

**DERMATITI  
SEBORROIK**

**DITA BOTËRORE  
E VESHKËS**

**SINDROMA E  
VEZOREVE  
POLICISTIKE**

**QELIZAT  
STAMINALE**

**BETTY**  
**SAVKA  
TODOROVSKA**

**GRATË MUND T'IA DALIN MBANË!**

# PROBIOTIC<sup>®</sup> DAILY menta

перорален прашок за директна употреба

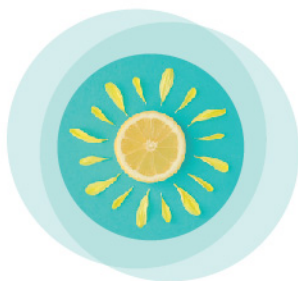


## Избалансирајте го стресниот ден

Решете го вознемираниот stomak или проблемите со варењето.  
Наменет е за секојдневна употреба.

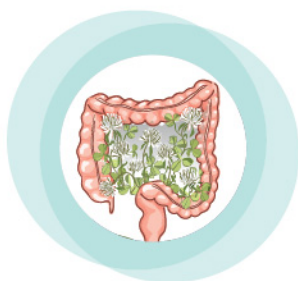
1 кесичка на ден.

Лесна примена, се раствара директно во устата без додаток на вода.  
Со вкус на мента.



## Заедно за подобар имунитет – Пробиотик и витамин Ц

Витамин Ц допринесува за одржување на нормалната функција на имуниот систем, намалување на заморот и исцрпеноста.



Содржи 15 милијарди лиофилизирани корисни бактерии  
(*Lactobacillus helveticus*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus rhamnosus*)  
Добрите пробиотски бактерии делуваат како штит против патогените бактерии и затоа составот на цревната флора е пресуден за целокупната отпорност на организмот.

Негувајќи ја својата цревна флора, го унапредувате и својот имунитет.

Име на производот

ВП цена без ддв

Probiotic<sup>®</sup> Daily menta, 8 кесички

191,32 мкд





PËRMBAJTJE

DITA BOTËRORE  
E VESHKËS

04.



KANABIS PËR  
QËLLIME MJEKËSORE

16.



RECETAT E NËNËS

24.



ENUREZA  
URINIMI I PAVULLNETSHËM

06.



QELIZAT  
STAMINALE

20.



DERMATITI  
SEBORROIK

26.



GRATË MUND T'IA  
DALIN MBANË!

10.



IMUNITETI

22.



AERIAL HOOP

28.



IMPRESIUM

Shëf i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i forografisë: Lençe Naumovska | Redaktor artistik dhe grafik: Lençe Naumovska  
Bashkëpunëtore: mr. Dushko Gjorgjiev I dr. Jasna Jermilova I dipl.farmacist Gordana Trendovska Serafimovska  
dr. Marija Kocева I Tanja Mitrova I Ivona Iliev I dr. Antoni Angelovski I Natalina Sindilieva I dr. Gorica Daçevska I Dragana Evtimova I Branko Poposki  
Botues: Feniks Farma DOOEL Shkup, rr. "Jadranska magistrala" nr. 31, 1000, Shkup | Redaktim teknik: Idea Lab DE DOO | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.com.mk  
Lektor dhe korigjues: Ivana Koceska I Përkthim: Ardita Zulfiu I Boton: EVROPA 92, rr. Krizhovska nr.52, 2300, Koçan | Ilustrimet dhe fotografitë: Depositphotos, nëse nuk shkruan ndryshe  
Ilustrime: Freepik, nëse nuk shkruan ndryshe | Tirazh: 24.000

Revista BETTY është një revistë falas mujore, e disponueshme për të gjitha barnatoret që mbështesin BETTY konceptin e marketingut në Republikën e Maqedonisë së Veriut. Të gjitha përmbajtjet dhe reklamat e botuara në revistë janë vetëm nga karakteri informativ dhe në asnjë mënyrë nuk mund të zëvendësojnë vizitë të mjekut ose farmacistit. Feniks Farma DOOEL Shkup (në tekstin e mëtejshëm Botuesi) nuk është përgjegjës për përmbajtjen e teksteve të botuara, si dhe për përmbajtja që reklamohen në revistë, duke përfshirë edhe gabimet ose mosveprimet e 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. Ndalohet përdorimi ose kopjimi i përmbajtjes së BETTY revistës për çfarëdo qëllime, pa leje me shkrim të botuesit të revistës. Redaksia e BETTY Revistas nuk ka asnjë detyrim të kthejë në tekstet e marra, fotografi dhe postë internet.

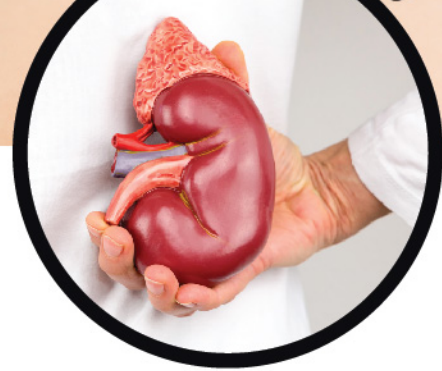
www.betty.mk

11 Mars 2021

# DITA BOTËRORE E VESHKËS



World Kidney Day



Dita Botërore e Veshkës World Kidney Day është ngjarja më e njohur në botë që fokusohet në rëndësinë e shëndetit të veshkave. Kjo ditë shënohet çdo vit të enjten e dytë të marsit, në më shumë se 200 vende të botës në të gjitha kontinentet.

Maqedonia, nëpërmjet aktiviteteve të Shoqatës së qytetarëve të sëmurë nga veshkat Nefron, që nga viti 2007 i është bashkuar fushatës mbarëbotërore të organizatave ndërkombëtare ISN dhe IFKF World Kidney Day dhe që atëherë, në bashkëpunim me shoqatat profesionale mjekësore, institucionet, pacientët dhe mediet në vendin tonë, po kryejnë aktivitete për ngritjen e vetëdijes publike për sëmundjet kronike të veshkave për parandalimin, diagnostikimin, trajtimin dhe ballafaqimin me sëmundjen. Çdo vit, fushata botërore fokusohet në një temë specifike që lidhet me sëmundjen kronike të veshkave, ndërsa në vitin 2021 slogani i fushatës është: "Jetoni në mënyrë cilësore me sëmundjen e veshkave".

Sëmundjet e veshkave janë sëmundje jongjitëse që aktualisht prekin mbi 850 milion njerëz në mbarë botën. Një nga dhjetë të rritur

ka një formë të sëmundjes kronike të veshkave. Në nivel global, SKV (Sëmundja kronike e veshkave) rritet çdo vit dhe parashikohet se në vitin 2040 do të jetë sëmundja e pestë si shkak i vdekshmërisë nga viti në vit. Edhe në Maqedoni, sipas statistikave, 1 nga 10 të rritur ose rreth 200 000 qytetarë kanë një formë të sëmundjes së veshkave. Në fazën përfundimtare të sëmundjes (faza e 5-të) kur është e nevojshme të aplikohet terapi renale zëvendësuese, trajtohen 1600 pacientë me dializë në 23 qendra të dializës në të gjithë vendin.

Dializa është metoda më e zakonshme në vendin tonë për trajtimin e fazës përfundimtare të sëmundjes së veshkave, kur të dy veshkat nuk mund të kryejnë më funksionet që janë jetike për trupin. 1600 njerëz vazhdojnë jetën e tyre çdo të dytën ditë falë dializës. Ata kalojnë 4-5 orë në një qendër dialize ku gjaku pastrohet nga të gjitha helmet dhe uji i tepërt nga trupi me ndihmën e aparatit të dializës. Trajtimi me dializë është i rëndë dhe raskapitës për pacientët. Sidomos ngaqë pacienti duhet të përshatet me një rutinë të re të jetës dhe të

ndryshojë shumë nga aktivitetet dhe zakonet e veta, duke mësuar që të jetojë me kufizime të shumta. Vizitat e dializës janë të fiksuara, të shpeshta, zgjasin shumë dhe nuk duhet të humben. Çdo të dytën ditë pacienti në dializë "blen" kohë për të jetuar, duke u dializuar 4 - 5 orë për t'i shtuar jetës edhe 48 orë të tjera.

Megjithëse metoda më optimale e trajtimit të sëmundjes së veshkave është transplantimi i veshkave, në vendin tonë nuk përdoret sa duhet. Transplantimi i veshkave nga një donator i gjallë ose nga një kufomë është procedurë komplekse mjekësore, ku në trupin e personit të sëmurë "mbillet" organi nga një person tjetër. Donatori mund të jetë anëtar i familjes ose një i panjohur, kur me "dhurim organesh" trupat e personave të vdekur me vdekje klinike transplantohen në trupin e të tjerëve për t'u shpëtuar jetën.

Nëse dhurimi i organeve do të ishte më i zhvilluar dhe do të kryheshin më shumë transplantime, më shumë njerëz me sëmundje të veshkave do të mund të jetonin më denjësisht dhe më cilësisht. Pacienti me transplantim rehabilitohet, mund t'u kthehet obligimeve të përditshme, të kontribuojë në

familje dhe shoqëri, nuk është “i lidhur me një aparat” dhe mund të udhëtojë ku të dëshirojë. Cilësia e jetës te pacientët me sëmundje kronike të veshkave ndryshon në varësi të karakterit të tyre, mjedisit, atmosferës familjare dhe sëmundjeve të tjera shoqëruese.

Sëmundja kronike e veshkave (SKV) është një sëmundje e rrezikshme dhe e heshtur që më shpesh diagnostikohet vonë. Sëmundjet e veshkave mund të parandalohen dhe të trajtohen nëse zbulohen në kohë. Me diagnozën në kohë dhe trajtimin adekuat mund të shtyhet ose shmangët ardhja e fazës së pestë dhe përfundimtare të sëmundjes. Prandaj i bëjmë thirrje çdo personi që të paktën një herë në vit të kontrollojë funksionin e veshkave. Ajo kryhet përmes testeve të thjeshta të gjakut dhe urinës (matja e vlerave të uresë dhe kreatininës). Ky kontroll mund të bëhet nga mjeku amë përmes analizave në çdo laborator. Vlera e kreatininës në botë deri më tani është treguar të jetë shënuesi më i mirë për matjen e funksionit të veshkave.

Shumica e njerëzve nuk kanë simptoma derisa sëmundja kronike e veshkave të përparojë. Njeriu mund të humbasë deri në 90% të funksionit të veshkave pa ndjerë asnjë shenjë ose dhimbje. Kjo është arsyeja pse kjo sëmundje njihet edhe si “vrasësi i heshtur i organizmit”. Tensioni i lartë i gjakut dhe diabeti janë shkaktarët më të zakonshëm të fillimit të sëmundjes së veshkave tek të rriturit.

Duke iu përgjigjur disa pyetjeve të thjeshta mund të zbuloni nëse jeni në rrezik të zhvilloni sëmundje kronike të veshkave:

- A keni tension të lartë të gjakut?
  - A keni diabet?
  - A ka pasur të sëmurë me veshka në familjen tuaj?
  - A keni peshë të tepërt trupore apo obezitet?
  - A jeni duhanpirës?
  - A jeni në moshë mbi 50 vjeçare?
  - A vini nga një zonë ku njihni më shumë se 5 persona që shkojnë në dializë?
- \*\*\* Nëse përgjigjeni me PO në më shumë se një pyetje, sigurohuni që të konsultoheni me

mjekun amë për të kontrolluar veshkat tuaja!

Sido që të jetë, parandalimi i sëmundjes së veshkave është i mundur me ndihmën e një mënyre të shëndetshme të jetës dhe të ushqyerit, e cila mund të praktikohet që nga moshë më e hershme.

Ekzistojnë 8 rregulla të arta që zvogëlojnë rrezikun e sëmundjes kronike të veshkave dhe këto janë:

1. Jini aktiv dhe ushtroni
2. Kontrolloni rregullisht sheqerin në gjak
3. Matni dhe rregulloni presionin e gjakut
4. Hani shëndetshëm dhe kontrolloni peshën tuaj trupore
5. Pini lëngje të mjaftueshme, sidomos ujë
6. Mos pini duhan
7. Mos merrni ilaçe sipas kokës suaj
8. Të paktën një herë në vit kontrolloni funksionin e veshkave tuaja.

Simptomat që mund të tregojnë fillimin e sëmundjes janë kyçet e fryra të këmbëve, lodhja, vështirësisë në përqendrim, ulja e oreksit, gjaku në urinë ose urina e shkurëzuar. Diagnoza në kohë e sëmundjes do të kontribuojë në përballimin e suksesshëm dhe vonimin ose ndalimin e përparimit të saj. Prandaj, mendoni rregullisht për veshkat tuaja dhe kujdesuni për to ndërsa janë të shëndetshme, sepse ato janë një nga organet vitale pa të cilat nuk mund të jetoni normalisht.

Çdo gjë tjetër është vetëm “përshtatje” me një sëmundje që do t’ju përcaktojë në masë të madhe pjesën e mbetur të jetës.



***Sëmundja kronike e veshkave (SKV) është një sëmundje e rrezikshme dhe e heshtur që më shpesh diagnostikohet vonë.***

Mr. Dushko Gjorgjiev, Kryetar  
Shoqata e qytetarëve të sëmurë  
nga veshkat  
NEFRON - Shkup



URINIMI I PAVULLNETSHËM

# Enureza

Enureza apo urinimi i pavullnetshëm përkufizohet si mungesa e kontrollit të urinimit të një fëmijë mjaftueshëm i madh për të kontrolluar zbrazjen e fshikëzës. Varësisht se në cilën pjesë të ditës ndodh, dallohet enureza e natës dhe enureza e ditës. Kontrolli i zbrazjes së fshikëzës të një fëmijë zakonisht zhvillohet në moshën dy vjeç e gjysmë, por mund edhe të vonohet, ndonëse jo anormal.

Shkaku më i zakonshëm i enurezës ditore është i një natyre psikologjike. Faktorët e zakonshëm të aktivizimit janë për shembull lindja e një vëllai ose motre, fillimi i shkuarjes në çerdhe, keqkuptimet në familje, divorci i prindërve ose ndonjë traumë. Përveç natyrës psikologjike, enureza gjithashtu ndodh si pasojë e një shkaku organik, siç është mosfunksionimi neurologjik i fshikëzës, zbrazja e parregullt ose e rënduar e zorrëve (kapsllëku), anomalia kurrizore ose ndonjë anomali kongjenitale e traktit urinar, si dhe prania e infeksionit.

Enureza e natës, e njohur si “urinim në shtrat” është zbrazja e pakontrolluar e fshikëzës në gjumë, veprim për të cilin fëmija nuk është i vetëdijshëm. Është shumë më e zakonshme tek djemtë dhe mund të kombinohet me enurezën e ditës. Ajo karakterizohet si primare, që do të thotë se fëmija nuk ka zhvilluar kurrë kontrollin mbi zbrazjen e fshikëzës.

Enureza sekondare ndodh tek fëmijët të cilët nuk kanë urinuar paraprakisht në shtrat për të paktën 6 muaj, kurse më pas, për ndonjë arsye, vjen deri te rikthimi i urinimit të natës.

Ka shumë arsye, më shpesh me karakter psikologjik, por gjithmonë duhet të mendohet edhe për natyrën organike të enurezës. Fëmija bëhet i vetëdijshëm kur duhet të zbrazë fshikëzën në moshën dy deri në tre vjet dhe kontrolli i mirë ditor zhvillohet deri në vitin e katërt (te vajzat edhe më herët). Por te disa djem, urinimi i natës mund të ndodhë aksidentalisht edhe pas vitit të katërt.

Ka disa arsye për shfaqjen e enurezës së natës, njëra prej të cilave është kur trupi nuk dërgon sinjale reale. Me fjalë të tjera, trupi sekreton vetvetiu substancën vazopresinë, e cila ndikon mbi veshkat dhe “u tregon” që të zvogëlojnë sekretimin e urinës gjatë natës. Nëse nuk ka sekretim të mjaftueshëm të vazopresinës, mesazhi nuk arrin te veshkat, fshikëza tejmbushet gjatë natës dhe zbrazet në mënyrë të pakontrolluar ndërsa fëmija fle.

