëj.
- Më të këqijtë janë ish-duhanpirësit, njeriu nuk mund të pi duhan në paqe në prani të tyre.

Nga ana tjetër, nga jo-duhanpirësit shpesh dëgjojmë:

- Ai që pi duhan është fajtor vetë, është zgjedhja e tij, është punë për të.
- Nuk mund të ndikohet tek duhanpirësit, ata janë të pandreqshëm.

A është gjithçka kaq bardhë e zi? Sigurisht që jo. Si për gjithçka në jetë, ka zgjidhje të mira dhe jo aq të mira, prandaj s'ka si të jetë ndryshe edhe me lënien e duhanit.

## **DUHANPIRËS, DËGJONI ISH-DUHANPIRËSIT!**

Filloni sot

Bëhuni një ish-duhanpirës - do të ndiheni më mirë, do të mbani erë më të mirë, do të dukeni më mirë dhe do të keni më shumë para. Jini këmbëngulës dhe të qëndrueshëm në qëllimin tuaj, që edhe ju të bëheni ish-duhanpirës.

## **ISH-DUHANPIRËSIT JANË MË TË SHËNDETSHËM**

Të gjithë e dimë se nikotina është një faktor serioz rreziku për sëmundjet kronike akute dhe të rënda. Është fakt i vërtetuar se nikotina është shkaktar i drejtpërdrejtë i disa sëmundjeve, kurse për disa të tjera kontribuon ndjeshëm. Nuk është fshehtësi se mbi 650 000 evropianë vdesin çdo vit nga sëmundjet që lidhen me pirjen e duhanit. Përfitimet shëndetësore për ata që lënë duhanin janë të shumta, ndërsa efektet pozitive nga ndërprerja e pirjes së duhanit do të jenë të dukshme shumë shpejt:



- Përmirësohet cilësia e jetës
- Largohehet kollja e pakëndshme dhe e vazhdueshme
- Rritet kapaciteti i mushkërive
- Rritet energjia fizike dhe mendore
- Ftohjet, infeksionet dhe sëmundje të tjera do të ndodhin më rrallë dhe do të shërohen më shpejt
- Rreziku i zhvillimit të dështimit të zembrës dhe kancerit do të ulet ndjeshëm.

### ISH-DUHANPIRËSIT NDIHMOJNË DUHANPIRËSIT

Ish-duhanpirësit mbrojnë shëndetin e familjes, miqve dhe kolegëve të tyre. Dëshira e ish-duhanpirësve për të ndihmuar duhanpirësit është e dobishme dhe e mirëpritur. Duhanpirës, pranoi ndihmën nga ish-duhanpirësit, sepse ata e dinë më së miri se çfarë do të thotë të pish duhan dhe çfarë do të thotë të jetosh pa thithur tym dhe nikotinë. Ja përse ish-duhanpirësit kanë të drejtë!

### ISH-DUHANPIRËSIT KANË VETËBESIM MË TË MADH

Lënia e duhanit është një sukses i madh, por nuk është as e thjeshtë dhe as e lehtë. Ish-duhanpirësit janë shumë krenarë për suksesin e tyre. Miqtë dhe familja juaj gjithashtu do të jenë krenarë për ju kur të lini duhanin. Vetëdija për forcën e vullnetit tuaj pasi do t'ia dilni të mposhtni një nga varësitë më të forta, ndjenja e kënaqësisë për pamjen tuaj dhe gjendjen fizike, era më e këndshme e trupit të cilën do ta vënë re edhe të tjerët, janë vetëm disa nga gjërat që do të kontribuojnë në rritjen e vetëbesimit tuaj.

### ISH-DUHANPIRËSIT KANË LIRI MË TË MADHE DHE NDJEHEN MË MIRË

Askush nuk po ju detyron të hiqni dorë nga pirja e duhanit. A ndiheni keq sepse familja dhe miqtë tuaj ju fajësojnë për pirjen e duhanit? A ju paralajmëron punëdhënësi juaj se do t'ju heqë nga puna për shkak të duhanit? A ju ka ndodhur ndonjëherë të kërkonti pa sukses një çakmak apo një fije shkrepe nga njerëz të tjerë, të dilni nga restorant midis dy shërbimeve, të humbni momentet më të mira të festave, të nervozoheni gjatë fluturimeve të gjata në aeroplan, e tërë kjo për shkak të pirjes së duhanit? Duke pasur parasysh këto dhe situata të ngjashme, pse të mos bëni përpjekje dhe të hiqni dorë nga pirja e duhanit me qëllim që të ndjeheni më mirë?

ISH-DUHANPIRËSIT KANË TË DREJTË!

### ISH-DUHANPIRËSIT DUKEN MË MIRË

Lëkura e fytyrës së ish-duhanpirësve nuk është përhirtë dhe ata nuk kanë njolla të verdha në gishta, por kanë dhëmbë të bardhë dhe flokë të ndritshëm! Lënia e duhanit është trajtimi më efektiv i bukurisë.

### ISH-DUHANPIRËSIT FLENË MË MIRË

Në moshën e rinisë mbase pirja e duhanit nuk ju sjell probleme me gjumin, por gjendja ndryshon me kalimin e viteve. Gulçimi juaj ju bën të

zgjoheni të lodhur në mëngjes, kurse pirja e duhanit gjatë natës shkakton sekretim të shtuar të adrenalinit, që çon në pagjumësi dhe e bën më të vështirë që t'ju zërë gjumi.

### ISH-DUHANPIRËSIT JANË MË PAK NERVOZË

Duhanpirësit shpesh ndezin cigare kur janë nervozë. Pas ndezjes së cigares, niveli i nikotinës në gjak rritet dhe duhanpirësit ndjehen më të qetë, por vetëm për një kohë të shkurtër. Nikotina vepron si stimulues, duke ndihmuar në çlirim të adrenalinit, i cili krijon një ndjenjë ankthi dhe nervozizmi. Për më tepër, një jetë me varësi vështirë se mund t'ju lejojë ndonjëherë të relaksoheni. Prandaj, është më mirë të hiqni dorë nga pirja e duhanit dhe të shpëtoni nga nervozizmi.

### ISH-DUHANPIRËSIT MBAJNË ERË MË TË KËNDSHME

Kur të hiqni dorë nga pirja e duhanit, nuk do të mbani më erë tymi të cigares. Tymi i cigareve nuk është aq i pakëndshëm për duhanpirësit, sepse atë erë mbajnë rrobat e tyre, atë erë e mbajnë fëmijët e tyre, me fjalë të tjera, është një erë e njohur në shtëpinë e tyre dhe atyre nuk u pengon. Por për 71% të evropianëve që nuk pinë duhan, era juaj e cigares është e pakëndshme. Madje mund të jetë një pengesë serioze për të krijuar dhe mbajtur shoqëri.

