

BESIMI NË KUPTIMIN E
PLOTË TË FJALËS

PRESIONI I LARTË
I GJAKUT

VAKSINAT

KAFSHËT
SHTËPIAKE

*HERPES
SIMPLEX*

**NATASHA
PETROVIQ**

KUR SUKSESI ËSHTË I PASHMANGSHËM



SNUP[®]

xylometazoline

Почетокот на дејството е обично во тек на 5-10 минути

SNUP[®] спреј за нос, раствор, содржи активна супстанција ксилометазолин која ги стеснува крвните садови на слузницата на носот и со тоа се намалува отокот и се зголемува проодноста на носните канали. Наменет е за олеснување на симптомите кај затнат нос, хроничен и алергиски ринитис како и кај синуситис.

За назална употреба.



SNUP[®] спреј за нос, раствор (0.05%) наменет за деца на возраст од 6 до 12 години.
SNUP 0.05% спреј за нос, раствор не треба да се употребува подолго од 5 дена.

SNUP[®] спреј за нос, раствор (0.1%) наменет за возрасни и деца постари од 6 до 12 години.
SNUP 0.1% спреј за нос, раствор не треба да се употребува подолго од 7 дена.



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

DITA NDËRKOMBËTARE
E INFERMIERËVE
DHE MAMIVE

04.



HERPES SIMPLEX

14.



PRESIONI I LARTË
I GJAKUT

28.



OBEZITETI
PROBLEM ESTETIK APO
MJEKËSOR?

06.



PROBIOTIKËT

16.



KAFSHËT SHTËPIAKE

30.



KUR SUKSESI ËSHTË I
PASHMANGSHËM
NATASHA PETROVIQ

10.



REZISTENCA ËSHTË AFTËSI
QË MËSOHET

22.



SINDROMA DIGEORGE

32.



PËRMBAJTJE



IMPRESIUM

Shef i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i forografisë: Lençe Naumovska | Redaktor artistik dhe grafik: Lençe Naumovska
Bashkëpunëtore: dr. Natasha Nedeska Minova | dr. Mirjana Mehçevska Pop-Iliev | Natasha Kondoska | dr. Natasha Teovska Mitrevska | Velka Gavrovska Lukiq
Kiril Pecevski | Katerina Zlatanovska Popova | Dona Kocevski | dr. Nikolina Grozdanovska | Risto Içkov | Aleksandar Mitov | Tanja Malinova
Botues: Feniks Farma DODEL Shkup, rr. "Jadranska magjistrala" nr. 31, 1000, Shkup | Redaktim teknik: Idea Lab DE D00 | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.com.mk
Lektor dhe korrigjues: Ivana Koceska | Përkthim: Ardita Zulfiu | Boton: EVROPA 92, rr. Krizhovska nr.52, 2300, Koçan | Fotografi: Depositphotos, nëse nuk shkruan ndryshe
Fotografi e faqës së parë: Martin Trajanovski | Ilustrime: Freepick, 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 DODEL Shkup (në tekstin e mëtejshëm Botuesi) nuk është përgjegjës për përmbajtjen e teksteve të botuara, si dhe për përmbajtja që reklamohen në revistë, duke përfshirë edhe gabimet ose mosveprimet e paqëndrueshme. Me publikimin e reklamave në revistë, personat juridikë që i reklamojnë produktet të tyre, detyrimisht do të respektojnë dispozitat nga Udhëzimi për mënyrën e reklamimit të ilaçeve dhe pajisjeve medicinale, Ligji për ilaçet dhe pajisjet medicinale, si dhe aktet të tjera ligjore, përkatësisht 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 qëllimi, pa leje me shkrim të botuesit të revistës. Redaksia e BETTY Revistas nuk ka asnjë detyrim të kthejë në tekstet e marra, fotografi dhe postë interneti.

www.betty.mk

DITA NDËRKOMBËTARE E INFERMIERËVE DHE MAMIVE

Maji është muaji i dy datave të rëndësishme për ne - 5 maji, Dita Ndërkombëtare e Mamive dhe 12 maji, Dita Ndërkombëtare e Infermierëve. Ditët nga 5 maj deri më 12 maj, u shpallën si Java e Infermierisë nga Shoqata e infermierëve, teknikëve dhe mamive të Maqedonisë së Veriut.