Një arsye tjetër është zvogëlimi i kapacitetit funksional të fshikëzës gjatë natës. Të gjithë njerëzit kanë pragun e vet të ngacmueshmërisë që nevojitet për t'u zgjuar nga gjumi. Fëmijët me gjumë të rëndë reagojnë më pak ndaj sinjalit të fshikëzës së mbushur, që do të thotë se nuk zgjohen për ta zbrazur atë. Kjo gjendje shpesh kombinohet me

mosfuzionimin e vazopresinës. Jo rrallëherë shkaktari për shfaqjen e enurezës së natës është i trashëguar.

Një nga këshillat që ne rekomandojmë është të përqini të ndryshoni zakonet e fëmijës për pirje të lëngjeve në fund të ditës. Fëmija duhet të pijë lëngje të mjaftueshme gjatë ditës, duke shmangur dhënie të lëngjeve para se të shkojë në shtrat. Shmangni pijet e gazuara. Regjimi i dietës duhet të ndryshohet nëse fëmija shpesh ka jashtëqitje të fortë. Jepini ushqime të pasura me fibra, fruta dhe perime të freskëta, bukë integrale dhe të ngjashme. Me ndihmën e një sistemi shpërblimi, përqini të nixteni fëmijën që të kontrollojë më mirë urinimin. Gjithmonë kujdesuni që fëmija të urinojë para se të shkojë në shtrat ose zgjojeni natën në të njëjtën kohë. Edhe pse ekziston mendimi se ky problem kalon me zhvillimin e fëmijës, asnjëherë nuk duhet të shpërfilltet plotësisht dhe nëse nuk trajtohet në mënyrë adekuate mund të ndikojë negativisht në zhvillimin dhe vetëvlerësimin e fëmijës. Ka mënyra efektive, të shpejta dhe të besueshme të trajtimit. Për shembull, përdorimi i vitaminave të grupit B, si



shurupi B kompleks është treguar të jetë një mjet i mirë në trajtimin e këtij problemi, veçanërisht kur është fjala për shkaktarin psikogjenik. Megjithatë, nëse fëmija juaj ka problem me urinimin e pavullnetshëm, gjithmonë konsultohuni me një pediatër.

Dr. Jasna Jermilova  
Pediatre  
IPSH Medika MIM



## BioGaia™ Lactobacillus reuteri Protectis Пробиотски капки



5 kanku  
дневно



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

- Одржување на нормалниот цревен микробиот посебно кај децата родени со Царски рез
- Инфантлни колики(грчеви), регургитации, констипација, функционална абдоминална болка
- Го намалува ризикот од појава на некротизирачки ентероколитис

- Дополнителна терапија на антибиотското лекување
- Подобрување на имунитетот
- Спречување на појава на егзема
- Го намалуваат присуството на helicobacter pylori



Teknik farmaceutik  
Tanja Mitrova  
BARNATORE FARMACEUTIKE STRUMICA

## CILAT PRODUKTE USHQIMORE KONTRIBUJNË NË RUAJTJEN DHE PËRMIRËSIMIN E SHËNDETIT DHE BUKURISË SË FLOKËVE?

Cilat produkte ushqimore kontribuojnë në ruajtjen dhe përmirësimin e shëndetit dhe bukurisë së flokëve?

*Për kujdesin e flokëve më të rëndësishmet janë vitaminat.*

**Vitamina A** (Vitamina A nxit sekretimin e sebumit nga gjëndrat e lëkurës. Sebumi është komponent yndyror që parandalon tharjen e lëkurës së kokës dhe ruan shëndetin e flokëve)

**Vitamina E** (Vitamina E është antioksidant i tretshëm në lipid, një molekulë që është në gjendje të neutralizojë radikalet e lira në lëkurë, flokë dhe trup. Vitamina E ka fituar popullaritet të madh për shkak të aftësisë së saj për të kthyer flokët e lagësht dhe të thatë në flokë të bujshme dhe me shkëlqim. Besohet se vitamina E mund të zvogëlojë humbjen e flokëve, të përmirësojë shëndetin e lëkurës së kokës dhe qarkullimin dhe t'ua shtojë shkëlqimin flokëve)

**Vitamina D** (Disa studime tregojnë se vitamina D ndikon shumë në rritjen e flokëve, prandaj rekomandohet që të merret rregullisht përmes ushqimit. Vitamina D gjendet në peshk (harengë, mustak, troftë dhe salmon) por edhe në peshkun e zakonshëm, si dhe në qumësht soje)

**Vitamina C** (Vitamina C është thelbësore për prodhimin e kolagenit, një proteinë që u jep formë dhe forcë shumë indeve, veçanërisht thonjeve, flokëve dhe dhëmbëve. Vitamina C është gjithashtu shumë e rëndësishme për shëndetin e flokëve, pasi zvogëlon copëzimin e flokëve dhe i mban të dendur dhe të fortë.

Frutat e agrumeve (portokalli, limoni), siç dihet, janë të pasura me vitaminë C, siç janë edhe domatet, patatet, luleshtrydhet etj. Vitamina B (Kur është fjala për mirëmbajtjen e flokëve, vitamina B është miku juaj. Folati është më meritë për fortësinë dhe shkëlqimin e qimeve. Në dietë duhet të përfshini sallata jeshile, drithëra, peshk, pulë, mish gjeldeti, fasule, arra dhe lloje të ndryshme të ushqimeve të detit. Folati është më i pranishëm në fasule, hikëror, spinaq, shparg etj) Jo më pak të rëndësishëm janë edhe zinku, hekuri dhe kalciumi.

### Zinku

Përveç shumë përfitimeve shëndetësore, zinku ndihmon në mbrojtjen e flokëve nga rënia, ndaj kujdesuni që dieta juaj të përfshijë zink. Ushqimet e pasura me zink janë frutat e detit, si gocat e detit, karavidhet dhe gaforja, disa lloje të mishit, si mishi i viçit dhe i pulës dhe po ashtu gjendet në vezë, fasule, kos, si dhe në disa lloje të arrave.

### Kalciumi

Kalciumi është më i rëndësishëm për fortësinë e flokëve tuaj, prandaj kushtojini vëmendje të veçantë atij. Është më i përfaqësuar në produktet e qumështit, por edhe në brokoli, kajsi, portokall dhe sardele.

### Hekuri

Nëse flokët ju bien më shumë se zakonisht, mund të jetë shenjë e anemisë dhe mungesës së hekurit. Prandaj kushtojini vëmendje dietës suaj, duke përfshirë produkte të pasura me hekur, të tilla si viçi, mëlçia, spinaqi, soja, angjinara dhe kumbullat e thata.

Nëse mungesa është e madhe, mund të konsideroni marrjen e hekurit me shtesa ushqimore, për të cilat duhet domosdoshmërisht të konsultoheni me mjekun sepse përdorimi i tepruar mund të jetë i rrezikshëm. Rekomandohet gjithashtu të konsumoni vitaminë C për përthithje më të mirë të hekurit në trup. Vajrat natyrale janë gjithashtu shumë të rëndësishme për bukurinë dhe shëndetin e flokëve. Më të përdorurat janë vaji i rozmarinës, i livandës, i kedrit e të tjera.

**Rozmarina** - Rozmarina është përdorur prej kohësh për të parandaluar humbjen e flokëve. Si trajtim për flokët, rozmarina mund të përdoret në formë të çajit në mënyrë që t'i mbulon tërë flokët ose t'i bëni masazh lëkurës së kokës me vaj rozmarine. Prisi që të veprojnë, pastaj lajeni mirë.

**Livanda** - Përveç fuqisë për të qetësuar shqisat, livanda është gjithashtu e dobishme për flokët tuaj. Masazhoni kokën me vaj livande tri herë në javë dhe do ta vini re vetë rezultatit.

**Kedri** - Kedri është një nga perberësit më të përdorur për prodhimin e parfumeve dhe produkteve të ndryshme kozmetike, por përdorimi i tij nuk ndalet këtu. Përdoreni lirisht vajin e kedrit për të forcuar flokët tuaj.

Nëse keni flokë të thatë është e rëndësishme të merrni produkte që përmbajnë sqfuri dhe bakër, të tilla si kallamari, kastravec, hudhra qepa, lakra, kungulli i njomë.

*Ja disa ide për maska të flokëve që mund të përgatiten në kushte shtëpiake:*

*Për një maskë flokësh që mund ta bëni edhe vetë, është e nevojshme të përdorni vajra bimore si vaji i rrodhes, i ricinit ose i ullirit në kombinim me mjaltin dhe vezët, ndërsa të njëjtën mjafton të vini një herë në javë.*

### MASKË ME VEZË

Vezët janë të pasura me shumë lëndë ushqyese, vitaminë D, A dhe B, hekur dhe proteina. Në fakt, proteinat në vezë janë një nga proteinat më cilësore që mund të gjenden në ushqim. Cilat lëndë ushqyese të vezëve do t'ju ndihmojnë në kujdesin për flokët?

Proteinat: ushqejnë rrënjët e flokëve dhe mundësojnë rritje më të shpejtë

Vajrat: u japin shkëlqim natyral flokëve  
Vitamina A: ndihmon me flokë të brishtë



Vitamina D: mbron flokët nga rënia  
Kalciumi: ndihmon në përshejtimin e rritjes së flokëve.  
Si të përgatisni një maskë flokësh nga vezët?  
Artikujt e nevojshëm:  
1 vezë (për flokë më të gjatë, përdorni 2 vezë)  
1/2 gotë qumësht  
lëng të 1 limoni  
2 lugë çaji vaj ulliri



Mënyra e përgatitjes:

Ndani të bardhat nga të verdhat, në varësi të llojit të flokëve që keni. Për flokë të yndyrshëm, përdorni vetëm të bardhat e vezës, për flokë të thatë vetëm të kuqet e vezës dhe për flokë normale një vezë të tërë. Vendosni pjesën e vezës që e përdorni në një enë. Llokoçisni mirë dhe shtoni qumësht dhe vaj ulliri dhe përzijini së bashku. Shtoni edhe lëngun e limonit. Vendoseni maskën në lëkurën e kokës, pastaj vazhdoni poshtë deri te majat e flokëve. Mbështillni flokët në një kësulë dushi ose qese plastike dhe lëreni të qëndrojnë për 15 minuta. Shpelajeni me ujë të vakët dhe shampo organike.

### MASKË ME BANANE

Vitamina A: ndihmon flokët e thatë dhe të dëmtuar  
Vitamina E: forcon folikulat e flokëve dhe i ushqen ato  
Vitamina C: rregullon yndyrën në flokë.

Si të përgatisni një maskë me banane?

Artikujt e nevojshëm:  
1 ose 2 banane të qëruara  
1 lugë gjelle vaj kokosi  
1 lugë gjelle vaj ulliri  
1 lugë gjelle mjaltë





#### Mënyra e përgatitjes:

Përzieni bananet në blender. Shtoni mjaltin, vajin e kokosit dhe vajin e ullirit dhe përzijini përsëri. Vendoseni maskën në flokë të lagur dhe lëreni të qëndrojnë për 10 minuta. Më pas shpelajeni vetëm me ujë të vakët.

#### MASKË SHTËPIE ME KOS

Kosi është përplot me antioksidantë, vitamina, kalcium dhe proteina. Ai ka efekt ushqyes dhe është veçanërisht i dobishëm për flokët e yndyrshëm.

Si ta përgatisni atë?

Artikujt e nevojshëm:

1/2 gotë kos (ose më pak, në varësi të dendësisë së flokëve)

1 lugë gjelle uthull molle

1 lugë gjelle mjaltë

Mënyra e përgatitjes:

Përzieni kosin, uthullën e mollës dhe mjaltin në një tas. Vendoseni përzierjen në lëkurën e kokës, duke e bartur butësisht kah majat e flokëve. Lëreni të veprojë për 15 minuta, pastaj lajeni me ujë të vakët dhe shampo.

*Si ndikojnë në flokët tuaj pjesa tjetër e artikujve ushqimorë që përdoren në këto maska?*

#### Vaji i ullirit

Hidraton flokët, gjegjësisht vepron si hidratues natyror. Është shkëlqyer për kujdesin e flokëve të thatë dhe të dëmtuar dhe për majat e ndara, duke u dhënë shkëlqim natyral dhe freski për flokët.

#### Qumështi

Zbut flokët.

#### Limoni

Limoni vepron ashtu që mbyll poret e lëkurës së kokës, duke i liruuar flokët nga yndyra e tepërt. Por duhet të jeni të kujdesshëm, ngase ai mund t'ua çelë ngjyrën flokëve, prandaj sigurohuni që lëngu i limonit të përdoret i holluar me ujë, në një raport prej 1:2.

#### Vaji i kokosit

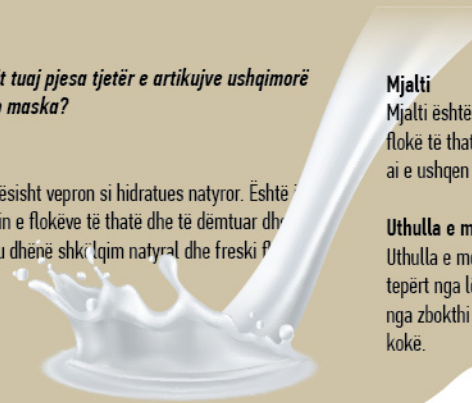
I shkëlqyer për mbajtjen e flokëve të butë dhe të shëndetshëm, duke u dhënë njëherësh edhe një aromë të ëmbël, vaji i kokosit vepron kundër flokëve të dëmtuar, sidomos pas ekspozimit në diell ose mot të ndryshueshëm.

#### Mjalti

Mjalti është shumë i dobishëm, veçanërisht nëse keni flokë të thatë ose zbokth. Me veprimin e tij regjenerues, ai e ushqen flokun, duke i dhënë një shkëlqim natyral.

#### Uthulla e mollës

Uthulla e mollës do t'ju ndihmojë në heqjen e yndyrës së tepërt nga lëkura e kokës dhe flokët dhe do t'ju çlirojë nga zbokthi dhe ndjenja e kruajtjes së vazhdueshme në koke.



# Neutrogena®

DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS



БЕЗ БРЧКИ

ЕЛАСТИЧНА

ТОНИРАНА

\*се однесува на дневниот/ноќниот крем



НОВО

## Cellular Boost

Видливо ги намалува **брчките** и го подобрува **тонот** и **еластичноста** на кожата за само 4 недели\*.

**Savka Todorovska**  
 PRESIDENTE E KËSHILLIT  
 KOMBËTAR TË BARAZISË  
 GJINORE

*Për më shumë se tridhjetë vjet ka kryer aktivitete për të rritur ndërgjegjësimin e grave, arsimimin e tyre, fuqizimin ekonomik, duke nxitur sipërmarrësinë të gratë, veçanërisht tek ato në zonat rurale dhe kategoritë e cënueshme.*

*Gratë duhet të jenë sigurta, të shkathëta, të pavarura, të forta dhe këmbëngulëse para çdo sfide.*

## Gratë mund t'ia dalin mbanë!

### Savka Todorovska

#### SI E GJETËT VETEN NË HISTORINË E BARAZISË GJINORE?

Të vepruarit me përgjegjësi shoqërore e secilit individ është jashtëzakonisht e rëndësishme për komunitetin në të cilin jeton dhe krijon. Nuk është privilegj i një klase të caktuar, as nuk është e paracaktuar sipas gjinisë, besimit, kombit apo moshës. Të vepruarit me përgjegjësi shoqërore kërkohet në çdo fushë, sepse jam e bindur se kudo ka vend për përparim dhe zhvillim. Edhe unë kështu zbulova drejtimin që më ngjall interes.

Me rënien e shtetit të përbashkët dhe sistemit njëpartiak të dikurshëm, shpërthimi i luftërave në fqinjësi dhe trazirat e tjera krijuan një vakum në organizimin e vendin tonë. Nuk e dinim se çfarë do të ndodhte me shtetin, por unë thjesht e dija që gratë, si gjysma e popullsisë së vendit, duhet të japin kontributin e tyre dhe të fitojnë trajtim të barabartë në të gjitha segmentet e shoqërisë. Kështu, më 28 shkurt të vitit 1991, u bëra udhëheqese e njëres prej OJQ-ve të para në sistemin e ri, Organizatës së grave të qytetit të Shkupit dhe komunave. Përplot entuziazëm dhe me synime të qarta, të gjithë anëtarët e organizatës ishim kudo ku mund të kontribuonim për paqen dhe mirëqenien e vendit dhe rajonit. Shteti ynë asokohe shihej si një oazë paqeje.

