

ZBAVITJA ËSHTË NË SHTËPI

DHURATA IDEALE

BISKOTA TË VITIT TË RI

ÇRREGULLIME
PSIKOSOMATIKE

ËNDRRAT E PËRMBUSHURA TË
ELENA RISTESKËS

BETTY



D-manuro®

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

D-manuro® се препорачува на сите лица со:

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

Пакување:
Кутија со 10 кесички /18g



Hemofarm
STADA GROUP

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

1 DHJETORI DITA BOTËRORE
KUNDËR AIDS

04.



ÇRREGULLIME
PSIKOSOMATIKE

22.



FORMËSIMI I
BUZËVE

30.



KUJDESI ME SAPUN

08.



ZBAVITJA ËSHTË
NË SHTËPI

26.



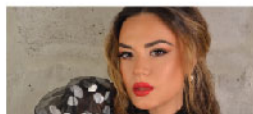
KËSHILLA NGA DADAR

31.



ËNDRRAT E
PËRMBUSHURA TË
ELENA RISTESKËS

10.



BISKOTA TË VITIT TË RI

28.



DHURATA IDEALE

32.



PËRMBAJTJE



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
Bashkëpunëtores: dr. Zorica Martinoska Andonova | dipl. farmacist Ljubica Jakimovska | prof. dr. Gordana Stankovska | spec. dermatolog Elpinka Marin
Aleksandar Biljanoski - Dadar | dr. Maja Milovančeva-Popovska | dipl. farmacist Cvetnaka Mitanova
dr. Gabriela Tavčioska | dr. Martin Mojskoski | Branko Poposki | Lektor dhe korrigjues: Ivana Koceska | Përkthim: Ardita Zulfu
Botues: Feniks Farma DOOEL Shkup, rr. "Jadranska magistrala" nr. 31, 1000, Shkup | Redaktim teknik: Idea Lab DE DOO | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.com.mk
Boton: EVROPA 92, rr. Krizhovska nr.52, 2300, Koçan | Fotografi: 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 reklamat e botuara në revistë janë vetëm nga karakteri informativ dhe në asnjë mënyrë nuk mund të zëvendësojnë vizitë të mjekut ose farmacistit. Feniks Farma DOOEL Shkup (në tekstin e mëtejshme 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 akte të tjera ligjore, përkatëse në territorin e Republikës së Maqedonisë së Veriut. Në këtë drejtim, botuesi i revistës përjashton çdo përgjegjësi për dëmet që mund të vijnë nga mosrespektimi i dispozitave të lartpërmendura nga personat juridikë, si dhe për çdo dëmim që vjen nga përdorimi ose abuzimi i përdorimit të përmbajtjes dhe reklamimit të produkteve në revistë. Ndalohej përdorimi ose kopjimi i përmbajtjes së BETY revistës për çfarëdo qëllimi, 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



1 dhjetori Dita Botërore kundër AIDS!

DISA FAKTE THEMELORE NË LIDHJE ME TRAJTIMIN E INFEKSIONIT HIV

Kur HIV, virusi i mungesës së imunitetit njerëzor, u zbulua në fillim të viteve 1980, ai shkaktoi tmerr dhe frikë të vërtetë në të gjithë botën. Ky infeksion viral manifestohej si një sindromë e mungesës së fituar të imunitetit, e njohur shkurt si AIDS, që rrjedh nga gjuha frënge. Termi AIDS u bë sinonim i sëmundjes më të tmerrshme që mund ta prekte dikë. Në të njëjtën kohë, ky term, si vetë sëmundja, sillte ndërmend dhe lidhje me diçka të ndyrë dhe të pamoralshme, që si pasojë krijoi perceptimin se kjo mund t'u ndodhte vetëm njerëzve me një mënyrë jetese "të pahijshme".

Megjithëse u kuptua shpejt se çdokush mund të prekej, paragjykimet dhe stigmatizimi lidhur me sëmundjen mbizotëronin edhe më tej. Ata edhe sot e kësaj dite parandalojnë shumë njerëz nga testimi për HIV dhe kontrolli i gjendjes së tyre në lidhje me HIV.

Ndërkohë, shkencë ka bërë hapa të mëdhenj në trajtimin e këtij infeksioni, kështu që prej kohësh po trajtohet thjesht si një sëmundje kronike që mund të menaxhohet me sukses me ndihmën e terapisë. Fatkeqësisht, shpesh duket se shumë prej këtyre arritjeve nuk janë ende të njohura sa duhet për publikun.

Nuk ka shërim për infeksionin me HIV, por ekziston një trajtim i suksesshëm

Shumë studiues në të gjithë botën po merren me sfidën për të gjetur një shërim që mund të përjashtojë plotësisht virusin HIV nga trupi i njeriut ose të paktën ta shtypë atë përgjithmonë. Megjithëse po provohen qasje të ndryshme,

duket se ende jemi larg qëllimit, nga i cili do të përfitonin rreth 38 milion njerëz në botë.

Ndërkohë, njerëzit që jetojnë me virusin HIV përdorin të ashtuquajturën terapi antiretrovirale, e cila zakonisht përbën një kombinim të 3 barnave që kanë ndikim te virusi. Kombinimi i 3 barnave pengon procesin e shumëzimit të virusit, kështu që ai vdes dhe përqendrimi i tij në gjak zvogëlohet në mënyrë dramatike. Rreth 3 muaj pasi një pacient me HIV fillon trajtimin, sasia e virusit HIV në gjak bëhet aq e ulët sa nuk mund të matet me teste rutinë të PCR-së dhe ky nivel i virusit quhet i pazbulueshëm. Për sa kohë që pacienti merr terapi të rregullt, niveli i virusi në gjak do të mbetet në nivel të pazbulueshëm. Kjo gjendje lejon që sistemi imunitar i njeriut të rigjenerohet dhe të riftojë funksionin e tij për të mbrojtur trupin nga shkaktarë të tjerë të sëmundjeve. Si rezultat, njerëzit me HIV mund të jetojnë jetë plotësisht normale, ashtu si njerëzit pa HIV. Gjithashtu, sot nuk pritet që njerëzit me HIV të kenë ulje të jetëgjatësisë ose cilësi më të dobët të jetës si pasojë e infektimit të tyre. Është interesante që kjo nuk është aspak një njohuri e re. Ilaçi i parë antiretroviral u miratua në vitin 1987 dhe terapia e kombinuar e suksesshme është në përdorim që nga viti 1996 në mbarë botën. Në Maqedoni u vu në përdorim në vitin 2005 dhe është plotësisht falas për të gjithë njerëzit me HIV. Barnat për HIV janë zakonisht në formë pilule dhe sot shumica e pacientëve marrin vetëm një pilulë një herë në ditë, e cila përmban të tre barnat nga terapia e kombinuar.

Një nivel i pazbulueshëm i virusit do të thotë që virusi nuk mund të transmetohet

Mjekët dhe shkencëtarët e kanë ditur prej kohësh që kur njerëzit me HIV marrin terpinë e tyre dhe kanë nivel të pazbulueshëm të virusit në gjak, gjasat që virusi të transmetohet tek një person tjetër përmes marrëdhënieve seksuale zvogëlohen në mënyrë drastike. Por pasi u krye studimi i madh ndërkombëtar PARTNER (pjesa e parë midis viteve 2010 dhe 2014), u vërtetua se këto gjasa janë praktikisht zero. Sot është e pranuar gjerësisht që HIV nuk mund të transmetohet përmes marrëdhënieve seksuale nga një person që ka nivel të pazbulueshëm të virusit në gjak dhe merr trajtim të rregullt. Vetëm në pjesën e parë të

studimit, morën pjesë rreth 900 çifte, ku njëri partner ishte HIV pozitiv dhe merrte terapi, kurse tjetri ishte HIV negativ, dhe këta çifte nuk përdorën prezervativ gjatë marrëdhënieve seksuale. Edhe pas 4 vitesh ndjekje, nuk u regjistrua asnjë rast i vetëm i transmetimit të HIV nga një partner HIV pozitiv, të cilit i ishte shtypur virusi falë terapisë së rregullt.

Gratë shtatzëna mund të parandalojnë kalimin e virusit tek foshnjat e tyre. Terapia antiretrovirale gjithashtu mund të parandalojë transmetimin e virusit HIV nga një nënë HIV pozitive tek fëmija i saj në lindje. Për të parandaluar mundësinë e transmetimit, është ideale që një grua shtatzënë të fillojë terapinë për HIV të paktën 6 muaj para lindjes. Për këto arsye, gjinekologët amë duhet t'i shpjegojnë gruas shtatzënë përfitimet e zbulimit dhe trajtimit të hershëm të infeksionit të mundshëm me HIV dhe ta inkurajojnë atë të bëjë një test për HIV në tre muajt e parë të shtatzënisë. Testi për HIV, si të gjitha ndërhyrjet e tjera mjekësore, duhet të bëhet mbi baza vullnetare.

Disponueshmëria e një terapie efektive për infeksionin me HIV, e cila mundëson funksionimin normal të trupit të njeriut, një jetë të gjatë dhe cilësore për njerëzit me HIV dhe parandalon transmetimin e mëtejshëm të virusit, do të thotë se nuk ka arsye të mirëqena për frikën nga testimi për HIV. Në Maqedoni, ku transmetimi i virusit HIV regjistrohet pothuajse ekskluzivisht përmes marrëdhënieve seksuale pa prezervativ, testi për HIV duhet të jetë pjesë e kujdesit për shëndetin personal të çdo personi seksualisht aktiv.

Në fund, kujtojmë që virusi HIV mund të transmetohet përmes marrëdhënieve seksuale (kryesisht vagjinale dhe anale) pa mbrojtje, gjatë përdorimit të përbashkët të gjilpërave për injektim të drogës ose instrumenteve të tjera të pa sterilizuara për ndërhyrje të lidhura me gjak, si dhe nga një nënë HIV pozitive tek fëmija i saj, gjatë shtatzënisë, lindjes ose ushqyerjes me gji. Virusit HIV mund të transmetohet nga vetëm 5 lëngje trupore: gjaku, sperma dhe lëngu para ejakulimit, sekrecionet vagjinale dhe qumështi i gjirit. Prandaj, ndryshe nga viruset e frymëmarrjes siç është COVID-19, HIV nuk mund të transmetohet përmes kontakteve shoqërore, përqafimit, puthjes, prekjes ose përdorimit të përbashkët të takëmeve të ngrënies.

**SË BASHKU MË TË FORTË
SHOQATA E MBËSHKETJES PËR NJERËZIT
QË JETOJNË ME HIV SHKUP**



AQUA[®] MARIS

Вдишете го морето



ЧИСТОТА



СТРУЧНОСТ

ЕФИКАСНОСТ

100%
природно



ЕДНОСТАВНОСТ



Целосен концепт на здравје за уво, нос и грло од Јадранско море

Lift the senses.
Разбудете ги сетилата.

jgl
Poboljšajte svoje zdravlje

www.jgl.hr



SI TË FORCOHET IMUNITETI TE FËMIJËT?



Çfarë është imuniteti?

Imuniteti është rezistenca e trupit ndaj një sëmundjeje të caktuar, më saktësisht ndaj shkakut të asaj sëmundjeje. Njeriu vjen çdo ditë në kontakt me mikroorganizmat patogjene dhe jopatogjene, por falë imunitetit është i mbrojtur prej tyre. Faktorët trashëgues dhe mënyra e jetesës (në çfarë mjedisi jetojmë, nëse jemi ose jo të prirur ndaj stresit, ushqimi dhe lëngjet që konsumojmë) përcaktojnë në masë të madhe se sa i fortë do të jetë sistemi ynë imunitar. Çrregullimet e imunitetit janë baza e shumë sëmundjeve.

Imuniteti mund të jetë:

1. I lindur - i cili fitohet që në lindje
2. I fituar - i cili mund të jetë pasiv ose aktiv në përputhje me mënyrën që është marrë. Imuniteti aktiv ndahet në natyral, i cili merret si rezultat i kontraktimit të ndonjë sëmundjeje infektive (p.sh. fruthi) dhe artificial, i cili merret pas vaksinimit. Imuniteti pasiv ndahet gjithashtu në natyral, të cilin i porsalinduri e merr përmes qumështit të nënës nga nëna dhe artificial, i cili merret duke futur imunoglobulina në organizëm.

Cilat janë simptomat e imunitetit të dobësuar?

Simptomat më të zakonshme të imunitetit të dobësuar tek fëmijët:

- Lodhje - fëmija me imunitet të dobët nuk ka forcë të mjaftueshme për aktivitete të përditshme normale dhe shpesh ndihet i lodhur dhe i plogësht.
- Fëmija nuk ka peshë të mjaftueshme për moshën (ritja e dobët dhe nënpesha e fëmijës është një dritë e kuqe që paralajmëron imunitet të zvogëluar).
- Infeksione të shpeshta
- Reagimet alergjike

Është shumë e rëndësishme që prindërit të kenë njohuri të mjaftueshme për këto simptoma që tregojnë imunitet të zvogëluar tek fëmijët, për diagnostikimin në kohë dhe trajtimin e duhur.

Si të forcohet imuniteti te fëmijët?

Ka disa këshilla të provuara që çdo prind duhet t'i zbatojë për imunitet më të mirë të fëmijës. Së pari, fëmijët nuk duhet të ekspozohen ndaj situatave stresuese, por duhet të kënaqen dhe të luajnë. Përndryshe, në trupin e fëmijës, ashtu si tek të rriturit, sekretohen hormonet e stresit që dobësojnë sistemin imunitar.

Përveç kësaj, kemi edhe disa udhëzime shtesë për ju:

Vitaminat dhe mineralet

Vitamina D ka dy role shumë të rëndësishme: antiinflamator dhe imunorregullues. Prandaj është shumë e rëndësishme për funksionimin e sistemit imunitar, sepse me veprimin e vet mbron trupin nga infeksionet, duke nxitur qelizat e bardha të gjakut që të dalin në mbrojtje. Mungesa e vitaminës D mund të shoqërohet me një rrezik të shtuar të zhvillimit të infeksioneve të frymëmarrjes, prandaj është shumë e rëndësishme për funksionimin e duhur të sistemit imunitar dhe mbrojtjen nga sëmundjet.

Zinku është mineral që ka një funksion shumë të rëndësishëm imunitar. Si antioksidant i fuqishëm, zinku mbron qelizat dhe parandalon dëmtimin e tyre. Duke forcuar sistemin imunitar, zinku ndikon në punën e qelizave që luftojnë infeksionet. Përveç kësaj, ndikon në aktivizimin e enzimave që veprojnë kundër patogjenëve, duke zbërthyer kështu proteinat e tyre.

Vitamina C falë veprimit të saj antioksidues, si dhe shpërndarjes së gjerë në ushqime, është e mirënjohur për të gjithë ne. Ajo mbron trupin nga toksinat, duke parandaluar dëmtimin e qelizave dhe kështu parandalon shfaqjen e infeksioneve të frymëmarrjes. Vitamina C është e domosdoshme në periudhën kur imuniteti duhet të forcohet më tepër, sepse merr pjesë në procesin e prodhimit të qelizave të kuqe të gjakut (eritrocitet).

Vitaminat e grupit B Ky grup përbëhet nga tetë vitamina të ndërlidhura që gjenden natyrshëm në burimet bimore dhe shtazore. Për shkak se

janë të tretshme në ujë, ato nuk mund të grumbullohen në trup, prandaj duhet të merren çdo ditë.

Burime të pasura të vitaminave B janë perimet me gjethe jeshile, patatet, drithërat integrale, bishtajoret, arrat, mëlçia dhe mishi i padhjamë.

Probiotikët janë kultura të baktereve acidofile që gjenden në traktin e zorrëve të njerëzve të shëndetshëm. Probiotikët luftojnë kulturat e dëmshme dhe parandalojnë transportin e patogjenëve në trup. Ata gjithashtu lejojnë që trakti gastrointestinal të rrisë marrjen e mineraleve, sepse marrja e zvogëluar e tyre dobëson imunitetin. Laktobakteret janë mbrojtja e vetme natyrore kundër kandidës dhe infeksioneve të tjera kërpudhore që dobësojnë shumë imunitetin. Kulturat aktive acidofile përshejtojnë përjashtimin e produkteve toksike që krijohen gjatë tretjes dhe lejojnë shfrytëzimin e lëndëve ushqyese thelbësore nga ushqimi.