Dita Ndërkombëtare e Infermierëve shënohet në të gjithë botën çdo 12 maj, në përvjetorin e lindjes së Florence Nightingale. Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) ka shpallur vitin 2020 si vitin e infermierëve dhe mamive, në shenjë respekti për 200 vjetorin e lindjes së Florence Nightingale, themelueses së profesionit modern të infermierit. Është gjithashtu një shenjë nderimi për të gjithë 20 milionë infermierët në mbarë botën, pasi e vë theksin tek infermierët dhe mamitë në agjendën politike.

Në vitin 2018, Këshilli Ndërkombëtar i Infermierëve (ICN) dhe Organizata Botërore e Shëndetësisë nisën një fushatë trevjeçare "Nursing Now" për të rritur ndërgjegjësimin politik për rëndësinë e investimit në infermierë. Bashkëkryetari i Fushatës "Infermier tani", z. Nigel Crisp, beson se Viti i Infermierisë mund të përdoret për të rritur edukimin mjekësor dhe për të plotësuar mungesën e infermierëve:

"Kjo është një mundësi që vjen një herë në brez, që qeveritë t'u tregojnë me të vërtetë infermierëve dhe mamive se sa të çmuar janë. Jo me fjalë të zbrazëta, por me veprim efektiv dhe vendimtar për të na siguruar burimet njerëzore dhe fizike të nevojshme për të bërë punën, ICN dhe OBSH duan të krijojnë vetëdije politike që investimi në më shumë infermierë nuk është shpenzim, por një investim i qëndrueshëm në shëndetësi, me përfitime për qytetarët dhe shoqërinë."

Pandemia e COVID-19 ka ndryshuar botën, mënyrën se si jetojmë, shoqërohem, punojmë, komunikojmë me njëri-tjetrin dhe mënyrën se si sigurojmë kujdesin shëndetësor. Ajo ka rritur dukshmërinë e infermierëve si kurrë më parë, duke nënvizuar se infermieret dhe mamitë janë shtylla e çdo institucioni shëndetësor.

Infermierët janë në ballë të kësaj pandemie, duke punuar për të edukuar, hulumtuar, parandaluar, trajtuar dhe për t'u kujdesur për njerëzit me dhembshuri, elasticitet, kreativitet dhe aftësi të mëdha udhëheqëse. Tragjikisht, shumë infermierë sakrifkuan jetën e tyre, kurse disa prej tyre u përballën me dhunë dhe abuzim, por megjithatë vazhduan të punojnë, ndonjëherë edhe pa mbrojtjen e duhur dhe pa paga të mirë, të shqetësuar për ngarkesën e shtuar të punës, stresin fizik dhe psikologjik, të ndarë nga të afërmit e tyre dhe të lartësuar si heronj. Por infermieret janë njerëz, ata nuk janë engjëj apo superheronj. Ata kanë të njëjtat

nevoja dhe të drejta si gjithë të tjerët. Ata janë profesionistë të aftë, ekspertë dhe të arsimuar të cilët ofrojnë kujdes holistik, me në qendër njerëzit gjatë gjithë rrugëtimit.

Pandemia po zgjat më shumë se një vit, infeksioni nga virusi po përhapet gjithnjë e më shumë, objektet spitalore po tejmbushen, stafi është i lodhur, megjithëkëtë, solidariteti është më i theksuar se kurrë dhe një numër i madh infermierësh dhe teknikësh qarkullojnë edhe nga qytete të tjera për të ndihmuar pacientët në qendrat e Kovidit.

