



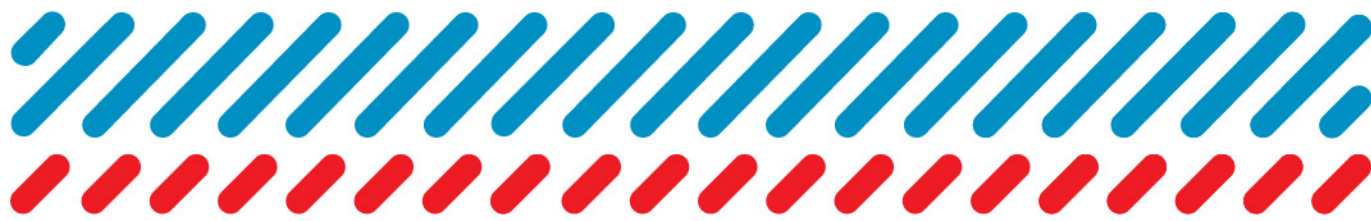
**SYZET ME
DIOPTRI**

KONTRACEPSIONI

FTOHJE E ZAKONSHME APO GRIP

**NË RITËM ME
LAURA KËRLIUN**

EF



S. BOULARDII BULACOL®

Saccharomyces boulardii капсула 250/500 mg

Пробиотски квасец кој со својата активност допринесува:

- во зачувувањето на здравјето и функцијата на дигестивниот тракт;
- го ублажува интензитетот и времетраењето на стомачните тегоби како што се (дијареја , надуеност, мачнина, болка во стомакот).



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.



PËRMBAJTJE

SYZET ME
DIOPTRI

05.



MESVAKTE TË
SHËNDETSHME

14.



ÇKA ËSHTË
OKLUZIONI?

24.



MAXHUNI

08.



NË RITËM ME
LAURA KËRLIUN

10.



FTOHJE E
ZAKONSHME
APO GRIP

16.



KONTRACEPSIONI

20.



USHTRIME PËR TRAJTIMIN
E VËSHTIRËSIVE
PSIKOLOGJIKE

26.



SA JETESË TË
SHËNDETSHME BËNI?

30.



IMPRESIUM

Redaktor kryesor dhe përgjegjës: Master i farmacisë Jovana Uzellac | Shef i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i forografisë: Lençe Naumovska | Redaktor artistik dhe grafik: Lençe Naumovska
Bashkëpunëtore: Sanja Angelovska | dr. Zorica Martinoska Andonova | Branko Poposki | ass. dr. Iva Malahova | dr. Katerina Nikolovska | dipl. farmacist Gabriela Kaçakoska - Naneska
Marina Ançevska | Simona Popovska | dr. Slagjana Angelkoska | dipl. farmacist Marija Mukaetova | Lektor dhe korrigjues: Ivana Koceska | Përkthim: Ardita Zulfu
Botues: Feniks Farma DODEL Shkup, rr. "Jadranska magistrala" nr. 31, 1000, Shkup | Redaktim teknik: Idea Lab DE DOO | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.com.mk
Boton: EVROPA 92, rr. Krizhovska nr.52, 2300, Koçan | Fotografi: 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 BETY konceptin e marketingut në Republikën e Maqedonisë së Veriut. Të gjitha përmbajtjet dhe reklamimet e botuara në revistë janë vetëm nga karakteri informativ dhe në asnjë mënyrë nuk mund të zëvendësojnë vizitë të mjekut ose farmacistit. Feniks Farma DODEL Shkup (në tekstin e mëtejshëm Botuesi) nuk është përgjegjës për përmbajtjen e teksteve të botuara, si dhe për përmbajtja që reklamohen në revistë, duke përfshirë edhe gabimet ose mosprimet e paqëllimita. Me publikimin e reklamave në revistë, personat juridikë që i reklamojnë produktet të tyre, detyrimisht do të respektojnë dispozitat nga Udhëzimi për mënyrën e reklamimit të ilaçeve dhe pajisjeve medicinale, Ligji për ilaçet dhe pajisjet medicinale, si dhe aktet e tjera ligjore, përkatëse në territorin e Republikës së Maqedonisë së Veriut. Në këtë drejtim, botuesi i revistës përjashton çdo përgjegjësi për dëmet që mund të vijnë nga mosrespektimi i dispozitave të lartpërmendura nga personat juridikë, si dhe për çdo dëmim që vjen nga përdorimi ose abuzimi i përdorimit të përmbajtjes dhe reklamimit të produkteve në revistë. Ndaloher përdorimi ose kopjimi i përmbajtjes së BETY revistës për çfarëdo qëllime, pa leje me shkrim të botuesit të revistës. Redaksia e BETY Revistas nuk ka asnjë detyrim të kthejë në tekstet e marra, fotografi dhe postë interneti.

www.betty.mk

Edhe nje hap...

ECJA LUAN NJË ROL TË MADH NË SHËNDETIN TUAJ DHE NDIKON POZITIVISHT NË SHUMË PJESË TË TRUPIT

Edhe një shëtitje e shkurtër është më e mirë se qëndrimi ulur.

Ja vetëm disa prej përfitimeve nga ecja e rregullt:

- Ecja e bën zemrën më të fortë, duke e nxitur të pompojë më shumë gjak dhe të rregullojë qarkullimin.
 - Forcon kockat tuaja dhe zvogëlon mundësinë e zhvillimit të osteoporozës në moshën e vjetër.
 - Ul nivelet e kolesterolit në gjak.
 - Ul presionin e lartë të gjakut.
 - Ecja ul hormonet e stresit, si adrenalina dhe kortizoli.
 - Shpejton metabolizmin tuaj.
 - Ecja e shpejtë dhe vrapimi i lehtë kanë një efekt pozitiv në mushkëri dhe ju mundësojnë të merrni frymë më mirë.
 - Rrit rezistencën e trupit ndaj sëmundjeve infektive, si ftohjet.
 - Ecja rrit nivelin e serotoninës dhe endorfinës në trup, gjë që ju bën të ndiheni më të lumtur.
 - Meqenëse rregullon në mënyrë natyrale nivelet e insulinës, ecja ju jep një ndjenjë të ngopjes.
 - Ecja e shpeshtë do t'ju bëjë të flini më mirë dhe do të përmirësojë cilësinë e gjumit tuaj.
 - Ecja ndikon që të keni lëkurë më të bukur dhe më të shëndetshme.
 - Për shkak se ecja e rregullt çliron kimikate natyrore që lehtësojnë dhimbjen, migrena ose dhimbja e kokës do të zvogëlohen.
 - Me ndihmën e ecjes mund të kontrolloni më lehtë peshën e trupit.
 - Ky aktivitet ju mundëson të mbani nën kontroll peshën tuaj. Për shembull: nëse peshoni 70 kg dhe praktikoni ecje të shpejtë për gjysmë ore, do të digjini afërsisht 150 kalori. Me fjalë të tjera, me ecje të rregullt, mund të humbni deri në 3 kilogramë në muaj.
 - Meqenëse ecja ka një efekt pozitiv në aftësitë tuaja njohëse, ajo gjithashtu ju mbron nga sëmundje të tilla si demenca, depresioni ose Alzheimer.
 - Vrapimi i lehtë rrit numrin e qelizave të kuqe të gjakut dhe i bën enët e gjakut më elastike.
 - Mëlçia juaj largon lehtësisht lëndët toksike nga trupi.
- Ecja e rregullt vonon plakjen dhe zgjat jetën. Hulumtimet kanë treguar se njerëzit që ecin 20-25 kilometra në javë jetojnë më gjatë se ata që nuk ecin aspak. Sidoqoftë, nëse keni zgjedhur ecjen si një mënyrë për të humbur peshë, duhet t'i kushtoni vëmendje edhe asaj që hani dhe të kontrolloni sasinë e kalorive që merrni gjatë këtij procesi.

Mënyra se si ecni është e rëndësishme

Kur ecni, duhet t'i kushtoni vëmendje qëndrimit të trupit. Duhet të ecni drejt, pa u anuar prapa ose përpara, sepse vetëm në këtë mënyrë do të siguroheni që çdo pjesë e trupit tuaj është aktive në masë të barabartë. Pozicioni i duarve është po ashtu i rëndësishëm, sepse ato rrisin forcën tuaj dhe ekuilibrojnë lëvizjen e shputave kur ecni, ndërsa lëvizja e krahëve ju lejon të digjini 5-10 kalori shtesë. Duart nuk duhet të shtrengohen asnjëherë në formë të grushtit, gjë që pengon rrjedhjen e rregullt të gjakut në trup.

Ekspertët thonë: "Qoftë edhe 30 minuta ecje çdo ditë është jashtëzakonisht e dobishme për trupin e njeriut. Organizata Botërore e Shëndetësisë rekomandon që të rriturit të ecin të paktën 2.5 orë në javë."



Syzet me dioptri si pjesë përbërëse e jetës së përditshme

Kur ishte hera e fundit që keni bërë një vizitë të syve? Kur ishte hera e fundit që keni dëgjuar se kolegët tuaj, anëtarët e familjes ose miqtë përballesh me vështirësi në shikim, por megjithatë e shtynë vizitën tek okulisti? Këtë vit, Dita Botërore e Shikimit festohet më 8 tetor dhe synon të inkurajojë njerëzit pikërisht për ekzaminime të tilla. Shikimi i turbullt, dhimbjet e shpeshta të kokës dhe lodhja nga leximi janë vetëm disa nga shenjat e shumta që mund të keni një çrregullim të syve. Shumica e dëmtimeve të shikimit janë të pranishme në çdo grupmoshë.



Perceptimi vizual tek njerëzit ose speciet njerëzore është aftësia për të marrë informacione nga mjedisi përmes shqisave të shikimit.

Jetojmë në një kohë dinamike, të rrethuar nga shumë përparime teknologjike, të cilat çdo ditë e më tepër gjejnë zbatim në jetën tonë të përditshme. Produktet e atyre përparimeve, ndonëse të domosdoshme, ngërthejnë në vete edhe disa anomali. Për shembull, çdo televizor, kompjuter ose laptop, celular dhe tablet lëshon rrezatim që është i dëmshëm për sytë tanë. Në këtë mes nuk mund të mbeten pa përmendur edhe dritat "LED", të cilat na rrethojnë kudo dhe megjithatë lëshojnë rreze të dëmshme.

Shumë shkencëtarë sot e cilësojnë këtë dukuri si një e keqe e domosdoshme.

Shkurtpamësia, largpamësia dhe astigmatizmi janë çrregullime të shkaktuara nga një gabim në përthyerjen e dritës.

Shkurtpamësia ose miopia, e cila është e pranishme te rreth 20 përqind e popullsisë, ndodh kur imazhi krijohet përpara retinës e jo në të, prandaj objektet e largëta duken të turbullta. Sëmundja shfaqet në masë të barabartë si te burrat ashtu edhe te gratë.

Largpamësia është e kundërta e shkurtpamësisë. Lentet e syve krijojnë imazhe përtej retinës, prandaj objektet e afërta duken të paqarta. Me kalimin e viteve, aftësia natyrore e syrit për t'u përshtatur dalëngadalë zvogëlohet. Largpamësia paraqitet zakonisht pas moshës 42 ose 45 vjeç.

Astigmatizmi shpesh shoqërohet me largpamësi ose shkurtpamësi. Zakonisht shfaqet gjatë lindjes dhe as nuk përkeqësohet e as nuk përmirësohet me kalimin e viteve. Simptomat e zakonshme të astigmatizmit përfshijnë dhimbje në dhe përreth syve, dhimbje koke dhe vështirësi gjatë vozitjes në errësirë.

Çrregullimet e mësipërme janë probleme të cilat mund të zbuten me anë të ndihmesave optike.

Përdorimi i syzeve ose mjeteve ndihmëse të syve është sot më i përhapur se kurrë. Kjo ndodh për shkak të disa faktorëve, si shembujt e mësipërm, anomalitë kongjenitale të njerëzit, dëmtimi i mëvonshëm i shikimit, nevoja për një aksesori të modës për të plotësuar imazhin, si dhe disponueshmëria e madhe e llojeve të ndryshme të kornizave optike dhe llojeve të xhamave.

Dëshirojmë të flasim për atë se cilat lloje të kornizave optike dhe xhamave optike janë më të mirë për ju dhe nevojat tuaja.

Edhe pse syzet përdoren për të korrigjuar apo përmirësuar shikimin, nuk mund të shpërfilltet fakti që ato përcaktojnë stilin tuaj. Përzgjedhja e madhe e kornizave optike përbëhet nga materiale të ndryshme si plastikë, metal (ose një kombinim i të dyjave), si dhe një lojë të pafund ngjyrash, zbukurimesh dhe detajesh.

Zgjedhja e kornizave optike këshillohet të përqendrohet kryesisht te rehatia, sepse përdoruesi nuk duhet të ndihet në siklet kur t'i mbajë ato (p.sh. të ndiejë rëndësi mbi hundë dhe veshë, t'i shtrengojnë kokën apo krahët e syzeve të mos qëndrojnë siç duhet mbi veshë).