### ISH-DUHANPIRËSIT KANË MË SHUMË PARA

Një paketë prej 20 cigaresh kushton mesatarisht rreth 2.5 euro dhe çdo duhanpirës mund të përballojë të paktën një paketë në ditë. Nëse pini një paketë cigare në ditë, kjo është disa herë më e lartë se paga mesatare në vit. Ju mund ta llogaritni vetë dhe të siguroheni që nëse ndaloni pirjen e duhanit mund t'ia lejoni vetes të shkoni në pushime verore, dimërore ose të përjetoni disa fundjava të këndshme dhe përvoja të pafundme të paharrueshme. Çdo vit do të kurseni të paktën të njëjtën sasi parash dhe do të vazhdoni kështu për pjesën e mbetur të jetës tuaj. Nëse ndaloni pirjen e duhanit, do t'ia mundësoni vetes shumë përjetime të bukura dhe udhëtime të paharrueshme.

\*Teksti është marrë nga broshura "ISH-DUHANPIRËSIT KANË TË DREJTË"



Spec Dr. Ika Peshiq

Shefi i Kabinetit për parandalimin dhe heqjen dorë nga pirja e duhanit

Klinika e pulmologjisë, Qendra Klinike e Serbisë

Përktimi dhe përshtatja:

Instituti i Shëndetit Publik i Republikës së Maqedonisë Veriore



# ME NDRYSHIME TË VOGLA PËR NJË SHËNDET MË TË MIRË FIZIK DHE MENDOR

Përmes ndryshimeve të vogla në jetën e përditshme në një përmirësim të ndjeshëm të shëndetit fizik dhe mendor Ngjarjet e fundit të lidhura me pandeminë na kanë ballafaquar me një periudhë stresuese dhe traumatike. Qëndrimi në shtëpi dhe shndërrimi i atmosferës shtëpiake në një zyrë pune, shesh lojërash për fëmijë, hapësirë për ushtrime ose qëndrimi në një "mjedis të pasigurt dhe të rrezikshëm" për një kohë të gjatë, te shumë prej nesh shkaktuan ndryshime psikologjike, fizike, por më së shumti emocionale.

Pothuajse secili nga ne, në një moment të caktuar ka përjetuar frikë, ankth, mendime dëshpëruese, prekshmëri më të lartë, ndryshime në humor dhe oreks, ndjenja të pafuqisë dhe hutimit. Kur njerëzit janë të stresuar, shtrembërimi mendor është shpesh i pranishëm, gjë që çon në vetë-shkatërrim dhe mund të shkaktojë pasoja shumë të rënda në planin afatgjatë.

Kam 7 vjet që merrem me fitnes në mënyrë aktive dhe kam 4 vjet që punoj si psikologe. Në cilësinë e psikologes dhe trajneres së fitnesit, kam ardhur në përfundimin se trupi dhe shpirti si pjesë thelbësore të qenieve njerëzore janë të pandashme, çrregullimi i njërës shpesh çon në çrregullim të tjetrës. Kjo është arsyeja pse, për mendimin tim, stërvitja e mendjes është po aq e rëndësishme sa stërvitja e trupit. Nëse mendja dhe trupi janë në bashkërendim, atëherë mund të flasim për një person të plotë, me gjasa shumë më të ulëta të humbjes së mundshme.

S një person që dëshiron të ndihmojë të tjerët, e dija se duhet të isha fleksibile edhe në këtë situatë. Që në fillim, kur mendohesha se cila do të ishte mënyra më e mirë për t'i motivuar njerëzit të qëndrojnë të pranishëm dhe të vetëdijshëm gjatë vetëizolimit, vendosa të filloja filmimin e stërvitjeve të mia në shtëpi dhe të jepja këshilla për përmirësimin e shëndetit fizik dhe mendor. Gjatë gjithë periudhës, pothuajse deri në fund, isha aktive me stërvitje të përditshme dhe mesazhe motivuese për t'i mbajtur njerëzit zgjuar edhe nga shtëpia. Qëllimi im ishte të dërgoja mesazh të gjithë se kur kujdesemi për trupin, gjithashtu ndihmojmë në përmirësimin e shëndetit mendor. Ndonjëherë nuk të jepet të flasësh ose thjesht nuk ke me kë, por të ndan vetëm një stërvitje nga flakja e atyre mendimeve dhe energjisë negative, të cilat kanë zënë vend në trupin tënd dhe e kanë bërë vatër të gjithfarë ndikimesh që vijnë nga jashtë.

Është interesante që, ata që ushtrojnë rregullisht dhe i njohin përfitimet e aktivitetit fizik (ritja e sekretimit të edorfinës, përmirësimi i qarkulluar, ulja e stresit dhe mendimeve negative, përballimi i presionit të lartë të gjakut, parandalimi i sëmundjeve dhe forcimi i imunitetit etj.) e patën të lehtë të qëndronin aktivë dhe shumicën e kohës nuk kishin ndonjë vështirësi të madhe. Nga ana tjetër, shumë gra dhe vajza, të cilat nuk kishin qenë aktive dhe nuk ushtroheshin më parë, filluan të më shkruanin dhe të ushtroheshin me mua. Këtë e mora si një shenjë se megjithatë varet nga ne, nga secili individ, se sa do të përpiqemi të nxjerrim diçka pozitive nga një situatë e këtillë.

Ato vajza dhe gra që filluan të ushtroheshin me mua, më shkruanin çdo ditë se kishin vërejtur përmirësim në gjendjen shpirtërore, se flinin më mirë, se nuk sulmoheshin nga mendimet negative si më parë, se ia dilnin më mirë në krye me njerëzit më të dashur, megjithëse mendoj se edhe për fëmijët, si më të vegjlit ashtu edhe adoleshentët, kjo periudhë ishte mjaft stresuese dhe e panjohur.

Fakti që pashë se njerëzve u duhet vetëm një shtysë e vogël për të kaluar nga plogështia në 1 orë ushtrime në ditë, ishte dhe besoj se është ende motivimi im më i madh. Kur dikush që nuk ka qenë aktiv fizikisht kupton në gjendje pandemie se mbase kjo është një nga gjërat që do ta ndihmojnë ta kapërcejë më lehtë këtë periudhë, për mua do të thotë një përparim i jashtëzakonshëm.