Në vitin 2020 dhe në fillim të vitit 2021, mediat kanë paraqitur infermierët në dritë pozitive, me një fokus të shtuar në punën që bëjnë dhe ne jemi mirënjohës për dukshmërinë e punës sonë.

Gjatë pandemisë, ne kishim nevojë për qasje inovative për kujdesin shëndetësor, duke përfshirë përdorimin e teknologjisë për të ofruar ndihmë nga largësia. U përdorën gjithashtu trajnime online për trajnimin e edukatorëve të infermierëve dhe mamive. Infermierët dhe mamitë në MPSH kanë në dispozicion mbështetje të madhe nga përfaqësuesit e OKB-së, si UNICEF, zyra e OBSH-së, mbështetje nga Rrjeti shëndetësor i Evropës Juglindore, grupet punuese të mbështetura nga Ministria e Shëndetësisë, të cilat ofrojnë komunikim, shëndet publik, edukim dhe udhëheqësi shëndetësorë, menaxhim të KOVID-19 në MPSH, vaksinim dhe shëndet mendor.

Këtë vit, Këshilli Ndërkombëtar i Infermierëve (ICN) zgjodhi temën "Zë që udhëheq - Vizion për kujdesin shëndetësor në të ardhmen". Konfederata Ndërkombëtare e Mamive (ICM) zgjodhi temën: "Ndiqni të dhënat dhe investoni në mamitë". Konfederata e Mamive do t'u prijë përpjekjeve të vazhdueshme dhe gjithnjë e më të mëdha për të pozicionuar mamitë si thelbësore në luftën për t'i dhënë fund vdekshmërisë së nënave dhe foshnjave dhe për të arritur Qëllimet e Zhvillimit të Qëndrueshëm SDG 3.1.

Organizata Botërore e Shëndetësisë shpalli vitin 2021 si vitin e punonjësve shëndetësorë. Kjo kërkon ndërgjegjësimin që profesionistët e shëndetit, si dhe infermierët dhe mamitë, janë jetike për shëndetin e komuniteteve dhe prosperitetin ekonomik. Infermieri e fortë për sisteme të forta shëndetësore.

Velka Gavrovska Lukiq
Shoqata e Infermierëve,
Teknikëve dhe Mamive të Republikës së
Maqedonisë së Veriut





GlobiFer® forte +

ЖИВЕЈ ГО ЖИВОТОТ СО ПОЛН ЗДИВ!



Недостатокот на железо е најчеста појава кај луѓето во светот. Железото е присутно во сите клетки на човечкото тело и игра клучна улога во здравјето и благосостојбата.

ЗОШТО GLOBIFER®

Уникатна формула на хем и не-хем железо со ниска доза на железо.

GLOBIFER® FORTE+ може да се користи кај бремени жени, возрасни и деца над 14 години во случај на недостаток на железо и анемија предизвикана од недостаток на железо со цел да се постигне нормално ниво на железо и хемоглобин.

Се зема 1 таблета на ден со чаша вода.

Додатоците на исхрана не треба да се користат како замена за балансирана и разновидна исхрана и здрав начин на живот. Препорачаната дневна доза не смее да се надмине.



el pharma 

a PHOENIX company

Увозник и дистрибутер за Република Северна Македонија
Европа Лек Фарма ДООЕЛ
Јадранска Магистрала бр.31, Скопје
Тел: +389 2 2772-462

3a GlobiFer Intl. bvba, Satenrozen 6A U002,
2550 Kontich/Belgium произведува
Laboratoria Wolfs, Westpoort 50, B-2070
Zwijndrecht Belgium

OBEZITETI

problem estetik apo mjekësor?