Faktori tjetër që duhet marrë parasysh gjatë blerjes është madhësia e fushës së pamjes (ku është i vendosur xhami optik). Rekomandimi ynë është që në rast të problemit me largpamësinë, personi duhet të zgjedhë korniza që kanë një fushë më të vogël pamjeje. Arsyeja për këtë është nevoja e përdorimit të këtyre syzeve vetëm kur personi shikon afër vetes (lexon, përdor telefonin celular ose kompjuterin), d.m.th. jo më larg se gjatësia e krahut të vet dhe kur ndryshon pamjen (p.sh. më larg), personi të jetë në gjendje të shikojë mbi syzet (shikimi nëpërmjet syzeve për afër, në distancë, mund të barazohet me shikimin në distancë përmes xhamit zmadhues).

Kur bëhet fjalë për shkurtpamësinë, rekomandimi ynë është që të kenë fushë më të madhe të pamjes. Rekomandimi vjen për shkak të nevojës që fusha e pamjes të "mbulohet" nga të gjitha anët me xham optik, sepse kur shikohet larg, pamja lëviz në të gjitha anët dhe nën çdo kënd. Shkurtpamësia përfshin një përqindje më të madhe të aktiviteteve të përditshme, si shikimi i televizorit, vozitja, puna në kompjuter dhe çdo aktivitet tjetër që dallon nga shikimi nga afër. Prandaj ne rekomandojmë që rehatia të jetë faktori kryesor gjatë marrjes së vendimit.

Të gjitha rekomandimet e mësipërme vlejnë edhe për astigmatizmin.

Në këtë mes duhet të përmendim edhe llojet e xhamave (lenteve) optikë, siç janë zgjidhjet 2 në 1 ose 3 në 1 për problemet me shikimin. Xhamat bifokal ose 2 në 1 përdoren për shikim në largësi dhe nga afër. Këto syze kanë një "dritare" të dukshme që shërben si fushë pamjeje për afër. Xhamat multifokal ose 3 në 1 janë zgjidhje për të parë në largësi, në një distancë mesatare, si dhe afër. Ndonëse nuk ka ndonjë ndryshim të dukshëm midis këtyre xhamave (lenteve) dhe atyre që përdoren për larg dhe afër, megjithatë ofrojnë kanale vizioni sipas nevojës specifike të përdoruesit.

Xhamat multifokal zgjidhin problemin e përdoruesve që përballen me largpamësi dhe shkurtpamësi, ndërsa përdorin vetëm një palë syze.

Përveç komoditetit dhe stilit të kornizave optike, një tjetër faktor po aq i rëndësishëm për zgjedhjen e syzeve janë llojet e xhamave optikë (lenteve). Përkatësisht, xhamat optikë (lentet) bëhen zakonisht prej qelqit mineral ose plastikës organike. Përparësia e qelqit mineral është mundësia minimale për t'u gërvishur, ndërsa si e metë e tij konsiderohen pesha dhe fakti se ka shumë të ngjarë që të thyhet nëse bien syzet përtokë. Qelqi mineral dikur ishte zgjedhja e vetme për përdoruesit e syzeve. Sot ka lente për syzet të bëra nga plastika organike. Përqindja më e madhe e përdoruesve zgjedhin këtë lloj lente për shkak të peshës së lehtë dhe shtresave mbrojtëse.

Në vendin tonë, lloji më i shitur i lenteve plastike organike janë të ashtuquajturat lente HMC (Hard Multi Coat), të cilat ofrojnë 4 shtresa mbrojtëse (vështirë për t'u gërvishur, kthjellim i shpejtë në ndryshim temperaturash, mbrojtje themelore nga rrezet teknologjike si dhe zvogëlim të efektit të dritave gjatë vozitjes natën), por edhe një çmim më të kapshëm. Kohët e fundit, përzgjedhja e lenteve plastike organike është zgjeruar edhe me mbrojtjen nga rrezet "blu-violet" (zvogëlim i efekteve të dëmshme të rrezeve të emetuara nga pajisjet elektronike dhe dritat LED) me filtrin e njohur gjerësisht si "Blue Light Filter". Ky lloj i mbrojtjes është zgjedhja e parë e përdoruesve të syzeve që përdorin intensivisht kompjuterin (më shumë se 4 orë në ditë).

Duhet të theksohet se ekzistojnë edhe xhama optikë (lente) pa dioptri, me mundësi për të pëmbajtur shtresa mbrojtëse. Këta më së shpeshti përdoren nga njerëzit që duan të mbrojnë sytë nga rrezet e dëmshme. Numri i prindërve që zgjedhin të blejnë syze pa dioptri për fëmijët e tyre sa vjen e shtohet dhe kjo për shkak të kohës në rritje që fëmijët e kalojnë para kompjuterit, tabletit dhe telefonit. Kështu mënjanohet deri diku një nga faktorët për dëmtim të hershëm të shikimit.

syzabërës - optometrist
Sanja Angelovska
OPTIKA PRIZMA

Цитикол Б[®]

ЦИТИКОЛ Б
Е СТЕРИЛЕН
ОФТАЛМОЛОШКИ
РАСТВОР СО
ИНТЕНЗИВНО РОЗОВА
БОЈА, СПАКУВАН ВО
ШИШЕ ОД 10 ml

КАПКИТЕ ЗА ОЧИ
ЦИТИКОЛ Б МОЖЕ ДА
СЕ УПОТРЕБУВААТ КАЈ
ПАЦИЕНТИ СО
ГЛАУКОМ И СО
ДИЈАБЕТИЧНА
РЕТИНОПАТИЈА


АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ
Здравјето ѝ пред сè
www.alkaloid.com.mk

CE 0546



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

BETTY
FARMACIST

MAXHUNI

një ilaç natyral nga Tikveshi



Maria Mukaetova
Farmaciste e diplomuar
IPSH BARNATORJA BETTY FARMANEA,
KAVADARCI

I mirënjohur nga paraardhësit tanë për efektet e tij të dobishme në shëndetin e njeriut, maxhuni ose i quajtur ndryshe malt rrushi, është lëng rrushi i përqendruar, ilaç natyral dhe pije energjetike me një shije dhe aromë origjinale të ëmbël në të thartë.

boronicave dhe mjedrave dhe është përgjegjës për mbrojtjen e enëve të gjakut dhe ruajtjen e elasticitetit të tyre. Maxhuni përmban një strukturë të tillë të sheqernave që është identike me mjaltin e bletës, nga të cilat 50% glukozë (sheqer rrushi) dhe 50% fruktozë (sheqer frutash), është e pasur me vitamina të tretshme në ujë (B1, B2, B6 dhe C), minerale (K, Na, Ca, P, Fe), tanine, flavonoide dhe acide organike (tartarik, malik, limoni).

Rekomandohet për forcimin e sistemit imunitar tek fëmijët, personat në rikuperim, të moshuarit dhe atletët. Ndihmon kundër ftohjeve dhe infeksioneve të sistemit të frymëmarrjes, kapllëkut, anemisë, sëmundjeve të sistemit kardiovaskular dhe rekomandohet veçanërisht për njerëzit me funksion të dëmtuar të mëlçisë për shkak të verdhëzës, alkoolizmit, cirrozës dhe përdorimit të tepruar të barnave.

Maxhuni përmban një strukturë të tillë të sheqernave që është identike me mjaltin e bletës

Rritja e hardhive të rrushit ka një traditë prej më shumë se 2,000 vjetësh, po aq e vjetër sa edhe historia e rrushit dhe maxhunit. Në të kaluarën, paraardhësit tanë nuk kishin sheqer me shumicë sepse ishte mjaft i shtrenjtë, kështu që përgatisnin ëmbëlsira me maxhun. Fakti që ata i ushqenin edhe foshnjat me maxhun është dëshmi për besimin që kishin në vetitë e tij shëruese. Sot, shkencat tregojnë se kjo mënyrë e të ushqyerit është jashtëzakonisht e shëndetshme. Në mesin e njohësve të maxhunit, është e përhapur thënia se maxhuni i rrushit të bardhë është ushqim, kurse ai i rrushit të kuq është ilaç.

Maxhuni fitohet duke zier lëngun e rrushit të shtrydhur nga rrushi i bluar. Për 1 kg maxhun nevojiten rreth 6 kg rrush. Lëngu i marrë shtrydhet me ndihmën e garzës dhe zihet derisa të marrë dendësinë e mjaltit. Pasi të ftohet, futet në kavanoz ose shishe të sterilizuara.

Përmban antioksidantin natyror resveratrol, i cili bën pjesë në grupin e polifenoleve, gjendet në lëkurën e rrushit të zi,

Përdorimi për rritje të imunitetit:

Fëmijët mbi 1 vjeç - 1 lugë çaji në ushqim, çaj ose ujë çdo ditë

Të rriturit - 1 lugë gjelle në ushqim, çaj ose ujë dy herë në ditë
Mund të përdoret në dietën e përditshme për të ëmbëlsuar çajin, qumështin, mueslin ose si krem për ëmbëlsira dhe pasta.

Maxhuni ka afat të pakufizuar të përdorimit. Për shkak të pranisë së sheqerit natyror që kristalizohe shpejt, maxhuni mund të marrë konsistencë të trashë, por nëse futet në një tas me ujë të nxehtë, ai kthehet shpejt në gjendjen e tij origjinale.

Recetë tradicionale për ravenia (byrek i ëmbël) me maxhun
Përzieni 300 g sheqer dhe 300 ml ujë në nxehtësi të ulët derisa të shkrihet, shtoni 150 ml vaj, 300 ml maxhun, 800 g miell, 1/2 pluhur pjekjeje, 1 lugë çaji sodë buke dhe 200 g arra të copëtuara. Piqeni në një tigan të lyer me vaj dhe të spërkatur me miell.

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
- Инфантни 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 Београд АГ - Прогривности Скопје
Ул. Аспир Полон 93/2-3, 1000 Скопје
Тел: 02/2750200 и е-маил: info@progaia.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.

Laura Kërliu

E suksesshme dhe ambicioze, ajo lë gjurmë të thella me ndikimin e saj, ndonëse ende shumë e re dhe me një të ardhme të ndritur përpara vetes. Bisedojmë me Laura Kërliun, këngëtare dhe instruktore vallëzimi, vajzë me shumë detyra dhe shumë talent, e cila dëshiron të arrijë sukses për sa kohë që ka një buzëqeshje në fytyrë.



Babai im gjithmonë thoshte: ke ditur të këndosh para se të filloje të flisje.

E DASHUR LAURA, QË E VOGËL KE MARRË PJESË NË DISA FESTIVALE NË KARRIERËN TËNDE, SA VJEÇE ISHE KUR ZBULOVE PASIONIN DHE TALENTIN PËR MUZIKËN?

Babai im gjithmonë thoshte: ke ditur të këndosh para se të filloje të flisje. Them se ka të bëjë me gjenet; është një dhuratë nga Zoti dhe besoj se kam lindur për të kënduar. Shfaqjet e mia të para ishin para mysafirëve që na vinin në shtëpi, të cilët habiteshin se si mund të gjeja gjithmonë frymëzim për të kënduar. Pas performancës së parë zyrtare në moshën 7 vjeç, e cila ishte në një festival për fëmijë, isha e bindur se kam lindur për të qenë në skenë.

PËRVEÇ KËNDIMIT, MERRSH EDHE ME VALLËZIM. NA TREGO PAK MË SHUMË RRETH SUKSESEVE TË TUA NË FUSHËN E VALLËZIMIT?

Mund të tingëllojë shumë e njëanshme kur flas për këtë dhe njerëzve shpesh u vjen çudi, por e them me plot bindje se vallëzimi ma ka ndryshuar jetën. Në një lokal me muzikë latine në Shkup, krejt papritur një djalë më ftoi që të vallëzonim, ftesë të cilën e refuzova me fjalët se nuk dija të vallëzoja. Për fat të mirë ai ishte këmbëngulës, duke më bërë të ndiqja hapat e tij dhe të kuptoja se sa mirë ndihem kur vallëzoj. Fillova duke vizituar disa shkolla vallëzimi, pastaj pata mundësinë të udhëtoj dhe të mësoj vallëzimin nga instruktorët më të mirë nëpër vendet e tjera. Tani vallëzimi është dashuria ime e dytë dhe mund të them me kënaqësi se jam bërë edhe instruktore.



SolDevit[®] 3 1000

Витамин Д₃ (холекалциферол)

Содржи витамин Д₃ кој придонесува за:

- нормално одржување на коски и заби
- нормална функција на мускулите
- нормална функција на имунолошкиот систем



ЛЕСНО ДО СВОЈАТА ДНЕВНА ДОЗА на Витамин Д

www.pharmanova.mk

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



JE VETËM 28 VJEÇE, POR KE KORRUR MJAFT SUKSESE NË KARRIERËN MUZIKORE. CILI ËSHTË SEKRETI I SUKSESIT TËND?