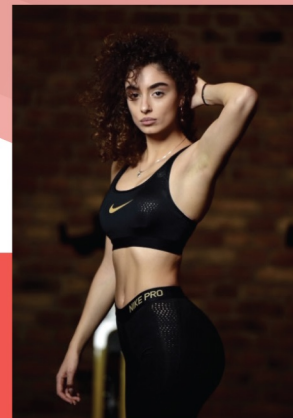
Edhe pse palestrat janë hapur, jo të gjithë janë të gatshëm t'i kthehen stërvitjes në ambient të mbyllur dhe kjo është plotësisht normale. Madje disa edhe e parapëlqejnë aktivitetin fizik në natyrë. Leximi i librave, shëtitja në mal, ecja, çiklizmi, shikimi i serive të mira e të ngjashme, edhe më tej janë në dispozicionin tonë. Çdo aktivitet fizik ose mendor që individi e sheh



*Kjo është arsyeja pse,  
për mendimin tim,  
stërvitja e mendjes është po aq e  
rëndësishme sa stërvitja e trupit.*



*Le të jetë kujdesi për veten (mendor dhe fizik) në mesin e 3 përparësive kryesore për ne, si tani ashtu edhe në të ardhmen!*



*Sofija Maçeva  
psikologe, psikoterapiste nën mbikëqyrje dhe  
trajnere e fitnessit*

si një mjet për t'u përballur me mendimet dhe emocionet e veta është i mirëseardhur. Unë do të thosha se kjo periudhë është e keqe vetëm nëse e lejojmë që të jetë e tillë. Çdo gjë është në kokën tonë. Se sa do të investojmë në rritjen dhe zhvillimin tonë varet vetëm nga ne. Pandemia na dëshmoi se jeta në të vërtetë përbëhet nga gjëra të vogla dhe të thjeshta dhe se nuk na duhet shumë për të ndjerë lumturi dhe kënaqësi.

Ndërgjegjësimi, për mendimin tim, është shtytës dhe drejtimit që na prin në jetë dhe sa më shumë ta njohim atë, aq më të rehatshme dhe më të mirë do ta kemi jetën. Është vështirë për të gjithë, veçanërisht duke e pasur parasysh krizën financiare nga e cila do të na duhet kohë për të dalë, por në fund të fundit, gjëja më e rëndësishme është të qëndrojmë të pranishëm në të tashmen dhe të jetojmë pa menduar shumë se çfarë do të na sjellë e ardhmja, sepse armiku ynë më i madh janë mendimet, edhe atë mendimet për diçka që nuk jemi të sigurt se si do të jetë. Ne për fat të keq jemi një komb i tillë, që harrojmë shpejt se çfarë periudhe kemi kaluar, kurse pasojat do të ndjehen më së shumti nga ata që u preken drejtpërdrejt, por sinqerisht shpresoj se kjo periudhë do të lërë shenjë dhe do të nxjerrë në pah se çka është me të vërtetë e vlefshme në këtë jetë dhe për çka duhet të angazhohemi.



## ИМУНИКС

ПОМАГА ВО ЗАЈАКНУВАЊЕ НА ИМУНИТЕТОТ

ДОДАТОК НА ИСХРАНА

Една капсула содржи 100 mg прашок од спирулина и 10 mg пивски квасец збогатен со 20 µg селен.

**ИМУНИКС** капсулите имаат широка примена со бројни бенефити:

- Зајакнување на имунитет
- При неадекватна, нередовна и еднолична исхрана
- Состојби на зголемени потреби од витамини и минерали (повраќање, проливи и силно потење)
- При зголемена телесна активност

Дозирање:

- Деца на возраст од 7 до 14 години, 1 капсула на ден
- Возрасни и деца постари од 14 години, 1 до 3 капсули на ден



**BIONIKA**  
PHARMACEUTICALS  
www.bionikapharm.com



## STËRVITJES AUTOGJENE



Megjithë sukseset dhe arritjet e mjekësisë, numri i të sëmurëve sa vjen e rritet. Rreth dy të tretat e të gjitha sëmundjeve kanë prapavijë psikologjike ose shkaktohen nga faktorë psikologjikë. E gjithë kjo është pasojë e ritmit të shpejtë të jetës, ngarkimit shpirtëror në rritje, nga njëra anë, dhe aktivitetit fizik në rënie, nga ana tjetër.

Jeta moderne rrit nivelin e stresit tek njerëzit - njerëzit marrin përgjegjësi të panevojshme që u shkaktojnë dëm dhe lënë pasojë në shëndetin e tyre. Në këtë mënyrë ata hyjnë në një rreth vicioz nga i cili nuk mund të dalin as me ilaçet më të mira. Pavarësisht nëse bëhet fjalë për nervozizëm, probleme me stomakun, tension të lartë të gjakut apo sëmundje të civilizimit.

Stërvitja autogjene ofrohet si një metodë ideale që ndihmon personin "e konstruktuar gabimisht" të përshtatet në epokën e re. Shumë njerëz kanë ide të paqartë për atë se çfarë është stërvitja autogjene - e shohin si diçka magjike ose çudibërëse. Të paktë janë ata që e dinë se bëhet fjalë për një metodë shkencore, me ndihmën e së cilës vëmendja drejtohet nga trupi. Është një metodë me të cilën aspekti mendor dhe fizik përbëjnë një tërësi. Njeriu i jep drejtim psikikës së tij.

Stërvitja autogjene është një teknikë e relaksimit të thellë që i jep shtysë shëndetit fizik dhe mendor, lehtëson efektet e dëmshme të stresit dhe përmirëson cilësinë e jetës. Kjo lloj stërvitjeje është vërtetuar shkencërisht si teknikë për relaksim dhe vetë-ndihmë, ndërsa frymëzohet nga hipnoza, gjegjësisht një gjendje e sugjestibilitetit të shtuar dhe një metodë e manipulimit me anë të sugjerimit.

Stërvitja autogjene është një teknikë e ndihmës së vetvetes e zhvilluar nga Johannes Heinrich Schultz në fillim të shekullit të 20-të. Ajo që është veçanërisht e rëndësishme dhe e dobishme të stërvitja autogjene, por edhe të metodat e ngjashme të relaksimit, është fakti që gjatë stërvitjes do të mësoni të realizoni vetë ushtrimet. Kjo është shumë e rëndësishme për përparimin e mëtutjeshëm dhe punën me veten, sepse do të jeni në gjendje të zbatoni rregullisht teknikat e stërvitjes autogjene për të përmirësuar gjendjen tuaj psiko-fizike.

Stërvitja autogjene kryesisht ndihmon në rivendosjen e qetësisë së brendshme që trazohet vazhdimisht nga stresi i përditshëm. Rritja e rezistencës ndaj stresit është një nga qëllimet kryesore që arrihet përmes ushtrimeve dhe stërvitjes së vazhdueshme. Të gjitha teknikat, metodat dhe ushtrimet rikthejnë personit baraspeshën e trupit dhe një ndjenjë të qëndrueshme të vetë-kontrollit. Qëllimi kryesor është të kuptohet lidhja midis trupit dhe psikikës.

Shumë nga sëmundjet dhe streset e sotme kanë një efekt të thellë në gjendjen mendore të individit, gjë që thekson edhe më tepër rëndësinë e vendosjes së qëndrueshmërisë mendore. Stërvitja autogjene nuk është e paraparë vetëm për njerëzit që kanë probleme të caktuara me situata stresuese ose mosfunksionim psikologjik. Meqenëse nuk mund të thuhet se ka dikush që nuk përjeton stres, stërvitja autogjene mund të jetë e dobishme për këdo që kujdeset për shëndetin e vetë mendor.