Obeziteti është problem që haset gjithnjë e më shumë në ditët e sotme, zakonisht si pasojë e ushqimit të shpejtë dhe të shumtë dhe kohës së tepërt të kaluar ulur dhe shtrirë para televizorit, kompjuterit apo smartfonit. Ky është një problem me rritje të shpejtë në pothuajse të gjitha vendet në zhvillim dhe një problem edhe më i madh në vendet e zhvilluara.

Organizata Botërore e Shëndetësisë e quan obezitetin si problem të cilit duhet t'i kushtohet vëmendje e veçantë, bazuar në faktet e mëposhtme:

- Që nga viti 1975 e këtej, obeziteti pothuajse është trefishuar në mbarë botën.
- Në vitin 2016, më shumë se 1.9 miliardë njerëz të rritur, të moshës 18 vjeç e lart, ishin mbipeshë dhe prej tyre rreth 650 milionë ishin obezë.
- 39% e të rriturve të moshës 18 vjeç e lart ishin mbipeshë, ndërsa 13% ishin obezë. (Sipas një prej hulumtimeve tona lokale, këto shifra në vendin tonë janë edhe më të frikshme, dmth. 62.7% e meshkujve dhe 48.4% e grave kanë peshë të tepërt trupore, ndërsa 19.6% e meshkujve dhe 17.2% e grave janë obezë).
- Shumica e njerëzve në botë jetojnë në vende ku mbipeshja dhe obeziteti vrasin më shumë njerëz sesa mungesa e ushqimit.
- 38 milionë fëmijë nën moshën 5 vjeç ishin mbipeshë ose obezë në vitin 2019.
- Mbi 340 milionë fëmijë dhe adoleshentë midis moshës 5 dhe 19 vjeç ishin mbipeshë ose obezë në vitin 2016.
- Obeziteti mund të parandalohet.

Mbipeshja nënkupton një gjendje ku indeksi i masës trupore (BMI – Body Mass Index) është më i madh se 25, ndërsa kur ky indeks është më i madh se 30 quhet obezitet. Nëse ky indeks është mbi 35 quhet obezitet i rëndë, ndërsa mbi 40 është obeziteti morbid. Për të pasur peshë normale të trupit, ky indeks duhet të jetë midis 18.5 dhe 25. Indeksi i masës trupore llogaritet si peshja trupore në kilogram e pjesëtuar me gjatësinë e trupit për katror të shprehur në metra. Në vlerësimin mjekësor të llojit të obezitetit, përveç indeksit të masës trupore, merret parasysh edhe vëllimi i mesit, i cili, nëse është mbi 80 centimetra tek femrat dhe 94 centimetra tek meshkujt, quhet obeziteti qendror.

Mbipeshja dhe obeziteti mund, ndonëse jo domosdoshmërisht, të përbëjnë një problem estetik për individin, në varësi të perceptimit të tij personal dhe perceptimit të mjedisit. Ka mjedise ku obeziteti konsiderohet shenjë e bukurisë dhe shëndetit. Por, ndonëse nuk mund të diskutohet për shijet kur është fjala për bukurinë, ka njohuri shkencore për efektet e obezitetit mbi shëndetin dhe janë të shumta.

Obeziteti mund të shkaktojë lloje të ndryshme të çrregullimeve në trup, të tilla si shfaqja e diabetit (sëmundja e sheqerit), prediabetit (një gjendje e vlerave të rritura të sheqerit në gjak që nuk klasifikohet ende si diabet, përkatësisht, sheqeri në gjak para ngrënies midis 5.6 dhe 6.9 mmol/l ose sheqeri në gjak pas ngrënies midis 7.8 dhe 11 mmol/l), sëmundjet e zemrës dhe enëve të gjakut, tromboza, gurët e tëmthit, problemet e fertilitetit, përdheshi, astma, yndyra e melçisë dhe konsiderohet të jetë një rrezik në rritje për lloje të caktuara të kancerit (të ezofagut, stomakut, zorrës së trashë, melçisë, pankreasit, gjirit, mitrës, vezoreve etj). Në disa lloje të kancerit, ky rrezik është shumë herë më i lartë në krahasim me njerëzit me peshë normale trupore (p.sh. rrezik 7 herë më i lartë i kancerit të ezofagut). Përveç kësaj, obeziteti është gjithashtu një ngarkesë mekanike për trupin, e bën të vështirë lëvizjen, shkakton probleme të nyjave, dhimbje kronike të shpinës, vështirësi në mbajtjen e urinës dhe gjithashtu mund të shkaktojë të ashtuquajturën apne të gjumit,