Këto baktere janë thelbësore për imunitet të mirë.

Probiotikët rekomandohen kur përdoren antibiotikët, për diarre dhe kapsllëk, dhimbje barku, alergji ushqimore, infeksione virale të zorrëve dhe kandidiazë.



Shprehitë personale

- Larja e shpeshtë e duarve
- Gjumi i mjaftueshëm
- Pirja e sasive të mjaftueshme të lëngjeve
- Ecja në ajër të pastër
- Një dietë e shumëllojshme, e pasur me vitamina dhe minerale
- Shmangia e dhënies së panevojshme të antibiotikëve

Zorica Martinoska Andonova
doktoreshë e mjekësisë
IPSH CITUS – SHTIP



додаток
на исхрана



СО ЕДНА ТАБЛЕТА НА ДЕН ДО ПОДОБАР ИМУНИТЕТ

Форвита®
КИДС Цинк



над
3
години

Форвита®
КИДС D3



над
3
години

РеплекФарм www.replek.com

Без шеќер, вештачки бои, засладувачи, глутен, лактоза, конзерванси.

BETTY
FARMACIST

KUJDESI ME SAPUN



Farmaciste e diplomuar Ljubica Jakimovska
IPSH BARNATORE KAMILICA, KUMANOVË

Kujdesi dhe zburimi, si dhe përdorimi i preparateve të kozmetikës janë po aq të vjetra sa vetë njerëzimi. Shumë vepra të shkruara përmes hieroglifëve dhe gdhendjeve të popujve të lashtë egjiptianë janë dëshmi për zanafillën e kozmetologjisë. Qytetërimet lashta që jetonin dhe punonin në Luginën e Nilit, shumë herët e panë të nevojshme mbrojtjen e lëkurës së tyre nga dielli i fortë. Ata filluan të lyenin lëkurën me vaj ricini, të cilin e merrnin duke shtypur farat e ricinit. Rreth 3500 vite më parë, gratë e Mesopotamisë i lyenin sytë me ngjyrë të zeze, të përgatitur nga xeherorja e plumbit, malakiti dhe antimoni.

Lëkura është organi më i madh i trupit të njeriut me një sipërfaqe prej rreth 1.7 m². Ajo është e përbërë nga tre shtresa: epiderma, derma dhe hipoderma. Pastërtia dhe bukuria e lëkurës duhet të jenë në radhë të parë, të shoqëruara nga produktet për mirëmbajtjen e higjienës, domethënë pastruesit duhet të jenë me veprim të butë, me vlerë adekuatë të pH-së dhe të kenë përbërës që kryejnë hidratimin e duhur të lëkurës.

Një nga produktet më të vjetra për pastrim janë sapunët. Ata ishin të njohur shumë përpara erës së re, por ishte gjatë periudhën romake kur filloi të përdorej termi SAPO për një produkt që fitohej nga dhjami i dhisë dhe hiri i drurit të ahut. Sapunët janë kripëra të acideve yndyrore të larta. Janë të paraparë për përdorim të jashtëm dhe përdoren gjithashtu si bazë për të bërë përgatës të veçanta. Sapunët zakonisht fitohen nga dy procedura: *

- sapunifikimi i drejtpërdrejtë i yndyrave, ku glicerina mbetet në sapun
- sapunifikimi i acideve të pastra yndyrore *

Në përbërjen e sapunëve hyjnë lëndë të ndryshme të para yndyrore, vajra yndyrorë, yndyma, acide yndyrore të lira, dhjamë derri, vaj ulliri dhe kokosi etj.

Një nga përbërësit në prodhimin e sapunëve është edhe gjalpi i kakaos, i cili merret duke shtrydhur farat e bluara të bimës së kakaos Theobroma. Vaji përfitohet nga shtrydhja e nxehtë e farave dhe përbëhet nga trigliceride, acide oleike, stearike dhe palmitike, më pas këto acide yndyrore të pangopura përdoren për të bërë sapunë, supozitorë dhe kremra yndyrorë dhe janë me rëndësi thelbësore në përbërjen e tyre.

Përbërësit e tjerë që përfshihen në prodhimin e sapunëve janë vajrat e bajames lat. Prunus amygdalus, të cilat përmbajnë acid oleik dhe linoleik dhe sasi të vogla të acidit stearik, që janë zbutës të shkëlqyeshëm me efekt ushqyes dhe ripërtëritës, të dobishëm për lëkurën, flokët dhe vajrat e masazhimit.

Qumështi i dhisë përdoret në industrinë e kozmetikës në sajë të vitaminave A, B, B12, E dhe K, si dhe mineraleve Ca, P, Fe, omega 3 dhe acide yndyrore omega 6, falë të cilave e ushqen, e gjallëron dhe e bën më elastike lëkurën. Vlera pH e qumështit të dhisë është më e afërt me pH-në e lëkurës së njeriut, prandaj sapunët që përmbajnë qumësht dhe përdoren për t'u kujdesur për lëkurën e irrituar dhe lëkurën që shpesh ekspozohet në erë dhe diell. Të gjithë këta përbërës që marrin pjesë në reaksionin kimik të sapunifikimit na lejojnë të krijojmë sapunë me përbërje të ndryshme, që janë si magji të vogla, me ngjyra dhe aroma të ndryshme.

Sapun hidratues me qumësht dhe



Sapun hidratues i glicerinës



Sapun hidratues i glicerinës



Gjarpërinjtë me zile



Gjarpërinjtë me zile



ДОДАТОК ВО
ИСХРАНАТА

**MULTI
ESSENCE**

13 ВИТАМИНИ
+
10 МИНЕРАЛИ
+
ЛУТЕИН

13 ВИТАМИНИ
+
11 МИНЕРАЛИ
+
ЛУТЕИН

50+



СО ПРИЈАТЕН
ВКУС НА ЈАГОДА,
БРУСНИЦА И
НА ВАНИЛА

30
ТРИСПОЈНИ ТАБЛЕТИ
ЗА ОПТИМАЛНА
ЕФИКАСНОСТ

ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ЗА ВОЗРАСНИ

Комбинација на **витами**,
минерали и **лутеин** за секојдневно
надополнување на редовната исхрана.


**АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ**

Здравјето е пред сè

Kur punoj ndihem e gjallë

ËNDRAT E
PËRMBUSHURA TË

Elena Ristesks

Secili nga ne e përjeton fundvitin si një moment në të cilin kemi mundësinë të kthejmë kokën kah të gjitha sukseset dhe dështimet e së kaluarës dhe të mendojmë dëshirat për vitin e ri. Cilat janë momentet që do të qëndrojnë në kujtesën tënde nga ky vit?

Çdo vit ka përmbajtjen e vet dhe gjërat që kemi arritur t'i njohim më së mirë gjatë tij, por vetëm për vitin 2020 më duhet "të mbledh supet". Megjithatë do të doja ta harroja pjesën më të madhe të tij, përsëri do ta kujtoj për dy gjëra. Vitin 2020 do ta kujtoj për faktin se këtë vit, bota në njëfarë mënyre ngeci në vend. Dhe gjëja e dytë që do të më bëjë ta kujtoj përgjithmonë vitin 2020 është hedhja në treg e parfumit tim të parë dhe themelimi i markës sime të parë, të cilën e kam emërtuar "Era Cosmetics". Megjithatë kisha plane dhe stenda tashmë të përgatitura në qendrat tregtare në Maqedoni dhe në disa vende të Ballkanit, m'u desh të mjaftohesha vetëm me shitjet në internet përmes faqes zyrtare, kjo për shkak të situatës së tanishme me virusin COVID-19.

Në tërësi, vitin 2020 do ta kujtoj si vitin në të cilin kam realizuar një nga ëndrrat e mia më të mëdha dhe afatgjata nga ana profesionale, e cila është themelimi i markës "Era Cosmetics".

Çfarë është ajo që të motivon dhe të rikthen në jetë, sa herë që ndihesh se të ka rënë energjia?

S'do mend se shtysa më e madhe në jetë për mua janë njerëzit më të dashur, nëna,

motra dhe mbesa ime Delfina. Në mesin e të afërmeve përfshihen edhe miqtë e mi, të cilët janë motivimi dhe mbështetja ime më madhe, por ka edhe gjëra të tjera që më frymëzojnë dhe më bëjnë të lumtur. Muzika, e cila më çon përpara si krijuese dhe si adhuruese e saj, është njëra prej tyre.

Puna është pjesë e pandashme e imja, pa të cilën ka të ngjarë të bie në depresion. Unë punoj dhe fitoj vetë që nga mosha 16 vjeçare, që do të thotë se ka gati 18 vite që jam e varur nga puna ose siç e quajnë disa syresh, që kur jam shndërruar në një "workaholic". Kur punoj ndihem e gjallë.

Dhe sigurisht kur të dashurit e mi janë shëndosh e mirë dhe të lumtur, atëherë edhe unë jam e lumtur.

Shpesh të shohim me veshje sportive në rrjetet sociale. Sa kohë i kushton dhe me çfarë lloji të aktivitetit fizik merresh?

Fatkeqësisht, kohëve të fundit nuk jam shumë aktive fizikisht, megjithatë kjo nuk është tipike për mua. Për shkak të situatës në të cilën jemi, me vetëdije i shmang qendrat e fitnessit, nuk më pëlqejnë stërvitjet e gjata në atmosferë shtëpiake për shkak të motivimit të pamjaftueshëm, kurse ecja apo vrapimi nuk janë një opsion për mua në kushtet e ndotjes së tillë në qytetin ku jetojmë. Në shtëpi bëj vetëm ndonjë ushtrim të jogës. Kështu që, duhet të pres ditë më të mira për të gjithë ne, që të kthehem në rutinën time, e cila është stërvitja e rregullt: palestër, joga, alpinizëm dhe nganjëherë tenis.

Veçanërisht në këtë periudhë të viruseve dhe ftohjeve, si e mbron veten dhe si kujdesesh për imunitetin tënd?

Për imunitetin kujdesem duke shtuar shtesa të ndryshme ushqimore në dietë, të tilla si çaga ruse, pastaj duke përdorur ilaçe homeopatike, vitamina të ndryshme dhe mbi të gjitha një dietë të ekuilibruar, të pasur me perime dhe fruta. Në dietë shtoj edhe përtpypjen e një copë të vogël xhenxhefli të freskët në ditë.

Shëndeti fizik ndikon drejtpërdrejt edhe në shëndetin mendor. Sipas mendimit tënd, cilat janë gjërat kryesore të cilave duhet t'u kushtohet vëmendje për të arritur ekuilibrin e dëshiruar midis këtyre dy termave?

Gjëja kryesore për ruajtjen e shëndetit fizik është rëndësia e të kuptuarit të stërvitjes si pjesë e zakoneve të përditshme, të tilla si larja e dhëmbëve në mbrëmje dhe në mëngjes, ngrënia, kryerja e nevojave fiziologjike etj. Këto janë gjëra pa të cilat nuk mund të funksionojmë, prandaj kur bëhet fjalë për ushtrimet, duhet t'i lëmë anash arsyetimet që na pengojnë ndërmarrjen e hapave në atë drejtim.

Ushtrimet ndikojnë automatikisht edhe në shëndetin mendor. E gjithë kjo, e mbështetur nga një dietë e shëndetshme dhe e rregullt, krijon baraspeshën e përsosur për jetesë më të mirë. Çdonjëri prej nesh ka zakonet e veta, sportet e parapëlqyera për aktivitet më të madh fizik, mënyrat e veta të gjimnastikës mendore. Por për mendimin tim, baraspesha midis punës dhe pushimit është gjithashtu thelbësore. Pa atë baraspeshë, as shëndeti fizik e as mendor nuk do të jenë në formë të përsosur. Sipas shkrimtarit të famshëm Osho, puna është pjesë e rëndësishme e jona, por ai thotë "kushtojani të paktën një ditë në javë pushimit dhe Zotit". Gjimnastika mendore për mua është leximi i librave dhe mësimi i gjuhëve. Kjo është arsyeja pse ekuilibri është i nevojshëm në gjithçka.

Cili është zakoni më i mirë i shëndetshëm që dëshiron t'ua rekomandosh lexuesve të Revistës Betty?

Një nga zakonet më të mira të shëndetshme për mua është ecja. Kështu që, sa herë që nuk kam mundësi për më shumë aktivitet fizik, e shfrytëzoj çdo moment për të ecur. Nuk ka rëndësi nëse eci kur udhëtoj në vende të tjera apo kur jam në Maqedoni, më pëlqen të eci mbi 10 000 hapa në ditë. Mbjaj mend kur isha në Nju



Jork dy vite më parë, duke u kthyer nga studioja e Duke Bojaxhievit në banesën e mikeshës sime, eca e vetme gati 60 blloqe ose rreth 4 orë, natyrisht për të eksploruar Nju Jorkun, por edhe për të shkundur trupin pas një fluturimi të gjatë. Është një nga përvojat më të bukura për mua dhe një nga shëtitjet më të gjata pa ndaluar.

Një zakon tjetër i shëndetshëm për mua është, çdo mëngjes, pasi të kem pirë dy gota ujë dhe kafënë për të më zgjuar, gjithmonë përgatis një smoothie që përmban përbërës të shëndetshëm. I gjithë ai ritual i mëngjesit është për ta ndihmuar punën e shëndetshme të zorrëve. Është interesante që gjithmonë mund të më

VITAMIN B6 50mg
За добро расположение и повеќе енергија

BETA CAROTENE
За подобар имунитет, кожа и вид

SHARK CARTILAGE
Помалку болки и полесна подвижност на зглобовите

VOLURINE
Стоп за Ешерихија Коли

FERROFECT
Брза и безбедна помош за крвната слика

ПРИРОДНИ ВИТАМИНИ

НОВОГОДИШНА АКЦИЈА
- 50%

SYNERGY

www.synevit.net
02 3225 843

gjesh duke bërë shumë gjëra njëkohësisht, kështu që ndërsa pi ujë dhe kafe, në të njëjtën kohë përgatis një orar me obligimet ditore, kurse pasi bëj dush, pi smoothie dhe në të njëjtën kohë vë grimin.

Sa i kushton vëmendje të ushqyerit dhe çfarë mendon për dietat?

Aq sa më lejon ritmi i shpejtë i jetës, po aq vëmendje i kushtoj të ushqyerit të rregullt. Kurse sa për të ushqyerit e shëndetshëm, që e vogël jam ushqyer shëndetshëm dhe përveç ushqimeve të mrekullueshme të shtëpisë të përgatitura nga nëna ime, gjithmonë kam pasur ndjesinë e krijimit të kombinimeve të shëndetshme të ushqimit. Por vitet e fundit kam mësuar të mos shqetësohem me numërimin e kalorive dhe dietat.

Për më tepër, është mirë të kuptohet se të ushqyerit është diçka individuale. Prandaj, mënyra e të ushqyerit duhet të jetë në raport të ndërsjellë me intolerancën ndaj produkteve të caktuara, me gjendjen shëndetësore dhe aktivitetin fizik të gjithsecilit. Unë kam një zakon që funksionon për mua dhe që mund të mos funksionojë për dikë tjetër, i cili është që pas orës 7 të pasdites nuk konsumoj ushqim, por vetëm lëngje. Shpesh më ndodh që, si një adhuruese e flaktë e ëmbëlsirave, të shkel të gjitha zakonet e shëndetshme. Por në përgjithësi i kushtoj vëmendje kombinimit të përbërësve në dietë, sepse me rëndësi janë kombinimet dhe jo sasia e ushqimit. Uji është gjithashtu përshejtues i metabolizmit.

Sa kohë mund të ndash për veten dhe si e përdor atë më shpesh?