Ashtu ndihmuam ushtarët e JNA-së së atëherëshme që të ktheheshin në shtëpi, që të mbetej spitali ushtarak me të gjitha pajisjet mjekesore në vendin tonë, morëm pjesë në aktivitete paqeruajtëse, ishim të angazhuar vazhdimisht për shpërndarjen e ndihmës humanitare, për strehimin e grave dhe femijëve nga Bosnja dhe Hercegovina, dhurimin e gjakut në Serbi, duke ndihmuar nënën në Kroaci etj. Pastaj vendosëm themelet e lëvizjes së grave në shtetin e pavarur dhe sovran dhe ishte më se e qartë se ai ishte vetëm fillimi.

Me zhvillimin e vendit, u zhvilluan pa dyshim edhe fushat në të cilat duhej të forcohej pozita e grave, ndaj filluam dhe zbatuam me sukses programin për fuqizimin politik të grave, të cilin e nënshkruan të gjitha partitë politike, për të rritur përqindjen e grave në politikë dhe për t'i fuqizuar gratë në komunitetin e biznesit. Gratë viktimë të dhunes fituan linjën e parë kombëtare SOS, përmes së cilës mund të raportojnë dhunën dhe të gjejnë mbështetje. Ka ende nevojë për nxitje dhe përkrahje, ndaj vazhdojmë me ritmin e njëjtë, duke vepruar të bashkuar për një të ardhme më të mirë për të gjithë.

#### NËSE JU KËRKOHEM NJË PROFIL I GRAVE NË MAQEDONI, SI I PËRSHKRUANI ATO?

Të arsimuara, punëtore, të zgjuara, të përkushtuara ndaj punës dhe familjes, megjithëse ende të ngarkuara me stereotipat për pozitën e gruas në familje dhe shoqëri. Prandaj është ende i vogël numri i grave në Ekzekutiv, në bordet drejtuese dhe mbikëqyrëse, drejtori dhe organe rregullatore, media e komuna. Nuk ka pasur kurrë një femër në krye të shtetit, të parlamentit apo qeverisë dhe një numër shumë i vogël grash janë në krye të bizneseve të mëdha. Kjo do të thotë se ka shumë pak ose aspak gra në pozita ku merren vendime dhe ku në të vërtetë ndodhet pushteti.

Gratë në RMV janë gjysma e popullsisë, 10% më shumë se homologët meshkuj, kanë të kryer arsim të lartë, magjistratura e doktoratura. Ka shumë gra të suksesshme në vendin tonë, edhe atë në fusha të ndryshme, por është ende e pamjaftueshme duke pasur parasysh mundësitë.

Vlen të përmendet se gratë kanë ndryshuar për mirë pasqyrën e parlamentit, duke pasur parasysh se nga katër gra në vitin 1991, sot janë 44. Unë e di që gratë mund t'ia dalin, por duhet shtytje edhe nga institucionet e shtetit. Një mënyrë është të hapen shërbime të subvencionara për mbështetje dhe ndihmë të familjeve, me çka grujaja do të mund të lirohet nga barra "stereotipike" në supet e saj dhe të angazhohet lirish në aktivitete biznesi dhe socio-politike. Kështu ajo do të ketë më shumë kohë për t'u dhënë dashuri të gjithë anëtarëve të familjes.

#### ÇFARË MENDIMI KENI PËR 8 MARSIN?

8 Marsi është Dita Ndërkombëtare e të Drejtave të Punëtoreve Gra, kur gratë u rebeluan për një orar tetë orësh të punës dhe rrogë më të lartë. Për fat të keq, sot, në shekullin 21, në vendin tonë ka ende punëtore që nuk i kanë këto të drejta, megjithëse ka Ligje posaçërisht për atë çështje.

Te gratë mbizotëron ende frika nga më e keqja - pushimi nga puna, për ç'arsye ato punojnë në dy ndërrime, nuk paguhen mjaftueshëm e kështu me radhë. Për këtë shkak duhet të vihen në veprim ligje, në mënyrë që punëtoret gra, gratë në zonat rurale dhe të gjitha gratë e tjera, të marginalizuara në çfarëdo baze, të njihen me ligje dhe të kërkojnë të drejtat e tyre, të mos durojnë dhunë, mobing etj. dhe ta raportojnë atë tek Avokati i Popullit. Të jenë këmbëngulëse, të jenë të bashkuara, të arsimuara, të përfshira në proceset e punës dhe të drejtësisë për veten dhe brezat e ardhshëm.

#### CILIN AKTIVITET TUAJIN E KONSIDERONI SI MË TË RËNDËSISHMIN NË KARRIERËN TUAJ?

Aktivitetet janë të shumta dhe asnjëri nuk është më pak i rëndësishëm se tjetri nën moton "Së bashku jemi më të fortë":

- Hapja e linjës së parë SOS për gratë viktime të dhunës në familje, e cila në kushtet e



reja sot është celulare, pa pagesë, me disponueshmëri 24 orëshe, nga të gjithë operatorët dhe pa prefiks në 141700

- Ratifikimi i Konventës së Stambollit kundër dhunës ndaj grave
- Ndryshimi i Kodit Zgjedhor dhe futja e kuotës për kyçjen e grave në strukturat vendimmarrëse në nivel kombëtar dhe lokal
- Themelimi i rrjetit të parë të OJQ-ve të Këshillit Kombëtar të Barazisë Gjinore (SOZHM), ku janë të përfshira më shumë se 100 organizata të grave
- Projekti kundër mobingut "Si t'i thuash JO shefit"
- Aktivitetet kundër tregtisë me gratë

## ИМУНИТЕТОТ Е ПРИОРИТЕТ

PROTECT

# ИМУНОΒЕТА

β - glukan sirup и капсули

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



esensa  
www.esensa.rs



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

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



### KUR E KONSIDERONI GRUAN MË TË FUQISHME?

Fuqia është në dije, informim, shëndet, vetëbesim dhe pavarësi. Nëse një grua i posedon të gjitha këto, atëherë është e fuqishme.

### ME CILAT FJALË DËSHIRONI T'U JEPNI ZEMËR TË GJITHË ATYRE QË PËRBALLEN ME ÇFARËDO LLOJ DHUNE?

Dhuna, sido që të jetë, është një problem i madh. Ndaj dëshiroj që grave t'u jap zemër me fjalët: Dije se nuk je vetëm. Merr guxim dhe paraqitu në linjën celulare SOS, nga të gjithë operatorët, pa pagesë, pa prefiks, 24/7, me diskrecion të garantuar: 141700. Ka gjithmonë një zgjidhje për gjithkënd.

### CILI ËSHTË MOTIVIMI JUAJ QË JU KA SHITYTUR TË LUFTONI PËR BARAZI GJINORE PA U LODHUR PËR 30 VJET?

Më motivojnë rezultatet e arritura gjatë 30 viteve të fundit:

- Rritja e numrit të grave në strukturat vendimmarrëse në nivel kombëtar dhe lokal
- Ekzistenca e ligjeve, strategjive dhe standardeve dhe mundësive për zgjidhjen e problemit të dhunës së çfarëdollojshme
- Ratifikimi i Konventës së Stambollit kundër dhunës ndaj grave
- Një numër në rritje i grave të arsimuara dhe të pavarura që mund të bëjnë ndryshime
- Rritja e numrit të grave në biznes
- Rritja e numrit të organizatave të grave që luftojnë për barazi
- Rritja e numrit të grave të reja, të interesuara për përparim dhe përfshirje në të gjitha sferat e jetës shoqërore

Por, gjithmonë ka vend për më shumë!

### CILI ËSHTË MESAZHI JUAJ PËR TË GJITHA LEXUESËT E REVISTËS BETTY?

Së pari, të jenë të shëndetshme, fizikisht dhe mendërisht. Të kujdesen për shëndetin e tyre si dhe sa të munden. Vetëm nëse gëzojnë shëndet të mirë do të mund t'iu dalin për kraht të afërme dhe më të shtrenjete të tyre. E fundit, por jo më pak e rëndësishme, të jenë të sigurta, të shkathëta, të pavarura, të forta dhe këmbëngulëse para çdo sfide. Gratë mund t'ia dalin mbanë!

- Anëtarësimi në lëvizjen evropiane për luftimin e dhunës ndaj grave WAVE
- Anëtarësimi në Keshillin Botëror të Grave (ICW)
- Puna me gratë nga zonat rurale dhe përfshirja e tyre në biznes, ku kemi shembuj pozitivë të grave që kanë hapur bizneset e tyre dhe i drejtojnë me sukses ato

### CILAT GJËRA JANË KYÇË PËR ARRITJEN E BARAZISË GJINORE?

Përfshirja e barabartë dhe angazhimi i përbashkët i institucioneve, burrave dhe grave. Tejkalimi i stereotipave për vendin dhe rolin e gruas, hapja e shërbimeve të subvencionuara, me çmime të volitshme, të cilat do t'u mundësojnë grave që të marrin guximin dhe të marrin pjesë, pa pengesa, në të gjitha sfidat.

### A KA MUNGESË MBËSHTETJEJE TË NDËRSJELLË MIDIS GRAVE NË VENDIN TONË?

Në veçanti jo, domethënë nuk është një gjendje e përgjithshme. Ai është një tipar karakteri pavarësisht nga gjinia. Trajtimi i pabarabartë në raste individuale, mund të çojë në pakënaqësi dhe mbështetje të pamjaftueshme midis grave. Por kjo nuk dallon shumë nga popullata mashkullore.



ПРИРОДНИ  
ВИТАМИНИ

## СПРЕМНИ ЗА ПРОЛЕТТА!!!

- Чувари на имунитетот  
- Помощ при респираторни инфекции  
- Заштита од оксидативен стрес



**SELENIUM**  
Selenomethionine 100mcg

60 tablets  
Dietary Supplement



**ZINC**  
10mg (Equivalent 100mg)

60 tablets  
Dietary Supplement



**VITAMIN D3**  
Cholecalciferol 100mcg (2000 IU)

30 softgel capsules  
Dietary Supplement



**VITAMIN C500**  
Ascorbic Acid 500mg

40 tablets  
Dietary Supplement



**VITAMIN C1000**  
Ascorbic Acid 1000mg

40 tablets  
Dietary Supplement

[www.synevit.net](http://www.synevit.net) 02 3225 843



# ОВАА ГОДИНА ЖЕНИТЕ ЈА ПИШУВААТ ИСТОРИЈАТА..... ПОВТОРНО

Светски ден на женското  срцево здравје

Кардиоваскуларните болести продолжуваат да бидат најголема закана за здравјето на жената.

Една од три жени е во ризик од кардиоваскуларно заболување. Речиси 80 проценти од срцевите проблеми може да се спречат. Колку повеќе жената знае за срцевите заболувања толку повеќе може да ги победи.

„Алкалоид“ АД Скопје, Здружението на Кардиолози на Северна Македонија и фармацевтите оваа година заедно се приклучија кон одбележување на Светскиот ден на женското срцево здравје. Обединети да придонесеме за подобро здравје на сите жени.

Придружете ни се и ВИЕ заедно да ја подигнеме свеста и да направиме разлика, бидејќи **оваа година жените ја пишуваат историјата... повторно.**



ЗДРУЖЕНИЕ НА КАРДИОЛОЗИ  
НА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА



# PCO-S

## SINDROMA E VEZOREVE POLICISTIKE)

temë aktuale e ditëve të sotme



Pavarësisht nga emri, PCO-S nuk ka asgjë të përbashkët me cistet në vezore. Ultratingujt nuk është një metodë me të cilën mund të vërtetohet ose përjashtohet në mënyrë të pavarur ekzistencën e kësaj sindrome metabolike. Mund të ndodhë që raporti nga ekzaminimi me ultratinguj të dalë i rregullt dhe megjithatë të keni çekuilibër hormonal dhe PCO-S. Është gjithashtu e mundur që në ultratinguj të shohim vezore të mbushura me folikula të vogla antrale dhe kjo përsëri nuk do të thotë se gruaja ka PCO-S (nëse ka cikle të rregullta menstruale dhe ovulacioni, si dhe status të rregullt hormonal). Ka të ngjarë të keni edhe PCO-S të përkohshme apo kalimtare, e cila mund të tejkalohet (sidomos tek adoleshentët, diagnoza me PCO-S nuk konfirmohet tek vajzat që kanë pasur cikle menstruale për më pak se tre vjet ose PCO-S pas pilulës, nëse keni marrë pilula kontraceptive me antiandrogen).

Në algoritmin për diagnostikimin e PCO-S, para së gjithash pyesim veten nëse është me të vërtetë PCO-S? Po, nëse ka shenja të androgjenëve të tepërt të matshëm me një test biokimik ose simptoma klinike për tepriçë të hormoneve androgjene (hiperplazia adrenale kongjenitale, niveli i lartë i prolaktinës, lloje të caktuara të pilulave kontraceptive). Në rast se vërtetohet se bëhet fjalë për PCO-S, vazhdojmë më tej.

A keni rezistencë ndaj insulinës? Rezistenca ndaj insulinës nënkupton një nivel të lartë të insulinës të matur në gjak ose të zbuluar nga i ashtuquajti testi Kraft). Nëse insulina konfirmohet të jetë e lartë, ajo nëpërmjet mekanizmave endogjene çon në një nivel të rritur të hormoneve androgjene (duke vepruar në teka qelizat në vezore) dhe në këtë rast keni PCO-S me rezistencë ndaj insulinës.

Matni belin tuaj - rezistenca ndaj insulinës mund të shkaktojë trashësi në formë molle, ndaj sa më të mëdha përmasat e belit, aq më të mëdha gjasat që të keni rezistencë ndaj insulinës. \*Nuk është patjetër të jeni mbipeshë që të keni rezistencë ndaj insulinës, mund të keni edhe BMI normale dhe njëkohësisht insulinë të ngritur. Trajtimi i PCO-S rezistente ndaj insulinës kryhet me sukses me një regjim higjieno-dietik (më i përshtatshëm është ushqimi me indeks të ulët glicemik dhe ushqimi proteinik), stërvitje aerobike dhe shtesa ushqimore (mioinozitol dhe magnez).

Nëse konfirmohet se nuk keni rezistencë ndaj insulinës, pyesim veten nëse simptomat kanë filluar kur ndaluar terapinë kontraceptive? Kjo është e ashtuquajtura PCO-S post pill. Shpesh vjen deri te një ngritje e përkohshme e androgjenëve, që është pasojë e ndërprerjes së drospironit ose ciproteronit (përbërës të pilulave kontraceptive Diane, Jasmin etj.). Në këtë rast, rekomandohet ta njoftoni pacientin se është një gjendje përkohshme, e shkaktuar nga ndërprerja e terapisë kontraceptive dhe se mund të përdorë shtesa ushqimore që ndihmojnë në uljen e niveleve të androgjenëve, si zinku, kërpudhat reishi, DIM, melatonina.

Nëse nuk keni përdorur kontracëpsion kohët e fundit, vazhdojmë më tej. A keni shenja të inflamacionit kronik? Inflamacioni kronik mund të stimulojë vezoret për të prodhuar sasi më të larta të testosteronit, me ç'rast faktori kryesor është

инфламациони dhe kemi të bëjmë me lloj inflamator të PCO-S. Trajtimi i llojit inflamator të PCO-S përbëhet nga zbulimi dhe korigjimi i shkaktuesit të inflamacionit. Mund të shkaktohet si pasojë e ndjeshmërisë ndaj një lloji të caktuar të ushqimit (laktozë, gluten). Një tjetër shkak i zakonshëm i inflamacionit kronik janë problemet me mikrobiomën e zorrëve ose aktivizimin kronik të qelizave dhjamore, e ashtuquajtura intolerancë ndaj histaminës.

Simptomat e inflamacionit kronik janë: Lodhje e pashpjegueshme, dhimbje koke, dhimbje të muskujve dhe kockave, probleme të zorrëve, probleme kronike të lëkurës si ekzema, psoriaza etj. Shtesat e tilla si zinku dhe N-acetilcisteina, janë treguar të suksesshme për këtë lloj të PCO-S.