Meqenëse e konsideroj veten një person që gjithmonë përpiqet për më shumë dhe më mirë, mendoj se akoma nuk kam prekur majat. Besoj se më në fund kam gjetur stilin e muzikës që më përshtatet më shumë, ndaj mund të them se jam në rrugën e duhur në kërkim të më të mirës. Të gjitha projektet e mia të ardhshme do të lidhen me dashurinë e fortë që ndiej për vallëzimin dhe muzikën. Këto projekte përfshijnë shumë bashkëpunime të suksesshme me artistë ndërkombëtarë dhe publiku do të ketë mundësinë që t'i shohë dhe dëgjojë në të ardhmen e afërt. Ju premtoj se do të tejkaloj pritshmëritë e publikut. Mbase edhe të vetvetes.

CILI ËSHTË FRYMËZIMI YT PËR JETËN?

Frymëzimi im për jetën është dashuria, ndaj jetës dhe të gjitha detajeve që janë pjesë e kësaj bote. Jetojmë vetëm një herë. Është mirë të gjejmë një mënyrë dhe të shohim gjithmonë anën e bukur të gjërave, sepse gjithësia gjen çdoherë një mënyrë për të na thënë se asgjë nuk është e rastësishme.

A KA DIÇKA QË MUND TË TË DEKURAJOJË, POR QË KE NJË MËNYRË PËR TA KAPËRCYER DHE PËR TË ECUR PËRPARA?

Secili prej nesh ka dobësitë e veta, por unë mund të dekurajohem vetëm nga humbja e dëshirës për të përmbushur ëndrrat dhe qëllimet e mia.

ÇFARË ËSHTË E RËNDËSISHME TË KETË NJË PERSON QË DËSHIRON TË JETË PJESË E JETËS PUBLIKE?

Ëndrrat. Gjëja më e rëndësishme është të zbulosh ëndrrat e tua, t'i mbrosh ato, të luftosh për ta dhe të punosh shumë për t'i vënë në jetë. Jo vetëm për jetën publike, por edhe për lumturinë vetjake, duhet të dimë të dallojmë se në çfarë jemi më të mirët dhe çfarë bëjmë me lehtësi dhe dashuri të madhe. Ndonjëherë mund të jemi shumë të talentuar për një drejtim të caktuar, por nëse nuk punojmë sa duhet, është e vështirë të arrijmë rezultate të larta.

SI KUJDESESH PËR SHËNDETIN?

Nuk thuhet rastësisht: ti je ajo që ha. Mu për këtë arsye, për

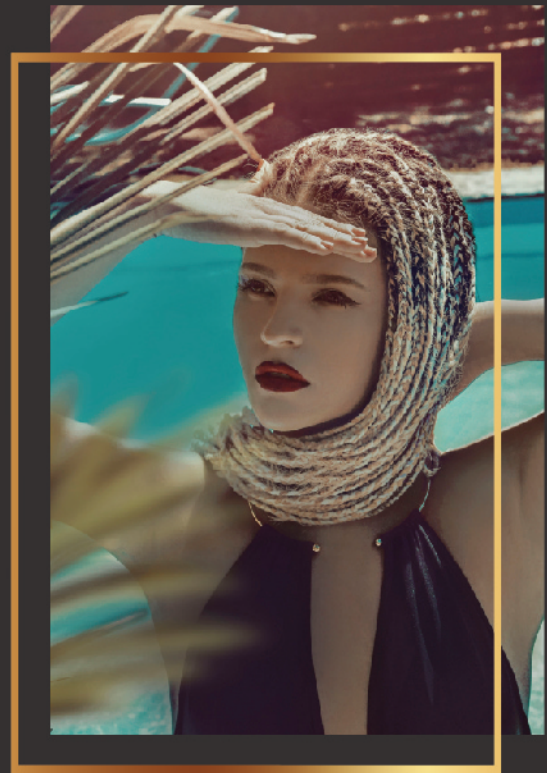
mua është tejet e rëndësishme të ushqehem shëndetshëm dhe të bëj një mënyrë jetese të shëndetshme. Vetëm në trup të shëndoshë mund të kemi shpirt të shëndoshë. Dua të kujdesem për vlerat ushqyese të ushqimit që ha, ndaj mundohem të zgjedh me kujdes të gjitha gjërat që i konsumoj për çdo ditë. Të afërmit e mi e dinë që më pëlqen të hulumtoj dhe të lexoj më shumë rreth ushqimit dhe ndodh shpesh që të këshillohen me mua në këtë temë.

A KE REGJIM TË POSAÇËM TË USHQIMIT QË TË RRRIT IMUNITETIN DHE SHËNDETIN?

Po, me vite kam një rutinë të caktuar të cilës, përveç ditëve kur jam diku me pushime dhe dua të provoj gjëra të reja, përiqem që t'i përmbahem. Menjëherë pasi zgjohem, praktikoj të pi 2 gota ujë dhe besoj se kjo është mënyra më e mirë për ta zgjuar trupin. Në orën e parë pasi të zgjohem, ha mëngjes, të cilin e shoqëroj gjithmonë me çaj për t'u mbushur me energji. Teoria që mbështes është se një dietë e shëndetshme kërkon të hash shpesh dhe pak. Unë zakonisht ha një vakt të bollshëm dhe katër deri në pesë meze të lehta në ditë. Parapëlqej që një nga mezet e lehta të përmbajë përherë fruta.

SA E RËNDËSISHME ËSHTË QË NJË I RI TË MBAJË SHËNDETIN E VET MENDOR DHE FIZIK TË SINKRONIZUAR?

Sinkronizimi i shëndetit mendor dhe atij fizik është me rëndësi të madhe, jo vetëm për të rinjtë, por për të gjitha grupmoshat. Do të përsëris se këto janë gjëra që e plotësojnë njëra-tjetrën. Me fjalë të tjera, pa shëndet mendor, nuk ka shëndet fizik dhe anasjelltas.



CILI ËSHTË MESAZHI YT PËR LEXUESIT E REVISTËS BETTY?

Ka shumë mesazhe frymëzuese që më kujtohen çdo ditë, por për mua më e rëndësishmja është: gjej paqen tënde të brendshme! Nëse ia dalim të gjejmë paqen e brendshme, atëherë nuk ka asgjë me të cilën nuk mund të përballemi. Nuk po them që është e lehtë, por është vërtet me rëndësi.



www.synevit.net 02 3225 843



FERROFECT
FERROUS BISGLYCINATE COMPLEX

CONTAINS IRON, VITAMIN C, B6, B12, FOLIC ACID
SUPPORTS HEMOGLOBIN AND RED BLOOD CELLS

30 Tablets
Dietary Supplement

CONTROLLED RELEASED

FERROFECT
За нормално формирање на хемоглобин и црвени крвни клетки

- Органски хелиран железен бисглицинат во комплекс со Витамин Ц, Б6, Б12, Фолна киселина, Цинк, Бакар и Манган
- Висока искористивост (90,9 %)
- Без гастрични тегоби
- Без метален вкус



VOLURINE
D-MANNANOSE COMPLEX

D-MANNANOSE COMPLEX

30 Capsules
Dietary Supplement

VOLURINE
D-Mannose Complex

- Брза елиминација на Escherichia Coli од уринарниот тракт
- Синергистички ефект на Д-Манозата, екстрактот од брусница и Витаминот Ц
- Безбеден за долго и превентивно користење и ефикасно одложување на повторувачки инфекции



MESVAKTE TË SHËNDETSHME,

SHPREHI E SHËNDETSHME

Nëse synojmë të përqendrohemi te ushqimi i shëndetshëm, ushqimi që nuk përmban nivele të larta të yndyrës, kripës, sheqerit, atëherë të gjitha mesvaktet me ushqime të përpunuara nuk duhet të jenë në menynë tonë ose duhet ta zvogëlojmë ngrënien e tyre, përkatësisht të përfshihen si përjashtime të rralla. Shmangja e këtyre mesvakteve do të na ndihmojë në synimin tonë për të humbur peshë ose për të mbajtur një peshë normale të trupit.

Mesvaktet gjatë ditës, ushqimet e lehta gjatë shikimit të një serie, filmi ose ndeshje sportive, jo domosdoshmërisht duhet të jetë një shprehi e pashëndetshme që do të na bëjë të shtojmë në peshë dhe do të na shkaktojë probleme shëndetësore shtesë, si niveli i lartë i sheqerit, yndyrave apo triglicerideve në gjak. Prandaj, në vazhdimin e këtij teksti, unë do t'ju zbuloj disa receta të shëndetshme për përgatitjen e të ashtuquajturave "mesvakte të shëndetshme" që do të bëhen pjesë e shprehive tuaja të shëndetshme. Këto mesvakte do të zvogëlojnë ndjenjën e urisë, do të na mbajnë të ngopur dhe do të na ndihmojnë tërthorazi në procesin e humbjes së peshës. Në përbërjen e tyre ato përmbajnë përbërës që, përveçse janë të dobishëm për humbje në peshë ose për mirëmbajtje të peshës së trupit, ndihmojnë gjithashtu në forcimin e imunitetit dhe gjallërinë e trupit.

Këto "mesvakte të shëndetshme" zakonisht përmbajnë produkte me drithëra të plota, të pasura me fibra, yndyra dhe sheqerna të shëndetshëm dhe një kombinim të frutave të freskëta.

SHKOPINJ INTEGRALË ME QIMNON DHE FARA LIRI

Përbërësit e nevojshëm:

300 gram miell integral
250 gram miell të bardhë
1 qese pluhur për pjekje
200 mililitra ujë të gazuar ose birra
1/4 filxhan vaj
100 gram luledielli të qëruar
100 gram fara liri
50 gram qimnon
100 gram susam të bardhë dhe të zi
kripë sipas shijes



Mënyra e përgatitjes:

Në një tas të thellë, shtoni të gjithë përbërësit, përveç farave të susamit të bardhë dhe të zi. Përzieri mirë me një lugë druri. Kur t'i keni përzier të gjithë përbërësit, filloni të ngjeshni një brumë të butë me duar të pastra. Nëse gjatë përgatitjes brumi ngjitet në duar, shtoni miell sipas nevojës, derisa të krijohet një masë homogjene. Pasi të keni gatuar brumin, lëreni për rreth 30 minuta dhe më pas formoni shkopinj. Në një tepsi, të veshur më parë me letër për pjekje, rregulloni shkopinjtë e brumit dhe spërkatni sipër farat e susamit të bardhë dhe të zi. Piqi për 20 minuta në një furrë të nxehur paraprakisht në 180 gradë. Për më tepër, mbi shkopinjtë integralë mund të shtoni fara kungulli ose luledielli, rozmarinë të freskët dhe kripë deti.

GRANOLA BAR ME ARONIA DHE BAJAME

Përbërësit e nevojshëm:

10 hurma
100 gram gjalpë bajamesh dhe kokosi ose gjalpë nga ndonjë arrë tjetër
80 mililitra vaj kokosi
200 gramë tërshërë
1 lugë gjelle fara liri
1/2 lugë çaji kanellë
50 gram bajame të përgjysmuara
50 gram aronia të freskëta
1 lugë gjelle luledielli të qëruar



Mënyra e përgatitjes:

Lërimi hurmat në ujë të ftohtë për 8 orë për t'u zbutur, duke hequr kockën prej tyre, ose rreth 5-10 minuta në ujë të valuar. Pastaj, në blender, shtoni hurmat dhe ujin në të cilin kanë qëndruar dhe përzijeni derisa të bëhet pure. Vendosi purenë në një tas në zjarr, shtoni gjalpin e arrave dhe vajin e kokosit dhe përzijeni derisa të fitoni masë homogjene. Në një enë tjetër, shtoni tërshërën, lulediellin e qëruar, farat e lirit, gjysmën e aronieve të freskëta, kanellën dhe gjysmën e bajameve të përgjysmuara. Përzieri të gjithë këtë përzierje në masën e përgatitur

më parë. Që përbërësit të mos ngjiten në duar, rekomandohet të përzieri me një lugë druri. Pasi të keni përzier të gjithë masën, vëreni në një tepsi të veshur me letër, shtypeni mirë dhe rrafshojeni nga të gjitha anët, në mënyrë që të mos ketë ajër. Shtoni pjesën tjetër të bajameve dhe aronive të freskëta në përzierjen e përgatitur, dhe lëreni në frigorifer për rreth 1 deri në 2 orë.

Kënaquni me shijen e shëndetshme të këtyre dy recetave. Kombinoni ato me lëng portokalli dhe limoni të shtrydhur rishtazi ose çaj boronice të ftohtë dhe gjethe të freskëta nenexhiku.



bløger - e ushqimi, Branko Poposki

БИТОФАРМ

ЛИХЕН ФОРТЕ

Моќта на трите лишаи против кашлицата!