Kur kam shumë obligime gjatë ditës, zgjohem në 8 të mëngjesit dhe e përfundoj punën në 10 pasdite, ndonjëherë kur kam takime me Kanadanë dhe Shtetet e Bashkuara më ndodh të punoj deri në orën 2-3 të mëngjesit për shkak të ndryshimit në zonat kohore. Por natën gjithmonë lë kohë për vete. Pas një dushi të nxehtë dhe pasi të heq grimin, para se të shkoj në shtrat zakonisht bëj çaj dhe lexoj ndonjë libër, sepse librat më ndihmojnë të çlodhem. Ndodh shumë shpesh që të mos kem kohë

për veten gjatë ditëve të javës, përveç në fundjavë. Meqenëse pas një dite të lodhshme pune shkoj drejt e në shtrat, ditëve të tilla nuk kam kohë as për të pirë kafënë e mëngjesit. Por gjithmonë përpiqem të kem një baraspeshë, kështu që pas periudhave shumë të lodhshme zakonisht kam periudha pushimi.

Kohë për vete e quaj edhe kur shkoj në parukeri, te stilisti im Daniel Nikolovski, ose kur i bëj thonjtë të Lidija. Këto janë gjithashtu çaste relaksuese. Të them të drejtën, kur jam e mbingarkuar me punë dhe kur jam e ngazëllyer për ndonjë projekt të ri në muzikë ose kozmetikë, ndodh që ta harroj atë kohë për veten time.

Cilin ritual e konsideron si të domosdoshëm kur bëhet fjalë për "një trup dhe fytyrë të mbajtur të femrës"?

Më lart përmenda disa nga ritualet e mia të përditshme, por të gjitha ato nuk do të mjaftonin nëse nuk krijojmë një ritual që na sjell paqe të brendshme. Megjithëse në besimin tim meditimi nuk pranohet, unë prapëseprapë kam mënyrën time për të thënë lutjen, e cila është një lloj qetësimi i shpirtit dhe relaksim i trupit, që ngjan me meditimin, por megjithatë është lutje. Lutjet për gjithçka që kemi nevojë dhe falënderimet ndaj Zotit për gjithçka që kemi janë vërtet një nga ritualet më të domosdoshme për të rrezatuar bukurinë e brendshme, si dhe për të shëruar shpirtin. Bukuria e jashtme duhet të mbahet; trupi ka nevojë për kujdes dhe vëmendje ashtu si fytyra që ka nevojë për kozmetikë dhe mënyrën e duhur të kujdesit. Si burrat ashtu edhe gratë kanë nevojë për kujdes, pavarësisht nga predispozitat gjenetike. Sidoqoftë, për gratë, është e rëndësishme të pastroni plotësisht fytyrën dhe të hiqni grimin para se të shkoni në shtrat, ndonjëherë edhe pas një trajtimi. Por e gjithë kjo, pa ushqyer bukurinë e brendshme, e cila vihet re së pari në fytyrat tona, më besoni që është e kotë. Më ndodh që të përdor një kujdes të përkryer të fytyrës dhe ta bëj grimin pa mangësi, por megjithatë në fytyrë të më vërehet trishtimi dhe krejt e kundërta, të mos vendos fare grim në fytyrë dhe të gjithë të më vërejnë se rrezatoj. Padyshim që rezultati i saj është lumturia dhe paqja ime e brendshme, të cilat shquhen si me magji në fytyrë.



Utiemanoz® Direkt

Д-маноза + Eirose™ екстракт



Кај уринарни инфекции прездизвикани од бактеријата E.coli

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



МОЈАТА
СИЛА Е ВО
ПАМЕТНИОТ ИЗБОР



www.pharmanova.mk

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

Çfarë do të thotë "mënyrë jetese e shëndetshme" për ty?

Për zakonet e shëndetshme fola më shumë në përgjigjet e mëparshme, por dua të ndërlihem me diçka që është shumë e rëndësishme viteve të fundit, pavarësisht nga situata e virusit, sepse një ditë kjo pandemi gjithsesi do të zbehet. Pra, një nga mënyrat më të shëndetshme të jetesës është të kaloni kohë me familjen dhe miqtë. Nuk është mirë të mbylleni dhe të mos dilni nga shtëpia për ditë të tëra, nuk është produktive të shikoni seri për disa orë në ditë, përveç se për të mësuar më mirë një gjuhë të huaj. Nuk është në rregull që po qëndrojmë aq shumë para ekraneve të telefonave dhe po jetojmë më shumë në mediet sociale sesa në realitet. Më e keqja nga të gjitha është se po e kalojmë kohën që na ka mbetur në këtë planet për të përhapur urrejtje dhe energji negative.

Të gjitha sa më sipër çojnë në sëmundje që janë mjaft të zakonshme tek njerëzit, si ankthi dhe depresioni. Prandaj, pavarësisht nga frika që kemi nga infektimi me virusin, kaloni kohë në natyrë, në shëtitje, në shërimin e psikikës përmes hobeve dhe aktiviteteve të ndryshme. Zakon më i bukur i shëndetshëm nga të gjithë është të mësosh çdo ditë se si ta gjesh lumturinë brenda vetes dhe të mos e lësh të varet nga faktorët e jashtëm.

Cilat janë dëshirat e tua për vitin e ri 2021?

Dëshira ime është që bota të kthehet përsëri në normalitet, të kemi mundësi të udhëtojmë, të punojmë dhe të jetojmë përsëri në kushte normale... Dua të dëgjoj



vetëm histori të lumtura dhe gjëra të bukura. Le të dalim nga kjo "anije që fundoset" si më të zgjuar, më të disiplinuar, më të ndërgjegjshëm, më të lumtur dhe më të shëndetshëm. Njeriu si qenia e vetme me arsye, vetëdije dhe ndjenjë përgjegjësie nuk do të lejojë që kjo anije të fundoset.

Unë uroj një epokë të re për njerëzimin.

jgl
Како капка вода на дланка



Имате настинка ??? Земете Meralys - лек и морска вода. Го намалува отокот на носната слузница и теченето на носот, ги ублажува симптомите на настинка и алергиски ринитис. Делува до 10 часа!

Meralys... спреј за нос за возрасни и деца над 2 години ...

Meralys лек и морска вода во спреј...

MERALYS

Лек и морска вода

0.1% и 0.05% спреј за нос хлometazolinum



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



FËMIJËT ME AUTIZËM



Çrregullimi i spektrit të autizmit manifestohet midis moshës 2 dhe 3 vjeçe, me një predispozitë më të zakonshme tek djemtë sesa tek vajzat. Studimet epidemiologjike tregojnë rritje të numrit të fëmijëve me autizëm, kështu që prevalenca sillet midis 60-70 për 10,000 fëmijë. Karakteristikat kryesore të autizmit kanë të bëjnë me aftësinë për të komunikuar, ndërveprimin shoqëror, pranimë e sjelljes stereotipike dhe aktivitetet. Konsiderohet se arsyeja e shfaqjes së saj është me bazë neurobiologjike, pra një proces specifik neurokimik në nivelin e sistemit nervor qendror (SNQ).

- **Kontaktet sociale (të folurit dhe komunikimi)**
Ndërveprimi themelor shoqëror përbën problem për fëmijët me autizëm. Mungesa e reagimit kur thuhet emri i tyre, kontakti i rrallë me sy, refuzimi për të marrë pjesë në aktivitetet të përbashkëta, mungesa e gjesteve të drejtuara dhe komunikimit verbal lënë përshtypje gjatë zhvillimit të hershëm fëmijëror. Të qenit afër dukjet, të kaluarit kohë me dikë, të kuptuarit e shikimeve, emocioneve dhe dëshirave dhe marrja pjesë në bashkëveprime të ndërsjella me të tjerët është një detyrë tejet e vështirë për ta.

Fëmijët autikë nuk dinë të komunikojnë me të tjerët, të luajnë, të krijojnë miqësi. Ata nuk imitojnë, nuk marrin pjesë në lojëra në grupe, nuk përdorin lodrat në mënyrë krijuese. Të folurit mund të jetë i dobët ose pjesërisht i zhvilluar, të cilin mund ta përdorin për të shprehur nevojat ose mund të përsëritin pa pushim të njëjtat fjalë. Këta fëmijë flasin për veten e tyre në vetën e tretë, e kanë shumë të vështirë të shprehin dëshirat dhe urdhrat e tyre dhe nuk përdorin gjestikulacionet.

- **Të mësuarit dhe të menduarit**
Fëmijët me autizëm kanë probleme me të menduarit abstrakt, krijimtarinë, imagjinatën, dallimin e imagjinatës nga e vërteta. Informacionin e treguar mund ta mësojnë dhe kujtojnë më lehtë përmes një figure, kur kanë paraqitje pamore të gjithçkaje që dëgjojnë dhe lexojnë. Vëmendja e tyre përqendrohet tërësisht në një objekt të veçantë ose një pjesë të tij, tregojnë interes për temat që lidhen me simbolet.

- **Sjellja**
Fëmijët me autizëm shpesh tregojnë jofleksibilitet në sjellje dhe aktivitete. Ata kanë një mënyrë të pazakontë të të luajturit, të lidhjes me objekte të caktuara, pozicion të pazakontë të trupit, të mënyrës së të ecurit (p.sh. ecje në gishta), përsërisin fjalë ose lëvizje të njëjta, plasin duart, luhaten. Reagimet emocionale janë të dobëta, të kufizuara në shprehjen e zhgënjimit ose gëzimit në disa raste, situata të rëndësishme për fëmijën, shpesh shfaqen reagime të ankthit dhe të dëmtimit të vetvetes.

- **Perceptimi ndijor**
Shumë shpesh ndodh mbindjeshmëria e një ose më shumë shqisave - ndaj tingullit, nuançës, prekjes, ngjyrës, formës. Fëmijët autikë u përgjigjen stimujve ndijorë në mënyra të pazakonta, si manerizma motorike me duar ose gishta që përsëriten ose janë stereotipike. Ata kanë vështirësi të ndryshojnë rendin në shtëpi ose mjedis (shqetësohen nëse ua ndërrojmë vendin lodrave, nëse ndodh diçka e papritur, nëse rruga në të cilën ecin nuk është e zakonshme).

Mbështetje dhe rekomandime në lidhje me nevojat zhvillimore, rehabilituese dhe arsimore

Fëmijët me autizëm lulëzojnë në mjedis të njohur dhe të strukturuar, që ofron një program të përshtatshëm individual dhe me qëllime të përcaktuara qartë, që mund të modifikohet në varësi të aftësive dhe nevojave të fëmijës. Prandaj duhet të ofrohen të gjitha mundësitë për të përmirësuar aftësitë e tyre sociale, njohëse dhe të të folurit, si dhe për të mësuar aftësitë e jetës së përditshme dhe të përvetësimit të rutinave.

Kur punoni me fëmijë me autizëm, duhet të mbizotërojnë qasja pamore, komunikimi me ndihmën e simboleve, mësimdhënia e strukturuar, modifikimi i sjelljes me përfshirjen e më shumë profesionistëve. Metodatat dhe teknikat më të zakonshme që përdoren janë si më poshtë:

- Sistemi i komunikimit përmes shkëmbimit të fotografive (Picture Exchange Communication System – PECS) është krijuar posaçërisht për fëmijët me probleme të zhvillimit të të folurit. Ai përbëhet nga një sistem fotografish komunikimi, kështu që kur fëmija dëshiron diçka, ai ia jep fotografinë "bashkëbiseduesit" të tij (prind, terapist, mik) dhe kështu dalëngadalë fillon të formojë fjalë, fjali dhe të shprehë nevojat e tij. Metoda PECS përbëhet nga gjashtë faza që i lejojnë fëmijës:

- Të mësojë të përdorë vetë sistemin,
- Të gjejë partner për komunikim (një person të cilit ai/ajo do t'ia tregojë fotografinë ose simbolin si kërkesë),
- Të fillojë të dallojë simbolet ose fotografitë,
- Të fillojë të formojë fjali të thjeshta për sa i përket kërkesës ose komentit.

Baza e zakonshme materiale e kësaj përbërjeje janë letrat me fotografi ose simbole që fëmija i ngjet në të ashtuquajturën pllakë të PECS.

- Shkëmbimi fizik - qëllimi është që fëmija të zgjedhë objektin e dëshiruar, të marrë fotografinë e tij në duar dhe t'ia japë terapistit. Atëherë ky objekt i dëshiruar fshihet dhe vazhdohet me përcaktimin e objekteve të tjera që i dëshiron fëmija, për të ardhur tek ata që i ka në qendër të vëmendjes. Ushtrimi vazhdon derisa fëmija të mbajë në mend fotografinë, kurse karakteristike për këtë është se nuk ka komunikim verbal.

- Zhvillimi i pavarësisë - qëllimi është që fëmija t'i afrohet vetë pllakës së komunikimit, të marrë fotografinë e objektit të dëshiruar dhe t'ia japë terapistit. As këtu nuk ka komunikim verbal midis terapistit dhe fëmijës. Numri i fotografive dalëngadalë rritet, fëmija bëhet më i pavarur dhe nuk varet aq shumë nga terapisti.

- Dallimi i fotografive - qëllimi është që fëmija ta kërkojë vetë objektin kur ndalet përpara pllakës së komunikimit, ta zgjedhë fotografinë dhe t'ia japë terapistit. Në këtë mënyrë mbikëqyret përparimi i fëmijës. Sa më shumë objekte të njohë, aq më i madh është numri i fotografive që i merr vetë dhe ia jep bashkëbiseduesit.

- Struktura e fjalisë - qëllimi është që fëmija të



fillojë të dallojë objektet nga fotografia duke përdorur një fjalë që është shkruar gjithashtu me fotografi/simbol dhe t'ia japë që të dy terapistit. Për shembull, nëse thotë "unë dua", terapisti thotë "unë dua karamеле" dhe fëmija duhet të tregojë me gisht fotografinë e karameleve. Kur fëmija fillon të flasë, terapisti thotë fjalën "unë dua" dhe presim që fëmija të përfundojë fjalën duke emërtuar objektin e dëshiruar nga fotografia.

- Përgjigja e pyetjes "Çfarë dëshiron?" - qëllimi është që fëmija thjesht vetvetiu të fillojë të kërkojë objekte të ndryshme dhe t'i përgjigjet pyetjes së parashtruar. Çdo përgjigje e saktë shpërblehet me prekje, buzëqeshje ose një lodër të veçantë.

- Përgjigje spontane - qëllimi është që fëmija të fillojë duke iu përgjigjur pyetjeve: "Çfarë ke?" "Çfarë do?" "Çfarë po shikon?" etj. Vazhdojmë ta shpërblejmë fëmijën për secilën përgjigje të saktë. Tashmë dalëngadalë fillojmë të bëjmë pyetje të reja, mund të komentojmë me shprehje si "Uau" ose "Oh, shiko", duke nxitur kështu fëmijën të flasë më shumë. Në fazën përfundimtare, fëmija duhet të dallojë një numër nocionesh në situata të

ndryshme (të njohë objektet, ngjyrat, pozicionin, madhësinë, të dallojë po/jo) etj.

Nuk duhet të harrojmë ta vlerësojmë dhe shpërblejmë kur jemi të kënaqur me përgjigjen e tij.

• Analiza e zbatuar e sjelljes (Applied Behavior Analysis – ABA) është një ndërthurje e teknikave psikologjike dhe edukative që përshtaten me nevojat e fëmijës, ndërsa qëllimi kryesor është ndryshimi i sjelljes së padëshiruar. Zbatohet parimi i shpërblimit për çdo sjellje pozitive apo mbështetje pozitive.

• Programi me mbështetje pamore nga mjedisi (Treatment and Education of Autistic and related Communication Handicapped – TEECH) bazohet në aktivitete të strukturuar duke përdorur metoda pamore.

• Krijohen tregime sociale posaçërisht për fëmijën, duke shkruar situata të caktuara që duhet ta ndihmojnë fëmijën të përvetësojë ndërveprimet dhe

aftësitë shoqërore përmes rregullave dhe udhëzimeve të pranuar përgjithësisht. Për shkak se fëmijët autikë mësojnë më lehtë vizualisht, tregimet mund të përbajnë vizatime, fotografi dhe objekte të vërteta.

prof. dr. Gordana Stankovska
FAKULTETI I SHKENCËVE MJEKËSORE,
UNIVERSITETI I TETOVËS



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



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 црвната микрофлора.