gjegjësisht ndërprerjen afatshkurter të frymëmarrjes gjatë gjumit. Përveç të gjitha këtyre problemeve, jo trallëherë shfaqen edhe probleme psikologjike, të tilla si depresioni dhe ankthi (tensioni, nervozizmi). Si rezultat i këtyre komplikimeve nga obeziteti, jetëgjatësia e njerëzve me obezitet mund të shkurtohet dhe cilësia e jetës së tyre të ulet. Është pikërisht kjo arsyeja pse disa shoqata mjekësore profesionale e konsiderojnë obezitetin si një sëmundje që duhet trajtuar.

Dihet se obeziteti nuk është vetëm një problem që lind si rezultat mënyrës së gabuar të jetesës. Obeziteti keqkuptohet një kohë të gjatë si problem që vjen për shkak të stilit të gabuar të jetesës, i cili mund të zgjidhet vetëm me parimin "ha më pak, lëviz më shumë". Një pikëpamje e tillë e obezitetit nuk merr parasysh faktin se kjo gjendje vjen si rezultat i lidhjeve komplekse të më shumë faktorëve sociologjikë, psikologjikë dhe biologjikë. Edhe më i rëndësishëm është fakti se me të ardhur deri te obeziteti, faktorë të fuqishëm neuro-hormonalë i kundërvihen fuqishëm trupit për të mos humbur peshë, gjë që e bën këtë problem të përjetshëm, ku kthimi i përsëritur i peshës së humbur mund të konsiderohet më shumë si rregull sesa si përjashtim. Si rrjedhojë, qasja në trajtimin e obezitetit nuk është aspak e thjeshtë.

Para se gjithash, rekomandohet humbja graduale e peshës. Për njerëzit me obezitet është e nevojshme të bëhet një plan diete i individualizuar, pasi jo çdo dietë është e përshtatshme për të gjithë. Këta individë mund të kenë sëmundje të tjera bashkëshoqëruese, të tilla si rritja e yndyrës së gjakut, rritja e presionit ose rritja e sheqerit në gjak. Aktiviteti fizik gjithashtu duhet të përshtatet me mundësitë e personit me obezitet dhe të mos jetë tepër intensiv në fillim, me çka shmanget ngarkesa e tepërt në organizëm. Dhënia e mbështetjes së duhur psikologjike është po ashtu me rëndësi të madhe.

Në vitet e fundit, agjencitë rregullatore kanë miratuar një numër bamash për trajtimin e obezitetit, disa prej të cilave janë në dispozicion edhe në vendin tonë. Sipas udhëzimeve mjekësore, përdorimi i barnave për trajtimin e obezitetit rekomandohet për njerëzit me indeks të masës trupore mbi 25 nëse kanë sëmundje bashkëshoqëruese, mbi 30 nëse kanë sëmundje bashkëshoqëruese ose obezitet qendror dhe tek të gjithë me indeks mbi 40. Besohet se individët që përdorin barna për trajtimin e obezitetit kanë më shumë gjasa të mirëmbajnë peshën pas humbjes, e cila është një nga sfidat më të mëdha në trajtimin e kësaj sëmundjeje.