Лихен Форте сиропот е наменет за:

- Сува и надразнувачка кашлица,
- Воспаленија на горните дишни патишта,
- Сувоѕт и надразнетосť на усната празнина и грлото,
- Зарипнатосť и болно грло.

Производот може да го употребуваат лица со дијабетес.

СИРУП ОД
ИСЛАНДСКИ ЛИШАЈ,
ШУМСКИ ЛИШАЈ,
БЕЛОДРОБЕН ЛИШАЈ



FTOHJE E ZAKONSHME APO GRIP, CILI ËSHTË DALLIMI?

humor, të qajnë shpesh dhe të ndjehen të rraskapitur. Sekretionet e hundës e vështirësojnë marrjen e frymës, ndërsa te më të vegjlit, edhe të ushqyerit.

SIMPTOMAT E GRIPIT

Forma më e rëndë e ftohjes së zakonshme shpesh quhet grip, ndonëse këto janë dy gjendje të ndryshme. Simptomat e gripit fillojnë papritmas, me temperaturë të lartë të trupit, ethe, dhimbje koke, dhimbje të muskujve, plogështi të përgjithshme dhe rraskapitje, përkatësisht ato janë dukshëm më të rënda, më të theksuara dhe më të gjata në krahasim me ftohjen e zakonshme.

SHENJAT E FTOHJES TE FOSHNJAT DHE FËMIJËT

Te të porsalindurit dhe foshnjat e gjirit, simptomat e ngjashme me ftohjen e zakonshme mund të jenë shenjë e një sëmundjeje të rëndë, e cila kërkon ekzaminim mjekësor. Te foshnjat më të mëdha dhe fëmijët, shenjat që tregojnë një sëmundje më serioze ose zhvillimin e ndërlikimeve që kërkojnë vëmendje mjekësore janë: kollë e fortë dhe irrituese, frymëmarrje e shpejtë ose e rënduar, zgjerimi i tepërt i vrimave të hundës gjatë thithjes së ajrit, dhimbje veshi, refuzim i lëngjeve, përkeqësim i dukshëm i gjendjes së përgjithshme.

TERAPIA

Nuk ka barna të veçanta për ftohjen e zakonshme. Në terapinë simptomatike bëjnë pjesë:

Sëmundjet e sistemit të frymëmarrjes, si ftohja dhe gripi janë shkaqet më të zakonshme për vizitë te mjeku, por edhe për mungesa të panumërta nga shkolla apo puna. Si mund ta kuptojmë nëse bëhet fjalë për ftohje të zakonshme ose grip? Ftohja e zakonshme është një infeksion afatshkurtër, i lehtë ose mesatarisht i rëndë në traktin e sipërm të frymëmarrjes. Shkaqet e sëmundjes mund të jenë më shumë se dyqind lloje të ndryshme të viruseve (rinoviruset, adenoviruset, reoviruset, koksaki, parainfluenza etj.)

Me ardhjen e ditëve të para të ftohta në vjeshtë, fillon edhe sezoni i ftohjeve, infeksione ndaj të cilave foshnjat dhe fëmijët e vegjël janë veçanërisht të ndjeshëm. Ftohjet e shpeshta në moshë të hershme ndodhin për shkak të imunitetit ende të pazhvilluar, përkatësisht rezistencës së zvogëluar ndaj shkaqeve të sëmundjes.

SI TRANSMETOHET INFEKSIONI?

Transmetimi i infeksionit ndodh përmes stërkalave, si p.sh. gjatë teshtitjes dhe kollitjes, por edhe përmes kontaktit të drejtpërdrejtë me sendet e përdorura nga personi i infektuar. Ajri i thatë në dhoma të nxehta dhe të paajrosura dëmton mukozën e frymëmarrjes, zvogëlon aftësinë natyrore të mbrojtjes dhe e bën atë të ndjeshëm ndaj infeksioneve.

SIMPTOMAT E FTOHJES SË ZAKONSHME

Simptomat e ftohjes së zakonshme zhvillohen ngadalë, gjatë disa ditëve. Sëmundja fillon me zënie e hundës, rrjedhje të një sekrecioni të tejdukshëm nga hunda, teshtitje, kollë të thatë të kohëpaskohshme, zjarrmi. Foshnjat ose vogëlushët mund të jenë pa





- pushimi
- marrja e mjaftueshme e lëngjeve
- dushi me ujë të vakët për ftohje të trupit
- ajrosja dhe lagështimi i ambienteve ku qëndron fëmija

Barnat që përdoren zakonisht për ftohjen e zakonshme janë:

- ilaçe për ulje të temperaturës së trupit
- tretësirë sterile kripërash në formë të pikave të hundës
- më rrallë, te fëmijët parashkollorë, përdorim afatshkurter i pikave dekongjестive të hundës
- terapi me vitamina, kryesisht vitaminë C

PARANDALIMI

Ndihma më e madhe në parandalimin e përhapjes së infeksioneve virale është zbatimi i masave të përgjithshme parandaluese higjieno-dietike për mbrojtje nga infeksionet dhe forcim të imunitetit:

- shmangia e kontaktit me personat e infektuar
- larja e duarve si mënyra më e thjeshtë dhe më efektive për të parandaluar infeksionet
- krijimi i zakoneve të mira higjienike që në moshë të vogël
- përdorimi i faculetave për një përdorim gjatë teshtitjes dhe kollitjes
- mirëmbajtja e higjienës në shtëpi
- mospirja e duhanit në ambiente të mbyllura
- shmangia e qëndrimit të zgjatur brenda
- ajrosja e rregullt e dhomave
- qëndrimi në ajër të pastër
- shmangia e ajrit të ndotur
- ushqimi i duhur - ushqyerja me gji deri në muajin e 6-të, kurse më pas, duke vazhduar me ushqyerjen me gji, zbatimi i një diete të pasur me vitamina dhe minerale

ANTIBIOTIKËT JANË TË PAFUQISHËM

Antibiotikët janë të pafuqishëm, joefektivë kundër sëmundjeve virale dhe nuk duhet të përdoren. Përdorimi i tyre "për çdo rast" është i paarsyeshëm, nuk do të parandalojë shfaqjen e superinfeksionit bakterial dhe çon në zhvillimin e shtameve rezistente të bakteve.



Zorica Martinoska Andonova
doktoreshë e mjekësisë
IPSH CITUS, SHTIP

ИМУНИТЕТОТ Е ПРИОРИТЕТ

PROTECT

ИМУНОΒΕΤΑ

β - glukan sirup i kapsuli

- ✓ *Za zajaknuвање на имунитетот*
- ✓ *Kako pomosh kaj virusni, bakteriski i gабични инфекции*
- ✓ *Kaj zголемен стрес, замор и исцрпеност*
- ✓ *Za деца и возрасни*



esensa
www.esensa.rs



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.

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

BETTY



KËTË MUAJ, DALLOJMË

%



LIVSANE Kalcium
me aromë limoni
40 tableta
shkumëzuese



Livsane Lactoactive Daily
Immune
20 kapsula



ACC DIREKT 600 mg
10 qese



Perluksan
30 kapsula të buta
xhelatinë



Immun Action
60 kapsula



SNUP® 0,1
Sprej për hundë
10 ml



SNUP® 0,05%
Sprej për hundë
10 ml



DuoPack
Femibion për
gratë
shtatzëna 1
2 pako



Herbion®
pastila
prej dredhke
16 pastila



Herbion®
shurup prej
likenit
islandez
150 ml



Herbion® shurup
dredhke
150 ml



Utiemanoz®
Direkt
10 qese



Neutrogena Hydro
Boost Krem dite për
fytyrën
50 ml



Neutrogena Hydro Boost
ujë micellar
për fytyrën
400 ml



Neutrogena Hydro Boost
xhel ujqor
për fytyrën
50 ml



Doctor's Maxhuni
nga rrushi
340 g



Doctor's Maxhuni
nga hurmash
340 g

Doctor's Maxhuni
nga manash të zi
340 g

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

KONTRACEPSIONI

Termi kontracepsion nënkupton metodat e ndryshme që praktikohen me qëllim të mbrojtjes nga shtatzënia e padëshiruar.

Efektiviteti i kontracepsionit varet nga metoda e zgjedhur e kontracepsionit, por edhe nga përdorimi i drejtë i saj. Prandaj shkalla e suksesit varet nga përdorimi i drejtë dhe/ose adekuat i metodës kontrceptive dhe zakonisht është e ndryshueshme. Nuk ka një metodë të përsosur për mbrojtje nga shtatzënia e padëshiruar, sepse secila prej tyre ka të mirat dhe të këqijat e veta.

Sot ekzistojnë shumë lloje të kontracepsionit, edhe atë: kontracepsioni hormonal, intrauterin, mekanik ose kimik, metoda natyrale e kontracepsionit dhe sterilizimi.

KONTRACEPSIONI HORMONAL siguron mbrojtje të thjeshtë dhe të sigurt, por përdoret gjithmonë në konsultim me gjinekologun. Vepron në mënyrë sistematike, që bazohet në efektet e hormoneve që përmbahen: estrogen dhe progesterin. Këto hormone frenojnë hormonet natyrore ciklike në trupin e gruas, me qëllim të parandalimit të shtatzënisë. Ato parandalojnë ovulacionin, trashin mukozën rreth qafës së mitrës, duke e bërë më të vështirë migrimin e spermës në drejtëm të qelizës vezës dhe zvogelojnë pranueshmërinë e endometriumit për qelizën vezë të fekunduar.

Është i disponueshëm në forma të ndryshme si pilula hormonale ose të ashtuquajturat pilula anti-bebe, kontrceptivë të injektuar, implante nënlëkurore, unaza vagjinale dhe fasha transdermale.

Më të përdorura janë pilulat hormonale, edhe atë në kombinim me kontrceptivët oralë, të cilët janë një kombinim i hormoneve estrogen dhe progesteron. Sot, shumica e pilulave kontrceptive kanë 28 pilula, nga të cilat 21 janë pilula që aktivizojnë hormonet dhe 7 pilula placebo, në mënyrë që të mos humbet ritmi i përditshëm i marrjes së pilulave. Marrja e tabletave placebo rezulton në gjakderdhje (e ngjashme me gjakderdhjen menstruale). Megjithatë mund ta merrni tabletën në çdo kohë brenda ditës, është më mirë ta merrni para mëngjesit ose në kohën e gjumit, sepse është më e lehtë për t'u mbajtur mend. Përveç mbrojtjes nga shtatzënia e padëshiruar, kontrceptivët oralë kanë një numër përfitimesh, siç janë zvogëlimi dhe vonimi i gjakderdhjes menstruale, zvogëlimi i shfaqjes së cisteve beninje funksionale dhe trajtimi i dismenorese. Mangësia kryesore është nevoja për marrje ditore, e cila shpesh përcillet me mosmarrje të pilulës, gjë që nga ana tjetër rrit gjasat e shtatzënisë.

Përveç kontrceptivëve oralë, ekzistojnë edhe kontrceptivët oralë që përmbajnë vetëm progesteronin. Ata janë të përshtatshëm për gratë të cilat kundërpërdoren përdorimi i kontrceptivëve që përmbajnë estrogenin, siç janë kontrceptivët oralë.

Pilulat për raste urgjente, të njohura si "pilulat e mëngjesit të nesërme" janë metodë e kontracepsionit urgjent dhe përdoren në situatat kur një grua ka kryer marrëdhënie seksuale pa mbrojtje. Për efekt më të mirë, tableta duhet të merret brenda 72 orëve nga marrëdhënia seksuale. Siç nënkupton edhe emri i saj, kjo metodë duhet të përdoret vetëm në raste skajshmerisht urgjente dhe kurrsesi si një kontrceptiv i rregullt ose si mjet parandalues.

Kontrceptivët e injektuar zakonisht përmbajnë progesteronin, por në disa vende ata mund të jenë një kombinim i estrogenit dhe progesteronit. Injekzioni jepet nga një punonjës mjekësor, një herë në muaj ose një herë në tre muaj, në varësi të përbërjes kimike.

Implantet nënlëkurore përmbajnë progesteronin dhe të njëjtat vendosen nënlëkurë, zakonisht në parakrah. Ato sigurojnë kontracepsion të vazhdueshëm dhe afatgjatë për 3-5 vjet, në varësi të preparatit. Mangësia e kësaj metode është nevoja për ndërhyrje të vogël kirurgjikale, që është e domosdoshme për futjen dhe nxjerrjen e implantit.

Unaza vagjinale është një unazë e vogël, fleksibile, me një diametër prej jo më tepër se 5.5 cm. Kjo lëshon estrogenin dhe progesteronin, me çka parandalon procesin e ovulacionit. Pas vendosjes në brendi të vagjinës, ajo mbahet 3 javë dhe më pas duhet ta hiqni që të ndodhë gjakderdhja e përmuajshme.