Nëse nuk keni shenja të inflamacionit kronik, mund të jeni një nga ata që vuajnë nga PCO-S e tipit adrenal. Te shumica e grave me PCO-S të diagnostikuar, nivelet e të tre hormoneve seksuale mashkullore - androstenedion, testosteron dhe DHEAS janë të ngritura. Te PCO-S adrenale, vetëm hormoni DHEAS (i cili është me origjinë nga gjëndra mbiveshkore) është i ngritur, ndërsa pjesa tjetër

janë me vlera të rregullta. Ky lloj i PCO-S është i pranishëm te vetëm 10% e grave dhe shkaku është përgjigja joadekuatë e trupit ndaj stresit. Trajtimi për këtë lloj të PCO-S është zbatimi i teknikave për pakësimin e stresit, përdorimi i bimëve adaptogjene (ashvaganda, rodiola), magnezi.

Çka nëse ju thonë se keni PCO-S, ndërsa ju nuk e keni gjetur veten në asnjë nga këto përshkrime?

Në atë rast, a keni vërtet PCO-S? Nëse vonesa e ciklit menstrual është simptoma juaj e vetme (nuk ka shenja të androgjenëve të tepërt të konfirmuar biokimikisht ose nëpërmjet simptomave klinikisht të dukshme), mund të jetë amenorrea hipotalamike (përqendrohuni te hormoni LH, i cili është i lartë te PCO-S dhe i ulët te amenorrea hipotalamike).

Dr. Maria Koceva  
gjinekolog-obstetër  
IPSH Dr. Lozhankovski



## НАМАЛУВАЊЕ ДО

# -70%

...НА ЛИНИИТЕ ЗА НЕГА НА КОЖА



CANNAVO  
EXCLUSIVE



... И НА ПРОИЗВОДИТЕ КОИ СОДРЖАТ  
ПРИРОДЕН ЕКСТРАКТ ОД КАНАБИС БОГАТ СО CBD

## КАНОИЛ® КАНОИЛ® БИО



Акцијата ќе трае три месеци, од почетокот на февруари до крајот на април.



# MË SHUMË NË LIDHJE ME KANABISIN E PËRDORUR PËR QËLLIME MJEKËSORE



- Kur flasim për preparatet e kanabisit dhe cilësinë e tyre, përparësi i jepet sasisë së vlerave që janë izoluar dhe ruajtur nga pasuria që natyra i ka dhënë kësaj bime me përbërje dhe potencial biologjikisht të përpërsitshëm.

Qëllimi i proceseve të ekstraktimit është që nëpërmjet krijimit të kujdesshëm dhe standardizimit të rreptë të kushteve të ekstraktimit, të kryhet "nxjerrja" dhe përqendrimi i sa më shumë komponentëve biologjikisht aktivë të bimës. Gjatë kësaj, insistohet që të shmangen, aq sa është e mundur, procedurat dhe agjentët me të cilët mund të rrezikohet apo prishet raporti biologjik në ekstraktin përfundimtar. Veçanërisht duhet të shmangen ekspozimet termike, gjatë të cilave një numër i madh i komponentëve termo-labile humbasin përgjithmonë.

Kjo për shkak se vlera më e rëndësishme e të gjitha produkteve përfundimtare të kanabisit, është para së gjithash inkorporimi i një ekstrakti të plotë natyror apo "Full Spectrum" të kanabisit, i cili është përfunduar nga procedura e sofistikuar, e "ftohtë" e ekstraktimit. Nuk ka vend për krahasime kur është fjala për cilësinë dhe potencialin e produkteve me ekstrakt "Full Spectrum", kundrejt atyre në prodhimin e të cilave përdoren izolate të ngurta të pastruara të kanabinoideve apo edhe struktura të ngurta kanabinoide, të cilat mund të jenë produkt i sintezës organike.

- Deklarata e preparatit duhet të paraqesë informacion të qartë dhe pa nënkuptime mbi përbërjen cilësore dhe përqendrimin e kanabinoideve parësore, në rend të parë, CBD-së jopsikotrope dhe THC-së psikotrope, formën në të cilën ndodhen, prejardhjen e tyre etj.

Zgjidhni gjithmonë një produkt të kanabisit mjekësor, i cili përmban ekstrakt natyror të kanabisit, është bartës i sasive të deklaruara të CBD-së dhe THC-së dhe në të njëjtën kohë është bartës i sinergjizmit të tyre me fitokomponentët e tjerë natyrorë.

Vlera e tij biologjike është shumë më e lartë në krahasim me kanabinoidet e ngurta të pastruara, të

izoluara nga ekstraktet ose molekulat analoge kanabinoide të përfunduara nga sinteza organike.

- Forma kimike në të cilën kanabinoidet e pranishme gjenden në formulim duhet të tregohet qartë në deklaratë.

Bima e freskët i përmban kryesisht kanabinoidet në formë të karboksiluar apo acidike, e cila është hidrofile apo e tretshme në ujë, por e patretshme në yndyrë dhe i kalon me vështirësi barrierat lipoflike (të yndyrës) në organizmin e njeriut, gjë që e bën fuqinë dhe potencialin e formave të karboksiluara të kanabinoideve më të ulët se format e tyre të dekarboksiluara apo neutrale.

Pas procedurave të kontrolluara të dekarboksilimit apo aktivizimit, forma e karboksiluar apo acidike e kanabinoideve transferohet në një formë neutrale, e cila është lipoflike ose e tretshme në yndyrë, por e patretshme në ujë. Është e kuptueshme, pasi kjo formë kalon më lehtë barrierat lipoflike (yndyrore) në organizmin e njeriut, ka përthithje më të mirë dhe manifeston fuqi dhe potencial më të theksuar.

Në treg mund të gjenden edhe preparate të kanabisit në të cilat deklarohet përmbajtje e "CBD/CBDA" ose përmbajtje e "CBD totale".

Këto produkte zakonisht nuk e kanë të përcaktuar raportin e të dy formave kimike të CBD-së (neutrale dhe acidike), prandaj produktet e tilla janë me cilësi jostandarde dhe të paqëndrueshme, me përbërje të ndryshueshme brenda afatit të përcaktuar të përdorimit.

- Gjatë përzgjedhjes së një produkti të kanabisit, është e rëndësishme që në deklaratë të tregohet qartazi nëse është "vaj këpi ose vaj kanabisi" (Hemp Oil, Cannabis Oil ose Hemp Extract, Cannabis Extract) ose "vaj i farës së kërpit" (Hemp Seed Oil). Është e nevojshme të bëhet dallimi i prerë midis këtyre termave, me të cilat shpesh manipulohen konsumatorët.

Është e pamohueshme që, përmes shtrydhjes së ftohtë, nga fara e kërpit industrial (Hemp Seed) përfitohet një vaj me cilësi të lartë që përdoret në ushqim dhe për qëllime kozmetike dhe i cili, ndryshe nga ekstrakti i luleve ose i barishtes së tërë, nuk përmban kanabinoide. Dallimi në vlerën biologjike të ekstrakteve natyrore të kanabisit mjekësor "Full Spectrum" dhe vajit ushqimor të farës së kërpit është domethënës.

- Një aspekt shumë i rëndësishëm i cilësisë është siguria shëndetësore, gjegjësisht mungesa e ndotësve në preparatet e kanabisit për qëllime mjekësore.

Ky aspekt, në radhë të parë nënkupton përputhshmërinë me kufijtë rreptësisht të përcaktuar të tolerancës për praninë e pesticideve, metaleve të rënda, tretësve organikë të mbetur dhe substancave të tjera toksike, mikotoksinave (aflatoksinave dhe okratoksinave) dhe pastërtisë mikrobiologjike.

- Për këtë arsye, është e rëndësishme të përdoret materiali bimor me cilësi të lartë, nga varietete të certifikuara dhe nga mbarështues të licencuar dhe të akredituar të kanabisit, me siguri të kontrolluar shëndetësore për sa i përket mospranisë së të gjithë ndotësve të mësipërm.

- Proceset e kultivimit, tharjes, përpunimit dhe paketimit të luleve të thata, transportit dhe magazinimit, ekstraktimit dhe procedurave teknologjike të inkorporimit të ekstrakteve në formulime të ndryshme farmaceutike deri te produkti final në paketimin origjinal, duhet të zhvillohen në kushte rreptësisht të kontrolluara, me një shkallë adekuate të pastërtisë mikrobiologjike të hapësirës dhe pajisjeve.



- Пërparësi e rëndësishme është që përpunimi i përgjithshëm i barishtes dhe proceset e ekstraktimit të zhvillohen pa rreziqe të ndotjes, pa përdorim të agjentëve të dëmshëm që më vonë mund të shfaqen si ndotës të mbetur në lule, ekstrakt dhe përpunimet e tjera.

Prandaj, ekstrakti përfundimtar i përfuar nga ekstraktimi me CO2 duke përdorur gaz me cilësi farmaceutike, nuk përmban asnjë tretës organik të mbetur (vaj, eter petroli, heksan, izopropanol dhe as etanol), ndryshe nga ekstraktet e blera ilegalisht ku ekziston rreziku i këtyre tretësve të dëmshëm organikë të cilët hiqen me vështirësi nga ekstrakti përfundimtar.

Kuptohet se kushtet "shtëpiake" të kultivimit, ekstraktimit dhe prodhimit nuk mund të sigurojnë një nivel adekuat të pastërtisë mikrobiologjike dhe mosprani të mikotoksinave. Janë gjithashtu të pasigurta për sa i përket trajtimit me pesticide, cilësisë së tokës, vendndodhjes etj.

Për shkak të aspekteve të lartpërmendura të cilësisë dhe sigurisë shëndetësore, organi ligjvënës dhe autoritetet përkatëse në vend duhet të punojnë me qëllim që konsumatori apo pacienti të jetë i mbrojtur nga të gjitha këto manipulime me produktet e kanabisit, të cilat mbartin rreziqe shëndetësore kur konsumohen.

- Kur zgjedhni, përparsi duhet t'u jepet gjithmonë produkteve përfundimtare të kanabisit, të prodhuara nga prodhuesit farmaceutikë të licencuar, të cilët në të gjitha proceset e ardhshme të ciklit të mbyllur të prodhimit dhe kontrollit të tyre kanë një sistem të zbatuar plotësisht të normave të praktikës së mirë të prodhimit, GMP.

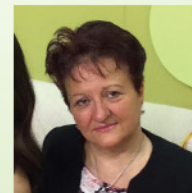
Nëse për dekada të tëra qytetarët nuk kishin mundësi zgjedhjeje, me legalizimin e preparateve të kanabisit për qëllime mjekësore, mundësinë tashmë e kanë. Qytetarët e Maqedonisë e presin këtë nga prodhuesit si fitore e betejës së tyre shumëvjeçare për legalizimin e kanabisit për qëllime mjekësore.

Qytetarët nxitën entuziazmin që filloi dhe krijoi standardet për prodhimin e luleve të thata, ekstrakteve dhe preparateve të kanabisit, përmes edukimit, hulumtimit dhe zhvillimit të vazhdueshëm.

Vizioni dhe qëllimi drejt të cilit vazhdojmë të ecim me hapa të mëdhenj dhe vendimtarë është i qartë...

Gordana Trendovska Serafimovska  
Farm. Dipl. Spec. për kontrollin dhe ekzaminimin e ilaçeve

Këshilltare për kanabisin  
REPLEK FARM SHPKNJ, Shkup



# КАНОИЛ® МАСТ

CBD 600 mg / 50 g



## НА МЕСТОТО НА НАНЕСУВАЊЕ ИМА ПРОТИВВОСПАЛИТЕЛЕН И СМИРУВАЧКИ ЕФЕКТ

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



# BETTY

## KËTË MUAJ, DALLOJMË

# %



Livsane për flokë dhe  
thonj të fortë  
60 kapsula



LIVSANE Sport aktiv  
me aromë limoni  
20 tableta  
shkumëzuese



Lactasen  
45 kapsula



Happy Age  
day and night  
tableta 30 ditë+  
tableta 30 netë



Vitamin D3 Krka  
1000IE  
60 tableta



DuoPack  
Femibion®  
për gratë  
shtatzëna 1  
2 pako



Selen + Zn Direkt  
20 qese



Linex® Junior  
10 qese



Xhel Aloe Vera me  
ekstrakt arë  
frutash  
2 + 1 falas



RedRings  
prerëse  
thonjsh



RedRings  
gërshërë



RedRings  
komplet



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

# SHTATZËNIA DHE QELIZAT STAMINALE TË KORDONIT KËRTHIZOR

## Zgjedhja e vetme për një të ardhme të sigurt



Qelizat staminale janë qelizat themelore të trupit të njeriut. Qeliza e parë staminale është qeliza vezë e fekunduar, e cila nëpërmjet proceseve të diferencimit dhe specializimit të mëtejshëm kalon në lloje të ndryshme qelizash, si qelizat e gjakut, qelizat nervore, qelizat e mëlçisë, qelizat e trurit, por edhe të gjitha qelizat e tjera nga të cilat formohet krijesë e re njerëzore.

Qelizat staminale kanë potencial të jashtëzakonshëm për t'u zhvilluar në shumë lloje të ndryshme të qelizave në trup gjatë periudhës së hershme të jetës dhe rritjes. Përveç kësaj, ato shërbejnë si një lloj sistemi i brendshëm i riparimit të indeve dhe organeve. Sipas nevojës së organizmit, ato ndahen pa kufizim për të rimbushur qelizat e vjetra, për aq kohë sa ka jetë. Kur një qelizë staminale ndahet, çdo qelizë e re ka potencialin që, ose të mbetet qelizë staminale ose të bëhet një lloj tjetër qelize me funksion të specializuar dhe në këtë mënyrë të rivendosë funksionin e një qelize tjetër në organizëm, siç janë qelizat e muskujve, zorrëve, gjakut ose qelizat e trurit. Nën kushte të caktuara fizike ose eksperimentale, këto qeliza mund të nxiten të bëhen qeliza specifike të indeve ose organeve me funksione të veçanta.

Në mjekësinë bashkëkohore, karakteristikat e qelizave staminale përdoren për ripërtëritjen dhe zëvendësimin e indeve dhe qelizave të dëmtuara dhe në këtë mënyrë, trajtimin e sëmundjeve të ndryshme. Ka shumë burime të qelizave staminale që sot në mjekësi janë në dispozicion për t'u përdorur në trajtime të ardhshme dhe këto mund të jenë: palca e eshtrave, indet dhjamore, gjaku periferik dhe si përzgjedhja më e preferuar e qelizave staminale, me potencial shumë më të madh biologjik për diferencim dhe shumëzim, qelizat staminale nga gjaku i kordonit të këthizës.

Si metoda e parë shkencore për izolim dhe burimi parësor i qelizave staminale që përdoret sot në trajtimin e sëmundjeve të caktuara, është palca e eshtrave. Transplantimi i palcës së eshtrave është lloj transplantimi ku është e nevojshme të gjendet një donator i shëndetshëm që plotëson kriteret e veçanta, të tilla si përkatësia në një grupmoshë të caktuar, të jetë në gjendje të mirë shëndetësore dhe më e rëndësishmja, të tregojë përputhje të karakteristikave të indeve, domethënë të ketë pajtueshmëri të kënaqshme midis donatorit dhe pranuesit të transplantimit.

Gjëja themelore për planifikimin familjar është të sigurohemi që jemi të mbrojtur. Gjatë shtatzënisë prindërit e ardhshëm duhet të njihen më për së afërmi me mundësitë e ruajtjes së qelizave staminale të kordonit të këthizës. Ne në Bio Save jemi të përkushtuar për ruajtjen e sigurt të qelizave staminale të kordonit këthizor. Të gjithë së bashku, ne punojmë për të ruajtur në mënyrë të sigurtë mostra me cilësi të lartë, të cilat do të jenë në dispozicion të fëmijës suaj në rast nevojë mjekësore.

Gjaku që mbetet në kordonin e këthizës pas lindjes është i pasur me qeliza staminale të të porsalindurit, ndërsa qeliza të tjera staminale mund të gjenden gjithashtu në indin e kordonit të këthizës. Pas lindjes së foshnjës, ekziston një mundësi e veçantë për t'i mbledhur këto qeliza dhe për t'i ruajtur në një bankë qelizash staminale. Zgjedhja për dhurimin e gjakut të kordonit të këthizës në një bankë publike të qelizave staminale është e disponueshme në mbarë botën, ndërsa në vendin tonë e vetmja mundësi për ruajtje është në një bankë private ku prindërit e ardhshëm ruajnë qelizat staminale për të porsalindurin dhe për të gjithë familjen.