Përfitimet nga stërvitja autogjene janë të panumërta. Ja vetëm disa nga ato:

- Baraspesha e jetës psikike,
- Shkallë më e lartë e relaksimit psikofizik,
- Normalizim i frymëmarrjes dhe funksionit vaskular,
- Përmirëson cilësinë e fjetjes dhe gjumit,
- Zvogëlon ankthin, tensionin fizik, shqetësimin,
- Rrit vetëbesimin dhe vetëvlerësimin,
- Jep një ndjenjë kontrolli dhe fuqizimi të vetvetes,
- Arritje e relaksimit dhe paqes në të gjitha rrethanat,
- Ballafaqim i suksesshëm me stresin,
- Arritje e qëndrueshmërisë emocionale,
- Ndryshim i stilit të jetës.

Stërvitja autogjene përdoret kryesisht në trajtimin e tensionit, panikut, frikës, ankthit, stresit dhe sëmundjeve psikosomatike. Teknikat e vetë-relaksimit përdoren nga njerëz të shëndetshëm për të përmirësuar përqendrimin, relaksimin, krijimtarinë, imagjinatën, formën fizike dhe gatishmërinë për punë. Rekomandohet veçanërisht për sportistët profesionistë.

Për kë është e paraparë stërvitja autogjene?

Stërvitja autogjene është e dobishme për të gjithë ata që kujdesen për shëndetin e tyre mendor, të gjithë personat e qëndrueshëm mendorisht që janë të ekspozuar ndaj situatave stresuese në jetën e përditshme: sportistët, studentët, mjekët, shkencëtarët, oficerët e policisë, amviset etj.

### Si vepron?

Stërvitja autogjene përbëhet nga 7 ushtrime themelore që ndihmojnë në arritjen e një gjendje relaksimi të plotë fizik dhe mendor. Qëllimi është që dalëngadalë të arrihet efekti i relaksimit të tërë trupit dhe kontrolli mbi trupin.



prof. d-r Slajana Angelkoska  
psikolog

Намалува зголемена телесна температура

Ублажува симптоми на настинка и грип

- главоболка
- болка во мускулите
- болка во грлото
- запушување на носот



**Defrinol**

20 филм-обложени таблети

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



# Stresi oksidues - aplikimi i antioksidantëve

**Gjendjet e stresit** oksidues janë përgjegjëse për ndryshime të shumta patologjike në organizmin e njeriut që çojnë në sëmundje kronike si diabeti, sëmundjet kardiovaskulare, sëmundjet neurodegenerative, neoplazmat e shumta, sëmundjet autoimune. Gjithashtu, stresi oksidativ nënvizon mekanizmin patofiziologjik të simptomave klinike gjatë infeksioneve virale dhe të tjera. Një çekuilibër midis antioksidantëve dhe oksiduesve në favor të oksiduesve përkufizohet si stres oksidues. Radikalet e lira (oksiduesit) janë molekula që posedojnë një ose më shumë elektrone të paarritura dhe kështu kanë një tendencë të fortë për të marrë ose dhënë elektrone në molekula të tjera. Në atë mënyrë ata mund të çojnë në ndryshime në strukturën e molekulës dhe shkatërrimin e saj, dmth dëmtimin e qelizave dhe indeve në organizmin e njeriut. Ekzistojnë shumë lloje të radikaleve të lira, por më të rëndësishmet në sistemin biologjik janë ato që rrjedhin nga oksigjeni, të njohur si speciet reaktive të oksigjenit (ROS).

**Antioksidantët** janë molekula që mund të dhurojnë një elektron në një radikal të lirë pa u bërë i paqëndrueshëm në vetvete. Kjo bën që radikalet e lira të bëhen më të qëndrueshme dhe kështu më pak reaktive. Ky koncept është baza e veprimit parandalues dhe terapeutik i antioksidantëve në praktikën e përditshme klinike. Përdorimi i shtojcave dietike që përmbajnë substanca me efekt antioksidues është pjesë e procedurave moderne terapeutike si për sëmundjet kronike ashtu edhe për ato akute, siç janë infeksionet virale. Zbatimi i duhur i tyre parandalues mund të jetë edhe më domethënës.

**Superoksid dismutaza** është linja e parë e mbrojtjes kundër dëmtimit të radikalit të lirë të shkaktuar nga oksigjeni. **Acidi alfa-lipoik** është një antioksidant i fuqishëm që neutralizon funksionet e shumta të radikalëve të lirë me efekte të provuara siç janë neuroprotektive, anti-inflamatore, vazodilatatore dhe hipoglikemike. **Prania e njëkohshme e acidit alfa-lipoik dhe superoksid dismutazës në shtesat dietike siguron një efekt të dyfishtë në mekanizmin antioksidant.** Dismutaza e superoksidit parandalon formimin e radikalëve të lirë, ndërsa acidi alfa-lipoik neutralizon radikalet e lira të krijuara nën stresin oksidues.

Selenoproteinat me të cilat lidhen efektet biologjike të **selenit duhet** të veçohen si një grup i veçantë me vetitë antioksiduese. **Seleni** është një mikronutrient thelbësor me efekte të rëndësishme në shëndetin e njeriut. Funksioni kryesor i selenit është në përbërjen e glutacione – peroksidaza mbron organizmin nga stresi oksidues dhe luan një rol të rëndësishëm në rregullimin e prodhimit të hormonit aktiv tiroid (T3). Kështu, seleni ndikon ndjeshëm në funksionimin e duhur të gjëndrës tiroide, dhe përmes selenoproteinave të tjera ka një rol indirekt në përmirësimin e stresit oksidues në organet e tjera dhe sistemet e organeve. Forma organike e selenit në formën e L-selenmetioninës me një dozë prej 200 mcg ka biodisponibilitet dukshëm më të lartë në krahasim me format joorganike të selenit.



- ✓ Acidi alfa-lipoik në një dozë prej 570 mg
- ✓ Superoksid dismutaza në një dozë prej 10 mg

Mbështetje për trajtimin e polenuropatisë diabetike dhe të gjitha kushteve të tjera të shkaktuara nga stresi oksidues, përfshirë infeksionet virale

**VEMAX**

PHARMA

[www.vemaxpharma.rs](http://www.vemaxpharma.rs)



# Çfarë është botoksi?



Botoksi është një proteinë natyrore e krijuar nga bakteri *C. botulinum*, që fillimisht gjeti zbatim në mjekësi në trajtimin e sëmundjeve të brendshme të natyrës neurogenike. Si bllokues i impulseve nervore nga truri duke synuar indet muskulore, shumë shpejt u kuptua se Botoksi mund të ishte shumë efektiv në trajtimin e rrudhave që shfaqen në fytyrë dhe qafë. Funkzioni i tij është të shtendosë muskujt e fytyrës dhe kështu t'i zvogëlojë ose eliminojë rrudhat që shfaqen për shkak të lëvizjes (mimikës) së atyre muskujve.