Fashat transdermale mbahen mbi lëkurën e pjesës së poshtme të barkut, të mollaqeve, pjesën e sipërme të trupit (por jo në gjoks) ose pjesën e jashtme të krahëve. Përbërja dhe mekanizmi i veprimit është identik me atë të unazës vagjinale. Fasha duhet të ndryshohet çdo javë për 3 javë. Javën e fundit, gjegjësisht javën e 4-të duhet ta kapërceni, që të mund të ndodhë gjakderdhja e përmuajshme.

Çdo grua duhet të jetë e mirinformuar për përparsitë dhe mangësitë e kontracepsionit hormonal para se të fillojë ta përdorë atë dhe duhet mededmostruar nga një gjinekolog.

KONTRACEPSIONI INTRAUTERIN Pajisjet intrauterine, të njohura si spirale, janë një metodë shumë efektive e kontracepsionit. Ekzistojnë dy lloje: pajisjet intrauterine që përmbajnë bakër dhe pajisjet intrauterine të veshura me hormon. Spiralet me bakër veprojnë duke ndikuar në lëvizshmërinë e spermës dhe duke parandaluar kështu fekundimin e qelizës vezë të pjekur, dhe gjithashtu veprojnë në mukozën e mitrës, duke e bërë murin e saj të pafavorshëm për implantimin e vezës së fekunduar. Për më tepër, spirala me bakër mund të përdoret si kontracepsion urgjent. Nëse futet brenda 5 ditëve pas marrëdhënies seksuale të pambrojtur, është metodë efektive e kontracepsionit me koeficient 99.9%. Pajisjet e tjera intrauterine lëshojnë sasi të vogla të progesteronit në mitër, gjë që e bën mukozën e qafës së mitrës të trashë dhe të padepërtueshme për spermën dhe gjithashtu zvogëlon lëvizshmërinë e spermës. Vendosija dhe heqja e spirales duhet të kryhet gjithmonë nga një gjinekolog.

KONTRACEPSIONI MEKANIK përfshin metodat që parandalojnë shtatzëninë duke penguar migrimin e lëngut të spermës në vagjinë. Ato nuk kanë veprim sistematik, janë të lehta dhe të sigurta për t'u përdorur dhe nuk kanë pothuajse asnjë kundërpërdorim. Përdorimi i tyre ka të bëjë me aktin seksual, për këtë arsye, përdorimi i drejtë gjatë secilit akt seksual është thelbësor për suksesin optimal të metodës.

Këtij grupi i përket një nga metodat më të përdorura të kontracepsionit dhe ai është prezervativi, i cili është gjithashtu i vetmi kontrceptiv që mbron nga sëmundjet seksualisht të transmetueshme. Prezervativi mashkullor (kondomi) përbëhet nga lateksi i hollë dhe është i disponueshëm gjerësisht, i lirë dhe i lehtë për t'u përdorur. Prezervativi femëror (femidomi) përbëhet nga poliuretani i lubrifikuar paraprakisht dhe ka të njëjtin funksion si kondomi mashkullor. Ai ka formën e tubit dhe dy unaza, një përbrenda dhe një përjashta, të cilat nuk lejojnë që të bie në vagjinë gjatë marrëdhënies seksuale.

Diafragma është një kësulë e vogël silikoni që mbulon plotësisht qafën e mitrës dhe kështu parandalon hyrjen e spermës në mitër. Prodhet në madhësi të ndryshme. Madhësia e diafragmës duhet të përcaktohet nga gjinekologu juaj. Çdo 1-2 vjet duhet të bëhet një kontroll mjekësor për të parë nëse ende



MITET NË LIDHJE ME SHMANGIEN E SHTATZËNISË SË PADËSHIRUAR



ass. d-r Iva Malahova Gjoeska
EPSH KLINIKA UNIVERSITARE PËR
GINEKOLOGJI DHE AKUSHERI

Urinimi, bërja dush dhe aplikimi i mjeteve të ndryshme në vagjinë, siç janë sapunët, shampot, dezinfektuesit pas kryerjes së marrëdhënies seksuale të shoqëruar me ejakulum në vagjinë nuk do t'ju mbrojnë nga shtatzënia. Pozicioni më këmbë ose çfarëdo pozicioni tjetër nuk do të çojë në rrjedhje të spermës nga organet gjenitale femërore, kështu që kjo metodë nuk është aspak efektive në parandalimin e shtatzënisë.

Përdorimi i dy prezervativëve ose një kombinim i prezervativëve mashkullorë dhe femërorë vetëm mund të rrisë rrezikun e plasaritjes së prezervativit për shkak të fërkimit në sipërfaqen e tyre gjatë marrëdhënies seksuale.

Ushqyerja me gji nuk është një metodë e besueshme e kontracesionit, ngaqë kjo e vonon, por nuk garanton mungesën e ovulacionit.

përshtatet me madhësinë e saj, sidomos nëse keni luhajtje në peshë.

Vendoset në vagjinë pak para marrëdhënies seksuale (më së shumti 6 orë para marrëdhënies seksuale). Pas marrëdhënies seksuale, diafragma duhet të lihet në vagjinë edhe për disa orë, por jo më pak se 6 orë. Përdorimi i shpeshtë mund të çojë në dëmtime të vogla të murit vagjinal dhe infeksione urinare ose kërpudhore.

KONTRACEPSIONI KIMIK Spermicidet janë kimikate që shkatërrojnë spermën dhe futen në vagjinë pak para marrëdhënies seksuale. Ato vijnë në forma të ndryshme, si kremra, tableta, pastë, xhelatinë, shkumë dhe të ngjashme. Kanë efikasitet të ulët nëse përdoren vetë, por të kombinuara me metodat mekanike japin një shkallë të lartë mbrojtjeje.

METODAT NATYRORE TË KONTRACEPSIONIT përfshijnë abstinencën periodike, gjegjësisht shmangien e marrëdhënies seksuale gjatë periudhës kur gruaja është pjellore, d.m.th. rreth kohës së ovulacionit. Këto metoda janë të përshtatshme për gratë që mund të përcaktojnë ditët pjellore në ciklin menstrual dhe për çiftet që janë të motivuar të abstenojnë gjatë asaj periudhe.

Ky grup metodash përfshin matjen e temperaturës bazale të trupit, metodën e kalendarit dhe përcjelljen e ndryshimeve në mukozen e qafës së mitrës. Matja e temperaturës bazale përfshin monitorimin ditor të temperaturës, duke u mbështetur në faktin se gjatë ciklit menstrual temperatura bazale ndryshon në pajtim me ndryshimet hormonale. Nga fillimi i menstruacioneve e deri para ovulacionit, temperatura bazale sillet mes 36 deri në 36.4° C. Në periudhën pas ovulacionit, temperatura bazale shënon rritje prej 0.2-0.4° C mesatarisht.

Metoda e kalendarit përfshin numërimin e ditëve të ciklit menstrual, me përdorimin e disa formulave për përcaktimin e ditëve pjellore dhe llogaritësve të ndryshëm në internet. Ovulacioni ndodh dy javë para ciklit të pritshëm menstrual.

Në një cikël ideal 28-ditor, ovulacioni pritët në ditën e 14-të që nga dita e parë e gjakderdhjes menstruale. Duke qenë se gjatësia e ciklit normalisht mund të sillet nga 24 deri në 35 ditë, ovulacioni mund të pritët nga dita e 10-të deri në ditën e 18-të, në varësi të komizës themelore kohore të ciklit, por gjithmonë dy javë para gjakderdhjes së pritshme, për shkak të pandryshueshmërisë së fazës së dytë të ciklit.

Përcjellja e ndryshimeve në mukozen e qafës së mitrës (sekrecionet vagjinale) – duke vëzhguar ndryshimet në pamjen e sekrecioneve, ju mund të përcaktoni kur ka më shumë të ngjarë të ndodhë ovulacioni. Në periudhën rreth ovulacionit, sekretimi i mukozes së qafës së mitrës rritet, ajo fryhet, bëhet më elastike, kurse për të shmangur shtatzëninë në këtë periudhë, kërkohet abstinencë.

Suksesi i metodave natyrore varet shumë nga angazhimi i partnerëve dhe gjasat për të dështuar janë më të larta se te metodat e tjera të kontracesionit, sepse shenjat dhe simptomat që e shoqërojnë ovulacionin nuk janë gjithmonë të qarta. Metoda më e vjetër natyrore e kontracesionit është coitus interruptus – nxjerrja e organit gjenital para ejakulimit. Konsiderohet si një metodë shumë e pasigurt, sepse shkarkimi i spermës mund të vijë përpara se të ndodhë ejakulimi. Prandaj, nëse doni të shmangni shtatzëninë, është më mirë të përdorni metoda të tjera të kontracesionit.

E vetmja metodë e përhershme e kontracesionit është sterilizimi kirurgjikal. Është një procedurë shumë efektive, që shoqërohet nga një shkallë e ulët e komplikimeve si te femrat ashtu edhe te meshkujt. Te femrat, procedura përfshin lidhjen ose vënien e unazave përreth tubave të Fallopit. Te meshkujt, procedura përfshin bllokimin e kanaleve të bartjes së spermës, procedurë e njohur si vazektomi.

Një mundësi e re terapeutike për të mbështetur trajtimin e anemisë që vjen nga shkaqe të ndryshme

Dr. Irena Eftimovska Rogač,
Subspecialiste e gastroenterohepatologjisë, SPQ "8 Shtatori"

Hekuri është një element kimik i domosdoshëm për rreth 200 reaksione biokimike në trupin e njeriut dhe është faktor i rëndësishëm në proceset e prodhimit të energjisë, transportit të oksigjenit, funksionimit të duhur të sistemit imunitar, prodhimit të hormoneve, neurotransmetuesve dhe ADN-së. Për këtë arsye, shëndeti i përgjithshëm varet në masë të madhe nga sasia e hekurit që marrim. Megjithatë, mungesa e hekurit është një nga pamjaftueshmëritë më të zakonshme ushqyese. Njerëzit, siç janë fëmijët, të mosh Sot, njihen disa forma të ndryshme të shtesave, përbërësi kryesor i të cilave është hekuri, i cili gjendet në formën e fumaratit të natriumit, sulfatit dhe bisglicinatit. Këto kripëra kontribuojnë në qëndrueshmërinë e preparatit dhe biodisponueshmërinë më të mirë. Përveç formulimeve ekzistuese të shtesave të hekurit në formën e fumaratit dhe sulfatit, përdorimi i bisglicinatit të hekurit është po ashtu në rritje.

Studime të shumta ndërkombëtare kanë treguar se bisglicinati i hekurit tregon epërsi në numrin më të madh të veçorive, të cilat përcaktojnë efikasitetin e shtesave të hekurit. Në krahasim me formulimet në formën e fumaratit dhe sulfatit, bisglicinati i hekurit përthithet 2-4 herë më me efikasitet në aparatin e tretjes. Prandaj, ndërsa biodisponueshmëria e formulimit të hekurit në formën e fumaratit dhe sulfatit është 27-28%, në bisglicinatit të hekurit është jashtë çdo krahasimi, me rreth 90%. Një nga arsyet më të rëndësishmet përse biodisponueshmëria e bisglicinatit të hekurit është aq e lartë është aftësia e tij për t'u lidhur me dy molekula të aminoacidit glicinë. Ai siguron stabilitet në sistemin e tretjes, parandalon zbrërthimin e tij dhe zvogëlon aftësinë e tij për të reaguuar me substanca të tjera ushqimore, veçanërisht ato që pengojnë përthithjen e hekurit, të tilla si polifenolet, fitatet dhe taninet (siç është rasti i sulfatit ose fumaratit). Kjo lejon që bisglicinati i hekurit të ruajë tretshmëri të lartë, si në mjediset acidike ashtu edhe në ato alkaline në aparatin e tretjes.

Prandaj, fumarati i hekurit dhe sulfati i hekurit shpesh mund të shkaktojnë efekte anësore, të tilla si të përziera, kapsllëk, diarre, fryrje dhe jashtëqitje të zeza. Nga ana tjetër, një nga përparësitë e mëdha të bisglicinatit të hekurit është pa dyshim efekti i tij më pak oksidues në mukozën e stomakut dhe pjesët e sipërme të aparatit të tretjes. Ky është një fakt jashtëzakonisht i rëndësishëm që tregon për një zhvillim dukshëm më të ulët të efekteve anësore të bisglicinatit të hekurit, krahasuar me fumaratin e hekurit dhe sulfatin e hekurit. Përveç kësaj, pasi të resorbohet, bisglicinati i hekurit zbrërthet, hekuri çlirohet menjëherë dhe përdoret për të rimbushur rezervat, ndërsa glicina përdoret në biosintezën e acideve nukleike dhe proteinave në qeliza.