Ekziston edhe mundësia e trajtimit kirurgjik të obezitetit me të ashtuquajturën kirurgji bariatrike, e cila përfshin një sërë procedurash që pamundësojnë marrjen e sasive të mëdha të ushqimit. Ky trajtim rekomandohet për njerëzit me indeks të masës trupore mbi 35 me sëmundje bashkëshoqëruese dhe për ata me indeks mbi 40. Sidoqoftë, pa marrë parasysh se për cilën ndërhyrje bëhet fjalë, kërkohet konsultim me një specialist në fushën e mjekësisë.

Efektet e humbjes së peshës janë të shumëfishta. Edhe me një humbje të moderuar të peshës prej vetëm 5-10%, vërehen efekte të dobishme në parandalimin e diabetit, uljen e sheqerit në gjak, yndyrës dhe presionit të gjakut. Humbja e peshës ndikon pozitivisht në mënjanimin e dhjavit nga melçia e dhjamosur, problemet e nyjave, apnenë e gjumit, vezoret policistike etj.

Mund të arrijmë në përfundimin se obeziteti është kryesisht problem mjekësor, edhe atë i rëndësishëm, ndonëse do të ishte më e përshtatshme të quhet sëmundje. Për këtë arsye, nuk duhet assesi të anashkalohet dhe duhet të trajtohet në kohën e duhur, për të shmangur dëmin e pandreqshëm që mund të ndodhë si komplikim nga obeziteti dhe për të mundësuar një jetë më të gjatë e cilësore.

Dr. Natasha Nedeska Minova, specialist internist

Spitali i përgjithshëm "8 Shtatori" - Shkup,
departamenti i endokrinologjisë

НЕ МОЖЕ ДА СЕ СПРАВИТЕ СО ХРОНИЧНО ЗАБОЛУВАЊЕ САМО СО ВОЛЈА.

За повеќето хронични заболувања е потребна медицинска интервенција. Зошто мислиме дека волјата е се што ни е потребно за да се справиме со дебелината? Волјата игра значајна улога, но не е доволна за да се справиме со заболување со силни генетски, невробиолошки и влијанија од надворешната средина.¹⁻⁵ За ефикасно справување со дебелината потребна е комбинација на третмани кои заедно влијаат на решавање на овие фактори.⁵⁻⁷

ДЕБЕЛИНА. ЦИКЛУСОТ НА ЗАБОЛУВАЊЕТО МОЖЕ ДА СЕ ПРЕКИНЕ.

[TRUTHABOUTWEIGHT.GLOBAL](https://www.truthaboutweight.global)



1. Hall KD, Kahan S. Med Clin N Am. 2018;102(1):183-197. 2. Sumithran P, Proietto J. Curr Obes Rep. 2016;5:383-385. 3. Stunkard AJ et al. NEJM. 1990;322(21):1483-1487. 4. Berthoud H-R et al. Gastroenterology. 2017;152(7):1728-1738. 5. Bray GA et al. Obes Rev. 2017;18:715-723. 6. EASO: 2015 Milan Declaration: A Call to Action on Obesity. Available at: <https://cdn.easo.org/wp-content/uploads/2018/12/16195534/EASO-Milan-Declaration-FINAL.pdf>. Пристапено во: ноември 2020. 7. Food and Drug Administration. Guidance for Industry Developing Products for Weight Management 2007. Available at: <https://www.fda.gov/media/71252/download>. Пристапено во: ноември 2020.

Ново Нордиск Фарма ДООЕЛ
ул. Никола Клушев бр. 11, Скопје, Р.С. Македонија
тел: +389 2 2400 202; www.novonordisk.com
D-32/01-11/2020



Natasha Kondoska
Bamatorja "Menta farm"
Prilep

Sinbiotiku paraqet kombinim të një prebiotiku me një probiotik. Ky kombinim ndihmon në krijimin dhe ruajtjen e baraspeshës natyrore të mikroflorës së zorrëve dhe kontribuon në forcimin e aftësive mbrojtëse të organizmit.