DERMATITI ATOPIK

Atopia është prirje e organizmit, te individë ose familje të tëra, për rritje të prodhimit të imunoglobulinave të klasës E, kurse me këtë edhe rritje të reaktivitetit alergjik të organizmit kur ekspozohet ndaj alergjenëve të përditshëm. Mund të shfaqet si astmë bronkiale, rinitit alergjik dhe faringit ose dermatit atopik, e cila dikur njihet si astmë e lëkurës. Mekanizmi i shfaqjes është i njëjtë, dallon vetëm organi i synuar ku manifestohet reagimi alergjik, ndërsa kjo bën që të dallojë edhe simptomatologjia e sëmundjes. Hulumtimet e deritanishme kanë treguar se kjo në të vërtetë është një sëmundje e lindur, e përcaktuar gjenetikiisht dhe ndodh shpesh që disa anëtarë të së njëjtës familje të kenë të njëjtën sëmundje dhe të njëjtat simptoma.

Dermatiti atopik është një sëmundje akute, subakute dhe kronike e karakterizuar nga lëkura e thatë dhe kruajtja e rëndë. Kjo sëmundje prek një përqindje të madhe të popullsisë së botës dhe është një lloj i veçantë i mbindjeshmërisë alergjike ndaj një numri të alergjenëve të ndryshëm që gjenden në natyrë, si ushqyes, të thithshëm dhe të tjerë. Emri i saj vjen nga fjala greke Atopic, që do të thotë “në vendin e gabuar” dhe Dermatitis, që do të thotë “pezmatim i lëkurës”.

Diagnoza vendoset në bazë të pasqyrës klinike dhe shpeshherë testet laboratorike tregojnë nivele të rritura të imunoglobulinës E (IGE) në gjak. Te shumë pacientë, edhe historia familjare është pozitive për sëmundjet alergjike.

Më shpesh ndodh tek foshnjat e porsalindura dhe shfaqet si skuqje, thatësi dhe zbokth në lëkurën e faqeve, qafës dhe pjesëve të tjera të trupit dhe gjymtyrëve. Me kalimin e kohës, simptomat lokalizohen në pjesët e rrudhura të krahëve dhe këmbëve, qepalla, qafë dhe shpinë.

Kjo sëmundje mund të zëvendësohet nga dermatiti seborroik (sidomos në foshnjëri), infeksioni kërpudhor në sipërfaqen e lëkurës ose dermatiti si rezultat i dëmtimit të resorbimit në zorrë. Për shkak të rezistencës së zvogëluar të lëkurës te këta pacientë, në fazën aktive të sëmundjes, mund të ndodhë edhe superinfeksioni me mikroorganizma patogjene kërpudhorë, bakteriale ose virale. Një ndërlikim veçanërisht serioz është kolonizimi me *Staphylococcus aureus* dhe virusin herpes simplex në lëkurën atopike - *Eczema herpeticum*, që kërkon trajtim më të gjatë.

TRAJTIMI

Për trajtim përdoren kompresat e lagura për të zbutur lëkurën e thatë, vajrat dhe kremrat kortikosteroide me kohë më të shkurtër përdorimi, kremrat immunosupresive lokale e të ngjashme. Në rastet e intensifikimit të sëmundjes përdoren antihistamina orale dhe kortikosteroide. Në disa raste mund të përdoret edhe fototerapia me rrezatimin UVB-A dhe UVB-B. Në rast të superinfeksionit me mikroorganizma të caktuar, përdoren medoemos antimikotikë, antibiotikë lokalë dhe oralë, si dhe barna antivirale.

Mirëmbajtja dhe kujdesi për lëkurën atopike

Pacientët me dermatit atopik kanë lëkurë shumë të ndjeshme, e cila kërkon kujdes dhe mirëmbajtje të veçantë. Trajtimi është i domosdoshëm kur ka përkeqësim të sëmundjes, por në periudhat kur lëkura është e qetë dhe pa simptoma patologjike, është e nevojshme të mbahet higjiena dhe kujdesi i duhur për të shmangur periudhat e rikthimit. Lëkura e tillë duhet të mbrohet nga era dhe të ftohtit sepse këta faktorë e thajnë dhe irritojnë më tej.

Edhe pse higjiena është e domosdoshme, prapëseprapë duhet pasur kujdes që kohëzgjatja e banjës të jetë më e shkurtër dhe nuk duhet të përdoret ujë shumë i nxehtë, ngaqë shkakton tharje dhe plasaritje shtesë të lëkurës. Duhet të përdoren banja dhe xhel me yndyrë, të ashtuquajtura sindet, të cilat e pastrojnë lëkurën pa mos e tharë atë. Larja largon papastërtitë dhe alergjenët që kanë rënë në kontakt me lëkurën. Më pas, lëkura preket lehtë me një leckë të butë pambuku dhe ndërsa është akoma e lagur, lyhet me kremra zbutës ose locione hidratuese të trupit. Një kujdes i tillë nuk përdoret vetëm kur gjendja përkeqësohet dhe kur nevojitet mjekim.

Këta pacientë gjithashtu duhet të zgjedhin me kujdes profesionin e tyre dhe nëse është e mundur, të shmangin punët në kushte të papastrta, ku përdoren kimikate, vajra industriale; punët e krahut në ndërtime të ose profesionet në të cilat ka më shumë kontakt me lëngje. Nëse kjo ndodh shumë herë, është e nevojshme të ndërtoni punën ose profesionin.



Dr. Elpinika Marin
Specialiste e Dermatologjisë
SPITALI I PËRGJITHSHËM NË OHËR



КАКО БРЗО И ЕФИКАСНО ДА СЕ СПРАВИТЕ СО ЗАТНАТИОТ НОС?

Д-р Дончо Лелифановски, оториноларинголог

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

Овие проблеми се јавуваат 2-5 пати годишно кај возрасните и многу почесто кај децата, најмалку 7-10 пати годишно и претставуваат најчеста причина за отсуство на децата од градинка или училиште.

Што можеме на направиме?

Кога имате затнат или растечен нос, потребно е брзо, ефикасно, но и безбедно решение. Спрејот за нос треба да ви овозможи да дишете лесно но притоа да не ја оштети носната слузница. Затоа се препорачува употреба на спреј за нос, кој покрај тоа што ќе помогне во одзатнување на носот, ќе овозможи и лекување на носната слузница. Комбинацијата на ксилометазолин и декспантенол делува на овој начин:

1. **ксилометазолин** – делува брзо и долготрајно (до 11 часа), ефикасно го олеснува чувството на затнат нос и го намалува отокот на носната слузница и секретот од носот;
2. **декспантенол** – има заштитно дејство и нежно ја лекува носната слузница.

Носот е
вреден
инструмент.



СептаНазал®
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.septanazal.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.

BETTY ✓ **KËTË MUAJ, DALLOJMË**

%



LIVSANE
pije e nxehtë me
fruta malorë
10 qese



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



LIVSANE
Çaj përrallë
dimërore
20 qese



Defrinol® forte
10 tableta të veshura
me film



BRONCOVIT
shurup për fëmijë
dhe të rriturit
200ml



PROPOLI EVSP JUNIOR
Sprej për fytin për
fëmijë me aromë
luleshtrydhe
20ml



Sentis®
30 kapsula xhelatine
te buta



FERRO EV
20 shishka prej
10ml



SolDevit®, 10ml
SolDevit® 1000, 10ml



Oligogal® Se
30 kapsula



Ketonal aktiv 50mg
10 kapsula te forta



Daleron® pezullimi
për fëmijë dhe
të rritur 0+
100ml



D-manuro®
10 qese



Xhel aloe vera me
ekstrakt aronie
2 + 1 falas



Neutrogena Hydro
Boost sprej trupi
200ml

Neutrogena Hydro
Boost xhel trupi
250ml

Neutrogena Hydro
Boost Krem për duart
75ml



DOCTOR'S Broncho salep
4 qese

DOCTOR'S Salep për
duhanpirësit
4 qese

DOCTOR'S
Salep për fëmijë
4 qese



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

DËSHIRAT PËR VITIN E RI 2021

TRIO GENTLEMEN

Vitin 2020 do ta kujtojmë si vitin kur karriera ndërkombëtare dhe popullariteti i treshes duhej të ngjiste majat. Gjatë viteve të fundit kemi punuar me të gjitha forcat për ta arritur këtë, por fatkeqësisht, pandemia botërore me virusin Covid 19 e bëri të veten dhe na pengoi realizimin e vizitave të planifikuara në qendrat më të mëdha kulturore në botë, si Njujork, Moskë e të tjera. Këtë vit do ta mbajmë mend edhe për shumë shfaqje të vonuara, të tilla si mbërme muzikore, ahengje të ndryshme private, si dhe ngjarje të shumta në mbarë vendin. Pa dyshim që dëshira jonë, si edhe e shumë njerëzve në planet, është që viti 2020 të mos përsëritet më.

Do të përpiqemi të krijojmë shprehje më të shëndetshme për të ndihmuar organizmin tonë që të përballet më lehtë me sfidat e përditshme, si në sferën private ashtu edhe në atë profesionale.

BORKO RISTOVSKI

Besoj se të gjithë duam ta harrojmë këtë vit, që më në fund po na jep lamtumirën. Ishte viti kur pandemia e koronavirusit dhe kënaqësitë të cilat na i mohoi ajo ishin temë qendrore gjithandej. Mendoj se në përgjithësi pata një vit të suksesshëm si në jetën profesionale ashtu edhe në jetën private. Si një person që vë në radhë të parë gjërat e vogla dhe "të zakonshme", uroj që viti i ardhshëm të na sjellë shëndet, lumturi dhe sukses. Mund të duket si klishe, por unë me të vërtetë udhëhiqem nga këto mendime dhe kjo është arsyeja pse e them gjithmonë se "ajo që mund të blihet me para nuk ka vlerë". Edhe pse në shikim të parë duken si dëshira shumë të thjeshta, për momentin këto janë gjërat më të vlefshme që mund t'i dëshironi në vitin e ri. Si një adhurues i madh i vakteve të natës së vonë, unë do të bëj çmos për ta hequr qafe këtë "kënaqësi të vogël", por të ëmbël, në vitin e ri.

EDINA MUSA

S'do mend që vitin e kaluar do ta kujtoj për pandeminë, e cila na imponoi kushte të reja dhe një mënyrë krejtësisht të re të jetës. Do ta mbaj mend edhe si viti i cili na përkujttoi të gjithëve rëndësinë e familjes dhe miqësive të vërteta, si dhe viti që na bëri të kuptojmë se me dashuri dhe mbështetje të sigurtë është më lehtë të kapërcehen momentet e vështira. E vetmja dëshirë që e kam për këtë vit të ri është që më në fund të mbarojë e gjithë situata me koronavirusin dhe të fillojë sërish jeta normale. Sa për zakonet, nuk do të ndryshoja asgjë, por thjesht do të vazhdoja me një dietë të shëndetshme dhe aktivitet të përditshëm fizik.

ENNUR TOTRE

Ashtu si e gjithë bota, këtë vit do ta kujtoj për pasojat e shkaktuara nga pandemia dhe ndryshimet e imponuara për shkak të saj. Dëshira është më se e njohur: ta lëmë pas pandeminë dhe t'i kthehemi jetës normale në mbarë botën. Si person që u përmbahet me rreptësi zakoneve që janë pjesë e një jetese të shëndetshme, nuk do të ndryshoja asgjë. Përkundrazi, do të doja të frymëzoja njerëzit përreth meje që të përfshijnë disa nga këto zakone në jetën e tyre të përditshme.

ISKRA KANZUROVA

Viti i kaluar do të kujtohet jo vetëm nga unë, por nga e gjithë bota për pandeminë dhe patjetër përshtatjen me kushtet e reja. Për shembull, edhe pse kam punuar në televizion për një kohë të gjatë, këtë vit për herë të parë pata mundësinë të drejtoj një emision me të ftuar virtual, domethënë të ftuarit kyçeshin në program nga shtëpitë e tyre. Unë besoj se dëshirat e vitit të ri janë të njohura për të gjithë: kthimi në rrjedhën normale të gjërave dhe kuptohet vetui, shumë shëndet. Për sa u përket shprehjeve, mendoj se çdo shprehje mund të jetë e pashëndetshme nëse nuk jemi të matur në atë që bëjmë.

MATEJ NASTEVSKI

Vitin që e lëmë pas do ta kujtoj për shumë ngjarje dhe momente të bukura që ndodhën në kushte të pazakonta, të shkaktuara nga koronavirusi. Gjëja më e bukur që do të mbaj mend është transmetimi i sezonit të parë të serisë "Zoki Poki", ku interpretoj personazhin kryesor. Do të kujtoj takimet e shumta me adhuruesit dhe ndjekësit e serisë, të cilët më njihnin kudo që shkoja. Një moment tjetër që do të më mbetet në kujtesë është kur pashë veten në një stend afishimi në Ohër, ku isha personazhi i reklamës së një kompanie. Dëshirat e mia për vitin 2021 janë të vazhdojmë të komunikojmë dhe të shoqërohemi pa kufizime, të vazhdojmë me shoqërimin nga afër dhe me aktivitete brenda dhe jashtë shkollës dhe natyrisht, të jemi shëndoshë e mirë dhe të lumtur. Mbi të gjitha, uroj që të mund të vazhdojmë xhirimet e sezonit të dytë të serisë "Zoki Poki".

Sigurisht që në vitin e ri dua të ndryshoj disa nga zakonet e mia, për hir të një jetese më të shëndetshme. Do të doja të kujdesem më shumë që të ushqehem shëndetshëm dhe të jem më aktiv fizikisht.



SASHKO KOCEV

Epo mendoj se, si e gjithë bota, këtë vit do ta kujtoj për pandeminë që na mbylli në shtëpitë tona, por edhe në shqetësimet dhe mendimet tona. Nga mendimet mund të veçoj se, si një person që jeton një jetë profesionale intensive, ndalova, mendova se deri ku kam arritur dhe se çfarë kam bërë, në ç'drejtim do të doja të vazhdoj ose të ndryshoj rrugëtimin tim profesional, por edhe sa larg ndodhet pikësynimi, sa pak kohë do të më mbetej për t'ua kushtuar të afërmve të mi dhe se sa të rëndësishëm janë ata për përbushjen time shpirtërore dhe frymëzimin e mëtejshëm. Në këtë vit të ri, do të doja një mjedis të shëndetshëm, në të cilin nuk do të distancohem as fizikisht as shoqërisht. Një vazhdim të rrugës në të cilën ishim nisur, pavarësisht nga profesioni. Lajme në të cilat do të dëgjojmë suksesin e aktorëve, artistëve, atletëve dhe muzikantëve tanë, jo lajme në lidhje me dështimin e shoqërisë për t'u përballur me pandeminë për shkak të papërgjegjesisë dhe pakujdesisë së saj.

Çfarë do të ndryshoja? Pas një kohe të gjatë, u ula të mendoj edhe për këtë segment të jetesës së civilizuar. Jeta bashkëkohore me ritme të shpejta sjell zakone jo të shëndetshme, si nga ana e dietës, ashtu edhe nga ana e aktivitetit fizik. Ma merr mendja se me këto, pothuajse nëntë muaj izolim, jam pjekur mjaftueshëm dhe e kam ndarë mendjen për atë plan, por tani e tutje, përveç ushqimeve të shumta shtëpiake dhe lëngjeve të shtrydhura, mendoj se madje kam nevojë për toksifikim. Biseda në kafene, me ushqime jo të shëndetshme, biseda të gjata me njerëz që nuk na përputhen mendimet, nën një pemë të bollshme dhe një gotë raki, të cilat hapin një forum me shije dhe mendime të ndryshme në lidhje me artin teatror dhe filmik.