Përvojat e pacientëve që kanë përdorur preparatin me bisglicinat të hekurit, New Iron, tregojnë se depoja e hekurit arrin të plotësohet brenda tre muajve, ndërsa vlera e hekurit në gjak normalizohet për gjashtë muaj. Përveç kësaj, kapsula e preparatit New Iron përmban elemente të tjera të rëndësishme, si acidi folik dhe vitamina B12, të cilët janë faktorë të pazëvendësueshëm në procesin e sintezës së qelizave, si dhe vitaminën C, e cila është një nga faktorët më të rëndësishëm të nevojshëm për rritje dhe zhvillim, shërimin e plagëve, sintezën e kolagenit, përthithjen e hekurit, funksionin e sistemit imunitar dhe mirëmbajtjen e gjendjes fiziologjike të eshtrave, kërcit dhe dhëmbëve.

Bisglicinati i hekurit është për momentin një mundësi e përshtatshme si për ata që kanë nevojë për plotësim të hekurit përmes shtesave ushqimore, ashtu edhe për njerëzit plotësisht të shëndetshëm, pasi pothuajse përjashton plotësisht mundësinë e shfaqjes së efekteve anësore, ofron përthithje dhe ruajtje optimale, si dhe përmirësim dhe mirëmbajtje të shpejtë dhe më efikase të nivelit të hemoglobinës në krahasim me formulimet konvencionale të hekurit të përdorura deri më sot.

New Iron®

Formulim inovativ dhe i plotë për trajtimin e anemisë që vjen nga shkaqe të ndryshme

Pa ndjenjë të përzierjes dhe efekte të tjera anësore



Vetëm hekuri nuk mjafton!

Për eritrocitopoezën e duhur nevojiten edhe mikroelemente të tjera.

•Bisglicinat hekuri 90 mg

•Acid folik 400 µg

Merr pjesë në procesin e krijimit të gjakut dhe zhvillimit të indeve gjatë shtatzënisë

Merr pjesë në zvogëlimin e lodhjes dhe ndjenjës së lodhjes

•Vitaminë B12 9 µg

Merr pjesë në krijimin e qelizave të kuqe të gjakut, përhapjen e qelizave, metabolizmin normal dhe krijimin e energjisë

Merr pjesë në funksionimin e duhur të sistemit imunitar

•Vitaminë C 180 mg

Rrit përthithjen e hekurit dhe merr pjesë në funksionimin normal të sistemit imunitar

Përshejton energjinë e organizmit, përkatësisht zvogëlon lodhjen dhe ndjenjën e lodhjes

HEMA
PHARMA
www.vemapharma.rs



**МЕРИ ГО ТВОЈОТ
КРВЕН ПРИТИСОК,
КОНТРОЛИРАЈ ГО,
ЖИВЕЈ ПОДОЛГО**

**ОД СÈ ♥
ЗАБЛАГОДАРИ
ИМ СЕ НА
ТВОИТЕ ХЕРОИ**

Драги пациенти,

Во моментот кога светот застана, здравствените професионалци — лекарите и фармацевтите, беа тука за сите нас.

Додека медицината го бара решението за овој глобален проблем, тие се тука да ја олеснат оваа битка.

Да земеме активно учество во борбата за нашето здравје, за здравјето на нашите најблиски, за здравјето на сите нас.

Алкоид АД Скопје, Здружение на Кардиолози на Северна Македонија и фармацевтите оваа година заедно се приклучија кон одбележување на Светскиот ден на срцето и на Светскиот ден на хипертензијата.

Затоа, заедно традиционално да ги одбележиме овие денови и да дадеме придонес кон нашето здравје. Да бидеме пример дека заедно можеме. Да бидеме пример дека се грижиме за нашето здравје.



ЗДРУЖЕНИЕ НА КАРДИОЛОЗИ
НА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА



АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

Здравјејќо ѝрег сè

Çka është OKLUZIONI?



Okluzioni (kafshimi) është mënyra në të cilën dhëmbët e sipërm dhe ato të poshtëm përputhen në mes vete kur personi e ka gojën të mbyllur. Malokluzioni paraqet një mospërputhje midis dhëmbëve në harkun e sipërm dhe të poshtëm të dhëmbëve kur takohen nofulla e sipërme dhe e poshtme gjatë mbylljes së gojës. Me fjalë të tjera, malokluzioni është çdo devijim i okluzionit nga normalja. Në vlerësimin e malokluzionit është thelbësore të merren parasysh estetika dhe funksionaliteti.

Nëse këto aspekte janë të pranueshme për personin, përkundër përkufizimit zyrtar të malokluzionit, atëherë trajtimi mund të mos jetë i nevojshëm. Në ortodonci, malokluzionet ndahen në disa klasa. Ndoshta efekt më negativ në mirëqenien psikosociale ka e ashtuquajtura klasa III (e tretë) e malokluzionit - prognatizmi. Shenja më e spikatur e malokluzionit të klasës III është mungesa e harmonisë së fytyrës, e cila në profil karakterizohet nga një e treta e poshtme e fytyrës tejte e theksuar, gjegjësisht mjekra është "e nxjerrë përpara", ndërsa përballë - një treta e poshtme e fytyrës e shkurtuar. Shpesh tek individët e tillë ka një rritje të tepërt të nofullës së poshtme në krahasim me të sipërmen. Shenjë karakteristike në gojë është shquarja më e madhe e dhëmbëve të përparmë të poshtëm, gjegjësisht dhëmbët e përparmë të poshtëm janë të vendosur përpara atyre të sipërm.



Mbizotërimi i kësaj anomalie në popullatë është 2-4% dhe zakonisht ka faktor trashëgues, ndërsa frekuenca e saj varet nga moshë dhe variacionet gjeografike. Studimet tregojnë se prognatizmi vërehet që në pubertet. Për herë të parë te një individ kjo gjendje gjendet te të porsalindurit në muajin e dytë (në këtë periudhë është një gjendje normale) dhe zakonisht zhduket në muajin e katërt. Në disa raste, veçanërisht kur femija lind para kohe, kjo gjendje mund të mbetet.

Një nga arsyet më të rëndësishme për korrigjimin e kësaj gjendjeje është ana estetike dhe funksionale. Gjendja mund të ketë një ndikim psikologjik tek personi, duke rezultuar në vetëbesim të ulët dhe gjithashtu vështirësi në të folur dhe në përtpypjen e ushqimit. Një nga opsionet për korrigjimin e kësaj anomalie në fazat e hershme është pajisja për modifikimin e rritjes, e ashtuquajtura maskë e llojit Delaire (Delaire mask) ose maskë e fytyrës. Pajisja përbëhet nga dy pjesë: proteza fikse, që vendoset në gojë dhe mbahet gjatë gjithë kohës dhe pjesa e jashtme apo maska, e cila mbahet 12 orë në ditë, të paktën për 6 muaj, sipas nevojës. Kontrollat bëhen te ortodontisti juaj, në fillim një herë në disa ditë, ndërsa më vonë dy herë në muaj e më rrallë. Kjo pajisje stimulon rritjen e nofullës së sipërme dhe të dhëmbëve përpara dhe përposh, ndërsa nofulla e poshtme lëviz përbrapa dhe përjetë. Kjo metodë është e vetmja që mund të arrijë rezultatet më të mira dhe është optimale që fëmijët të fillojnë ta mbajnë në periudhën nga viti i tetë dhe i nëntë i jetës. Sa më e gjatë terapia, aq më pak ka gjasa që gjendja të kthehet pas trajtimit. Menjeherë pas heqjes së maskës, jepet një pajisje ruajtëse, e cila mbahet për të ruajtur rezultatet e arritura të terapiës.

Nëse të fëmijët e moshës 5-6 vjeç, megjithëse dhëmbët e përhershëm nuk kanë mbirë ende, vëreni shquarje të tepruar të nofullës së poshtme, ndërsa dhëmbët e përparmë të poshtëm janë të vendosur përpara dhëmbëve të përparmë të sipërm, është e nevojshme të konsultoheni me një ortodontist sa më shpejt të jetë e mundur për të filluar me terapi.



Dr. Katerina Nikollovska
Doktoreshë e stomatologjisë
Specialiste e ortodoncisë

PROBIOTIKËT DHE PËRDORIMI I TYRE PËR FORCIMIN E SISTEMIT IMUNITAR

Sipas përkufizimit të Organizatës Botërore të Shëndetësisë, probiotikët janë mikroorganizma të gjallë të quajtur baktere "të mira", përdorimi në sasi të mjaftueshme i të cilave ka një efekt të dobishëm në shëndetin e njeriut.

Në traktin gastrointestinal të trupit të njeriut, gjegjësisht në zorrë, ka mikroflorë (baktere) që janë të rëndësishme për maturimin dhe zhvillimin e sistemit imunitar. Probiotikët ndihmojnë në baraspeshimin e të ashtuquajturve baktere "të mira" dhe "të këqija". Kjo baraspeshje mund të prishet për shkak të sëmundjeve, stresit, plakjes, marrjes së antibiotikëve, ekspozimit ndaj toksinave etj.

Probiotikët e përdorur më shpesh janë lloje të ndryshme të gjinisë Bifidobacterium (banorë normalë të zorrës së trashë) dhe Lactobacillus. Studime të shumta kanë treguar se probiotikët ndihmojnë në mirëmbajtjen e shëndetit, veçanërisht të funksionit imunitar. Me ruajtjen e funksionit normal gastrointestinal, parandalohen infeksionet, ndërsa prishja e baraspeshjes së bakteve "të mira" dhe "të këqija" është kusht për shfaqjen e sëmundjeve të ndryshme. Nuk thuhet kot se stomaku i shëndetshëm do të thotë trup i shëndetshëm.



A duhet të merren probiotikë për të parandaluar dhe për t'u mbrojtur nga koronavirusi?

Koronavirusi është infeksion i ri dhe shumë gjëra janë të panjohura, por ajo që mund të bëjmë, përveç distancës sociale dhe higjienës, është pa dyshim të rrisim marrjen e probiotikëve dhe kështu të stimulojmë sistemin tonë imunitar dhe ta ndihmojmë atë në luftën kundër koronavirusit.



Gabriela Kaçakoska-Naneska
Farmaciste e diplomuar
IPSH BARNATORE BIOLEK 3, PRILEP

Хербион®



**КАШЛИЦАТА
МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ
ДО НЕПРЕДВИДЛИВИ
ПОСЛЕДИЦИ**

Сирупите Хербион се традиционален хербален лек.



Активните супстанции во Хербион сирупите и пастилите овозможуваат да се справите со кашлицата и последиците од неа.

ХЕРБИОН®
СЕ СПРАВУВА СО КАШЛИЦАТА.

www.herbion.mk

KRKA

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

USHTRIME PËR TRAJTIMIN E VËSHIRËSIVE PSIKOLOGJIKE

Ekzistojnë një sërë emrash që përdoren për ankthin, siç janë rëndesë, shqetësim, panik, nervozizëm, tension, ndjesia se personi është nën stres. Të gjitha këto shkaktojnë një gjendje të përgjithshme të pakëndshme, që shoqërohet nga një varg simptomash fizike dhe mendore, të cilat shfaqen në situata që individi i sheh si kërcënuese ose të rrezikshme. Parehatia ndodh pavarësisht nëse bëhet fjalë për rrezik real apo të imagjinuar dhe mund të përjetohet si një shqetësim i vogël e deri në panik të madh.

Ankthi është pjesë përbërëse e jetës dhe të gjithë njerëzit përballen me të kohë pas kohe. Të gjithë ne përjetojmë ankth kur e gjejmë veten në situata stresuese, për shembull kur na presin takime të rëndësishme, kur i nënshtrohemi ekzaminimit, kur jemi në pritje të rezultateve të ekzaminimit. Kur ndodhemi në situata stresuese zakonisht jemi të zënë me situatën e atypëratyshme, gjë që mund të ndikojë në sjelljen tonë.

Si ta njohim?

Ankthi shprehet me një varg simptomash fizike, si rrahje të shpejta të zemrës, djersitje, dridhje e duarve ose trupit, tharje e gojës, vështirësi në frymëmarrje, të përziera në stomak, një ndjenjë nxehtësie, tension muskolor, ndjesia se nuk mund të çlodhemi, gungë në fyt.

Simptomat psikologjike që e shoqërojnë ankthin janë një ndjenjë e dobësisë së përgjithshme, marramendje, ulje e përqendrimit, frikë nga vdekja, të sëmurët kanë frikë se do të humbasin kontrollin e sjelljes së tyre, një ndjenjë shqetësimi i fortë, një ndjenjë se në çdo moment mund të ndodhë diçka e pakëndshme. Kur shfaqen këto simptoma si



përgjigje ndaj një situatë të cilën personi e pret dhe nga e cila shqetësohet, bëhet fjalë për ankthin e pritshëm për të cilin personi nuk duhet të shqetësohet. Por kur disa simptoma janë të vazhdueshme ose shfaqen gjatë një sulmi paniku ose në një situatë të veçantë nga e cila personi nuk ka frikë, atëherë bëhet fjalë për çrregullim ankthi.