Trajtimi është i thjeshtë dhe i shpejtë, ndërsa efektet janë të dukshme 7 ditë pas aplikimit. Është një metodë minimale invazive që nuk kërkon kushte të veçanta ose kujdes pas trajtimit, kurse efektet zgjasin me muaj. Procedura përfshin pickimin e lehtë të tufave të buta muskulore të fytyrës dhe aplikimin e

dozave shumë të vogla të tretësirës Botoks, pas së cilës efekti më i pakëndshëm anësor i mundshëm është një mavijosje e vogël, për shkak të individualitetit të anatomisë së secilit person.

Indikacionet tashmë i përmendëm, por përveç rrudhave, Botoksi është i pazvëndësueshëm edhe në trajtimin e djersitjes së tepërt nën sqetulla, pëllëmbë dhe thembra. Botoksi është po ashtu i shkëlqyeshëm në trajtimin e migrenës, ku përmes aplikimit në muskujt e kafkës, dhimbja dhe sikleti zvogëlohen plotësisht. Kundëriindikacionet e trajtimit janë të gjitha proceset lokale të pranishme në vendin e injektimit (infeksione, malinjitetet etj). Përveç kësaj, trajtimi është plotësisht i sigurt dhe madje nuk ka asnjë ndikim gjatë shtatzënisë. Metoda këshillohet të përsëritet pas disa muajsh (4-6 muaj) për shkak të efekteve kalimtare të Botoksit.



d-r Kosta Cvetkovic  
spec. dermatovenerologjisë



× КОМБИНИРАНА МОК НА  
ХЛОРХЕКСИДИН И CITROX®

НОВО

CURAPROX  
PERIOPLUS+

ПОДОБРЕНА  
ФОРМУЛА  
ЗА ЕФИКАСНА  
ЗАШТИТА  
НА ЗАБИТЕ И  
НЕПЦАТА



Производите CURAPROX Perio Plus+ можете да ги купите во аптеките и специјализираните дрогерии.

Curaprox Macedonia curaprox\_macedonia

www.interdental.mk

SWISS PREMIUM ORAL CARE



# INFEKSIONET E TRAKTIT URINAR

Infeksionet e traktit urinar janë një nga infeksionet bakteriale më të zakonshme dhe të vazhdueshme të veshkave, rrugëve urinare dhe fshikëzës së urinës. Mënyra kryesore e transmetimit të infeksionit (90%) është me hyrjen e baktereve nga rektumi dhe organet gjenitale në fshikëz. Infeksioni më shpesh qëndron në traktin urinar të poshtëm, përkatësisht në fshikëzën e urinës (cistiti) dhe uretër (uretriti).

Shkaqet e infeksioneve të traktit urinar janë bakteret gram-negative, si *Escherichia coli*, *Proteus*, *Klebsiella*, *Enterobacter*, *Pseudomonas*. *Escherichia coli* është shkaku kryesor që vërehet në 90% të pacientëve me infeksione të traktit urinar. Infeksionet e traktit urinar më shpesh paraqiten tek gratë, por edhe tek burrat në një moment të jetës së tyre, duke shkaktuar inflamacion që mund të jetë akut ose nëse nuk trajtohet siç duhet, mund të çojë në sëmundje kronike. Infeksionet e traktit urinar mund të jenë mjaft "të bezdisshme" dhe të dhimbshme, kështu që ato duhet të merren seriozisht, kurse hapat për parandalimin dhe trajtimin e tyre duhet të ndërmerren në kohën e duhur.

***Simptomat që do t'ju tërheqin vërejtjen dhe do t'ju bëjnë me dije se keni një infektion të mundshëm të traktit urinar janë këto:***

- Nevojë e fortë për të urinuar, që nuk mund të lihet për më vonë
- Djegie gjatë urinimit
- Erë e fortë e urinës
- Dhimbje gjatë urinimit
- Pamje e turbullt e urinës, që mund të përmbajë edhe gjak
- Dhimbje në legen te gratë - më shpesh në pjesën qendrore.

Nëse është diagnostikuar tashmë një infektion i traktit urinar, fillohet me fazën e trajtimit. Trajtimi zakonisht përfshin përdorimin e antibiotikëve, por nëse kemi të bëjmë me një formë më të butë të inflamacionit, antibiotikët mund të përjashtohen nga përdorimi. Trajtimi alternativ për infeksionet e traktit urinar

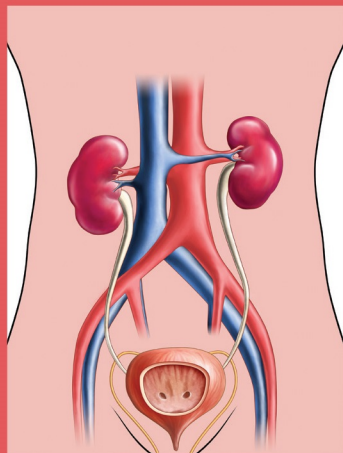


është i njohur tashmë për një numër të madh të pacientëve që kanë përjetuar ndonjëherë një problem të tillë dhe përfshin përdorimin e boronicës dhe pirjen e sasive më të mëdha të lëngjeve.

Por çfarë e bën në të vërtetë lëngun e boronicës kaq efektiv në trajtimin e infeksioneve të traktit urinar? Efektiviteti i lëngut të boronicës është për shkak të sheqerit të thjeshtë që ai përmban, gjegjësisht D-manoza. D-manoza është treguar se është 10 deri 50 herë më efektive se lëngu i boronicës. Ajo funksionon duke formuar koagregate me bakterin *Escherichia coli*, të cilat më pas nxirren përmes urinimit, duke lënë bakteret e mira të paprekura dhe duke lënë një shtresë mbrojtëse që parandalon rikthimin e baktereve të dëmshme.

Studimet e fundit kanë treguar rezultate domethënëse nga preparatet që përmbajnë D-manozë në kombinim me probiotikë. Një studim ku morën pjesë 45 gra me moshë mesatare 40 vjeç, me infektion të traktit urinar, zbuloi se përdorimi i D-manozës në një përqendrim prej 2 gram në ditë, në kombinim me probiotikë dhe prebiotikë, në 30.3% të grave zvogëloi pjesën më të madhe





të simptomave në 15 ditët e para, kurse në 30 ditë ajo përqindje u rrit në 90.9%. D-manoza gjithashtu ndikon në kohën e përsëritjes, pra infeksionit të sërishëm. Te pacientët që përdorin D-manozë në trajtimin e infeksionit të traktit urinar, infeksioni përsëritet pas mesatarisht 200 ditësh, ndryshe nga antibiotikët klasikë, te të cilët shkalla mesatare e përsëritjes është vetëm 53 ditë! Përdorimi i probiotikëve si *Saccharomyces boulardii*, përveç përmirësimit të florës së zorrëve dhe zvogëlimit të efekteve negative të antibiotikëve, gjithashtu ka një efekt të drejtpërdrejtë të *Escherichia coli*. Një studim ku morën pjesë 24 fëmijë midis moshës 3 dhe 16 vjeç tregoi një ulje të ndjeshme të përqendrimit të bakterit *Escherichia coli* nga 445.74 g/ml në 62.83 g/ml. Po ashtu nuk duhet të harrojmë se bëhet fjalë për një preparat natyror, që D-manoza është e sigurt për t'u përdorur dhe mund të përdoret tek fëmijët, gratë shtatzëna dhe njerëzit me diabet. Nëse është e nevojshme, mund të përdoret së bashku me antibiotikë, por vetë D-manoza është efektive në rast të infeksioneve akute, të pakomplikuara të traktit urinar dhe, siç e përmenda, parandalon përsëritjen e infeksioneve të traktit urinar.