LAURA KËRLIU

Sipas mendimit tim, ky vit ishte në të vërtetë një vit shumë ndriçues. Filloi me shumë udhëtime, duke kërcyer në vende të ndryshme, duke njohur kultura të reja dhe duke bërë miq nga pjesë të ndryshme të botës. Sigurisht, më vonë u njohëm edhe me pandeminë, me të cilën ende po merremi. Ndonëse nuk arrita të përbushja shumë nga planet dhe obligimet që kisha, më në fund gjeta kohë për t'ia kushtuar vetes. Kisha më shumë kohë për të lexuar, si dhe për të gatuar pjata të ndryshme, të cilat as që i kisha menduar më parë. Nëse ky është viti në të cilin askush nuk pati mundësi të udhëtonte dhe të vizitonte vende të reja, shpresoj se të gjitha ato dëshira do t'i plotësojmë në vitin 2021. Shpresoj edhe të mësojmë t'i vlerësojmë të gjitha momentet e vogla që më parë nuk kishin domethënie për ne. Uroj që ta fillojmë vitin 2021 me më shumë optimizëm dhe të jemi të gatshëm për t'u përshtatur me ndryshimet në jetën tonë. Për më tepër, të mësohemi të përqendrohemi vetëm në gjërat që mund t'i kontrollojmë dhe t'i drejtojmë në të mirën tonë. Gjithmonë mund të bëjmë ndryshime për hir të jetesës së shëndetshme. Këto ndryshime duhet të ndikojnë në shëndetin tonë mendor, si dhe në gjumin cilësor. Në fund të çdo viti kalendarik unë rishikoj zakonet e mia dhe gjithmonë bëj plan për t'i përmirësuar ato. Këtë vit i të lamtumirën me një dollë për të gjitha gjërat e bukura që do t'i mbaj mend nga dymbëdhjetë muajt e fundit.

IGOR ANGELOV

Mezi pres që të mbaroj ky vit. Do ta kujtoj për mosshkuarjen me pushime, për tërë situatën me pandeminë, për premierën e shfaqjes së mrekullueshme nga Nela Vitosheviq me emrin "Burri im", të cilën fatqësisht nuk e luajtëm, për filmin që e xhiruam në Bullgari, si dhe për sezonin e pestë të "Prespav" dhe sezonin e ri të "Petko". Në vitin 2021, para se gjithash dua që të mbarojë pandemia dhe të hapen teatrot, se më ka marrë malli shumë për publikun. Uroj që në vitin e ri unë dhe të dashurit e mi të jemi shëndoshë e mirë... Kur është fjala për zakone që do të doja të ndryshoja në vitin e ri, do të bëj çmos që të ha më pak bukë të bardhë, të kem më shumë kohë për t'iu kushtuar vetes, një kohë kur mund të largohem më shpesh nga zhurma e qytetit. Jam adhures i shëtitjeve në mal dhe përipiqem të eci shpesh në natyrë, prandaj dua të ndaj më shumë kohë për këtë. Dua që të mund të shkoj më shumë në det dhe të ha ushqim deti.

ANDREJ STOJANOVSKI

Si e gjithë bota, vitin 2020 do ta kujtoj për përhapjen e virusit Covid-19 dhe pasojat e shkaktuara prej tij. Për fat të keq, unë isha i detyruar të anuluj të gjitha aktivitetet që kisha planifikuar, sepse të gjitha ngjarjet sportive botërore mbetën pezull dhe funksionimi i tyre në të ardhmen u vu në dyshim. Nga viti i ri, përveçse dua që të përfundojë e gjithë situata me pandeminë, kam shumë dëshirë të marr pjesë në Lojërat Olimpike për të Shurdhër, të cilat do të mbahen në Brazil, në fund të vitit dhe nga të cilat dëshiroj të kthehem me medalje. Falë sportit deri më tani kam përvetësuar shumë shprehje të shëndetshme të jetës, por gjithsesi, për shkak të pandemisë shpresoj që të gjithë të jemi edhe më të disiplinuar dhe të përgjegjshëm.





Qasja holistike dhe sëmundjet psikosomatike

Termi çrregullime psikosomatike nënkupton sëmundjet në të cilat ekziston një çrregullim organik dhe faktorë psikologjikë ose socialë që ndikojnë fuqimisht në fillimin ose ecurinë e sëmundjes. Termi përdoret për të treguar "një sëmundje fizike që mendohet se shkaktohet ose përkeqësohet nga faktorë mendorë".

Psikosomatike do të thotë mendje (psikikë) dhe trup (soma). Në një farë mase, shumë sëmundje janë psikosomatike, domethënë prekin si mendjen ashtu edhe trupin. Sëmundjet tipike janë neurodermatiti, astma, presioni i lartë i gjakut, mbipesha. Pacientët zakonisht ankohen për një numër simptomash fizike dhe shpesh shkojnë nga një mjek tek tjetri.

Reagimi ndaj sëmundjes ndryshon shumë nga personi në person. Për shembull, skuqja që vjen nga psoriaza nuk është shumë shqetësuese për disa njerëz. Por disa të tjerëve, skuqja u shkakton depresion e madje edhe më shumë dhimbje.

Nga ana tjetër, sëmundjet mendore gjithashtu mund të kenë efekte fizike. Në disa sëmundje mendore, pacienti mund të mos hajë ose të kujdeset për veten e tij, gjë që mund të çojë në probleme fizike.

Disa sëmundje fizike janë veçanërisht të prirura të përkeqësohen nga faktorë mendorë, të tillë si stresi dhe ankthi: ekzema, psoriaza, sëmundja e ulcerës, presioni i lartë i gjakut. Mendohet se faktorët mendorë mund të ndikojnë në pjesën fizike të sëmundjes (ashpërsia e skuqjes, niveli i presionit të gjakut).



Mendja ndikon në sëmundjen fizike

Lidhja midis mendjes dhe trupit është komplekse dhe nuk kuptohet plotësisht. Por është e qartë se mendja mund të shkaktojë simptoma fizike. Për shembull, kur jemi të frikësuar ose të shqetësuar mund të përjetojmë dhimbje koke, frymëmarrje të shpejtuar, rrahje të shpejta të zemrës, dhimbje gjoksi, dridhje, djersitje, tharje të gojës, gungë në stomak, të përziera.

Mënyra e saktë në të cilën mendja shkakton simptoma fizike nuk është e qartë. Kur jemi në ankth, rritet aktiviteti i impulseve nervore që dërgohen nga truri në pjesë të ndryshme të trupit dhe çlirohen hormone dhe substanca të tjera kimike që shkaktojnë simptoma fizike. Ka prova që truri ndikon në pjesë të sistemit imunitar që përfshihen në sëmundje të ndryshme fizike.

Çfarë është somatizimi?

Somatizimi është një gjendje në të cilën faktorët mendorë, psikologjikë ose emocionalë shkaktojnë simptoma fizike. Kur somatizojmë, një problem mendor ose emocional shprehet si një ose më shumë simptoma fizike. Simptomat janë reale, nuk janë të shpikura; ka me të vërtetë rritje të presionit të gjakut, shpejtim të pulsit ose diarre. Shumë njerëz herë pas here kanë dhimbje koke nga stresi mendor.

Stresi dhe probleme të tjera mendore mund të shkaktojnë shumë simptoma të ndryshme fizike, si lodhje, marramendje, dhimbje gjoksi, rrahje të parregullta të zemrës, dhimbje qafe, dhimbje shpine, të përziera, probleme të zorrëve, probleme seksuale, probleme menstruale.

Somatizimi është i zakonshëm. Ankthi dhe depresioni janë shkaqe të zakonshme të shfaqjes së simptomave fizike. Simptomat fizike zakonisht zhduken kur faktorët emocionalë dhe mendorë bëhen më të lehtë.

Termi "funksional" përdoret kur nuk dihet shkaku i simptomës fizike. Çrregullimi funksional do të thotë se ekziston një simptomë fizike, mosfunksionim (diarre, dhimbje, mpirje) por shkaku nuk dihet. Mund të ndodhë për shkak të faktorëve mendorë (somatizimi), faktorëve fizikë që nuk janë zbuluar ende ose një kombinimi i të dyve.

Cilat janë çrregullimet somatoforme?

Çrregullimet somatoforme janë një formë e rëndë e somatizimit ku simptomat fizike mund të shkaktojnë ankth të madh dhe afatgjatë tek njerëzit që janë të bindur se simptomat e tyre kanë bazë fizike. Këto janë raste ekstreme në shkallën e somatizimit, të klasifikuar si çrregullime të shëndetit mendor. Simptomat fizike vazhdojnë për një kohë të gjatë ose janë të rënda, por nuk ka ndonjë sëmundje fizike që mund të shpjegojë plotësisht simptomat.

Njerëzit janë shumë të ndjeshëm për problemet e tyre, nuk pajtohen që simptomat e tyre rrjedhin nga faktorë mendorë dhe janë të bindur se shkaku i simptomave të tyre është një problem fizik.

Është e vështirë për mjekun të diagnostikojë një çrregullim të tillë, është e vështirë të jesh i sigurt se nuk ka asnjë shkak fizik për simptomat. Individët udhëzohen tek specialistë të ndryshëm dhe u nënshtrohen një sërë ekzaminimesh. Shumë raste nuk diagnostikohen.

Faktorët gjenetikë dhe mjedisorë (ndikimi nga prindërit, bashkëmoshatarët, media) luajnë rol në zhvillimin e këtyre çrregullimeve.

Çrregullimet e somatoforme përfshijnë:

- çrregullimi i somatizimit (shumë simptoma fizike nga pjesë të ndryshme të trupit, ndryshojnë në ashpërsi, intensifikohen dhe zbehen, mund të jenë "të tmerrshme", "të padurueshme", mund të jenë për shkak të një dëshire të nënndërgjegjshme për ndihmë, vëmendje dhe kujdes),

- hipokondria (frika se simptomat e vogla janë për shkak të një sëmundjeje të rëndë, personi kalon shumë kohë duke menduar për simptomat, pranon që simptomat janë të vogla, por ka frikë se ato shkaktohen nga një sëmundje serioze),

- çrregullimi i konvertimit (histeri, simptomat sugjerojnë sëmundje serioze të trurit ose nervave - verbëri, shurdhim, dobësi, mpirje ose paralizë të duarve dhe këmbëve që ndodhin si përgjigje ndaj një situatë stresuese, stresi mendor shndërrohet në mënyrë të pavetëdijshme në një simptomë fizike),

- çrregullime dismorfike të trupit (personi kalon shumë kohë duke u kujdesur për pamjen e jashtme dhe përqendrohet në një defekt fizik të dukshëm, të qartë, por të lehtë, defekti nuk e arsyeton shqetësimin, personi bëhet tejet i preokupuar, mendimi për defektin bëhet shumë shqetësues),

- çrregullimi i vazhdueshëm i dhimbjes (dhimbje e vazhdueshme që zgjat të paktën gjashtë muaj që nuk mund t'i mvishet ndonjë sëmundjeje fizike, shfaqet zemërim, tërbim, pafuqi, kurse me kalimin e kohës tjetërsimi dhe vetmia, varësia nga ilaçet kundër dhimbjes).

Cili është trajtimi?

Një qasje pak më ndryshe...

Mjekët sot i kushtojnë shumë më shumë vëmendje mënyrës se si simptomat ndikojnë në jetën dhe mirëqenien e pacientëve. Çdo sëmundje ka opsionet e veta të trajtimit. Për sëmundjet fizike, trajtimet fizike, ilaçet dhe operacionet janë shpesh më të rëndësishmet.

Ritmi i shpejtë i jetës së përditshme imponon mungesën e kohës dhe një qasje të përgjithshme ndaj njeriut, duke anashkaluar tërësinë, shumëllojshmërinë dhe veçantinë e tij. Çdo qenie njerëzore është një, unike dhe e tërë. Sot nuk kemi kohë për të zbuluar problemet dhe për të përbushur nevojat. Nuk kemi kohë për të ekuilibruar trupin, mendjen dhe emocionet. Lidhja me unin tonë të brendshëm është e domosdoshme për shëndetin dhe barsaspeshën e personalitetit tonë.

Qasja holistike ndaj shëndetit shëron njeriun, jo sëmundjen. Fjala "holistik" vjen nga fjala greke "holos" që do të thotë "e tërë". Do të thotë ta shohësh njeriun në tërësi, jo të ndarë në pjesë, trup, mendje dhe psikikë. Të tre përberësit përfaqësojnë njeriun në tre nivele të ndryshme që janë të lidhura ngushtë dhe së bashku veprojnë si një e tërë. Nëse ka çekuilibr të një përberësi, e njëjta pasqyrohet në dy të tjerët. Lëndimi fizik ndikon në gjendjen shpirtërore, ndjenjat dhe mendimet. Sëmundja nuk ndodh papritmas, sëmundja zhvillohet pasi prishet ky ekuilibër. Më shpesh një person e di se çfarë po ndodh në jetën e tij që kushtëzohet dhe nxit shfaqjen e sëmundjes.

Qasja holistike ndaj shëndetit përfshin zbulimin e shkaqeve të brendshme dhe të jashtme që prishin ekuilibrin dhe zbutjen ose mënjanimin e tyre. Qasja e përgjithshme nënkupton të menduarit për të gjitha aspektet e jetës, shprehitë, mënyrën e të ushqyerit, aktivitetin fizik, gjumin, problemet personale dhe gjendjen emocionale, sëmundjet somatike.

Për të trajtuar dhe shëruar sëmundjen, është e nevojshme të ndryshohet vetëdija, të ndryshohen zakonet e jetës në një nivel të vetëdijshëm, të përvetësohet një mënyrë e re jetese. Mbatja e trupit të shëndetshëm kërkon aktivitet, dietë të shëndetshme, mbajtjen e një peshe dhe gjendjeje fizike të shëndetshme, ritëm të shëndetshëm të zgjimit dhe gjumit, barsaspeshë emocionale dhe qartësi mendore, si



dhe marrëdhënie të shëndetshme farefisnore dhe miqësore. E gjithë kjo ndihmon për të shëruar dhe kthyer personin në një gjendje natyrore baraspeshe, harmonie dhe pajtueshmërie.

Shëndeti nuk është vetëm mungesa e sëmundjes

Është më e lehtë për një njeri të kërkojë nga mjeku që t'ia zgjidhë të gjitha problemet, por kjo është e pamundur. Në qasjen ndaj shëndetit, njeriu është pjesëmarrës aktiv dhe i barabartë në procesin e shërimit. Njeriu është përgjegjës për shëndetin e tij dhe rezultatin e trajtimit, sepse ai është një tërësi, trup, mendje dhe shpirt. Të gjitha sistemet në trup punojnë së bashku në mënyrë efektive dhe për mrekulli, ndaj nuk duhet të jemi mosmirënjohës. Trupi dërgon sinjale që thonë "nuk jam mirë" por ne i shpërfillim ("nuk kam kohë ta mendoj sot"), duke rrezikuar që nga simptomat të vogla të zhvillojmë probleme më serioze shëndetësore. Me shprehje të shëndetshme jetese dhe duke u kujdesur për shëndetin fizik dhe shpirtëror, njeriu parandalon në mënyrë aktive sëmundjet dhe kur ato shfaqen, lehtëson trajtimin e tyre. Prandaj, të kujdesemi për shëndetin tonë ashtu siç kujdesemi për aspektet e tjera të jetës, shtëpinë, financat, makinën, të marrim kontrollin sa më shumë që të mundemi.



dr. med. sci. Maja Milovančeva-Popovska
Interniste-Nefrologe
IPSH PROMEDIKA MEDIKAL CENTAR



Левикер®

ПРИРОДНО РЕШЕНИЕ ЗА ПОТКРЕПА НА ЦРНИОТ ДРОБ
Prunus mume (стандардизиран екстракт) 150 mg и Холин 82.5 mg

ЛЕВИКЕР® придонесува за одржување на нормалната функција на црниот дроб и за нормален метаболизам на мастите. ЛЕВИКЕР® може да ја потпомогне функцијата на црниот дроб додека се употребуваат лекови кои го тераат црниот дроб "да работи прекумерно".

ДОЗИРАЊЕ:

Препорачано дозирање е 1 таблета ЛЕВИКЕР® дневно во времетраење од 3 месеци.



БИОНИКА
ФАРМАЦЕУТИКАЛС
www.bionikapharm.com

Посветени на хепаталното здравје

D-manoza

Escherichia coli është një bakter gram negativ që është zbuluar në vitin 1885 dhe është një nga shkaqet më të zakonshme të infeksioneve të traktit urinar. Simptomat kryesore të këtij infeksioni janë temperatura e lartë e trupit, urinimi i shpeshtë, i shoqëruar me dhimbje dhe shqetësime në pjesën e poshtme të barkut dhe gjaku në urinë.

Zgjidhja natyrale për infeksionet e traktit urinar të shkaktuara nga Escherichia coli është D-manoza.