Shfaqja e simptomave



Paraqitja e çrregullimit të ankthit ndikohet nga faktorë të ndryshëm, siç janë përvojat e fëmijërisë, situatat stresuese, ndjeshmëria individuale, mënyra e përballjes me stresin. Përvojat e fëmijërisë mund të lidhen me ekspozimin ndaj ndarjes nga një person i rëndësishëm, përjetime traumatike etj. Ngjarjet stresuese mund të shkaktohen nga humbja e një personi të rëndësishëm, shkëputja e një lidhjeje emocionale, trysnia në vendin e punës, probleme financiare, sëmundje serioze fizike, ndryshime të mëdha në jetë, si shpërngulja, martesat, lindja e një fëmije. Situatat stresuese të jashtme mund të kontribuojnë në paraqitjen e ankthit, por nuk janë në vetvete të mjaftueshme për të shpjeguar fillimin e ankthit.

Në ballafaqimin me ankthin është e nevojshme të kuptohet besimi individual i personit në lidhje me shkaqet e ankthit. A është kjo ngjarje e jashtme që nuk mund të ndryshohet, a mund të ndryshohet mënyra e interpretimit të kësaj ngjarjeje? Më pas mund të bëhet një plan për zgjidhje të pasojave negative nga kjo ngjarje.

Me t'u shfaqur një herë, ankthi ushqehet përmes simptomave, mendimeve dhe ndjenjave që e rrisin edhe më shumë atë. Falë kësaj lidhjeje, është e mundur të zvogëlohet ndjenja e pakëndshme e ankthit madje deri në pragun e tolerancës. Prandaj është e rëndësishme që personave me çrregullim ankthi t'u jepet udhëzim se si ta zvogëlojnë atë.



Ankthi është një reagim i natyrshëm ndaj rrezikut dhe simptomat e ankthit shfaqen sa herë që ekziston një ndjenjë rreziku, e cila mund të jetë objektive ose subjektive. Pavarësisht nëse ekziston apo jo një rrezik real, simptomat me siguri do të shfaqen dhe ato simptoma e përgatisin trupin për rrezik.

Në një gjendje ankthi, trupi reagon sikur është në rrezik dhe përgatitet për një reagim "lufto ose mbathja", që kërkon muskuj të tendosur, që më tej kërkon më shumë oksigjen dhe adrenalinë për të rritur furnizimin me oksigjen dhe për të përsheptuar frymëmarrjen. Me përsheptimin e frymëmarrjes mund të paraqiten vështirësi në marrjen e ajrit, muskujt e krahavorit bëhen të tendosur dhe kjo mund të përjetohet si dhimbje në gjoks dhe në kafazin e krahavorit. Niveli i rritur i oksigjenit në gjak mund të çojë në humbje të ndjenjave. Nga ana tjetër, adrenalina çon në rritje të punës së zemrës, tendosje të shtuar të muskujve, gjë që mund të çojë në dhimbje koke, dhimbje qafe, ndjesi shpimi gjilpërash rreth kokës dhe dridhje të muskujve. Efekti i adrenalinës shoqërohet me tharje të gojës, shikim të turbullt, vështirësi në gëlltitje, të përziera dhe djersitje.

Kontrolli



Pavarësisht nga shkaqet që çojnë në ankth, pikënisje e tij mund të jetë edhe truri, meqenëse ka lidhje psikologjike dhe biologjike. Kuptimi i ankthit në tru i referohet një çekuilibri të neurotransmetuesve të ndryshëm në rajone të caktuara të trurit. Barnat që përdoren për të trajtuar ankthin ndikojnë në këtë çekuilibër dhe zvogëlojnë biologjikisht simptomat e sëmundjes.

Përveç terapisë me barna, ka ushtrime të caktuara që përdoren për të zvogëluar ankthin. Një nga metodat më efektive është ajo e frymëmarrjes nga barku. Simptomat që lidhen me frymëmarrjen janë më të zakonshmet për ankthin. Shumë njerëz që kanë simptoma ankthi i përkeqësojnë simptomat për shkak të frymëmarrjes jo të drejtë. Është karakteristike edhe prania e ndjenjës së

gulçimit, që kompensohet me frymëmarrje të thellë. Njerëzit që marrin frymë shpejt, marrin frymë nga gjoksi dhe nuk përdorin frymëmarrjen nga barku, gjë që çon në dhimbje të kafazit të krahavorit. Njerëzit që vuajnë nga ankthi është mirë të marrin frymë përmes hundës dhe barkut.

Kur personi vëren se po merr frymë shpejt dhe kjo ndodh më shpesh për shkak të stresit, këshillohet të veprojë si në vijim:

- Uluni ose mbështetuni në diçka, mbani frymën dhe numëroni deri në 10, më pas nxirrni frymën dhe i thoni vetes me kokë të qetë "relaksohu"
- Merrni dhe nxirrni frymën në një cikël prej 6 sekondash
- Merrni frymën për 3 sekonda dhe nxirreni për 3 sekonda, kjo është një frekuencë prej 10 në minutë.

Qëllimi i frymëmarrjes së drejtë te personat me ankth është që frika të mos përparojë në panik. Më e rëndësishme është që së pari të vërehen simptomat e hiperventilimit (frymëmarrja e shpejtë) dhe pastaj të zbatohet teknika e frymëmarrjes nga barku.

Simptomat e ankthit mund të kontrollohen me ndihmën e ushtrimeve të relaksimit, stërvitjes autogjene, kontrollit të simptomave me vizualizim, si dhe duke shmangur frikën fobike, duke zhvendosur vëmendjen dhe duke përdorur lojëra mendore.



*dr. Slagjana Angjelkoska
psikologe*



CILAT JANË SFIDAT TUAJANË RRUGËN DREJT ndryshimit?



Me çfarë mendimesh çoheni në mëngjes, cilat janë ritualet tuaja të mëngjesit dhe si ndikojnë ato në mënyrën se si silleni dhe reagoni ndaj situatave të përditshme?

Sfida do të ketë gjithmonë, por mënyra se si përballemi me to është pa dyshim një proces individual. Nëse bëni gjithmonë të njëjtën gjë, do të merrni gjithmonë të njëjtat rezultate. Nëse dëshironi ndryshim, duhet të silleni ndryshe, të ndryshoni mënyrën e të menduarit dhe të vepruarit, për t'u bërë të vetëdijshëm për emocionet tuaja dhe mënyrën se si reagoni. Dhe, gjëja më e rëndësishme është të ndiqni vetveten.

Shumë njerëz, kur vjen momenti të kuptojnë se kanë nevojë për ndryshim, fillojnë menjëherë të japin arsyttime, të tilla si: nuk kam kohë, para ose energji për të bërë ndryshime. Ata e ulin menjëherë vlerën e asaj që dëshirojnë t'u ndodhë, duke ulur standardet e tyre dhe duke e bindur veten se rezultati që do ta arrinin nëse do të bënin ndryshime nuk është edhe aq i vlefshëm.

Frika nga ndryshimi është më e madhe se dëshira për diçka të re. Ndoshta nuk ka të bëjë edhe aq shumë me frikën nga ndryshimi, por me ndërjegjësimin për hapat që duhen ndërmarë për të arritur synimet. Atëherë, çfarë mund t'ju ndihmojë për të ndryshuar më lehtë zakonet tuaja kufizuese, të përvetësoni rituale të reja të mëngjesit ose të bëni ndonjë ndryshim që kërkon kohë, para dhe/ose mund?

Nga karriera ime e gjatë si trajnere profesionale, duke punuar me një numër të madh të kompanive dhe individëve në të gjithë botën, duke i udhëhequr përgjatë një procesi ndryshimi, kam arritur në përfundimin se

arsyeja përse shumë njerëz mbeten pre e zakoneve të vjetra e joproduktive, ndërsa disa të tjerë lëvizin me lehtësi përmes ndryshimeve, është sepse ata e matin dhe vlerësojnë kohën ndryshe.

Ekzistojnë 2 lloje njerëzish: disa nuk kanë kohë, ndërsa të tjerët kanë kohë! Në të vërtetë, të gjithë njerëzit në planet kanë 24 orë në dispozicion. Dallimi qëndron në atë se disa e matin kohën sipas mënyrës se si e kanë kaluar, ndërsa të tjerët sipas mënyrës se si e kanë investuar!

Parafytyroni si do të ishte sikur që tani e tutje të investoni me vetëdije kohën, paratë dhe energjinë tuaj dhe të filloni të jetoni me dijeninë se gjithçka është një investim? Në bazë të rezultatit, ju matni dhe dini të thoni se keni shpenzuar kohë, para dhe energji, pa qenë të vetëdijshëm se gjithçka është një investim. Në fakt, ka të bëjë me vetëdijen se si e planifikoni kohën tuaj, gjegjësisht si, ku dhe në çfarë e investoni atë.

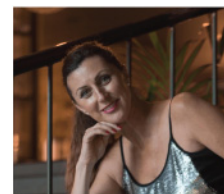
Tani që e keni këtë dijeni, pyeteni veten se në çfarë jeni duke e investuar pa vetëdije kohën tuaj, nëse vazhdimisht po e bindni veten se nuk keni kohë për të ushtruar, për t'u ushqyer në mënyrë të shëndetshme, për shëtitje në natyrë dhe një numër aktivitete të tjera që do t'ju sjellin shëndet të mirë dhe do t'ju mbushin me energji?

A e investoni kohën tuaj më shumë sesa duhet në rrjete sociale, duke parë televizor, duke zhvilluar biseda të paqëllimta që "ju shterin energjinë", duke analizuar gjithçka që po ju ndodh në jetë, punë, në marrëdhëniet me njerëzit, duke kërkuar përsosmërinë në rregullimin e mjedisit në të cilin jetoni, si dhe në

një sërë aktivitete dhe rituale të tjera që ju lodhin dhe "shpenzojnë kohën, paratë dhe energjinë"?

Shkaqet që ju pengojnë për të mos bërë ndryshime janë në kokën tuaj dhe rrjedhin nga bindjet personale. Ju mund t'i ndryshoni lehtësisht ato duke investuar me vetëdije kohën, paratë dhe energjinë në diçka që ju plotëson e jo në diçka që ju rraskapit dhe sjell rezultate të padëshiruara.

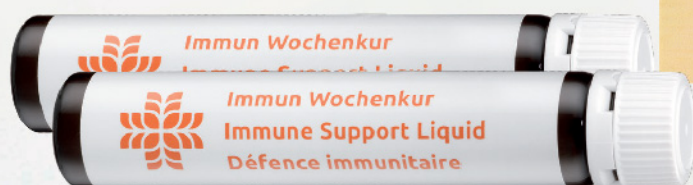
**E KENI JU NË DORË
TË VENDOSNI NËSE
DO TË SHPENZONI
OSE INVESTONI!**



Marina Ançevska
THEMELUESE E QENDRËS PËR PSIKOLOGJI TË BIZNESIT, NLP
SISTEMIKE, EJL
KRYETRAJNERE PËR NLP
SHKRIMTARE
MËSUESE E JOGËS

LIVSANE

LIVSANE Ампули за зголемување на имуниот систем



Viamedi Healthcare GmbH, Deutschland



Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

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

Sa jetesë të shëndetshme bëni?

1. Sa orë flini?

- A) Nuk u kushtoj vëmendje orëve, por ndonjëherë më mjaftojnë edhe 3-4 orë
- B) Mundohem të bëj të paktën 6 orë gjumë, por zakonisht nuk ia dal mbanë
- C) Gjumi është shumë i rëndësishëm për mua, ndaj shkoj në shtrat herët për të fjetur më shumë se 8 orë

2. Kur zgjoheni...

- A) Bëj menjëherë kafe
- B) Mundohem të ha mëngjes para se të largohem nga shtëpia
- C) Meditoj dhe pi lëng frutash të shtrydhur

3. Mëngjesi juaj më shpesh përbëhet nga...

- A) Çfarëdo qoftë. Unë nuk bëj kurrë plan se çfarë do të ha për mëngjes
- B) Varet nga obligimet, por dua që të jetë një mëngjes i pasur me energji
- C) Bukë e përgatitur në shtëpi, sallatë me fruta organike dhe vezë shtëpie

4. Gjatë ditës zakonisht pini:

- A) më shumë se 2 kafe
- B) 2 kafe dhe shumë ujë
- C) ujë

5. Sa ujë pini gjatë ditës?

- A) Nuk i vë masë, pi kur ndjej etje
- B) Mundohem të pi më shpesh
- C) Pi më shumë se 2 litra

6. A i kushtoni vëmendje përmbajtjes së produkteve që blini?

- A) Nuk e lexoj asnjëherë përmbajtjen
- B) Zakonisht përpiqem të bëj kujdes
- C) I kontrolloj gjithmonë afatet dhe përmbajtjen e produkteve

7. Sa i kushtoni vëmendje dozës ditore të vitaminave dhe mineraleve?

- A) Nuk praktikoj marrje shtesë të vitaminave dhe mineraleve
- B) Në periudha të caktuara të vitit, blej shtesa ushqimore
- C) Vitaminat dhe mineralet janë pjesë e shprehive të mia të përditshme

8. Si e shfrytëzoni kohën tuaj të lirë?

- A) Rrallë kam kohë të lirë, prandaj e shfrytëzoj çdo mundësi për t'u çlodhur para televizorit
- B) Rri me të afërmit e mi
- C) Për çfarëdo aktiviteti fizik

9. Sa shpesh ushtroni?

- A) Shumë rrallë
- B) Mundohem të jem aktiv/e sa herë që kam shoqëri
- C) Rregullisht

10. Si e motivoni veten për një shprehje të caktuar të shëndetshme?

- A) Këshillohem me njerëzit përreth meje dhe nisem nga përvoja e tyre
- B) Bëj një listë me arsye se pse duhet të ndryshoj një shprehje të caktuar
- C) Jeta e shëndetshme është rezultat i shprehive të shëndetshme dhe është vetvetiu një motivim i vazhdueshëm

11. Dietat për ju janë?

- A) Humbje kohe
- B) Diçka me të cilën në periudha të caktuara të jetës duhet të kthehem në formë
- C) Nuk bëj dietë sepse kujdesem për mënyrën e shëndetshme të të ushqyerit

12. Nëse jeni në dietë dhe dikush ju ofron ushqim me shumë kalori, që do t'ju prishë dietën?...

- A) S'ka gjë nëse e prish një herë
- B) Do të përmbahem, por do ta shqyrtoj ofertën
- C) Nuk do të dorëzohem

Shumica e përgjigjeve nën A

Gjëja më e rëndësishme për ju është të shijoni momentin dhe të mos e çani kokën se si ndikojnë "kënaqësitë" e vogla në jetën tuaj. Ju shpesh kaloni nëpër periudha kur dëshironi të ndryshoni disa zakone, por megjithatë ju duhet shumë motivim për të ndryshuar. Nëse nuk keni një problem të veçantë shëndetësor, nuk jeni adhures i vizitave te mjeku.