Gjaku në kordonin këthizor të foshnjës ka fuqinë për të shpëtuar jetë. Prandaj, ne synojmë t'u përgjigjemi të gjitha kërkesave edukative dhe pyetjeve të shtruara nga prindërit e ardhshëm, të cilat lidhen me zgjedhjen e duhur për ruajtjen e sigurt të qelizave staminale të kordonit të këthizës.

Qelizat staminale të gjakut të këthizës kanë përparësitë e tyre mbi burimet e tjera të qelizave staminale. Para se gjithash, ato janë biologjikisht më të reja dhe ndjeshëm më elastike se të gjitha burimet e tjera të qelizave staminale, me çka është treguar të jenë më të përdorshme për njerëzit. Suksesi i trajtimit varet përfundimisht nga moshja e qelizave staminale. Sa më të reja të jenë qelizat staminale, aq më e madhe është aftësia e tyre shëruese. Hulumtimet e reja tregojnë se sëmundjet që vijnë me kalimin e viteve, të tilla si ateroskleroza, manifestohen edhe kur qelizat staminale të pacientit të prekur bëhen shumë të vjetra për ta ndrequr vetë dëmtimin. Për këtë arsye, donatorët e palcës së eshtrave mund të jenë vetëm njerëz të moshës midis 25 dhe 45 vjeç.

Një përparësi po ashtu e madhe është se ato nuk janë të ekspozuara ndaj ndikimeve ose sëmundjeve të jashtme. Koha e nevojshme për të mbledhur qelizat staminale të kordonit të këthizës lehtëson shumë procedurën, ngaqë nevojiten vetëm disa minuta për t'u mbledhur pas lindjes. Kjo nënkupton se metoda është joinvazive dhe plotësisht e sigurt dhe pa dhimbje, si për nënën ashtu edhe për foshnjën. Metoda e përdorimit dhe shfrytëzimit të këtyre qelizave staminale varet nga sasia e materialit të marrë si dhe nga karakteristikat individuale të indit. Hulumtimet e përparuar janë tejet shpresëdhënëse se në të ardhmen mund të presim një rritje të suksesshme të numrit të qelizave staminale në laborator, ndaj atëherë ky do të ishte një investim që ofron mundësi të pakufizuara.

Qelizat staminale vetjake janë zgjedhja e parë në trajtimin e shumë sëmundjeve, meqenëse trupi mund t'i pranojë ato në mënyrë optimale dhe kështu të shmangë rrezikun e përdorimit të qelizave staminale të huaja, të cilat, për shkak të karakteristikave të pangjashme, mund të shkaktojnë reagim refuzimi të transplantit. Prandaj, për sa kohë që e lejon terapia, preferohen qelizat staminale të vetë personit.

Qelizat staminale nga gjaku i kordonit të kërbthizës përdoren sot për trajtimin e më shumë se 80 llojeve të sëmundjeve, duke përfshirë sëmundjet e sistemit imunitar, çrregullimet gjenetike, çrregullimet neurologjike dhe disa forma të kancerit, si leukemia dhe limfoma. Për disa nga këto sëmundje, qelizat staminale janë trajtimi parësor. Për të tjerat, trajtimi me qeliza staminale mund të përdoret kur trajtimet e tjera nuk funksionojnë. Ato mund të përdoren po ashtu në trajtimet eksperimentale të një sërë sëmundjeve të tjera.

Për këtë arsye, ju këshillojmë që para lindjes së fëmijës suaj të mendoni për këtë mundësi unike dhe kështu, t'i mundësoni atij të rritet së bashku me arritjet më të fundit në mjekësi, në një botë me përparim mjekësor që do të ofrojë një të ardhme më të sigurt për ju dhe fëmijën tuaj.

Nëse vendosni t'i ruani qelizat staminale të foshnjës suaj, gjëja e parë që duhet të bëni është të porositni setin për marrjen e mostrës, që do t'ju nevojitet në maternitet. Bio Save Maqedoni është pjesë e Grupit Bio Save, i cili përfaqësohet në shtatë vende të rajonit. Partneri ynë është Grupi FamiCord, e cila është banka më e madhe evropiane e qelizave staminale të kordonit kërbthizor. Prapa partneritetit të Bio Save Group dhe Fami Cord Group qëndron përvoja më e madhe për ruajtjen e qelizave staminale si dhe aplikimin e tyre në trajtime të sëmundjeve të ndryshme.

Banka në Evropë ekziston që nga viti 2002 dhe sot përbën rrjetin më të madh të laboratorëve të specializuar dhe të akredituar në të gjithë Evropën me financa solide dhe të qëndrueshme. Tani për tani ka mbi 750,000 njësi të gjakut dhe indeve të kordonit të kërbthizës dhe deri më tani ka pasur më shumë se 86 transplantime apo infuzione të njësive të qelizave staminale nga gjaku i kordonit të kërbthizës. Nga ana tjetër, banka ka përvojë me më shumë se 3000 pacientë të cilët trajtohen me qeliza staminale. Kjo përvojë e pashembullt na lejon të bashkëpunojmë dhe të pranojmë mostrat e ruajtura në më shumë se 1300 spitale në të gjithë Evropën dhe botën. Shkalla e jashtëzakonshme e trajtimeve të suksesshme është edhe dëshmia më e mirë që ne e zhvillojmë bashkërisht dhe shumë seriozisht idenë e ruajtjes familjare dhe private të qelizave staminale të kordonit të kërbthizës dhe se e meritojmë besimin e klientëve tanë si banka më e madhe dhe më e qëndrueshme me rëndësi ndërkombëtare.

Dr. Antoni Angelovski  
Drejtor Mjekësor  
BIO SAVE MAQEDONI

## Qelizat staminale të gjakut të kërbthizës kanë përparësitë e tyre mbi burimet e tjera të qelizave staminale.

### БИТОФАРМ

Инспирирани од здравјето!

Зошто е подобар хелираниот Цинк ?  
**Има подобра апсорпција во организмот од другите форми на цинк.**

Се препорачува за:

- Идеална поддршка за правилно функционирање на имунитетот
- Ги штити клетките од оксидативен стрес
- За одржување на здрави косki,koжа, коса и нокти
- За нормална плодност и репродукција и нормално ниво на тестостерон во крвта
- За нормално одржување на ацидо-базен метаболизам



# Imuniteti

## ÇFARË DUHET TË DIMË PËR TË DHE SI TA PËRMIRËSOJMË

Organizmi i njeriut është në kontakt të vazhdueshëm me bakteret, viruset dhe kimikatet dhe është i ekspozuar ndaj rrezatimit dhe ndotjes së llojeve të ndryshme. Mekanizmi që ka për detyrë ta mbrojë trupin nga këto ndikime të dëmshme quhet sistem imunitar. Sistemi imunitar formohet nga organet dhe qelizat e shpërndara në të gjithë trupin, roli kryesor i të cilave është mbrojtja e organizmit, njohja e “armikut”, si dhe asgjësimi apo mënjanimi i ndikimeve të dëmshme nga jashtë. “Armiqtë” nga mjedisi vazhdimisht sulmojnë trupin tonë dhe prishin homeostazën. Prishja e homeostazës së sistemit imunitar manifestohet në forma të ndryshme, kështu që ai mund të reagojë së tepërmi ndaj antigjeneve, të mos reagojë mjaftueshëm (mungesa e imunitetit) ose të reagojë ndaj proteinave të tij (sëmundjet autoimune).

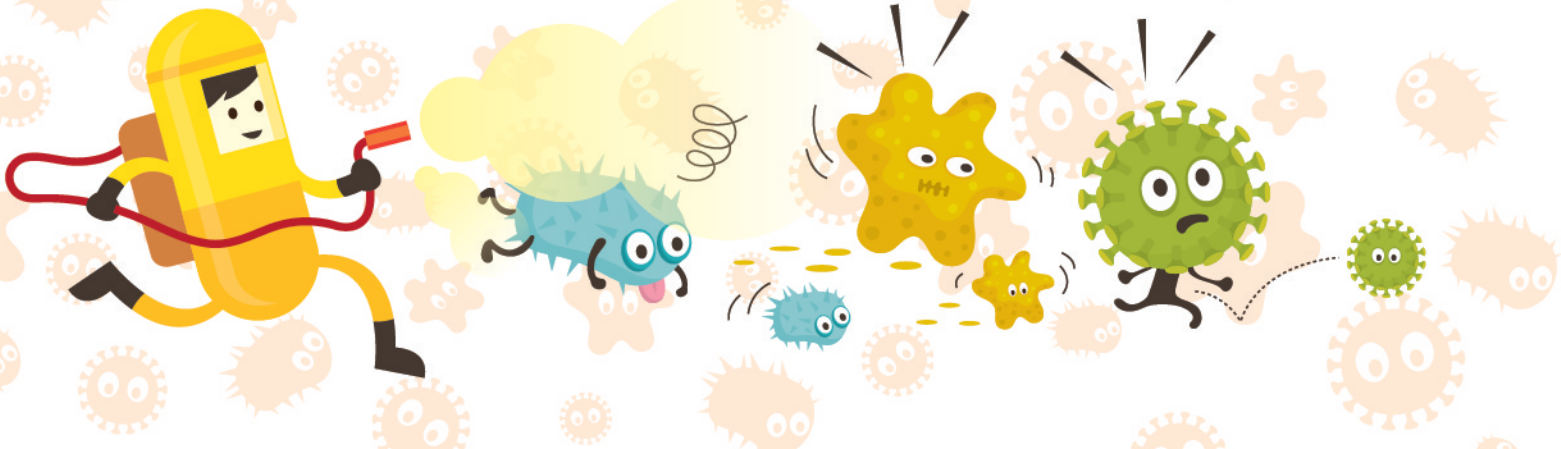
Sistemi imunitar (mbrojtës) te njeriu punon, domethënë vepron përmes dy sistemeve: sistemi imunitar kongjenital (jospesifik) dhe sistemi imunitar i fituar apo adaptiv (specifik). Shkaqe të shumta mund të dobësojnë funksionimin e këtij sistemi, të tilla si stresi, raskapitja dhe lodhja kronike, mënyra jo e shëndetshme e të ushqyerit me marrje të ulët të lëndëve ushqyese, vitaminave, mineraleve dhe antioksidantëve, humori i keq, mungesa e higjienës, aktiviteti i pamjaftueshëm fizik, sëmundjet e gjata dhe të rënda, pirja e duhanit dhe shprehi të tjera të dëmshme.

Sot, njerëzit jetojnë një jetë dinamike dhe të shpejtë, të mbushur me stres dhe obligime të ngjeshura të përditshme,

duke mos i kushtuar kohë të mjaftueshme kujdesit për veten dhe shëndetin e tyre, derisa të shfaqet ndonjë problem shëndetësor. Përmes marrjes së shtesave ushqimore të pasura me vitamina dhe minerale, mund të forcojmë sistemin imunitar dhe ta mbështesim atë për të funksionuar si duhet, t'i përmbushim mungesat e vitaminave dhe mineraleve që nuk merren mjaftueshëm përmes ushqimit, si dhe të kontribuojmë në reduktimin e lodhjes dhe raskapitjes. Vitaminat dhe mineralet janë gjithashtu veçanërisht të rëndësishme për fëmijët, gratë shtatzëna dhe atletët, të cilët kanë nevojë më të madhe për to.

Një nga vitaminat më të rëndësishme dhe efektive është vitamina C, një antioksidant i fuqishëm që vepron kundër stresit, ngadalëson plakjen, është një antihistaminë natyrore (te alergjitë) dhe ndihmon shërimin më të shpejtë të plagëve dhe sintezën e kolagjenit. Krahas vitaminës C, do të përmendim edhe vitaminat B-kompleks, të cilat janë thelbësore për funksionimin normal të sistemit nervor, mëlcisë dhe sistemit të tretjes në tërësi, si dhe për krijimin e energjisë dhe ruajtjen e shëndetit të mirë të lëkurës, flokëve dhe syve.

Për sa u përket mineraleve, ndër më të rëndësishmet janë kalciumi - pjesë përbërëse e eshtrave dhe dhëmbëve, i rëndësishëm për stimulimin, rritjen dhe ndarjen e qelizave, punën e rregullt të zemrës dhe rregullimin e koagulimit të gjakut, zinku - një mineral i rëndësishëm për sistemin



imunitar, shëndetin e syve dhe të organeve riprodhuese mashkullore dhe magnezi, i cili është i rëndësishëm për mineralizimin e eshtrave, rritjen dhe zhvillimin e drejtë dhe prodhimin e energjisë dhe është veçanërisht i rëndësishëm te njerëzit me presion të lartë të gjakut dhe ngërçe të muskujve. Marrja e magnezit përmes dietës mund të jetë e vogël, sidomos te gratë, që mund të lidhet me sëmundje të caktuara, si osteoporozë, presioni i lartë i gjakut, bllokimi i arterieve, sëmundjet e zemrës, diabeti dhe goditjet në tru, prandaj mungesa duhet të plotësohet përmes shtojcave. Këtu do të përmendim hekurin, i cili merr pjesë në proceset e frymëmarrjes qelizore dhe është i rëndësishëm në ndërtimin e hemoglobinës dhe mioglobinës, përdorimi i të cilave rritet tek fëmijët, gratë e moshës riprodhuese, atletët dhe njerëzit me kolit ulcerativ dhe hemorroide.

Prandaj, sidomos në këtë periudhë të viruseve, ftohjeve sezonale dhe gripit, praktikoni gjumë të rregullt dhe pakësoni stresin, shmangni konsumimin e alkoolit dhe cigareve, konsumoni ushqim të shëndetshëm, shumë perime, fruta, arra dhe fara, dilni në diell (rrezet e diellit mundësojnë krijimin e vitaminës D në lëkurë), bëni aktivitete të rregullt fizik dhe thjesht përpiquni të keni një mënyrë jetese të shëndetshme.

Magjistre e farmacisë  
Ivona Iliev



**DIETPHARM**

## CENTRAVIT® ENERGY

Комплетна витаминско-минерална формула со 23 витамини, минерали, олигоелементи и Q10 за секојдневно дополнување на исхраната!



30 таблети



**DIETPHARM**

**Centravit®**  
**ENERGY** Q10

**30**  
TABLETA

VITAMINSKO-MINERALNI  
DODATAK PREHRANI S  
KOENZIMOM Q10

КОЕНЗИМОВ Q10  
ДОДАТАК ВЪРНЕВАНИ 2  
АЩАМИНЗКО-МИНЕРАТИ

# Është koha për pastrim pranveror të shtëpisë



Pastrimi pranveror i shtëpisë është një praktikë që në prapavijë ka rrënjë historike. Ritmi i shpejtë i jetës ditëve të sodit, imponon shprehi që na e bëjnë jetën e përditshme praktike dhe më të lehtë. Në të kaluarën, pranvera sillte me vete disa rregulla që më vonë u shndërruan në traditë. Pas ditëve të ftohta të dimrit, shtëpitë kishin nevojë për heqjen e plotë të papastërtive të shkaktuara nga metoda e ngrohjes, mundësitë e pamjaftueshme për ajrim të dhomave ose mungesa e praktikës së pastrimit më të shpeshtë të shtëpisë.

Ngrohja e motit dhe ditët më të gjata janë një mundësi e shkëlqyer për të kryer pastrimin pranveror dhe për ta kthyer në gjendje të mëparshme shtëpinë tonë. Një kohë kur mund t'i kryejmë të gjitha ato obligime që i patëm shtyrë gjatë dimrit.

## *Mjedisi i pastër do të thotë shëndet.*

Mendoni për të gjitha vendet në shtëpinë tuaj ku nuk mund të qaset fshesa me korrent. Zhvendosni të gjitha orenditë dhe hiqeni tërësisht pluhurin nën to. Pastrimi pranveror është gjithashtu një mundësi e mirë për t'i shtuar në listën për mirëmbajtje edhe gjërat që duhet të pastrohen vetëm një herë ose disa herë në vit. Disa nga këto detyra bëjnë një ndryshim të madh në jetëgjatësinë, shfrytëzueshmërinë dhe pamjen e shtëpisë suaj, të tilla si klimat, pastruesit e ajrit e madje edhe pjesa tjetër e teknikës.