D-manoza bën pjesë në grupin e sheqernave të thjeshtë dhe ka një përbërje të ngjashme me glukozën, pra është izomer i glukozës. Ndryshe nga glukozja, D-manoza nuk shndërrohet në glikogjen në organizëm dhe për shkak se si i tillë nuk mund të jetë i pranishëm në trup, ai sekretohet shpejt nga trupi përmes traktit urinar. Kjo është arsyeja pse edhe diabetikët mund ta përdorin atë, ndonëse duhet të kontrollojnë nivelet e sheqerit në gjak.

Si vepron D-manoza

D-manoza vepron duke u lidhur me receptorët sipërfaqësorë të bakterit Escherichia coli, me çka nuk lejon që ai të lidhet me murin e fshikëzës së urinës. Si rezultat i kësaj, bakteret mund të mënjanohen nga trakti urinar përmes urinës dhe ky proces përshpejtohet nga marrja e sasive të mëdha të lëngjeve. Parandalimi i lidhjes së bakterit me sipërfaqen e murit të qelizave zvogëlon rrezikun e shfaqjes së infeksioneve urinare simptomatike, sepse parandalon kolonizimin e traktit urinar me baktere dhe është një nga mënyrat që mund të ndihmojë në parandalimin dhe zbutjen e infeksioneve të

traktit urinar. D-manoza ka efekt 10 herë më të fortë se boronica. Kombinimi i një antibiotiku me D-manozë rekomandohet veçanërisht ngaqë mbron në mënyrë plotësuese traktin urinar dhe kështu parandalon inflamacionin e përsëritur.

Për çfarë përdoret D-manoza

D-manoza përdoret për të trajtuar:

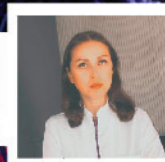
- infeksionet e traktit urinar të shkaktuara nga bakteri Escherichia Coli
- infeksionet e shpeshta dhe të përsëritura të traktit urinar të shkaktuara nga ky bakter

Si përdoret D-manoza

Për të arritur efektin maksimal, marrja e produktit duhet të fillojë që pas simptomave të para të infeksionit. Afërsisht 45-60 minuta pas marrjes së D-manozës duhet të konsumohet një sasi e madhe e lëngjeve.

Produkti mund të përdoret nga fëmijët, gratë shtatzëna dhe nënat gjidhënese. Diabetikët mund të përdorin D-manozën për të kontrolluar nivelet e sheqerit në gjak.

dipl. farmacist
Cvetnaka Mitanova
BARNATORE MENTA FARM PRILEP





D-MANOZA PËR TRAJTIMIN DHE PARANDALIMIN E INFEKSIONEVE TË TRAKTIT URINAR TE FËMIJËT



Infeksionet e traktit urinar ose infeksionet urinare janë një problem i zakonshëm në fëmijëri, që mund të marrin rrjedhë beninje me një përgjigje të mirë ndaj terapisë me antibiotikë, por gjithashtu ka të ngjarë të shoqërohen me dëmtime të konsiderueshme të anatomisë dhe funksionit të sistemit urinar. Trakti urinar ndahet në pjesën e sipërme (veshkat dhe uretrat) dhe të poshtme (fshikëza e urinës dhe uretra). Infeksioni i traktit urinar lokalizohet më shpesh në fshikëz (cistiti), por mund të ndodhë edhe në veshka (pielonefriti), i cili përbën një gjendje më serioze.

Në përgjithësi, infeksionet e traktit urinar në fëmijëri shkaktohen nga bakteret. Patogjenët bakterialë më të zakonshëm të zbuluar në traktin urogenital janë *Escherichia coli* (53%), *Enterobacteriaceae* (35%), *Proteus* (15%), *Klebisella* (14%) dhe *Proventia* (4%). Infeksionet virale të fshikëzës janë më pak të zakonshme. Infeksionet mykotike ndodhin tek fëmijët me imunitet të dëmtuar.



Infeksionet e përsëritura mund të jenë një tregues i anomalive të traktit urinar. Simptomat më të zakonshme karakteristike të një infeksioni të traktit urinar janë dhimbja dhe djegia gjatë urinimit, urinimi i shpeshtë, urgjenca për të urinuar (ndjenja e një nevoje të madhe për të urinuar), humbja e kontrollit të paracaktuar të urinimit (p.sh. urinimi në shtrat), gjaku në urinë. Simptoma të papërcaktuara por të zakonshme janë temperatura, sidomos mbi 39° dhe dhimbjet e barkut. Foshnjat dhe fëmijët e vegjël rralle zhvillojnë simptomat tipike të një infeksioni të traktit urinar. Ata mund të kenë temperaturë dhe ethe, pa simptoma të tjera. Mund të zgjohen nervozë, të kenë probleme me të ushqyerit, të vjellin ose të kryejnë më shpesh nevojën e madhe. Për fëmijët nën 2 vjeç, këto simptoma mund të jenë treguesi i vetëm i një infeksioni të traktit urinar. Për shkak të mospërcaktimit të simptomave tek foshnjat, diagnostikimi i infeksioneve të traktit urinar është më i vështirë. Një simptomë shoqëruese mund të jetë dhimbja e mesit. Prania e gjakut në urinë si dhe një histori familjare e infeksioneve të traktit urinar, sidomos tek vellezërit dhe motrat, janë gjithashtu alarm që duhet të na tërheqë vëmendjen. Era dhe ngjyra e urinës (pa gjak) mund të ndryshojnë, por nuk janë kallëzues të besueshëm të infeksionit të traktit urinar.

Përveç të dhënave të historisë familjare dhe rezultateve të ekzaminimit fizik, për diagnozën e infeksionit të traktit urinar është e nevojshme të bëhet një ekzaminim i urinës dhe shënjesve inflamatorë. Urinokultura është e domosdoshme për të vërtetuar diagnozën. Kultura gjithashtu siguron një shkak të saktë bakterial, si dhe një profil të ndjeshmërisë ndaj antibiotikëve për trajtimin e suksesshëm të infeksionit. Është e nevojshme të sigurohet një mostër e besueshme e urinës që do të testohet në kohë, në mënyrë që të shmangen rezultatet e rreme pozitive ose të rreme negative. Procedura diagnostikuese duhet të kryhet tek fëmijët nën 2 vjeç, tek fëmijët meshkuj, tek çdo fëmijë me pielonefrit dhe tek çdo fëmijë me më shumë se një infeksion të traktit urinar.

Faktorët e rrezikut që i bëjnë disa fëmijë të predispozuar ose të prirur ndaj infeksioneve të traktit urinar janë: gjinia mashkullore (veçanërisht foshnjat që nuk janë bërë synet), shprehitë e dobëta të tualetit (fëmijët duhet të nixten të urinojnë çdo 2 deri në 3 orë) dhe higjiena e dobët tualetit (vajzat duhet të fshihen nga përpara prapa, për të shmangur bakteret nga jashtëqitja në hapjen e uretrës).

Trajtimi i një infeksioni të traktit urinar varet nga vendi i infeksionit, shkaku dhe gjendja e përgjithshme e fëmijes. Terapia me antibiotikë bazohet në profilin e ndjeshmërisë të nxjerrë nga rezultatet e urinokulturës. Cistiti zakonisht reagon mirë ndaj antibiotikëve oral. Pielonefriti mund të kërkojë shtrim në spital për administrim intravenoz të antibiotikëve, së bashku me hidratim adekuat, nëse shoqërohet me të vjella dhe dehidrim. Fëmijët me infeksione të përsëritura të traktit urinar ose me faktorë anatomikë dhe/ose funksionalë që krijojnë predispozita për infeksione të traktit urinar vendosen në terapi profilaktike. Në rast të kapsllëkut ose fshikëzës jofunkionale, kërkohet një qasje e përshtatshme diagnostikuese dhe terapeutike. Përveç antibiotikëve, probiotikët dhe shtesat dietike, të tilla si d-manoza, janë në dispozicion si terapi dhe masë paraprake. Terapia me antibiotikë, veçanërisht profilaksia afatgjatë me antibiotikë, shoqërohet me një rrezik të rezistencës bakteriale, shpenzime të mëdha dhe vizita të shpeshta të mjeku.

D-manoza është një sheqer i thjeshtë, që sipas përbërjes kimike është i ngjashëm me glukozën. Është një epimer C2 i glukozës dhe luan rol të rëndësishëm në metabolizëm, veçanërisht në glikolizën e disa proteinave. D-manoza prodhohet në trupin e njeriut në sasi shumë të vogla. Është i pranishëm në fruta, si boronicë, pjeshkë, portokall dhe mollë. Ushqimet e pasura me manozë kanë efekte antivirale, antibakteriale dhe anti-inflamatore. Pas gëlltitjes së d-manozës përmes aparatit tretës, ai përdihet shpejt, nuk shndërrohet lehtësisht në glikogjen si sheqernat e tjerë dhe hyn në qarkullimin e gjakut. Gjaku i pasur me d-manozë kalon nëpër veshka, pas çka urina e krijuar, kur kalon përmes traktit urinar, lë pas një shtresë të d-manozës. Kur *E. coli* uropatogjen është i pranishëm në traktin urinar, ai ngjitet në shtresën e d-manozës. Kur urinoni, d-manoza hiqet nga trakti urinar së bashku me bakteret e bashkëngjitura. D-manoza nuk vret bakteret, por i dëbon ato nga trupi përmes urinës. Gjysmë jeta e tij është rreth 4 orë dhe nuk ka të dhëna të besueshme për ndërveprimet me trajtime të tjera. Përdorimi i d-manozës pas terapisë me antibiotikë është veçanërisht i dobishëm, pasi ofron mbrojtje shtesë për traktin urinar.

Vendosja e një diagnoze të saktë, përveç zbulimit të bakterit që shkakton infeksionin dhe profilin të tij të ndjeshmërisë ndaj antibiotikëve, përfshin identifikimin e faktorëve të rrezikut anatomik ose funksional që mund ta predispozojnë fëmijën për një infeksion të traktit urinar. Një informacion i tillë është thelbësor për përcaktimin e rrezikut të infeksioneve të përsëritura të traktit urinar që mund të çojnë në plagë të veshkave dhe dështim eventual të veshkave (sëmundja e veshkave në fazën përfundimtare, që kërkon dializë ose transplantim të veshkave).

Shumica e fëmijëve me infeksion të traktit urinar mund të trajtohen nga pediatri i tyre. Në rast se preket funksioni i veshkave, duhet të këshillohet me një nefrolog pediater. Nëse zbulohen probleme anatomike ose anomali të traktit urinar, fëmija duhet të udhëzohet te një urolog pediater.



Mr. Sc. Dr. Gabriela Tavçioska
Specialiste pediatre

SPITALI I PËRGJITHSHËM "BORKA TALESKI", PRILEP



Zbavitja është në shtëpi

Argëtimi i vërtetë është në shtëpi!

Këtë vit ahengjet e Vitit të Ri do të jenë padyshim shumë të ndryshme nga ato të mëparshmet. Në mbarë botën, festat e zhurmshme dhe ahengjet e mbushura me njerëz do të zëvendësohen nga argëtimi në rrethin e familjes dhe të afërmve. Hijeshinë e shtëpisë së ngrohtë mund ta plotësoni me lojëra të ndryshme që do të marrin pjesë në krijimin e një atmosfere të hareshme gjatë natës së Vitit të Ri. Shikoni mundësitë e lojërave familjare dhe lejoni që "nata më e çmendur" të shndërrohet në "natën më argëtuese". Shumica e lojërave që mund t'i organizoni nuk kërkojnë shumë përgatitje ose materiale. Krijoni një atmosferë argëtuese si për të moshuarit ashtu edhe për më të vegjlit.

2 të vërteta dhe 1 gënjeshtër

Kjo është lojë që nuk kërkon ndonjë përgatitje paraprake. Secili prej pjesëmarrësve duhet të thotë 3 fakte që lidhen me jetën e tyre, përditshmërinë, zakonet e tyre, qëndrimet ndaj jetës ose frikërat. Nga të tre fjalitë, vetëm njëra duhet të jetë gënjeshtër, ndërsa dy të tjerat duhet të pasqyrojnë të vërtetën. Secilit pjesëmarrës i lejohet vetëm një përpjekje për të zbuluar gënjeshtërën. Në fund të lojës, ai që mbledh më shumë pikë për gënjeshtërën të zbuluar fiton. Nëse doni të siguroheni që pjesëmarrësit të mos riformulojnë dhe ngatërrojnë fjalitë e vërteta me ato të rreme, u thoni që t'i shkruajnë në letër para se të fillojë loja.

Topa pambuku

Loja me topa pambuku është e parapëlqyer, sidomos për më të rinjtë. Për të luajtur këtë lojë duhet të bëni disa topa pambuku dhe të keni një numër të mjaftueshëm tubash sipas numrit të



pjesëmarrësve. Nëse keni tryezë të gjatë ngrënieje, mundeni në tryezë, nëse nuk keni një të tillë, mundeni në dyshe; vizatoni dy vija - njëra për pikën fillestare, tjetra për pikën përfundimtare. Ideja është të rrokullisni topat e pambukut duke fryrë nëpër tub, për t'i çuar topat në vijën përfundimtare. Në varësi të hapësirës së përdorshme, mund të garojnë dy deri në tre persona njëkohësisht.

Këngë të reja

Për këtë lojë "muzikore", të gjithë pjesëmarrësit duhet të shkruajnë një pjesë të këngës së tyre të preferuar. Mblidhni fletët me këngët dhe pritni të gjitha letrat në gjysmë, pas çka i kombinoni dhe i përzieni. Duke ndërthurur pjesë të ndryshme të këngëve, do të krijoni hite të reja që pjesëmarrësit duhet t'i këndojnë sipas muzikës së tekstit të parë. Nëse keni mundësi, mund të luani pjesët instrumentale të këngëve dhe të bëni karaoke origjinale me këngë që kanë vargje të reja.

Dëshirat e Vitit të Ri

Për këtë lojë dëshirash, është e nevojshme që të gjithë pjesëmarrësit në fletë të ndryshme letrë të shkruajnë dëshirat për njerëzit përreth tyre. Kjo do të thotë se të gjithë në dhomë do të dëshirojnë diçka për të tjerët. Gruponi dëshirat dhe përpuni t'ia qëlloni se kush dhe pse ka dëshiruar diçka të tillë për ju. Ai që ka përgjigjet më të sakta fiton, gjegjësisht ai që ia qëllon se kush e ka shkruar cilën dëshirë për të. Në këtë mënyrë do të keni mundësi të shkëmbeni dëshira të sinqerta dhe energji pozitive për Vitin e Ri.

Qëlloni emrin

Ju duhet pak përgatitje për të organizuar këtë lojë. Gjeni një numër të mjaftueshëm syzesh (me dioptri ose syze dielli), në varësi të numrit të pjesëmarrësve dhe ngjitni një copë letër me emrin e një personi të famshëm në secilën palë. Kur pjesëmarrësit të vendosin syzet, nuk do të jenë në gjendje të lexojnë emrin e shkruar në syzet e tyre dhe me ndihmën e pjesëmarrësit tjetër, ata do të përpiqen ta marrin me mend. Është shumë e rëndësishme që kur të bëni pyetje në lidhje me personin që duhet të zbulohet, pjesëmarrësi në anën e kundërt të mund të përgjigjet vetëm me "po" ose "jo". Për këtë lojë është më mirë të ndani pjesëmarrësit në çifte dhe të matni kohën e kaluar duke u munduar që ta gjejnë emrin e të famshmit.

Qëlloni shijen

Fëmijët do të jenë pjesëmarrësit më të lumtur në këtë lojë. Në një tas të madh qelqi, përzieni shije të ndryshme çokollate ose karamellesh. Pjesëmarrësit duhet të zgjedhin një karamelë symbyllas dhe të thonë se për cilën shije bëhet fjalë. Fituesi është ai që gjen më shumë shije karamellesh. Kur zgjidhni çokollatë dhe karamelë, kushtojini vëmendje sasisë së sheqerit që përmbajnë ato.