Shumica e përgjigjeve nën B

Edhe pse nuk jeni të mbingarkuar me pamjen tuaj dhe mënyrën e shëndetshme të jetesës, ju jeni një nga ata që duan të udhëhiqen nga njerëz shembullorë dhe i lakmoni njerëzit e disiplinuar kur është fjala për një jetë të shëndetshme.

Shumica e përgjigjeve nën C

Një mënyrë jetese e shëndetshme nuk është problem fare, sepse ju thjesht funksiononi në atë mënyrë. Trupin dhe shpirtin i keni në krye të listës së përparësive dhe nuk doni të devijoni nga gjërat që ju bëjnë të lumtur dhe të shëndetshëm.

СЕНТИС+
додаток на исхрана

СЕНТИС+®

УНИКАТНА КОМБИНАЦИЈА ЗА ОСЛОБОДУВАЊЕ ОД СТРЕСОТ

содржи екстракт од валеријана, маточина,
сладок портокал (Serenzo™) и витамин Б6

Внимателно одбрани 4 природни активни компоненти во Сентис+ ќе ви обезбедат чувство на баланс и хармонија во напорниот животен стил:

- + нормална функција на нервиот систем, нормална психолошка функција и намалување на замор и исцрпеност
- + намалување на нервоза и напнатост, оптимална релаксација од стресот и поддршка на физичката благосостојба
- + помага во одржување на нормален сон и го олеснува заспивањето



органски производ

Дозирање: за лица постари од 18 години, 2 капсули на ден.

БИОНИКА
ФАРМАЦЕУТИКАЛС
www.bionikapharm.com

MJEKËSIA ESTETIKE - një disiplinë në rritje!

Është emocionuese që estetika po përhapet me të madhe dhe është pjesë e mjekësisë bashkëkohore. Megjithatë, sa herë që përmendet fjala estetike, mendja na shkon menjëherë te gjendjet e ndryshme dermatologjike dhe kozmetike, siç janë plagët, toni i humbur i lëkurës, rrudhat, pigmentimi, korrigjimi jokirurgjik i hundës, thithja jokirurgjike e dhjamit, fryrja e buzëve etj.

Përveç gjendjeve të mësipërme kozmetike, sot si procedura më të zakonshme mund të veçohen:

- Procedurat me Botox për sheshimin e rrudhave
- Pilingjet kimike
- Mikrodermoabrazioni
- Konturimi i fytyrës
- Trajtimet për lipolizë jokirurgjike
- Përdorimi i mbushësve
- Mezoterapia
- Trajtimi PRP (Platelet Rich Plasma)
- Aparatet për analiza të plota të lëkurës

Momenti kyç

Momenti kyç në marrjen e vendimit për çfarëdo ndërhyrje është zgjedhja e mjekut. Zgjidhni një mjek i cili ka njohuri të mira për anatominë e fytyrës, si dhe procesit natyror të plakjes, pasi këto dy gjëra janë thelbësore në përzgjedhjen e trajtimit të duhur për fytyrën tuaj.

Konsultimi dhe procedura

Konsultimi para procedurës është gjithmonë i mirëseardhur. Konsultimi ju lejon të shtjelloni problemin tuaj dhe të merrni një mendim ekspert për ndryshimet që dëshironi të bëni. Është me rëndësi të dëgjohet mendimi i pacientëve, të zbuloni se si ndihen, çfarë mendojnë për pamjen e tyre dhe çfarë duan të ndërmarrin. Mjeku është i detyruar të shpjegojë procedurat e zgjedhura, si dhe materialet që do të përdoren te pacienti. Është e nevojshme të dihet se në mesin e përzgjedhjes së madhe të produkteve dhe materialeve estetike ka shumë produkte të paligjshme që fatkeqësisht ofrohen më lirë, por me pasoja të mëdha për pacientin. Kjo është arsyeja pse këshillimi falas me mjekun ofron përgjigje për të gjitha pyetjet tuaja.

Procedurat për muajin shtator

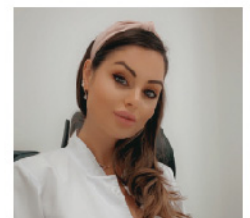
Pas pushimeve verore, lëkura ka nevojë për rigjenerim. Trajtimet më të rekomanduara për këtë periudhë të vitit janë: piling i butë kimik për biorevitalizim të lëkurës, trajtimi PRP dhe mezoterapia e duhur. Trajtimi PRP njihet gjithashtu si lëngu i artë plot me faktorë të rritjes, të cilët janë përgjegjës për shërimin e qelizave të dëmtuara. Ai vjen nga gjaku juaj dhe mund të aplikohet me teknika të ndryshme, si dhe në kombinim me mezoterapië. Është një trajtim i shkëlqyeshëm kundër plakjes, plagëve të akneve, për nxitjen e rritjes së flokëve dhe shumë më tepër.

Ekziston një produkt i duhur dhe mënyrë e duhur e trajtimit për secilin indikacion. Kemi mundësi ta modelojmë tërë fytyrën me produktet dhe teknologjinë më të fundit të disponueshme për ne.

Bukuria nuk është çështje moshe apo madhësie. Është e rëndësishme të zgjidhni "dorën e mirë" edhe kur korrigjoni gabimet më të vogla në lëkurën tuaj.

Mjekësia estetike ngërthen në vete të gjitha procedurat mjekësore që kanë për qëllim përmirësimin e pamjes fizike dhe kënaqësinë e pacientit, duke përdorur procedura joinvazive që duhet të kryhen nga një dermatolog ose kirurg plastik, i cili është trajnuar në këtë drejtim.

Dr. Simona Popovska
Specialiste e Dermatovenerologjisë



HOROSKOP

Tetor



DASHI 21.03-20.04

Ky do të jetë një muaj në të cilin do të duhet të keni shumë kujdes për sa i përket shëndetit tuaj. Yjet ju rekomandojnë që të keni kujdes, sidomos me pjesën e sipërme të trupit. Nëse filloni të merreni me ndonjë sport, kini kujdes nga dëmtimet.



DEMI 21.04-20.05

Është koha t'i ktheheni aktivitetit të rregullt fizik. Nëse keni kaluar një periudhë të gjatë dhe pasive nga ana fizike, tani duhet të bëni plan të ri për një dietë të shëndetshme dhe një agjendë të disiplinuar sportive.



BINJAKËT 21.05-20.06

Këtë muaj, përqendroni vëmendjen tuaj në mbrojtjen e syve. Kini kujdes nga infeksionet e shkaktuara nga pluhuri dhe papastërtitë. Shmangni ngrënien e ushqimit të pashëndetshëm, pasi mund të shkaktojë shqetësime në stomak dhe çrregullime të sistemit të tretjes.



GAFORJA 21.06-20.07

Ju pret një muaj në të cilin do të ndiheni shumë energjik, prandaj mundohuni të përqendroni të gjitha përpjekjet tuaja në gjërat që do t'ju bëjnë edhe më produktive. Shumë anëtarë të kësaj shenje do të përdorin krijimtarinë e tyre për vepra të reja.



LUANI 21.07-21.08

Lëvizja e planetëve tregon se këtë muaj do të mbizotërojë mirëqenia në jetën tuaj. Kini kujdes nga dhimbjet e muskujve dhe dëmtimet e kyçeve. Merrni sasi më të mëdha të vitaminave dhe mineraleve. Shmangni vendet e mbushura me njerëz dhe ushqimin e shpejtë.



VIRGJËRËSHA 22.08-22.09

Nëse keni të përziera ose ndonjë shqetësim tjetër pas ngrënies, duhet të ndryshoni dietën tuaj. Problemet e vogla shëndetësore që ne i quajmë të parëndësishme, nëse nuk përcillen sa duhet, mund të kthehen në sëmundje të rënda. Gjatë kësaj periudhe, yjet ju rekomandojnë të pini sasi më të mëdha të çajit.



PESHORJA 23.09-22.10

Yjet ju premtojnë një muaj në të cilin nuk do të përballemi me ndonjë problem shëndetësor më serioz. Megjithatë, kujdesuni për gjumin, i cili kohët e fundit po ju shkakton vështirësi. Pjesa më e ndjeshme e trupit tuaj do të jetë fyti, të cilin duhet ta mbronni duke shmangur pijet e ftohta.



AKREPI 23.10-22.11

Ndikimet planetare tregojnë një periudhë në të cilën duhet të kujdeseni shumë më tepër për imunitetin tuaj. Megjithatë nuk parashikohen probleme serioze të shëndetit, trupi juaj prapëseprapë ka nevojë për më shumë vitamina dhe minerale që të mbrohet nga sëmundjet e padëshiruara.



SHIGJETARI 23.11-20.12

Mbrëmjet e vona dhe ushqimi i pashëndetshëm që keni ngrënë në të kaluarën do të fillojnë të kenë efekte negative në trupin tuaj dhe do t'ju shkaktojnë shtim në peshë. Për t'u rikthyer në formë, ju duhet motivim të cilin mund ta gjeni te miqtë tuaj. Organizohuni me të afërmit tuaj dhe është koha për ushtrime!



BRICJAPI 21.12-19.01

Në tetor, përveç mirëqenies së mirë, parashikohet një periudhë në të cilën më në fund do të vendosni ekuilibrin midis jetës private dhe karrierës. Zvogëlimi i situatave stresuese në jetën tuaj të përditshme do t'ju bëjë të ndiheni të freskët dhe pozitivë.



UJORI 20.01-18.02

Mos i shpërfillni simptomat fillestare të ftohjes së zakonshme dhe nëse ndiheni të këputur, lejojini vetes një pushim që do t'ju rikthejë energjinë që ju nevojitet. Nëse po kaloni një periudhë të vështirë në të cilën përballemi me probleme të caktuara, është koha të bëni ndryshime të vogla në jetën tuaj të përditshme dhe të ndani kohë për veten.



PESHI 19.02-20.03

Megjithatë planetët nuk parashikojnë çrregullime serioze të shëndetit, ju përsëri mund të përballemi me sëmundje të tilla, si ftohje ose kollë, në këtë kohë të vitit. Nëse këto dukuri shqetësuese ju zgjasin, vizitoni menjëherë mjekun tuaj.

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

Synopen®



**ПРОТИВ АЛЕРГИСКИ РЕАКЦИИ НА КОЖА И КАСНУВАЊЕ ОД ИНСЕКТИ.
СО СМИРУВАЧКО И БРЗО ДЕЈСТВО (5-10 минути од примената).**



 **PLIVA**

Членка на групацијата Teva

ПЛИВА довел Скопје, Никола Паранунов бб, Скопје тел/факс: 02 3062 702

MK/SYPN/19/0001

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



NATURA
THERAPY

Купи здравје од природата!

2+1 ПАКЕТ
1990 ДЕН



1+1 ПАКЕТ
2490 ДЕН



2+1 ПАКЕТ
1990 ДЕН



 [facebook.com
naturatherapy.mk](https://www.facebook.com/naturatherapy.mk)

 [instagram.com
@naturatherapy.mk](https://www.instagram.com/naturatherapy.mk)

070/230 720
www.naturatherapy.mk