## *Kur duhet të filloni pastrimin pranveror?*

Ka dy mënyra për t'iu përgjigjur kësaj pyetjeje. Në mënyrë subjektive, duhet të filloni pastrimin pranveror kur ta ndjeni freskinë e pranverës në ditët e ngruhta. Kur ta ndjeni se keni grumbuj sendesh vend e pa vend nëpër shtëpi dhe ju mungon hapësirë për të funksionuar më mirë dhe për t'u ndjerë më rahat. Përgjigja e dytë është kur të vendosni të rinovoni një pjesë të shtëpisë suaj, ta ngjyrosni ose të blini ndonjë mobilie të re.

Përveç pastrimit të hapësirave të mëdha, pranvera është një mundësi e shkëlqyer për të hequr çdo send që nuk e përdorni dhe që ju zë vend, edhe pse tashmë nuk ju hyn në punë. Të gjitha ato cikërrima që nuk dëshironi t'i hidhni ose t'i dhuroni, vendosini në një kuti dhe hiqini mënjana. Nëse pas një kohe vëreni se nuk ua ndjeni mungesën, do të thotë se as nuk keni nevojë për to.

Pastroni çantën e makijazhit, kontrolloni afatet e produkteve kozmetike që përdorni dhe hiqni gjithçka që nuk është më e përdorshme. Riorganizoni dollapin në tualet, hidhni furçat e vjetra të dhëmbëve ose të flokëve. Ritmi i shpejtë i jetës na bën që të mos i vëmë re detajet e këtylla ose thjesht t'i shtyjmë për më vonë.

Ndërsa riorganizoni dollapët me rroba, hiqni mënjana të gjitha rrobat që nuk i keni veshur vitin e kaluar. Dhurojeni dikujt dhe lironi hapësirë për rrobat e reja që do të vijnë. Bëjeni të njëjtën gjë me këpucët tuaja. Ndoshta është koha për t'i hequr nga përdorimi këpucët e preferuara që tashmë janë shumë të vjetra për t'u veshur.

## UTHULLA - SI LËNDË NATYRORE PËR PASTRIM

Uthulla mund t'ju hyjë në punë si një agjent universal pastrimi për shumë sipërfaqe, përveç sipërfaqeve të gurit dhe mermerit. Për shkak të aciditetit të saj, uthulla pamundëson zhvillimin e baktereve dhe prandaj mund të thuhet se është ideal për t'u përdorur në kuzhinë dhe banjë.

Përgatisni një tretësirë natyrale pastrimi me raport të barabartë midis uthullës dhe ujit, në të cilën mund të shtoni vajra esenciale nëse dëshironi. Nëse e teproni me sasinë e uthullës, ajo mund ta brejë sipërfaqen. Mos u shqetësoni për erën e fortë të uthullës, sepse zhduket shumë shpejt.

Uthulla e bardhë është lëndë e shkëlqyeshme që mund ta përdorni për të pastruar banjën tuaj. Do t'ju ndihmojë me pastrimin e vaskës, lavamanit, dollapëve ose guaskës së tualetit. Spërkatni me tretësirën e uthullës dhe ujit, lëreni të qëndrojë disa minuta dhe pastaj fshijeni me një leckë të pastër.

Për shkak të përmbajtjes së lartë të acidit, uthulla e bardhë ka një jetëgjatësi shumë të madhe.

## KËSHILLË SHITESË NGA BETTY:

Nëse mobiliet tuaja kanë njolla që dëshironi t'i hiqni, provojeni këtë tretësirë, për të cilën do t'ju nevojitet:

- 1 filxhan sode buke
- 1 lugë gjelle uthull
- 1 gotë ujë

Përzieni të gjithë përbërësit dhe futini në një shishe me spërkatës. Spërkatni njollat, prisni nja dhjetë minuta dhe fshijini me një leckë të pastër dhe të butë.



Në vazhdim, një recetë origjinale dhe tradicionale që është shumë e thjeshtë për t'u përgatitur.

## Recetat e nënës janë gjithmonë në modë

Përbërësit e nevojshëm:

- 1 kg. miell misri
- 3 lugë miell gruri të bardhë
- 2 kërcej preshi
- 2 vezë, pak vaj
- pak kripë
- 1 pako pluhur për pjekje.

# Zolenik



Metoda e përgatitjes:

Në një enë më të thellë me miell misri shtohen 3 lugë miell gruri të bardhë dhe përzihet mirë. Pastaj përgatitet mbushja me 2 kërcej preshi dhe 2 vezë.

Në tigan me vaj skuqen preshtë e copëtuara, shtohen të dy vezët dhe hidhet kripë për shije. Ndërsa skuqen preshtë me vezët, tepsia lyhet me vaj. Me dorë, hidhet një shtresë nga masa me miell misri dhe miell gruri. Nga lart mielli ngjyhet me ujë, duke shtuar kripën dhe pluhurin për pjekje. Pastaj përsëri hidhet një shtresë tjetër miell dhe ngjyhet me ujin e kripur. Spërkatet me vaj dhe përsëri hidhet një shtresë mielli. Pastaj shtohet mbushja me presh dhe vezë dhe përsëri hidhet një shtresë mielli. I hidhet uji i kripur, spërkatet me vaj dhe shtohet mbushja e mbetur. Mbushja mbulohet me miell, spërkatet me vaj dhe lihet të qëndrojë për rreth 15 minuta. Piqet në një furrë të nxehtë për rreth 30 minuta në 250 gradë.

Branko Poposki  
Blogger ushqimi

# СНИЗТОП®



Ви помага да се соочите со очуларни, кожни или респираторни симптоми предизвикани од сезонска чувствителност и влијанија од околината



Состав:

- Биоактивни супстанции добиени од јајца од потполошка
- Цинк



10-15 минути БРЗО ДЕЈСТВО НЕ ПРЕДИЗВИКУВА ПОСПАНОСТ  
Може да го употребуваат ВОЗРАСНИ & ДЕЦА ОД 6 ГОДИНИ



ПРЕПОРАЧАНО ДОЗИРАЊЕ:

1 до 2 таблети наеднаш, при појава на симптоми. Да се повтори колку што е потребно до 5 пати на ден. Таблетите треба да се цвакаат полека за да се растворот во устата, по можност не за време на оброците.



КЛИНИЧКИ ТЕСТИРАНО

ДОДАТОК НА ИСКРАНА

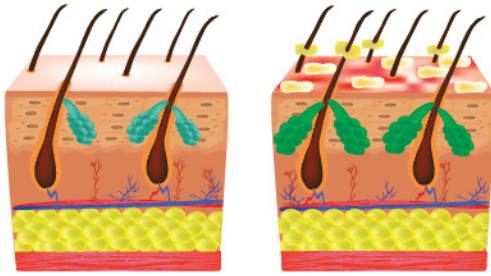
30 ТАБЛЕТИ ЗА ЦВАКАЊЕ



STRAGEN

БИОНИКА  
ФАРМАЦЕУТИКААС  
www.bionikapharm.com

# DERMATITI SEBORROIK



NORMALE LËKURË

SEBORREA

Dermatiti seborroik është inflamacion kronik dhe i përsëritur i rajoneve seborroike. Shkaku i saktë është ende i panjohur, por besohet se ka disa faktorë që luajnë rol të rëndësishëm në shfaqjen e tij. Më parë mendohej se kushti themelor për shfaqjen e dermatit seborroik janë predispozitat gjenetike. Edhe pse ndryshimet ndodhin kryesisht në rajonet seborroike, çështja e seborresë (yndyrëzimi intensiv i lëkurës) mbetet e diskutueshme, pasi rritja e sekretimit të gjëndrave dhjamore është e pranishme vetëm të rreth 50% e pacientëve.

Në qoftë se manifestohet seborrea, do të thotë se është një faktor predispozues dhe se në të kontribuon mosfunksionimi hormonal dhe vegjetativ. Inflamacioni i lëkurës ndodh zakonisht për shkak të stimuljeve nga disa faktorë dytësorë, shpesh kompleksë (p.sh. mikroorganizmat e ndryshëm ose mbetjet e tyre, ndryshimet në përbërjen e sebumit, trauma mekanike, acarimi i lëkurës me rroba). Në vitet e fundit, shumica e autorëve kanë pranuar majanë Pityrosporum ovale si përgjegjëse për zhvillimin e sëmundjes. Dermatiti seborroik shfaqet në rreth 2-5% të popullsisë, më shpesh tek meshkujt.

Dy periudha janë karakteristike për shfaqjen e kësaj gjendjeje: tre muajt e parë të jetës dhe adoleshenca. Dermatiti seborroik tek të porsalindurit është në thelb

identik me sëmundjen e pranishme tek të rriturit. Dallimet e vetme lidhen me vetitë anatomike dhe biologjike të rajoneve, çka e bën lëkurën e të porsalindurve të reagojë ndryshe nga ajo e të rriturve. Tek të porsalindurit ekziston një iritim i fortë, i papërcaktuar dhe gatishmëria për një reagim me eksudat, ndryshe nga të rriturit, ku stimuli i njëjtë çon në akumulimin e infiltratit qelizor dhe në lëkurë të thatë dhe të përfllakur.

Deri në fund të javës së gjashtë të jetës, hormonet nga nëna qarkullojnë në trupin e foshnjës dhe janë si stimul fiziologjik për gjëndrat dhjamore, ndërsa më vonë, dermatiti seborroik mund të mbështetet nga çrregullime të tretjes, për shkak të traktit të tretjes me funksionim ende të pamjaftueshëm ose një diete të papërshtatshme të pasur me yndyma.

Dermatiti seborroik zakonisht prek të ashtuquajturat rajone seborroike, si koka, fytyra, rajoni prapa llapës së veshit, kafazi i kraharorit dhe shpatullat, më pak rajonin nën gjëndrat qumështore, nënsqetullat, bërrylat dhe gropat pas gjunjëve. Në lëkurën e kokës janë të pranishme vatra të kufizuara ashpër, sa një monedhë metalike ose më të mëdha, të formave të ndryshme, me ngjyrë rozë në të kuqe, të mbuluara me luspa të bardha në të verdhë, të cilat mund të bashkohen.

Ndonjëherë ndryshimet mbulojnë të gjithë lëkurën e kokës dhe kalojnë në lëkurën e ballit, rajonin temporal, retroaurikular dhe nukal, në formën e një brezi të verdhë në të kuqërremtë të kufizuar ashpër, përgjatë skajit të kapilarëve, me gjerësi 1 deri në 2 cm dhe me luspa të theksuara (corona seborroica).

Nëse ndodh një infeksion sekondar me streptokok në rajonin retroaurikular, mund të çojë deri në eritemë të fortë dhe lagështi në këtë rajon, i cili mbulohet me kore dhe luspa (streptodermis retroauricularis). Dermatiti seborroik i lëkurës së kokës i cili paraqitet me intensitet të theksuar nga aspekti klinik, si dhe nga ai histologjik, ndonjëherë vështirë dallohet nga psoriaza e lëkurës së kokës. Raste të tilla kalimtare quhen sebopsoriazë.


Ndonjëherë mund të shfaqen vatra në formë ovale ose të parregullt, me madhësi të një monedhe metalike, të mbuluara me depozita luspash të bardha, të cilat kanë një shkëlqim si grimcat e asbestit, ndërsa nën të vërehet një lëkurë e kuqe dhe e lagësht. Ndryshime të tilla përmbliohen me termin pseudotinea amiantacea.


*живей здорово, живей сега*





 **Тримекс**

 [WWW.trimeks.com.mk](http://WWW.trimeks.com.mk)

 ул. Владимир Полежиновски бр.9, Скопје

 02 32 46 000

 [info@trimeks.com.mk](mailto:info@trimeks.com.mk)

 [www.facebook.com/Trimeks](https://www.facebook.com/Trimeks)



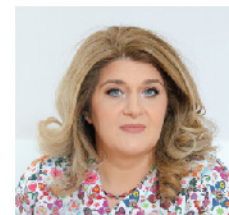
Në rajonin e fytyrës, ndryshimet zakonisht ndodhin në vetulla, përgjatë anëve të hundës, faqeve dhe mjekrës në formë të vatrave të thata me ngjyrë rozë, pak a shumë të kufizuara ashpër, me zbokth dhe kruajtje minimale. Skajet e qepallat mund të jenë të skuqura dhe me kokrriza në sipërfaqe (blepharitis marginalis).

Dermatitis seborrhoica colli perstans është variant i dermatitit seborroik, i cili ndodh tek popullata femërore në rajonin e qafës, në formë të depozitave të holla dhe të thata, me ngjyrë kafe të lehtë në të verdhë, të kufizuara ashpër, të cilat vështirë se hiqen me kruarje. Në rajonin e kafazit të kraharonit dhe të shpatullave, vatrave janë më shpesh të rrumbullakëta, ovale ose në formën e një monedhe metalike me të njëjtën madhësi, të infiltuara lehtë dhe me ngjyrë të kuqe në të verdhë (dermatitis seborrhoica mediothoracica "typus petaloides"). Në palosje, në nënsqetulla, nën gjëndrat qumështore, në rajonin e ijëve dhe atë ano-gjenital zakonisht shfaqet me një reagim të përhapur, të kufizuar ashpër, me luspa dhe kore, ndërsa në thellësinë e palosjeve formohen edhe plagë. Rrjedha e sëmundjes është kronike me përsëritje dhe përkeqësime. Më shpesh fillon në lëkurën e kokës dhe më vonë përhapet në vende të tjera.

Diagnoza zakonisht bazohet në pasqyrën klinike. Ekzaminimi mikologjik shpesh konfirmon praninë e majasë Pityrosporum ovale. Në diagnostikimin diferencial duhet të merren parasysh dermatozat që karakterizohen nga paraqitja e vatrave eritematoze, në sipërfaqen e të cilave ka luspa: në lëkurën e kokës kryesisht psoriaza, në fytyrë dhe tring eritematoza diskoide dhe pemfigusi seborroik, në tring pitiriazia rosea.

Trajtimi terapeutik zakonisht është afatgjatë dhe jo gjithmonë i suksesshëm. Terapia e përgjithshme është e ngjashme me atë që jepet në rast të seborresës. Në dietë duhet të shmangen karbohidratet e përqendruara, yndymat dhe erëzat e forta. Terapia topikale është në formën e shampove, pluhurave, pluhurave të lëngshëm, xhelit, emulsionit ose suspensionit të alkoolit (në varësi të shkallës së inflamacionit të lokalizimit), ku ka squfur (2-10%), acid salicilik (2-5%), rezorcinol (0,5-3%), katran (0,5-1%), precipitat të bardhë mercuri (5-10%), sulfur të kuq mercuri (1-3%), sulfid seleni, piriton zinku dhe antimikotikë, sidomos ketokonazol, të cilët veprojnë në majanë Pityrosporum ovale.

dr. Gorica Dacevska  
dermatovenerolog



**MEDICAL**

## MEDICAL КОЛЕКЦИЈА за брза и моќна дезинфекција на раце

НОВО  
ПАКУВАЊЕ



- ☑ Гел за дезинфекција за раце со додаток на емолиенси со оптимална концентрација на алкохол.
- ☑ Течен антибактериски сапун со избалансирана pH вредност и оптимална количина глицерин кој ја штити кожата од сушење.
- ☑ Микробиолошки тестиран тоалетен сапун со додаток на глицерин.
- ☑ Раствор за дезинфекција на раце со избалансиран состав од алкохоли со докажан, силен микробициден ефект.
- ☑ Антибактериски влажни марамчиња со хидратантна емулзија, глицерин и витамин Е со потврдено микробиолошко дејство.

Висока ефикасност против бактерии кои се причинители на респираторни и гастроинтестинални инфекции.



# Aerial hoop

Aerial hoop është një sport (akrobacion, art) të cilin e kemi parë më shpesh në cirk, si një nga pikat që na lë pa frymë nga ngazëllimi, frika dhe pritja se çfarë do të ndodhë më tej. Kushdo që ka qenë në cirk të paktën një herë, nuk ka se si të mos i ketë lënë mbresa mënyra se si lëvizin dhe lehtësia me të cilën interpretojnë artistët e cirkut. Ka disa vite që Aerial hoop është tashmë një disiplinë sportive dhe pjesë e garave evropiane dhe botërore, me rregulla dhe lëvizje të përcaktuara saktësisht për vlerësim.