Mr. Farm Goran Ristovski

*Infeksionet e traktit urinar mund të jenë mjaft "të bezdisshme" dhe të dhimbshme, kështu që ato duhet të merren seriozisht, kurse hapat për parandalimin dhe trajtimin e tyre duhet të ndërmerren në kohën e duhur.*

PharmaS  
**UriRoyal**

Д-маноза +  
пробиотик  
(*S. Boulardii*)

## Кралско решение за здравје на вашите мочни патишта!

- ◆ **ЕДИНСТВЕНА КОМБИНАЦИЈА** (Д-МАНОЗА + *S. Boulardii*)
- ◆ **БРЗО И ЛЕСНО** ги намалува тегобите
- ◆ **ОДЛИЧНА ПОДНОСЛИВОСТ**, без несакани ефекти
- ◆ **ПОГОДЕН ЗА:** ДЕЦА над 3 години, ТРУДНИЦИ, ДОИЛКИ, ДИЈАБЕТИЧАРИ
- ◆ **ПРИЈАТЕН ВКУС** со арома на брусница
- ◆ **ЕДНОСТАВНА ПРИМЕНА** - прашок, лесно растворлив во вода 1xДен



\* 7 kesички со прашok за rastvoraње. UriRoyal granuli za deca i vozrasni.

PharmaS

ПхармаС Лекови доел, Бул. 8-ми Септември 2/2-2/5, 1000 Скопје Р. Македонија | Т:+389 2 2550 350 | Ф:+389 2 2550 351



# Çfarë prindi jeni?

## 1. SI VEPRONI KUR DËSHIRONI QË FËMIJA JUAJ TË BËJË VETË DIÇKA TË RE?

- A) Ia sqaroj me hollësi se çfarë duhet të bëjë dhe pse
- B) Ia ofroj të gjitha kushtet për t'ia dalë mbanë
- C) Do ta bëj vetë dhe do ta lë të mësojë duke më parë mua

## 2. SA SHPESH I THONI FËMIJËS TUAJ QË E DONI?

- A) Sa herë që arrin sukses në diçka ose kur rri urtë
- B) Vazhdimisht, pa ndonjë arsye
- C) Zakonisht para gjumit

## 3. FËMIJA JUAJ NUK DËSHIRON TË BËJË DETYRAT E SHTËPISË...

- A) Nuk do të lëshoni pe derisa t'i përfundojë dhe t'i keni kontrolluar
- B) Mbase është i lodhur dhe do ta lejon
- C) Do t'i shpjegoj se përse është e rëndësishme që të marrë përsipër përgjegjësitë e veta

## 4. CILA ËSHTË METODA JUAJ PËR TA MËSUAR FËMIJËN TUAJ SE AI DUHET TË BËJË VETË DISA GJËRA?

- A) I tregoni për rëndësinë e të qenit i pavarur
- B) E inkurajoni që nëse nuk mund të bëjë diçka vetëm, mund të mbështetet gjithmonë në ndihmën tuaj
- C) E mësoni me shembujt tuaj dhe gjërat që ju i bëni vetë

## 5. ËSHTË KOHA PËR TË SHKUAR NË SHTRAT, POR FËMIJA JUAJ NUK DËSHIRON TË FLEJË NË SHTRATIN E VET

- A) Do ta detyroni të flejë në shtratin e vet. Duhet të mësohet me disiplinë.
- B) Do të bëni përjashtim dhe nuk do ta bindni
- C) Do t'i shpjegoj se nëse fle në shtratin e vet, do të bëjë gjumë më të këndshëm dhe më të rehatshëm

## 6. KUR GATUANI...

- A) Përgatisni vakte praktike dhe të shpejta
- B) Gatuani ushqimet që u pëlqejnë fëmijëve tuaj
- C) Herë sipas dëshirës suaj, herë sipas dëshirës së tyre

## 7. NËSE VËRENI QË FËMIJA JUAJ SHITRET SE ËSHTË I SËMURË PËR TË MOS SHKUAR NË SHKOLLË, ÇFARË DO T'I THONI?

- A) A dëshiron të flasim për gjërat që të shqetësojnë në shkollë?
- B) Si mund të të ndihmoj që të ndihesh më mirë?
- C) Nuk guxon të më gënjesh, shpejt në shkollë!

## 8. KËTO JANË FJALËT QË PËRSHKRUAJNË DISIPLINËN TUAJ:

- A) Çdo fëmijë duhet të dijë kufijtë e tij
- B) Engjëlli im i vogël nuk meriton rreptësi
- C) Veprimet e gabuara duhet të korrigjohen. Ndonjëherë edhe me ndëshkime.

## 9. KUR FËMIJA JUAJ TË RRRITET, DUHET TË JETË...

- A) një person i përgjegjshëm
- B) Dua që të jetë një person i lumtur
- C) Mjafton të komunikojë gjithmonë me mua, pavarësisht moshës

## 10. KUR TË VIJË KOHA PËR TË ZGJEDHUR FAKULTETIN...

- A) Nuk do të doja të studiojë larg shtëpisë
- B) Edhe nëse është larg, mjafton të vijë shpesh për vizitë
- C) Do të pranoj gjithçka për hir të arsimimit të tij

## 11. KUR PRISHET LODRA E TIJ E PARAPËLQYER, SI REAGONI?

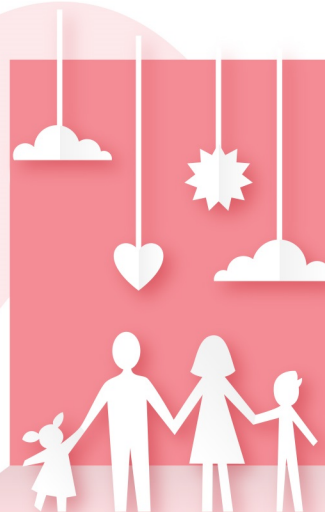
- A) Do t'i shpjegoj që herën tjetër duhet të jetë më i kujdesshëm
- B) Do të blej menjëherë një të re
- C) Do t'i them: e di që je i mërzitur, edhe unë do të isha i/e mërzitur...

## 12. ÇFARË PRINDI MENDONI SE JENI?

- A) I disiplinuar
- B) Shumë i kujdesshëm
- C) I arsyeshëm

## 13. CILAT JANË TRE GJËRAT QË DO TË DËSHIRONIT T'IA KALONIT FËMIJËS SUAJ?

- A) Rend, përgjegjësi dhe drituri
- B) Ndërgjegje, dhembshuri dhe durim
- C) Guxim, mençuri dhe dashuri







### Nëse keni më shumë përgjigje nën A

Jeni një prind mjaft autoritar dhe i rreptë, i cili shpesh pyet veten nëse po vepron siç duhet gjatë edukimit të fëmijës së vet. Kërkoni shpjegime të arsyeshme, por megjithatë doni që fjala e fundit të jetë e juaja. Ju dëshironi që fëmija juaj të jetë shembullor, i pavarur dhe i fortë.