Këshillë shtesë nga BETTY

Nëse dëshironi të shijoni lojërat që do të organizoni në shtëpi dhe njëkohësisht të gjithë të jenë plotësisht të përfshirë dhe të përqendruar, para fillimit të festës, me një shportë në dorë mblidhni të gjitha pajisjet celulare. Në këtë mënyrë do të kujtoheni se bota virtuale nuk mund të jetë kurrë më e çmueshme se përjetimi i çasteve të bukura së bashku.

БИТОФАРМ

ЛИХЕН ФОРТЕ

Моќта на трите лишаи
против кашлицата!



Лихен Форте сирупот е наменет за:

- Сува и надразнувачка кашлица,
- Воспаленија на горните дишни патишта,
- Сувост и надразнетост на усната празнина и грлото,
- Зарипнатост и болно грло.

Производот може да го употребуваат лица со **дијабетес**.

СИРУП ОД
ИСЛАНДСКИ ЛИШАЈ,
ШУМСКИ ЛИШАЈ,
БЕЛОДРОБЕН ЛИШАЈ

Të dashur miq, festat e fundvitit veç sa s'kanë mbërritur, kurse bashkë me to, edhe ca nga çastet më të bukura të vitit. Më pak se 30 ditë na ndajnë nga nata e Vitit të Ri dhe vetëm disa ditë nga Krishtlindjet. Me siguri po e vrisni mendjen dhe tashmë keni bërë plane për zbukurimet, tryezën dhe të gjitha imtësitat që lidhen me magjinë e Vitit të Ri. Me këtë recept që e kemi përgatitur posaçërisht për ju, do ta zbukurojmë edhe më tepër tryezën tuaj, kurse aroma e vaniljes dhe xhenxhefilit do t'ju sjellë harmoni shtesë në shtëpi.

Biskota të vitit të ri me

vanilje dhe xhenxhefil



Përbërësit e nevojshëm për përgatitjen e biskotave të Vitit të Ri me vanilje dhe xhenxhefil. Për përgatitjen e 50 biskotave të Vitit të Ri

Për përgatitjen e biskotave:

- 400 g miell
- 60 g sheqer
- 100 g bajame, të grimcuara
- Pak kripë
- 200 g gjalp i pakripur
- 2 të kuqe të vezës
- 1/2 ekstrakt vanilje
- Rrënjë e vogël xhenxhefil të grirë në rende
- 40 ml ujë, i ftohur



Për përgatitjen e mbushjes së biskotave:

- 200 g sheqer
- 1 e bardhë e vezës
- 1/2 lugë të vogla lëng limoni



Mënyra e përgatitjes:

Në një enë vendosni miellin, sheqerin, kripën, bajamet dhe gjalpin dhe rrihi me një mikser elektrik në shpejtësi të ulët derisa përzierja të fillojë të duket si thërrime të vogla buke. Pastaj shtoni të verdhat e vezëve, ekstraktin e vaniljes, xhenxhefilin në rende dhe ujin e ftohtë ndërsa vazhdoni të përzieri përbërësit e parë. Përzieri të gjithë masën

derisa të bëhet brumë. Pastaj, prisni brumin në gjysmë dhe nxirri forma rrethore. Mbulojeni me një leckë dhe vendoseni në frigorifer për rreth 1 orë e gjysmë.

Ndërsa përgatisni brumin, ngrohni furrën në 180 gradë dhe vendosni letër pjekjeje në disa enë për pjekje ose tepsi. Nxirreni brumin nga frigoriferi dhe lëreni të zbutet pak. Rrafshoni të dy brumërat me petës derisa të fitohet trashësia prej rreth 3-4 mm. Pastaj zgjidhni formën në të cilën dëshironi të jenë biskotat dhe pritini në atë formë. Mos e hidhni brumin e mbetur, por mblidhjeni dhe përsëritni procesin derisa të keni shfrytëzuar të gjithë brumin. Brumi mund të jetë shumë i ngjytshëm, prandaj ju këshillojmë të punoni më shpejt. Vendosni biskotat në letër pjekjeje në enë për pjekje ose tepsi dhe piqini për rreth 15-20 minuta ose derisa biskotat të marrin ngjyrë kafe të artë. Kur të keni mbaruar pjekjen, lëri në ftohen në letër për pjekje.

Ndërsa biskotat ftohen, mund të përgatisni mbushjen. Futni sheqerin në një tas. Më pas futni të bardhat e vezëve në një tas tjetër të madh dhe shtoni 1 lugë nga sheqeri. Përdorni një lugë druri ose shpatull dhe përzieri derisa të fitoni përzierje të lëmuar. Pastaj, vazhdoni të shtoni lugë pas luge sheqerin, duke e përzier mirë pas çdo doze. Në fund, shtoni lëngun e limonit. Me mbushjen e fituar, ju mund të dekoroni biskotat tuaja të Krishtlindjes.

Biskotat mund të zgjasin deri në 15 ditë, nëse i ruani në kuti në një vend të thatë.

Branko Poposki
blogger-e ushqimi



НОВО



ЗАЖИВУВА ПОДМЛАДУВА

REVALID® ИНОВАЦИЈА ПРОТИВ ИСТЕНЧУВАЊЕ И СТАРЕЕЊЕ НА КОСА

REVALID® ANTI-AGING ФЛУИД

- Го заштитува скалпот од предвремено стареење, го намалува оксидативниот стрес во фоликулот на влакното
- Го забавува процесот на белеење на косата
- Го зголемува волуменот и густината на косата
- Ги заштитува косата и скалпот од УВ зрачење и загадување
- Ја заштитува бојата на косата
- За подобри резултати комбинирајте го со Revalid® Anti-Aging шампон

ЗНАЦИ НА СТАРЕЕЊЕ НА КОСА



www.revalid.mk

REVALID® НОВ СИСТЕМ ПРОТИВ СТАРЕЕЊЕ

Кремите против стареење на кожата на лице и тело се дел од нашата секојдневна рутина, но што е со кожата на нашата глава? Скалпот исто така има потреба од посебна грижа за намалување на ефектите од надворешните фактори како што е УВ зрачење и загадувањето на воздухот, за кои е познато дека го забрзуваат процесот на стареење.

Нови производи против стареење од Revalid®, достапни во аптеките од есен 2020 година, го заштитуваат скалпот од предвремено стареење и помагаат да се одржи здрава текстура, здрав волумен и изглед.

ПОВЕЌЕ ЈАЧИНА, ГУСТИНА, ВОЛУМЕН

Шампонот против стареење и флуидот против стареење содржат иновативна активна состојка DN-Age™. Екстрактот од лисјата на Cassia alata, DN-Age™ ги штити фоликулите на влакната во скалпот. Како што старееме, клетките на кожата на скалпот ја губат својата природна способност да се спротивстават на клеточното оштетување и оксидативниот стрес, што доведува до забрзување на процесот на стареење. Благодарение на антиоксидативното, антиинфламаторното како и против избелувачко дејство, DN-Age™ може да го забави процесот на стареење, при тоа одржувајќи ги растечките својства и стимулирајќи ја обновата. Во една студија, 80% од доброволците ја опишаа својата коса како посилна и поцврста после примена на DN-Age™ на скалпот. * Екстрактот од швајцарски еделвајс им обезбедува дополнителна заштита и нега на косата и скалпот.

ЗА REVALID®

Revalid® е бренд основан во 1992 во Швајцарија, специјално создаден да обезбеди холистички решенија за нега и против опаѓање на коса. Развиен од експертите, за да ја направат вашата коса поздрава и поцврста, Revalid® високо квалитетните производи се специјално формулирани да ги задоволат потребите на сите.

Сите производи се дерматолошки тествани и произведени во Швајцарија.

* Двојна-слепо плацебо контролирана студија која вклучува 38 доброволци на возраст од 34-65 години, во период од 6 месеци.

REVALID®
SWISS HAIR CARE

Teknika ruse e formësimit të buzëve

Unë e quaj veten një mjek të dashuruar me artin, por edhe një artist me pasion të madh për mjekësinë. Prandaj vendosa të ndërthur mjekësinë, krijimtarinë dhe artin dhe t'i ngre së bashku në një nivel më të lartë. Si mjek estetik, unë merrem me aplikimin e mbushësve dermalë dhe botoksit në të gjithë fytyrën, në procedura të tilla si konturimi, përmirësimi i vëllimit dhe formësimi i mollëzave, kockave të nofullës dhe mjekrës, korrigjimi i hundës, palave nasolabiale dhe zonës nën sy. Të gjitha trajtimet e lartpërmendura i kryej me një teknikë të posaçme ruse, shumë të ndryshme nga teknika klasike "perëndimore", e cila zbatohet në vendin tonë dhe më gjerë.

Si trajtim i parapëlqyer dhe më i shpeshtë i pacientëve të mi, do ta veçoja trajtimin për korrigjimin ose rritjen e buzëve. Ajo që e shquan punën time është se unë përdor një teknikë që e kam zhvilluar dhe krijuar vetë bazuar në teknikën themelore ruse të modelimit të buzëve. Kjo teknikë quhet "Edge-verge lip technique" dhe mbart nënshkrimin tim personal. Ajo përbën një gërshetim të disa teknikave dhe shkathtësive të aplikimit të mbushësit, gjë që u jep veçanti dhe cilësi dalluese buzëve që bëj.

Me teknikën "Edge-verge lip technique" arrihet një rindërtim i plotë i "anatomisë vertikale" të buzëve, gjegjësisht ndërtohet dhe modelohet një formë e re e buzëve. Qëllimi është të arrihet ngritja dhe hapja e sipërfaqes së sipërme të buzëve, duke theksuar majat, por me një pamje të sheshtë dhe të rrafshët anash. Mbushësi në buzën e poshtme aplikohet në mënyrë që të hapet buza e poshtme dhe në të njëjtën kohë, të jetë në simetri dhe proporcion me buzën e sipërme.

Kjo teknikë jep rezultatet më të dëshirueshme për buzët që nuk kanë mbushës brenda, por edhe për buzët me sasi të vogla mbushësi. Buzët "e tejmbushura" nuk rekomandohen për trajtim, pa shpërbërje paraprake të mbushësit. Sasia e nevojshme për të arritur efektin e dëshiruar dhe optimal në një trajtim është zakonisht 1 ml, por sasia mund të jetë e ndryshueshme në secilin pacient. Rehabilitimi i plotë i buzëve zgjat nga 2 deri në 3 javë, ndërsa kohëzgjatja e procedurës është 30-40 minuta.

Ku ka më mirë se të punosh në një fushë që të lejon të dhurosh lumturi! Është pikërisht mjekësia estetike ajo e cila më lejon që disa nga artet e mia t'i përcjell tek pacientët e mi, me qëllim që t'u dhuroj atyre lumturi, kënaqësi dhe buzëqeshje.



dr. Martin Mojsoski

ИМУНИТЕТОТ Е ПРИОРИТЕТ

PROTECT IMUNOBETA β - glukan сируп и капсули

- ✓ За зајакнување на имунитетот
- ✓ Како помош кај вирусни, бактериски и габични инфекции
- ✓ Кај зголемен стрес, замор и исцрпеност
- ✓ За деца и возрасни



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

KËSHILLA PËR FLOKËT DHE LËKURËN TUAJ NGA DADAR



Dushi i gjatë me ujë të nxehtë largon yndyrmat e nevojshme që janë thelbësore për një lëkurë dhe skalp të shëndetshëm! Prandaj, gjatë larjes së flokëve dhe fytyrës dhe në përgjithësi gjatë dushit ose banjës, përdorni gjithmonë ujë të vakët. Për të njëjtën arsye, edhe sapunët ose lëndët e tjera që përdoren për larje duhet të jenë të buta (me pH neutral). Kremi hidratues për fytyrën dhe qumështi për trupin rekomandohen të vendosen në lëkurë të lagur. Kremi i fytyrës nuk duhet të vendoset assesi afër syve, pasi aty lëkura është tre herë më e hollë se lëkura e fytyrës, kështu që shpesh mund të vijë deri te acarimi dhe lotimi i syve. Në zonën rreth syve duhet të përdoret vetëm një krem që është enkas për atë pjesë.

Për ata me lëkurë të thatë, nuk rekomandohet të vendosni vajra në fytyrë, por një krem hidratues dhe serum me vitaminë C, serum me antioksidantë. Lëkura e thatë më së shpeshti nënkupton lëkurë të ndjeshme ose lëkurë me skuqje (rosacea) për të cilën ekzistojnë kremra të veçantë për kujdesin e lëkurës së thatë dhe/ose të irrituar. Për lëkurë të thatë rekomandohet gjithashtu pilingu i butë në fytyrë për shtresim. Lëkura e thatë është e prirur për formimin e rrudhave të hershme, prandaj duhet t'i kushtoni vëmendje në kohën e duhur. Kremi kundër diellit rekomandohet të përdoret si në verë ashtu edhe në dimër, duke qenë se rrezet UV të dëmshme janë të pranishme gjatë gjithë vitit.

frymë, gjithashtu mund të çojë në infeksione të syve dhe shfaqjen e puçrrave, prandaj gjithmonë flini në jastëk të pastër.

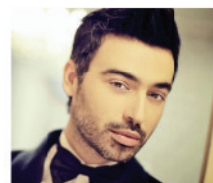
Pirja e ujit gjatë gjithë ditës ka rëndësi të madhe për një lëkurë të bukur, të shëndetshme dhe rrezatuese.

Lani flokët rregullisht 2-4 herë në javë. Hollimi ose rënia e flokëve zakonisht ndodh për shkak të rritjes së sekretimit të sebumit ose yndyrës (lëkura dhe skalpi i yndyrshëm)

Përdorni shampo që nuk përmbajnë kimikate dhe pas larjes përdorni një maskë për të ushqyer flokët.

Lëri flokët të thahen natyrshëm dhe shmangni temperaturat e larta (tharëse dhe pjastra flokësh), ndërsa nëse duhet t'i thani, përdorni llak mbrojtës për flokët.

Prerjet e rregullta gjithashtu do të ndihmojnë që flokët tuaj të gëzojnë shëndet dhe shkëlqim.



Aleksandar Biljanoski-Dadar



Fatlumët me lëkurë të kombinuar, përveç që nuk janë të prirur për rrudha, gjithashtu kanë lëkurë më të qëndrueshme për shkak të yndyrnave që sekretojnë. Zona T është zakonisht problematike për ta, prandaj duhet të përdorin tonik dhe natyrisht një krem hidratues për lëkurë të kombinuar.

Lëkura e yndyrshme mund të jetë po aq problematike sa lëkura e thatë, kështu që ka nevojë për kujdes të përditshëm. Njerëzit me këtë lloj lëkure mund të bëjnë piling lëkure 2-3 herë në javë, të përdorin medoemos një tonik që do të largojë sebumin (yndyrën) e tepërt dhe një krem të paraparë për lëkurën me yndyrë, që përveç hidratimit dhe ushqimit të lëkurës, do ta mbajë nën kontroll sebumin e tepërt të sekretuar në sasi më të mëdha.

Asnjëherë mos shkoni në shtrat me grim në fytyrë! Grimi, përveç se i mban të mbyllura porët e lëkurës duke mos e lejuar që të marrë



dhurata ideale për shenjat e horoskopit



2021



DASHI 21.03-20.04

Kjo shenjë e zjarrtë njihet për impulsivitetin, guximin dhe vetëbesimin e saj. Personat e lindur nën këtë shenjë adhurojnë disiplina të ndryshme sportive, prandaj pikërisht këtë duhet ta merrni si frymëzim kur të zgjidhni dhuratë. Mund t'u dhuroni gjithçka që lidhet me zjarrin; qirinj aromatike, shandanë dekorative ose një llambë moderne dekorative. Dashi udhëhiqet nga planeti i patrembur dhe aktiv Marsi, gjë që shpjegon natyrën e tyre aventureske dhe të paparashikueshme. Kur zgjidhni dhuratë, merrni parasysh të blini një orë inteligjente që do t'i ndihmojë të matin produktivitetin e tyre çdo ditë.