## • Çfarë është Aerial hoop?

Aerial hoop në fakt paraqet një rreth metalik që varet nga taveni pa prekur tokën, në të cilin kryhen akrobacione të ndryshme, tendosje, hedhje dhe vallëzim.

## • A mund të ushtrojnë të gjithë Aerial hoop?

Sigurisht që mund të ushtrojnë të gjithë. Të mësuarit e tij nis nga fillimi, gjegjësisht nga ushtrimet më themelore. Edhe pse rrethi qëndron i varur, ushtrimet që bëjmë janë përgatitje për të fituar forcë më tej. Orët e tendosjes janë gjithashtu të përfshira, pasi fleksibiliteti, ashtu si forca, është një element mjaft i rëndësishëm i Aerial hoop.

## • Çfarë përgatitje fizike nevojitet para orës së parë të Aerial hoop?

Nuk keni nevojë për ndonjë përgatitje fizike paraprake. S'do mend se do ta keni më të lehtë nëse jeni të përgatitur ose keni ushtruar më parë, por prapëseprapë ajo nuk është masë për asgjë. Ka raste kur disa vajza, të cilave nuk u ka shkuar asnjëherë për dore sporti ose të cilat nuk janë ndjerë asnjëherë të sigurta në ndonjë disiplinë, e kanë gjetur veten mjaft mirë në stërvitjen Aerial hoop.

## • Çfarë lloj veshjeje nevojitet për orët e Aerial hoop?

Aerial hoop ushtrohet me triko dhe këmbë me mëngë të shkurta (këmbë me mëngë të gjata është po ashtu e mirëpritur). Në parim nuk është mirë që rrethi të bie në kontakt me lëkurën e zhveshur, ndonëse edhe mund të ndodhë, por për fillestarët është mjaft e dhimbshme dhe këshillohet që prekja të jetë me robat dhe jo drejtpërdrejt me lëkurën. Gjatë stërvitjes ka shumë mundësi që lëkura të mavijohet vende-vende, por natyrisht kjo është pjesë e sportit dhe me kalimin e kohës lëkura mësohet dhe nuk ka asnjë problem.

## • A është e frikshme të ushtrosh Aerial hoop?

Në shikim të parë, Aerial hoop duket një gjë mjaft e frikshme dhe sfiduese, sidomos kur shoh se nuk ka stabilitet dhe se rrethi lëviz në ajër gjatë gjithë kohës dhe ju duhet të lëvizni me të pa mos e prekur tokën. Është e çuditshme mbase 2-3 orët e para, por pastaj, kur e kap thelbin dhe fillon të bësh disa elemente e madje edhe koreografi,

rutina bëhet mjaft zbatimëse.

## • Cilat janë përfitimet nga stërvitja Aerial hoop?

Së pari dhe më kryesorja për mua është përballja me frikën, rritja e vetëbesimit dhe lumturia e pamasë kur arrin të bësh diçka. Gjithashtu bëheni shumë më të fortë, sepse gjatë gjithë kohës ushtroni me peshën tuaj (duhet të ngriheni në rreth vetëm me forcën tuaj), fitoni lëvizshmëri më të madhe dhe natyrisht bashkërendimi i trupit rritet ndjeshëm. Pas disa stërvitjeve nuk do t'ju besohet se jeni ju dhe se mund të bëni lëvizje të tilla. Rezultatit mund ta shihni shumë shpejt dhe me lehtësi.

## • A ka kufizim moshe apo kufizim në peshë trupore?

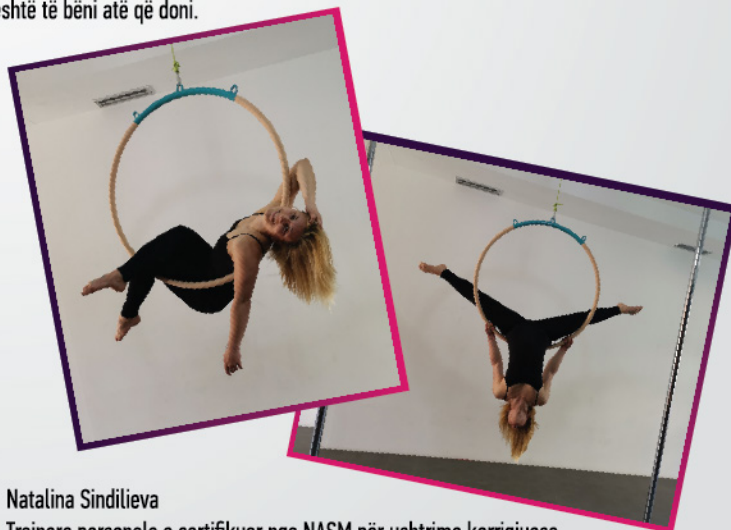
Nuk ka kufizim moshe dhe as kufizim në kilogramë. Gjithkush mund të vijë, të përpiqet dhe të befahet me veten. Mund të ushtrojnë fëmijë, të rritur e madje edhe njerëz të moshuar të cilët nuk kanë problem me pozicionin e përmbyesjes, gjegjësisht të qëndrojnë me kokën poshtë dhe këmbët lart. Peshë trupore nuk është aspak problem për të ushtruar Aerial hoop. Në fillim, mbase ata që kanë kilogramë shtesë do të kenë vështirësi në stërvitje, por kur të mësohen me forcën e ngritjes së trupit nuk do ta kenë aspak vështirësi, madje do të fitojnë përparësi nga ulja e peshës në të ardhmen.

## • A mund të dobësohesh nga Aerial hoop?

Një nga pyetjet më të rëndësishme për ne gratë. Të them të drejtën, motivi im nuk është aspak humbja në peshë, sepse me ushqimin e duhur dhe çfarëdolloj ushtrimi, qoftë edhe minimal, jo vetëm që mund të humbni peshë, por dhe të gëzoni figurë të bukur trupore. Sigurisht që mund të dobësohesh me Aerial hoop, por jo sikur dobësohesh me vrapim ose palestër, pasi humbja e peshës është proporcionale me muskulaturën dhe formën e trupit tuaj. Pse ndodh kjo? - Për shkak se është stërvitje vetëm me peshën vetjake dhe me aktivizim të të gjithë muskujve. Për t'u ngritur në rreth duhet të aktivizoni krahët, të cilët aktivizojnë barkun, i cili më pas aktivizon këmbët, duke e bërë trupin një tërësi të vetme të koordinimit të përsosur në lëvizje. Prandaj, nëse keni duar dhe bark të fortë, por jo në koordinimin të ndërsjellë, ka shumë të ngjarë ta keni të vështirë që të ngriheni dhe të lëvizni në rreth.

## • A është sport mashkullor apo femëror?

Si çdo sport tjetër, edhe ky mund të ushtrohet nga të gjithë pavarësisht nga gjinia. Në disa akrobacione, burrat kanë më shumë përparësi sesa gratë, ndërsa në disa ndodh e kundërta. Është gjerësisht e njohur që burrat kanë më shumë forcë dhe gratë më shumë fleksibilitet, por besoj se kjo nuk është më një pikë referimi, sepse ka gra jashtëzakonisht të forta dhe burra jashtëzakonisht fleksibël. Gjëja më e rëndësishme është të bëni atë që doni.



Natalina Sindilieva

- Trajnere personale e certifikuar nga NASM për ushtrime korrigjuese
- Instrukto e certifikuar e jogës
- Instrukto në Pole People Skopje (Pole fitness, Aerial hoop, Joga)

# 5 hapa të fuqishëm për të qenë më të lumtur

*Dhënia e njohurive, mendimit, mbështetjes, motivimit do t'ju kthehet si një ndjenjë e madhe kënaqësie.*

Studimet tregojnë se këto pesë veprime mund t'ju sjellin lumturi më të madhe

## JINI TË KËNAQUR

Kalojmë një kohë të gjatë duke menduar për të gjitha gjërat që na mungojnë dhe ato që duam t'i posedojmë. Telefoni që përdorim aktualisht është pa dyshim i dobishëm, por sigurisht që ka një model më të ri dhe më të shtrenjtë që do të donim ta kishim. Shumica e studimeve kanë treguar se lumturia ka një lidhje të ngushtë me t[ ardhurat tona mujore, por kur do të ishit vërtet të kënaqur dhe në të njëjtën kohë të përmbushur? Dëshira e vazhdueshme për diçka më tepër krijon një cikël pakënaqësie nga i cili nuk do të shpëtoni kurrë. Për këtë arsye, aftësia për të qenë të kënaqur me atë që kemi do të na bëjë të ndihemi më të lumtur dhe më mirënjohës.

## LIROHUNI NGA LAKMIA

Konkurrenca mund të jetë mjaft e shëndoshë dhe motivuese. Na ndodh shpesh që ta gjejmë veten në një situatë ku mendojmë për veprimet e njerëzve të tjerë, përpiqemi të jemi më të mirë, madje edhe më të mirët nga të gjithë. Nëse nuk e zëmë vendin e fitimit, e përjetojmë si dështim personal, çka shkakton një gjendje që çon në zemërim dhe depresion. Jepni më të mirën tuaj për të dalë të parit, por nëse nuk ndodh ashtu (dhe është zakonisht një qëllim vështirë i arritshëm), bëhuni lojtar i drejtë dhe bëni çmos për të mësuar nga më i miri.

## JEPNI

Dhënia e njohurive, mendimit, mbështetjes, motivimit do t'ju kthehet si një ndjenjë e madhe kënaqësie. Ftojini në pushim drekte kolegun me të cilin bashkëpunoni më së paku. Mundohuni të zbuloni diçka të panjohur për të,

përpiquni të krijoni një lidhje profesionale. Ky është vetëm një shembull i mënyrës se si mund t'u jepni një shans njerëzve rreth jush, të cilët mund të mos kenë pasur se si t'ju afroreshin. Ndjenja se dikush e dëgjon mendimin tuaj, pret mbështetjen tuaj dhe krijon diçka falë njohurive tuaja do t'ju motivojë që t'i kushtoheni edhe më shumë vetes dhe të përsosni cilësitë tuaja.

## Falni

Ndonjëherë, pasja e armiqve është e pashmangshme. Të gjithë kemi njerëz me të cilët nuk pajtohemi, ose thjesht mendojmë se ata nuk janë sjellë mirë me ne, çka na bën që të mos duam t'i falim. Shqetësimi dhe emocionet negative ndaj këtyre personave është si të prekësh vazhdimisht plagën, që do të thotë se nuk e lejojmë atë të shërohet. Nëse dëshironi t'i mënjaroni mendimet negative, duhet të çlirohemi prej tyre. Falni dhe drejtoni energjinë nga vetja. Ky është një tjetër çelës për të bërë jetë të lumtur. Mbani në mend se kur falim, i japim vetes një shans për të lëvizur përpara dhe për të mos mbetur të mbërthyer në të kaluarën.

## Duajeni veten

Jo në mënyrë egoiste, arrogante apo mendjemadhe. Për të qenë me të vërtetë të lumtur, duhet të keni pikëpamje të shëndetshme për veten tuaj, me një sasi të mjaftueshme vetëvlerësimi. Njihni cilësitë tuaja që ju bëjnë të veçantë, sepse nuk ka njeri tjetër si ju në këtë botë. Ju keni një kombinim unik të cilësive dhe talenteve që duhet t'i ndani me të tjerët.

# A jeni të lumtur?



1. Sa shpesh bëni plane për të ardhmen dhe ëndëroni për një të nesërme më të bukur?

- A) Nuk mund të ndalem së menduari për suksese joreale
- B) Ndonjëherë mendoj për atë se "çfarë do të ishte, sikur të ishte..." por kurrë nuk e lodh veten me të
- C) Përpiqem të kem pritshmëri reale për veten dhe më shpesh nuk bëj plane

2. Sa e gjeni veten në thënien e mirënjohur; lumturia fshihet te gjërat e vogla?

- A) Dëshirat e vogla janë për njerëz të vegjël
- B) Mendohem ta ndjek këtë moto, por nuk ia dal gjithmonë mbanë
- C) Sa më të vogla pritshmëritë, aq më e madhe lumturia, kështu që e gjej veten edhe atë si

3. A e hapin me të vërtetë paratë derën e lumturisë?

- A) Paraja është proporcionale me lumturinë
- B) Ka gjëra që nuk mund të blihen me para, por megjithatë e japin çelësin për një jetë më të lumtur
- C) Paratë nganjëherë mund t'ju bëjnë të lumtur, por ka emocione që nuk përjetojnë me para

4. A i konsideroni njerëzit të mirë apo të këqij?

- A) Besoj se në çdo person ka një anë të keqe që herët ose vonë del në pah
- B) Ka edhe të mirë edhe të këqij, por le të mendojmë pozitivisht
- C) Të gjithë njerëzit janë të mirë, ndonëse disa, për shkak të rrethanave të caktuara në jetën e tyre, duhej të ndryshonin

5. Si përballeni me problemet tuaja?

- A) Sulmi është mbrojtja më e mirë, prandaj zakonisht reagoj me dhunë dhe dua t'i zgjidh menjëherë
- B) Në varësi të situatës. Ndonjëherë i zgjidh, ndonjëherë pres që të kalojë pak kohë...
- C) Nuk nxitoj kurrë dhe përpiqem të gjej qetësisht një zgjidhje

6. Nëse bëni prapavështrim të të gjitha gjërave që ju kanë ndodhur në jetë...

- A) Pendohem për shumë nga veprimet e mia dhe do të ndryshoja shumë gjëra
- B) Po të mundja, do të kisha ndryshuar disa prej tyre, por prapëseprapë nuk pendohem
- C) Nuk pendohem për asgjë, ashtu duhej të ndodhte

7. A mendoni se ju mungon diçka në jetë?

- A) Gjithmonë më mungon diçka, sepse gjithmonë mund të jetë më mirë
- B) Nganjëherë mendoj se më mungojnë disa gjëra, por prapëseprapë kërkoj ngushëllim në ato që kam
- C) Kam mësuar se lumturia qëndron në atë që kemi tani

8. Kur dëgjoni muzikë...

- A) Ndikon në disponimin tim, por jo shumë shpesh
- B) Më mërzis vetëm këngët emocionale...
- C) Gjithmonë gjej një mënyrë për ta shijuar atë

9. Si ndiheni në mesin e një turme njerëzish?

- A) Nuk ndihem rehat
- B) Varet nga shkaku dhe rasti
- C) Shumë njerëz do të thotë energji e lartë, prandaj kënaqem kur jam në mesin e shumë njerëzve

10. Kur ndiheni keq...

- A) Në mua zgjohet një agresivitet dhe trishtim i panevojshëm
- B) Izolohem dhe kërkoj një mënyrë për të shpërqendruar veten me ndonjë lloj aktiviteti
- C) Dua ta ndaj me të afërmit e mi

### Shumica e përgjigjeve nën A

Gjakftohtësia juaj dhe shpërthimet e kohëpaskohshme ju çojnë në situata stresuese ku vetëm mund ta dëmtoni veten. Kërkimi i drejtësisë aty ku nuk ka, ju bën të rebeloheni në rrethana ku në fakt nuk keni fuqi të ndryshoni asgjë. Mund të gjeni më shumë lumturi duke lënë pas dore problemet e vogla dhe duke u përqendruar te gjërat që kanë më të vërtetë rëndësi. Më shpesh ndiheni të pakënaqur sepse jeni shumë kritik ndaj vetes. Perfeksionizmi është i mirë, por vetëm në njëfarë mase. Mos harroni se megjithatë përsosmëria nuk ekziston.