### Nëse keni më shumë përgjigje nën B

Dashuria për fëmijën tuaj është e shenjtë për ju dhe gjithçka që lidhet me të është në qendër të botës suaj. Për ju, lumturia e tij është më e rëndësishmja dhe kjo është arsyeja pse shpesh devijoni nga rregullat dhe ndëshkimet e rrepta. Jeni një nga ata prindër tepër të kujdesshëm dhe "të butë".



### Nëse keni më shumë përgjigje nën C

Për ju, balancimi është mjete më i rëndësishëm për rritjen e një fëmije. Dini të jeni i rreptë, por edhe i butë në një masë të arsyeshme. Ju gjithmonë dëshironi të gjeni logjikën në veprimet dhe reagimet e fëmijës suaj. Jeni të ndjeshëm dhe autoritarë në të njëjtën kohë.

[www.replek.com.mk](http://www.replek.com.mk)

# ОРАЛСЕПТ® ДУО СПРЕЈ

## МОЌНА ЗАШТИТА ПРИ БОЛНО ГРЛО



ДВОЕН  
АНТИМИКРОБЕН  
ЕФЕКТ



НАМАЛУВА  
БОЛКА  
ВО ГРЛОТО



ГИ НАМАЛУВА  
ЗНАЦИТЕ НА  
ВОСПАЛЕНИЕ



ДЕЛУВА  
ЛОКАЛНО



ДОЛГА ПРСКАЛКА ЗА ЛЕСНА АПЛИКАЦИЈА

ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВОТО!

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

 **РеплекФарм**



Носот е  
вреден  
инструмент.

**СептаНазал**<sup>®</sup>  
ксилометазолин+декспантенол



**Септаназал брзо помага  
при затнат нос и лекува.**



Делува  
брзо по  
само 5 до 10  
минути



Помага при  
затнат нос и  
го намалува  
исцедокот



Ја лекува  
оштетената  
носна  
слузница

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

 **KRKA**

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

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

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



# HOROSKOP

## Shtator



DASHI 21.03-20.04

Ky është muaj kur Hëna do të ketë një ndikim të madh në shenjë tuaj, çka do t'ju bëjë të ndiheni shumë energjikë për fillimet e reja. Diku nga mesi i shtatorit, do të përballeni me disa sfida të cilat do t'ju detyrojnë të bashkërendoni planet tuaja me shenjat që ju dërgon trupi.



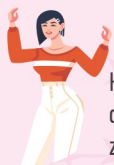
DEMI 21.04-20.05

Ndodheni në një periudhë kur do të keni mundësinë të përsosni aftësitë e të shprehurit, të shkruarit dhe të krijuarit. Shfrytëzoni sa më shumë motivimin në fushën e sportit. Shqyrtoni mundësitë e stërvitjes në ambient të hapur dhe shijoni ditët e fundit të verës me aktivitete që do t'ju ndihmojnë të mirëmbani pamjen e jashtme.



BINJAKËT 21.05-20.06

Shtëpia, familja dhe ndjenjat do jenë disa nga gjërat që do të shënojnë shtatorin. Sidomos në gjysmën e parë të muajit do të ndiheni se keni nevojë për pushime, që do të jetë një mundësi e shkëlqyeshme për të ushqyer vlerat tuaja familjare. Mos harroni të pini sasi të mjaftueshme të lëngjeve dhe mos e lini pas dore marrjen e përditshme të vitaminave.



GAFORRIA 21.06-20.07

Hiqni qafe shqetësimet për karrierën tuaj dhe gjeni gjëra që ju kënaqin dhe ju zvogëlojnë stresin e përditshëm. Shfrytëzoni çdo moment të lirë për t'i kushtuar më shumë kohë vetes, sepse ju pret një periudhë që nëse nuk ju gjen të përgatitur, do t'ju rraskapitë si fizikisht ashtu edhe mendërisht.



LUANI 21.07-21.08

Muaji shtator ju premtan shumë ditë të frytshme dhe aktive. Që të mos e humbni entuziazmin dhe të nxirni më të mirën nga vetja, përpikuni të ushqeheni shëndetshëm dhe të ngopeni me gjumë. Sado që ta ndjeni veten të përgatitur për detyrat e caktuara rishtas, mos e ngarkoni veten me detyra shtesë.



VIrgjërësHA 22.08-22.09

Disa prej jush që do të festojnë ditëlindjen do të ndiejnë valën e re të emocioneve dhe frymëzimit për fillime të reja. Nëse po kaloni një periudhë kur ndiheni të plogësht, praktikoni shëtitje në natyrë dhe shoqërohuni me të dashurit tuaj. Disa pjesëtarë të kësaj shenje do të ndjehen të lodhur dhe të rraskapitur.



PESHORRIA 23.09-22.10

Ndikimi i Venerës dhe Saturnit premtan ndryshime të rëndësishme në karrierën tuaj, gjë që do të rrisë vetëbesimin tuaj. Nëse keni sëmundje kronike, shmangni situatat stresuese edhe nëse kjo nënkupton heqjen dorë nga disa përgjegjësi tuajat. Kujtojani vetes se ankthi dhe stresi ndikojnë drejtpërdrejt në imunitetin tuaj, që përbën një rrezik të drejtpërdrejtë për shëndetin.



AKREPI 23.10-22.11

Shfrytëzoni javën e parë të shtatorit për t'u përqëndruar në idealet dhe qëllimet tuaja. Bëni një listë të të gjitha gjërave që ndikojnë në humorin tuaj dhe ju mbushin me energji pozitive. Mos i anashkaloni kontrolltet e rregullta te mjeku dhe merrni vitamina dhe minerale çdo ditë.



SHIGJETARI 23.11-20.12

Optimizmi juaj i zakonshëm mund të lëkundet pak kur përballeni me situata dhe ngjarje që ju bëjnë të ndiheni të zhgënjyer. Ulja e pritshmërive do të ndihmojë në zvogëlimin e kësaj ndjenje, duke ju ndihmuar të ruani gjendjen e mirë shpirtërore. Ushqeni imunitetin dhe ndiqni shenjat që jua dërgon trupi juaj.



BRICJAPI 21.12-19.01

Në gjysmën e parë të shtatorit duhet të mënjanoi të gjitha toksinat nga trupi juaj dhe të filloni një dietë të përshtatshme detoksifikuese. Mbani në mend se shumica e problemeve shëndetësore vijnë nga marrja e pamjaftueshme e vlerave ushqyese. Përgatitni trupin tuaj për sezonin e ardhshëm të ftohtëve.