Prebiotikët janë:

- Karbohidrate të patretshme me vlerë shumë të ulët të energjisë, rezistente ndaj veprimit të acidit të stomakut;
- "Ushqim" për bifidobakteret;
- Fruktooligosakaridet (FOS), galaktooligosakaridet (GOS), inulina, fibrat;

Në lidhje me imunitetin e zorrëve, zorrët janë organi më i madh i sistemit imunitar të njeriut, pasi 60 -70% e numrit të përgjithshëm të qelizave imune të organizmit janë të vendosura në muret e tyre. Mikroflora e zorrëve përbëhet nga një miliard baktere të dobishme që banojnë natyrshëm në zorrë. Ajo mbron organizmin duke ndërtuar një pengesë kundër baktereve të dëmshme, viruseve dhe kërpudhave që merren çdo ditë me ushqim, duarve të pista ose objekteve të kontaminuara dhe bashkëvepron me sistemin imunitar sa herë që trupi është i ekspozuar ndaj një agjenti të dëmshëm.

PËR KË ËSHTË I PARAPARË KY KOMBINIM?

- Për foshnjat që janë me ushqim artificial
- Për fëmijët e moshës parashkollore dhe shkollore
- Me atopi të lindur, të prirur për alergji
- Me infeksione të shpeshta respiratore
- Të cilët shkojnë në kolektiv (çerdhe, shkollë)

PËRFITIMET E PROBIOTIKUT SË BASHKU ME D3

Për rritjen dhe zhvillimin normal të eshtrave, si dhe për funksionin e sistemit imunitar është mirë të përdoren në kombinim.

PSE KOMBINIMI PROBIOTIK + D3 ËSHTË MË I MIRI?

- Tek foshnjat dhe fëmijët, sepse rreziku i mungesës së vitaminës D është më i madh
- Për dhëmbë dhe kocka të shëndetshme tek fëmijët
- Për punën normale të sistemit imunitar
- Për lehtësimin e çrregullimeve të tretjes



ЗДРАВЈЕ ОД ПРИРОДАТА

COLI B сируп

COLI B сирупот содржи природни екстракти кои ја стимулираат цревната перисталтика, која има карминативен ефект. Ја фаворизира бактериската флора, која е одговорна за внатрешната органска ферментација и го прави метаболизмот подобар.

Содржи екстракт од липа, маточина, камилица и сладок анасон.



ERBA VITA

NATURE IN SCIENCE

Додатоците на исхрана не треба да се користат како замена за балансирана и разновидна исхрана и здрав начин на живот.
Препорачаната дневна доза не смее да се надмине.

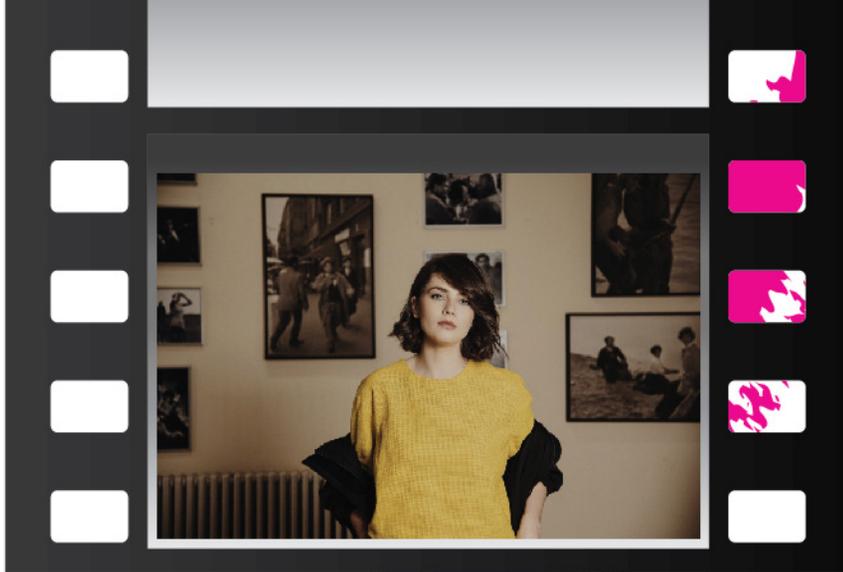
Дистрибутер за Р. Северна Македонија: Европа Лек Фарма ДООЕЛ/Ул. Јадранска Магистрала бр. 31, 1000 Скопје