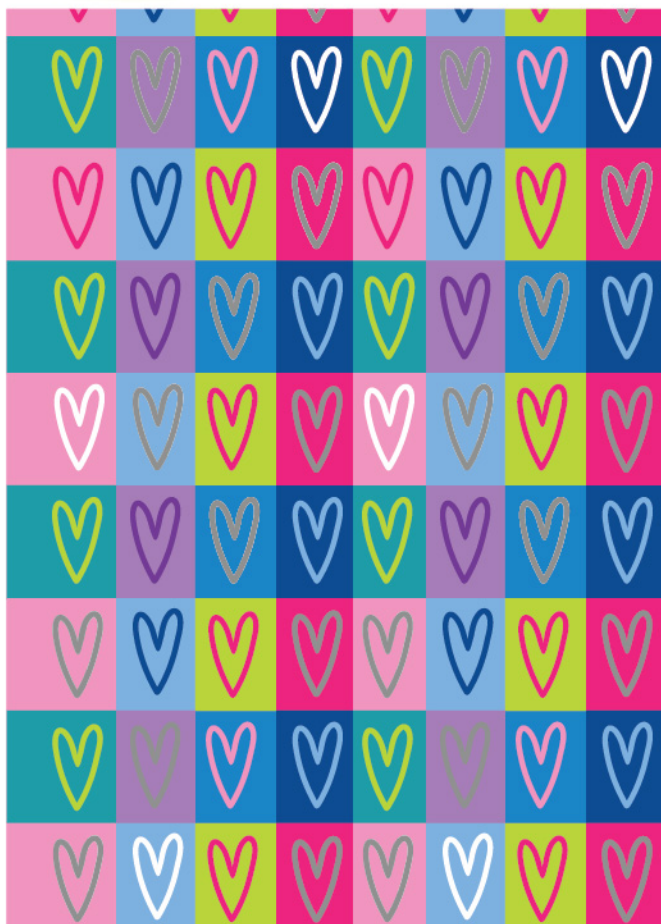
### Shumica e përgjigjeve nën B

Jeni nga ata që e dinë se çelësi i lumturisë kërkohet në punët spontane dhe të përditshme. Megjithatë, sapo e gjeni veten në situata pakënaqësie, fajin e kërkoni në veprimet tuaja. Ambiciet tuaja ndonjëherë ju bëjnë të ndiheni të pamjaftueshëm për disa gjëra, por nëse nuk arrini atë që keni ëndërruar, jeni të zotë të vazhdoni më tutje dhe t'i vendosni vetes pritshmëri reale. Hulumtimet e fundit tregojnë se njerëzit e suksesshëm në marrjen e vendimeve jetësore, më shpesh e kërkojnë lumturinë në arritjet personale dhe profesionale, duke e lënë pas dore jetën e tyre private. Vazhdoni të jetoni një jetë të ekuilibruar duke bërë gjërat që ju bëjnë një person të lumtur në plan afatgjatë.



### Shumica e përgjigjeve nën C

Natyrja juaj spontane nuk ju lejon të bini në kurthet e stresit. Dikujt mund t'i dukeni të papërgjegjshëm dhe shumë të qetë, por ju jeni në të vërtetë një nga ata që e dinë se pritshmëritë e mëdha çojnë në zhgënjime të mëdha. Edhe pse ndonjëherë dëshira për kontroll, për vëmendjen ose lavdërimin e dikujt ju jep shqetësim, ajo gjendje nuk zgjat shumë dhe nuk e humbni arsyen. E dini se mendimi pozitiv ka fuqinë për t'i bërë gjërat të duken shumë më të thjeshta dhe më të arritshme. Në ditët kur nuk ndiheni në humor të mirë, energjinë e nevojshme e merrni nga kënaqësitë e përditshme dhe nga të afërmit tuaj. Ruani besimin tuaj të padjallëzuar në gëzimet e vogla dhe vazhdoni t'i buzëqeshni jetës.



CURAPROX



СПОДЕЛТЕ  
ЈА ЛЉУБОВТА

Нова лимитирана серија  
на четките за заби  
CURAPROX CS 5460  
ultra soft

SWISS PREMIUM ORAL CARE



Четките за заби Curaprox CS5460 можете да ги купите во аптеките и специјализираните дрогерии.

ИНТЕРДЕНТАЛ ДООЕЛ  
ул. Георги Поп Христов 2/2-1М  
1000 Скопје

Телефон: 02/ 505 32 60  
078/ 386 306  
e-mail: info@interdental.mk

Curaprox Macedonia  
curaprox\_macedonia  
[www.interdental.mk](http://www.interdental.mk)

# Pranvera si kujdestare e poezisë

Marsi është muaji i tretë kalendarik i vitit, periudha gjatë së cilës ndodhin një mori ndryshimesh, ndërsa një nga ditët më të bukura është ajo e pranverës, e cila shënon kalimin nga dimri në verë. Ndërsa Toka rrotullohet rreth Diellit, për gjysmë viti ajo anon më shumë nga hemisfera veriore dhe kjo ndodh sepse rrezatimi diellor bie në një kënd më të favorshëm dhe ka intensitet më të madh. Atëherë në veri është më ngrohtë dhe është pranverë dhe verë.

Në mars shënohen ditët më të bukura dhe në të njëjtën kohë më të rëndësishme në botë. Më 5 mars është Dita Botërore e Efikasitetit Energjetik, 8 marsi është Dita Botërore e të Drejtave të Grave dhe e Paqes Ndërkombëtare, por edhe Dita e Kombeve të Bashkuara. Në radhë më pas janë Dita Ndërkombëtare e Lumenjve (14 mars), Dita Botërore e të Drejtave të Konsumatorit (15 mars), Dita Botërore e Dallëndysheve (19 mars), Dita Botërore e Fatit, e njohur nga OKB-ja (20 mars), por edhe dita botërore pa mish.

Në Greqinë e Vjetër muaji mars ishte i njohur si Anthesterion. Ndërsa në Romën e Vjetër quhej Martius, sipas emrit të perëndisë romake të luftës Marsit dhe njëkohësisht konsiderohej veçanërisht i përshtatshëm për veprime ushtarake.

Më 21 mars, në ditën e parë të pranverës ndodh ekuinoksi pranveror i hemisferës veriore dhe me këtë, mbeten edhe 285 ditë deri në fund të vitit.

Më 21 mars, çdo vit shënohen tre ngjarje botërore: Dita Botërore e Pranverës, Ekologjisë dhe Poezisë. Vendimi për të festuar Ditën Botërore të Poezisë më 21 mars u miratua në Paris në vitin 1999. Që atëherë, poetët nga e gjithë bota në këtë ditë festojnë poezinë dhe nëpërmjet vargjeve të tyre dërgojnë një mesazh për nder të krijimtarisë në vargje, duke rivendosur kështu lidhjen midis poezisë dhe llojeve të tjera të artit.

Më 21 mars është gjithashtu Dita Botërore e Pyjeve dhe Dita Ndërkombëtare për Eliminimin e Diskriminimit Racor. Më 27 mars është Dita Botërore e Teatrit.

Poezia riformëson jetën reale përmes përzgjedhjes në kujtesë. Marsi është muaji i vitit, ku e gjithë natyra zgjohet me tërë bukurinë e saj madhështore. Pranvera na i zgjon emocionet dhe na i zbut ndjenjat.

Kur flasim për poezinë, është më mirë të fillojmë nga poetët vendas, vargjet më të bukura të shkruara në gjuhën amtare shkruhen nga lapsi i poetëve që prekin zemrat e të gjithë njerëzve.

Për nder të poezisë, ja disa vargje nga poetët tanë të famshëm:

“E marr emrin tënd si timin, ndaj të dhuroj pavdekësinë, psherëtimë e kondensuar pas teje” (Koço Racin)

“Deti yt më krijoi, valë për të t'u bërë, të zë hapësirën në të cilën i ule duart për të pushuar. Të jam valë, diçka mbase jo e jotja. Të marr gjithçka ke. E ti...” (Danica Ruçigaj)

Dhe shpirti im le të jetë yti dhe imja qoftë fytyra jote.” (Aco Karamanov)

“Mos ik, se do të mbeteshe e shkretë dhe sado që digjem për ty, i akullt jam”. (Blazhe Koneski)

“Gjithnjë e më shumë ka gra me sy të gjelbër, gjithnjë e më shumë trena që nuk vijnë në kohë”. (Vlada Urosheviq)

“Kam udhëtuar gjatë, kam udhëtuar përgjithmonë, nga ti në zbrazëtinë time”. (Aco Shopov)

“Asgjë nuk është më e dukshme dhe asgjë më e pranishme se mungesa jote: as pëshpëritjet feminare që i zbulojnë në të mbjellat e shirave, as stuhia e planifikuar në rrjetën e merimangës”. (Petre M. Andreevski)

“Një ditë do të takohemi si një varkë letre dhe një shalqi që ftohet në lumë”. (Nikolla Maxhirov)

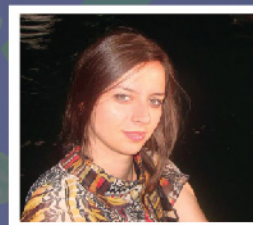
Kjo është vetëm një pjesë e vogël fragmentesh nga poezitë e poetëve të mëdhenj maqedonas në territorin tonë.

“Përhap poezi, jo frikë” është projekt ndërkombëtar i krijuar nga poeti maltez Antoine Cassar. Projekti u vu në jetë në nëntor të viti 2015, së pari në formë të një faqeje në rrjetin social Facebook dhe pastaj me lexime të shumta. Shoqata për zhvillim dhe edukim të kulturës dhe artit “Fusnota” u bashkua me një faqe maqedonase, duke zgjeruar më tej projektin “Spread poetry, not fear” dhe me qëllim që poezia maqedonase të jetë e qasshme në korniza më të gjera. Përmbajtja është e disponueshme në faqen: <https://fusnota.mk/>

Nëse dëshironi të bashkoheni, mos ngurroni t'i dërgoni poezitë tuaja për botim në faqen maqedonase “Përhapni poezi, jo frikë” në: [footnote.association@gmail.com](mailto:footnote.association@gmail.com) me subjekt: “Për përhapni poezi, jo frikë”.

Përveç të gjitha ngjarjeve të përmendura në lidhje me 21 mars, në atë datë kanë lindur Maria Tereza e Toskanës, Mbretëresha e Sardenjës, poeti kroat Ivan Goran Kovačić, poeti australian Thomas Shapcott, filozofi slloven Slavoj Žižek, aktori amerikan Metju Broderik, si dhe poeti maqedonas Irfan Bekyr dhe shkrimtari maqedonas për fëmijë Kiro Donev.

Magjistër i kulturologjisë  
Dragana Evtimova





# HOROSKOP

## MARS



DASHI 21.03-20.04

Njerëzit që ju njohin e dinë se gjithmonë keni ëndrra dhe dëshira të mëdha, të cilat mund t'i arrini vërtet. Aftësia juaj për realizëm dhe përqendrim në të ardhmen ju bën të vetëdijshëm për rrethanat dhe të aftë për të vlerësuar fuqinë tuaj. Do të gëzoni shëndet të mirë me shfaqje të mundshme të dhimbjeve të kokës.



DEMI 21.04-20.05

Po përballeni me një periudhë në të cilën keni vështirësi për të ndarë kohë vetëm për veten. Karakteri juaj dembel ju pengon të bëni plane që do të kontribuojnë në shëndetin tuaj. Filloni nga ndryshimi i zakoneve të këqija. Mënjaroni ushqimet me shumë kalori dhe pini më shumë ujë.



BINJAKËT 21.05-20.06

Pavarësisht nga detyrimet nga të cilat vazhdimisht ankoheni, përfitoni nga çelja e pranverës dhe dilni për shëtitje ose filloni të ushtroni të paktën tri herë në javë. Lodhja dhe stresi ju bën të largoheni nga realiteti, që është një tregues se trupi dhe shpirti juaj ka nevojë për kujdes. Vendosini vetes pritshmëri reale dhe ndjeni dallimin.



GAFORJA 21.06-20.07

Puna e palodhur dhe të qenit të zënë është mënyra juaj për të shmangur stresin emocional. Yjet premtojnë një periudhë të qetë dhe pa kokeçarje në planin emocional, prandaj merrni zemër dhe përballuni me ato mendime që ju trazojnë. Në vend që t'i impononi vetes detyrime të panevojshme, përdoreni më mirë kohën për të investuar në trupin tuaj. Emocionet me të cilat përballeni sot janë mundësitë e të nesërme.



LUANI 21.07-21.08

Pozicioni i planetëve ju këshillon që të kini mendjen te sistemi juaj i tretjes, me të cilin mund të keni vështirësi në periudhën që vjen. Nëse jeni një nga ata që preken nga alergjitë pranverore në këtë stinë të vitit, mos anashkaloni marrjen ditore të vitaminave dhe mineraleve. Konsultohuni me mjekun ose farmacistin tuaj sidomos për sa i përket marrjes së vitaminës D.



VI R G J Ě R E S H A 22.08-22.09

Mund të keni vënë re se kohët e fundit jeni duke kërkuar shkaktarë dhe kuptime të panevojshëm në çdo gjë që ndodh përreth jush. Zbërthimi i hollësishëm i çdo gjëje që bëni ju vë në merak për gjërat mbi të cilat nuk mund të ndikoni. Pjesëtarët që vuajne nga sëmundje kronike duhet të kujdesen për barnat që përdorin.



PESHORJA 23.09-22.10

Energjia mbizotëruese që kalon nëpër planetë këto ditë ju mbush disi shpirtin me hare. Kjo ndjenjë e mrekullueshme mund të bëhet edhe më e shprehur nëse merrni pjesë në ngjarje sociale dhe kulturore (virtuale nëse është e nevojshme) me miqtë ose të afërmit. Mos e ndërprisni marrjen ditore të vitaminave dhe mineraleve.



AKREPI 23.10-22.11

Ndoshta ka ardhur koha që të zhdukni zakonet e këqija që ju ngadalësojnë trupin, ju kufizojnë levizjen dhe ju bëjnë të ndiheni të lodhur. Energjinë që ju nevojitet do ta gjeni të aktiviteti fizik dhe ushqimi i freskët. Proveni të pakësoni sasinë e kafesë që pini gjatë ditës.



SHIGJETARI 23.11-20.12

Ky është muaji kur do të mësoni kuptimin e fjalës "kompromis" shumë më mirë. Ndodhitë rreth jush dhe ndryshimet në jetën tuaj do t'ju mësojnë se baraspesha është çelësi i suksesit në shumë fusha dhe se nëse e teproni me cilëndo pjesë të aktiviteteve tuaja, do t'i sillni vetes më shumë dëm sesa dobi. Pushojeni trupin dhe shpirtin dhe përgatituni për energjinë që do t'ju kaplojë.



BRICJAPI 21.12-19.01

Çfarë hani çdo mëngjes? A hani vetëm që të mos jeni të uritur apo e shijoni vërtet ushqimin? Shëndeti i trupit është i lidhur ngushtë me gjithçka që hamë gjatë ditës. Vështirësia për t'u kthjellur në mëngjes, dhimbjet e kokës dhe mungesa e energjisë janë rezultat i pakujdesisë ndaj trupit. Mos prisni të nesërmen, filloni që sot me një mënyrë jetese të shëndetshme.



UJORI 20.01-18.02

Duhet të keni guximin të pranoni të gjitha gjërat që po i bëni gabim. Kërkohet urretësi për të pranuar të njëjtat kritika nga të afërmit tuaj. Ju pret një muaj ku do t'ju duhet më shumë mbështetje nga njerëzit përreth, prandaj përfitoni nga ndihma që do t'ju ofrohet.



PESHITI 19.02-20.03

Mënyra më e mirë për të gëzuar shëndet të mirë është të kujdeseni për zemrën tuaj. Në periudhën që na pret, kushtojini vëmendje të veçantë këtij organi, megjithëse mund të paraqitet nevoja që të vizitoni mjekun tuaj. Hani më pak produkte të qumështit dhe të mishit të kuq. Merrni parasysh mundësinë e një diete që do të pastrojë trupin tuaj nga të gjitha toksinat.



## 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

Barnatore Iris  
033/272-820

Barnatore Iris 2  
033/271-645

## KR. PALLANKA

Barnatore Qyt et 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 PALÇISHTE

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 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  
02-2477-900

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**<sup>®</sup>

[www.sudocrem.com](http://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



[www.pliva.com](http://www.pliva.com) [www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr)

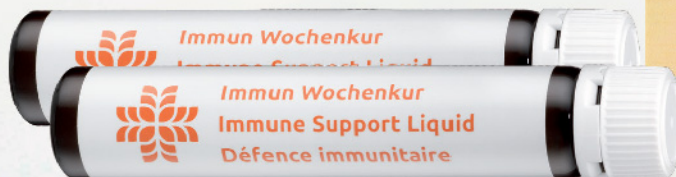
ПЛИВА ДООЕЛ Скопје  
Никола Парашунов б.б. Скопје  
тел./факс +389 2 3062702

МК/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.