JUORI 20.01-18.02

Periudha që latë pas ishte e mbushur me rrëmujë dhe kaos. Le të jetë shtatori porta përmes së cilës do të kaloni drejt fillimeve dhe miqësive të reja. Përqëndrohuni në trupin tuaj dhe filloni të ushtroni, nëse tashmë nuk e bëni. Nëse jeni një nga ata që vazhdimisht gjen justifikime për të mos e bërë, mund t'ju duhet të njiheni me meditimin, që do t'ju ndihmojë të qetësoni temperamentin tuaj.



PESHQIT 19.02-20.03

Energjia juaj krijuese po kërkon rrugën e duhur për të dalë në pah. Mos e nxitoni procesin; ndani kohë për veten, për t'u shoqëruar me të afërmit tuaj dhe për të krijuar çaste të lumtura që do t'ju nguliten në kujtesë. Ju pret një periudhë me shëndet të mirë dhe humor të shkëlqyeshëm.



**MANASTIRI**Barnatore Viola  
047-222-235Barnatore Neo Farm  
047-224-301Barnatore Farm-Zdravje  
047-223-039Barnatore Farm-Zdravje 2  
047-242-039**Demir Hisar**Barnatore Dehi Farm  
047-276-644**GJEVGJELIA**Barnatore Nima  
034-214-562**GOSTIVARI**Barnatore Botanik  
042-211-413Barnatore Diti Farm  
042-212-164Barnatore Mikrofarm  
042-371-622Barnatore Pro-Farm  
042-213-132Barnatore Vivalek 4  
042 313496Barnatore Diti Farm 3  
042-622-888**GOSTIVAR F. ÇEGRANE**Barnatore Med-Farm  
042-321-363**GOSTIVAR F. DOBRI DOL**Barnatore Genius-Farm  
042-311-229**GRADEC**Barnatore Albi Farm  
071-822-270**KAVADAR**Barnatore Farmakon-Lek  
043-411-891Barnatore Farmanea  
043-550-900**KËRÇOVA**Barnatore Herba 1  
045-223-978Barnatore Herba 2  
045-261-265Barnatore Blina  
045-222-550**KOÇANI**Barnatore Fitomed  
033-273-805Barnatore 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  
031-411-098Barnatore Dafina  
031-413-977Barnatore Isidora  
031-550-635Barnatore Kamilica  
031-550-603Barnatore Novalek  
031-422-111Barnatore Farmalek  
031-416-503Barnatore Filiz  
031-416-700Barnatore Kaiser Farm  
078/452-702Barnatore 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  
046-260-580Barnatore Kavaj  
046-260-940Barnatore Pasholi  
046-255-070Barnatore Planta  
046-250-533Barnatore Heledona  
046-257-744**PRILEP**Barnatore 2005 VIVA FARM  
048-400-901Barnatore Biolek  
048-416-208Barnatore Karakash 1  
048-414-722Barnatore Menta Farm 1  
048-422-551Barnatore Ortofarm  
048-436-100**PROBISHTIP**Barnatore Ema Farm  
032-482-666**RADOVISH**Barnatore Filip Vtorni  
071-945-549**RESNJË**Barnatore Sigia-Farm Resnje  
047-454-360Barnatore Farma-Lek-2005  
047-452-553**F. DOLLNO PALÇISHTE**Barnatore Losiones Medika  
044-391-025**SHKUP**Barnatore Aloe  
02-2039-915Barnatore Ambrozija Farm  
02-3224-399Barnatore Andra Lek  
02-3225-422Barnatore Vivalek 1  
02-2617-740Barnatore Vivalek 2  
02-2562-222Barnatore Vivalek 3 Creshevo  
02-2573-953Barnatore GoldMun 2  
02-2616-338Barnatore GoldMun3  
02-2635-555Barnatore GoldMun 5  
02-2431-600Barnatore GoldMun7  
070-269-866Barnatore GoldMun 8  
02-2666-840Barnatore Da-Jana-Farm  
02-2655-500Barnatore Datel Farma  
02-2612-536Barnatore DNA ANNI FARM 3  
02-2445-935Barnatore Jasmin  
02-2794-349Barnatore LAJFLAJN  
02-3075-576Barnatore Lincura  
02-2434-600Barnatore Mak Farm  
02-3071-289Barnatore Makmedika  
02-2031-082Barnatore Nela Farm  
076-407-000Barnatore Nika Farm  
02-2572-801Barnatore Nika Farm 1  
02-2545-111Barnatore Omega Farm 1  
02-3125-202Barnatore OmegaFarm 3  
02-3114-086Barnatore Opium  
02-2440-335Barnatore Oskar lek  
02-3132-227Barnatore PavloFarm  
02-2467-589Barnatore Polin  
02-2432-002Barnatore Regina  
02-2622-205Barnatore Sara Farm 1  
02-2792-880Barnatore Sara Farm3  
02-3220-049Barnatore Sara Farm 4  
02-3113-129Barnatore Saraj Farm  
02-2057-069Barnatore Stem  
02-3176-335Barnatore Datel Farma Qendër  
075-265-564**SHTIP**Barnatore Biolek  
032-391-777Barnatore Dijana  
032-392-707Barnatore Zdravje 1  
078 264 148Barnatore Zdravje 2  
078 264 141Barnatore Medifarm  
032-394-143Barnatore Radolek  
032-380-190**STRUGA**Barnatore Bela-Dona  
046-786-750Barnatore Hamamelis  
046-702-706**STRUGA F. VRANISHTA**Barnatore Hamamelis 2  
046-702-706**STRUMICA**Barnatore Verbena  
034-551-031Barnatore Zanina  
034-346-972Barnatore Zanina 2  
079-273-700Barnatore Panacea  
034-320-395Barnatore Farmaka  
034-322-251Barnatore Verbena 2  
034-550-519**TETOVË**Barnatore Bami Kor Medika  
044 335 747Barnatore Qytet Tetovë  
044-334-425Barnatore Eliskir  
070-887-393Barnatore Herba  
044-335-145Barnatore Andol-G  
044-347-049Barnatore Biofarm  
044-344-292Barnatore Vital-Farm  
071-536-614Barnatore Dushica Farm  
044-451-002Barnatore 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**VEVÇAN**Barnatore Bela-Dona  
070-362-210**VELES**Barnatore Ziva Farm 1  
043-235-121Barnatore Ziva Farm 2  
043-251-005Barnatore Ziva Farm 3  
043-230-121Barnatore Ziva Farm 4  
043-225-255Barnatore Ziva Farm 5  
078-371-585Barnatore Magna Farm 2  
043-211-499**VINICA**Barnatore Arka  
033-362-685Barnatore 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 доел 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





NATURA  
THERAPY

2+1 ПАКЕТ  
ЗА САМО

1990 ден.

Купи здравје  
од природата!



ГРАТИС  
СПИРУЛИНА



Додаток на исхраната за  
елиминација на болката во  
зглобовите.

  naturatherapy.mk  
www.naturatherapy.mk

070/230 720  
contact@naturatherapy.mk