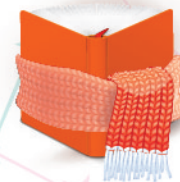
DEMI 21.04-20.05

Demat udhëhiqen nga pesë shqisat e tyre. Atyre u pëlqejnë gjërat që kanë të bëjnë me aromën dhe shijen, i kushtojnë vëmendje pamjes estetike dhe duan t'u zgjohet ndjenja e së bukurës gjatë prekjeve. Demat u gëzohen dhuratave të zgjedhura me kujdes, por gjithashtu i kushtojnë vëmendje cilësisë dhe çmimit. Nëse jeni në mëdyshje se çfarë t'i dhuroni një personi të kësaj shenje të zodiakut, blini një parfum të këndshëm, një bimë të kushtueshme për shtëpinë e tyre, një rrobë banje të butë ose një banje me aromë të këndshme.



BINJAKËT 21.05-20.06

Përfaqësuesit e kësaj shenje konsiderohen kameleone të zodiakut. Binjakët komunikues njihen si njerëz tepër inteligjentë që kënaqen me fjalë të shkruara bukur, kështu që libri mund të jetë dhuratë ideale për ta. Mund t'u dhuroni një kornizë interesante për fotografi, kuti bizhuterish ose një stilolaps të shtrenjtë. Binjakët udhëhiqen nga Merkuri, planeti i komunikimit dhe intelektit. Ata adhurojnë dhuratat e personalizuara, prandaj gjatë zgjedhjes duhet të mendoni me kujdes dhe të jeni të pazakontë dhe unik.



GAFORRIA 21.06-20.07

Gaforret kanë gjithmonë një vend të veçantë në shpirt për familjen dhe miqtë e ngushtë. Nëse doni t'i jepni diçka kësaj shenje të ndjeshme, sigurohuni që të jetë diçka tradicionale dhe praktike. Mundësojuni që ta lidhin dhuratën me një ngjarje specifike në jetën e tyre ose me çastet e kaluara me ju. Gjithashtu, si adhurues të atmosferës në shtëpi, ju mund t'u blini jastëk dekorativ, batanije të ngrohtë ose pizhame interesante. Për shkak se kjo shenje udhëhiqet nga Hëna, shtëpia është vendi ku zemra e tyre është më e sigurt. Gaforreve u pëlqen të gatujnë dhe të kalojnë shumicën e kohës në kuzhinë, gjë që mund t'ju ndihmojë në zgjedhjen e dhuratës së tyre.



LUANI 21.07-21.08

Luani është një nga shenjat më të nxehta dhe më pasionante të zodiakut, i cili gjithashtu konsiderohet si më bujari, prandaj mund të jetë sfida e vërtetë të zgjidhni dhuratë për të. Ata janë shumë nazeli, kanë një stil të caktuar dhe njihen si shenje me shije të shtrenjta. Kur mendohet se çfarë t'i dhuroni një luani, mbani në mend se ata dëshirojnë të ndihen të përkëdhelur dhe të dashur. Zgjedhja ideale për ta mund të jenë rrobat, që do të plotësonin stilin e tyre, ose një parfum i shtrenjtë me shije të rafinuar. Luani si shenje që udhëhiqet nga dielli – qendra e universit, dëshiron të tërheqë vëmendjen e njerëzve përreth tij. Nëse dëshironi të godisni në shenje, zgjidhni dhurata që lidhen me bukurinë ose gjëra që mund ta plotësojnë bukurinë e tyre.



VIËSËRËSIA 22.08-22.09

Kjo shenje e zodiakut udhëhiqet nga Merkuri, i cili është planeti i komunikimit, për këtë arsye thuhet se mendja e njerëzve të lindur në këtë shenje të zodiakut nuk pushon kurrë. Ata vazhdimisht duan të bëjnë gjëra që të përbushin kohën e tyre në mënyrë të dobishme. Si shenje e tokës, virgjërësia është e dashuruar me natyrën dhe gjithçka që lidhet me shëndetin. Mendoni për dhuratat që lidhen me planetin, ushqimin organik ose një mjedis të pastër jetësor. Pjesëtarët e kësaj shenje i përkasin kategorisë më të vështirë kur zgjidhni dhuratë. Ata nuk kënaqen lehtë dhe nuk u pëlqen çdo gjë.



2021



PESHORJA 23.09-22.10

Si demi, edhe peshorja udhëhiqet nga planeti sensual Venera. Peshorja është shenjë që gjithmonë ka kokën baraspeshë në jetë dhe me shkathtësi zgjedh objekte shumëqëllimëshe dhe zgjidhje që ia lehtësojnë jetën e përditshme. Një shportë e mbushur me sapunë dhe banja aromatike, locionet dhe qirinjte mund t'i bëjnë të ndihen të veçantë. Ata shijojnë çastet e kaluara vetëm dhe duan të përkëdhelin veten e tyre. Kur zgjidhni dhuratë, peshoren mund ta bëni të lumtur duke i dhuruar verë të këndshme, çokolllatë të shtrenjtë ose një zbukurim elegant për në shtëpi. Peshorja di të njohë të bukurën në veprat e artit dhe muzikën cilësore. Nisuni nga këto kur zgjidhni dhuratat për këtë shenjë.



AKREPË 23.10-22.11

Kjo shenjë e zodiakut udhëhiqet nga Plutoni, i cili është planet i pasionit dhe vullnetit. Akrepët mund të jenë misteriozë, të fshehtë dhe shpesh kanë interes për tema nga bota e padukshme. Ata janë adhurues të ushqimit dhe verës së mirë, ndaj do të lumturoheshin nëse u dhuron një pije të këndshme ose një komplet gotash elegante. Akrepëve u pëlqen të kujdesen për pamjen e vet, të veshin këpucë të bukura dhe aksesore mbresëlënëse të modës. Mund t'u dhuron mbathje të bukura, të paguani për një trajtim të trupit ose masazh, që do t'i ndihmojë të çlodhen dhe të relaksohen. Kur zgjidhni rroba, mbani në mend se akrepat pëlqejnë ngjyrat e errëta. Zgjidhni veshje në ngjyrë të zeza ose të kuqe të errët, syze dielli apo doreza lekure.



SHIGJETARI 23.11-20.12

Për të zgjedhur dhuratën ideale për shigjetarin, duhet të zgjeroni pak horizontin tuaj. Kjo shenjë e zodiakut di të shijojë shumë fusha të jetës, dëshiron të ndjekë teknologjinë më të fundit dhe të informohet për të gjitha ndryshimet rreth vetes. Shigjetarët janë aventurierë të mëdhenj, gjë që do t'i jua lehtësojë zgjedhjen e dhuratës. Mund t'u dhuron këpucë për alpinizëm, një çantë shpine praktike ose kufje pa tel. Ata kënaqen duke shëtitur dhe eksploruar vende të reja, prandaj do t'i gëzonte një valixhe e re, një biletë avioni ose pajisje për kampim.



BRICJAPI 21.12-19.01

Bricjapi është një shenjë shumë ambicioze, e vlefshme dhe praktike. Ata duan të shfrytëzojnë sa më mirë çdo ditë të re dhe gjithmonë të vendosin sfida dhe synime të reja. Bricjapët zakonisht kanë stil klasik nga i cili rrallë devijojnë dhe kurrë nuk ndjekin verbërisht trendet. Të udhëhequr nga Saturni, planeti i strukturës dhe kufijve, anëtarët e kësaj shenje duan t'u përmbahen rregullave. Kur zgjidhni dhuratë, mbani në mend se bricjapët jetojnë këtu dhe tani. Ata nuk e kthejnë kokën nga e kaluara dhe nuk ëndërrojnë për të ardhmen. Prandaj zgjidhni diçka që do të jetë e dobishme për ta, planifikues javor, orë interesante ose një dhuratë e bërë me dorë. Madje mund të konsideroni edhe mundësinë e dhurimit të një kursi në internet, i cili do të kontribuojë në zhvillimin e karrierës së tyre.



UJORI 20.01-18.02

Të udhëhequr nga planeti futurist Urani, anëtarët e kësaj shenje janë ekscentrikë, rebelë dhe gjithmonë duan të mendojnë përpara. Ujorët kanë respekt të madh për gjërat që e përmirësojnë jetën tonë, ata duan të ndjekin zhvillimin e teknologjisë dhe të kujdesen për planetin. Dhuratat ideale për një ujor mund të gjenden në dyqanet e teknologjisë, të elektronikës ose orëve. Imajjinata e tyre nuk njihet kufij. Si ekstrovertë në zodiak, ujorët do t'i kënaqni me një dhuratë të pazakontë për shpirtin e tyre fantastiko-shkencor.



PESHQIT 19.02-20.03

Peshqit udhëhiqen nga planetët Neptun dhe Jupiter, të cilët përfaqësojnë fantazinë dhe optimizmin. Kjo shenjë e ujit i jep përparësi kujdesit për veten dhe do të vlerësonte dhuratat luksoze për kujdesin personal ose komoditetin e tyre. Zgjidhni pantofla të buta për në shtëpi, pizhame mëndafshi ose një koleksion të kujdesit për trupin. Peshqit janë shumë krijues dhe emocionale, kështu që ata i bëjnë të lumtur një dhuratë që është më shumë sesa thjesht një objekt i zakonshëm. Për ta ka rëndësi historia e dhuratës, që do të thotë se duhet medoemos të jetë e paketuara bukur. Peshqit romantikë do të shijojnë një libër të bukur, bizhuteri romantike ose një shall të ngrohtë.





MANASTIRI

Barnatore Viola
047-222-235

Barnatore Neo Farm
047-224-301

Barnatore Farm-Zdravje
047-223-039

Barnatore Farm-Zdravje 2
047-242-039

Demir Hisar

Barnatore Dehi Farm
047-276-644

GJEVGJELIA

Barnatore Nima
034-214-562

GOSTIVARI

Barnatore Botanik
042-211-413

Barnatore Diti Farm
042-212-164

Barnatore Mikrofarm
042-371-622

Barnatore Pro-Farm
042-213-132

Barnatore Vivalek 4
042 313496

Barnatore Diti Farm 3
042-622-888

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
043-411-891

Barnatore Farmanea
043-550-900

KËRÇOVA

Barnatore Herba 1
045-223-978

Barnatore Herba 2
045-261-265

Barnatore Blina
045-222-550

KOÇANI

Barnatore Fitomed
033-273-805

Barnatore Higija Farm
033-271-522

KR. PALLANKA

Barnatore Qytet Kr. Pallanka
031-375-012

KRIVOGASHTANI

Barnatore Menta Farm 4
048-471-987

KUMANOVË

Barnatore Adonis
031-411-098

Barnatore Dafina
031-413-977

Barnatore Isidora
031-550-635

Barnatore Kamilica
031-550-603

Barnatore Novalek
031-422-111

Barnatore Farmalek
031-416-503

Barnatore Filiz
031-416-700

Barnatore Kaiser Farm
078/452-702

Barnatore Zani Farm
031-445-434

NEGOTINA

Barnatore Negotino
043-361-433

Barnatore Negotino 1

NOVO SELLË

Barnatore Zdravje
034-522-279

OHËR

Barnatore Bio-Lek
046-260-580

Barnatore Kavaj
046-260-940

Barnatore Pasholi
046-255-070

Barnatore Planta
046-250-533

Barnatore Heledona
046-257-744

PRILEP

Barnatore 2005 VIVA FARM
048-400-901

Barnatore Biolek
048-416-208

Barnatore Karakash 1
048-414-722

Barnatore Menta Farm1
048-422-551

Barnatore Ortofarm
048-436-100

PROBISHTIP

Barnatore Ema Farm
032-482-666

RADOVISH

Barnatore Filip Vtorni
071-945-549

RESNJË

Barnatore Sigia-Farm Resnje
047-454-360

Barnatore Farma-Lek-2005
047-452-553

F. DOLLNO PALÇISHTË

Barnatore Losiones Medika
044-391-025

SHKUP

Barnatore Aloe
02-2039-915

Barnatore Ambrozija Farm
02-3224-399

Barnatore Andra Lek
02-3225-422

Barnatore Vivalek 1

02-2617-740

Barnatore Vivalek 2

02-2562-222

Barnatore Vivalek 3 Creshevo

02-2573-953

Barnatore GoldMun 2

02-2616-338

Barnatore GoldMun3
02-2635-555

Barnatore GoldMun 5
02-2431-600

Barnatore GoldMun7
070-269-866

Barnatore GoldMun 8
02-2666-840

Barnatore Da-Jana-Farm
02-2655-500

Barnatore Datel Farma
02-2612-536

Barnatore DNA ANNI FARM 3
02-2445-935

Barnatore Jasmin
02-2794-349

Barnatore LAJFLAJN
02-3075-576

Barnatore Lincura
02-2434-600

Barnatore Mak Farm
02-3071-289

Barnatore Makmedika
02-2031-082

Barnatore Nela Farm
076-407-000

Barnatore Nika Farm
02-2572-801

Barnatore Nika Farm 1
02-2545-111

Barnatore Omega Farm 1
02-3125-202

Barnatore OmegaFarm 3
02-3114-086

Barnatore Opium
02-2440-335

Barnatore Oskar lek
02-3132-227

Barnatore PavloFarm
02-2467-589

Barnatore Polin
02-2432-002

Barnatore Regina
02-2622-205

Barnatore Sara Farm 1
02-2792-880

Barnatore Sara Farm 3
02-3220-049

Barnatore Sara Farm 4
02-3113-129

Barnatore Saraj Farm

02-2057-069

Barnatore Stem

02-3176-335

Barnatore Datel Farma Qendër

075-265-564

SHTIP

Barnatore Biolek
032-391-777

Barnatore Dijana
032-392-707

Barnatore Zdravje 1

078 264 148

Barnatore Zdravje 2

078 264 141

Barnatore Medifarm

032-394-143

Barnatore Radolek

032-380-190

STRUGA

Barnatore Beladona
046-786-750

Barnatore Hamamelis
046-702-706

STRUGA F. VRANISHTA

Barnatore Hamamelis 2
046-702-706

STRUMICA

Barnatore Verbena
034-551-031

Barnatore Zanina

034-346-972

Barnatore Zanina 2
079-273-700

Barnatore Panacea
034-320-395

Barnatore Farmaka
034-322-251

Barnatore Verbena 2
034-550-519

TETOVË

Barnatore Bami Kor Medika
044 335 747

Barnatore Qytet Tetovë
044-334-425

Barnatore Eliskir
070-887-393

Barnatore Herba
044-335-145

Barnatore Andol-G
044-347-049

Barnatore Biofarm
044-344-292

Barnatore Vital-Farm
071-536-614

Barnatore Dushica Farm
044-451-002

Barnatore Medika
044-339-466

Barnatore Losiones Medika Farm 1

TETOVË F. PIROK

Barnatore Sano Farm
044-371-579

TETOVË F. TEARCË

Barnatore Herba Farm 2
071-224-827

TETOVË, F. VRATNICË

Barnatore Mena Farm
078-415-079

VEVÇAN

Barnatore Beladona
070-362-210

VELES

Barnatore Ziva Farm 1
043-235-121

Barnatore Ziva Farm 2
043-251-005

Barnatore Ziva Farm 3
043-230-121

Barnatore Ziva Farm 4
043-225-255

Barnatore Ziva Farm 5
078-371-585

Barnatore Magna Farm 2
043-211-499

VINICA

Barnatore Arka
033-362-685

Barnatore Arka Nova
033-364-685

Заштитен крем за бебиња

Sudocrem[®]

www.sudocrem.com

**Сојузник
на мајките
повеќе од 80
години**

практично
пакување од
60g



Поголемо
економично
пакување од
125g

Смирува • Негува • Штити

Посебниот хипоалергенски состав ја штити и смирува
црвената и оштетена кожа, вклучително и пеленската регија
и другите места со испукана и надразнета кожа

 **PLIVA**

www.pliva.com www.plivazdravlje.hr

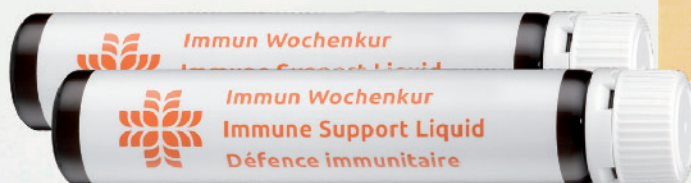
ПЛИВА ДООЕЛ Скопје
Никола Парапунов б.б. Скопје
тел./факс +389 2 3062702

MK/SUD/18/0003



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.