Fituese e çmimeve të shumta, Natasha Petroviq e ka dëshmuar talentin e saj duke qenë në mesin e dhjetë aktorëve më të mirë të filmit në Evropë, në Festivalin Ndërkombëtar të Filmit në Berlin. Me një pozitivet dhe karizëm për t'u admiruar, ajo rrezaton një shkëlqim që lë mbresa të thella.

Natasha Petroviq

KUR SUKSESI ËSHTË I PASHMANGSHËM





ÇFARË ËSHTË HOMO?

Homo është një film për njeriun. Më saktësisht, është film që bën fjalë për gjashtë histori jetësore të njerëzve të zakonshëm që përballen me probleme ekzistenciale, si rezultat i vlerave të zvetënuara në një shoqëri si e jona. Mungesa e njerëzisë, lakmia e mizoria, janë gjendje që ngadalë po shkatërrojnë njerëzit, por edhe shoqërinë në të cilën jetojmë.

CILA ËSHTË MESAZHI I FUQISHËM QË U PËRÇOHET SHIKUESVE ME FILMIN HOMO, KU PËRMES GJASHTË TREGIMEVE, PËRSHKRUHET KËRKIMI I LUMTURISË NË RRETHANA FATKEQE?

Të gjitha tregimet e këtyre personazheve përfundojnë me një fund të ndryshëm – për dikë më mirë, për dikë më keq, por me disa mesazhe thelbësore të jetës, të tilla si rishqyrtimi i vlerave parësore njerëzore dhe ndërgjegjësimi i njeriut për fuqinë e tij shkatërruese. Mirëpo më e rëndësishmja nga të gjitha është se na kujton se të gjithë kemi nevojë për një thërrime dashurie, për ta mbajtur me vete në jetën e përditshme.

SI DO TA PËRSHKRUAJE RITMIN E PUNËS GJATË XHIRIMIT TË FILMIT HOMO? SI SHKUAN PËRGATITJET DHE SI REAGOI AUDIENCA NDAJ PRODUKTIT PËRFUNDIMTAR?

Ka kaluar shumë kohë që nga xhirimet e filmit, por ajo që më ka mbetur në kujtesë është atmosfera e bukur dhe pozitive e punës, bashkëpunimi dhe liria që na u dha në krijimin e personazheve. Filmi pati premierën e tij në kuadër të Festivalit të filmit "Cinedays" vitin e kaluar dhe u prit mirë nga audienca.

CILI ISHTE FRYMËZIMI YT PËR T'I DHËNË JETË PERSONAZHIT QË E LUAN?

Çfarë jemi të gatshëm të bëjmë në njerëzit për t'i mbrojtur më të dashurit tanë dhe për të siguruar një lloj jetese? Kjo ishte pika fillestare e hulumtimit dhe frymëzimit për këtë personazh. Personazhi i Ketit ishte veçanërisht sfidues, sepse është shumë ndryshe nga unë në jetën private dhe isha veçanërisht e ngazëllyer për procesin e

krijimit, ngaqë më nxorri nga një zonë rehatie e krijimit dhe më çoi në një botë ku lufta për mbijetesë dhe nevoja për mbrojtje është më e fortë se egoja dhe personi.

ÇFARË ËSHTË AJO QË TË BËN TA DUASH VETEN EDHE MË SHUMË?

Ka një thënie që thotë – nëse nuk e do veten si do t'i duash njerëzit rreth vetes? Mendoj se kjo është shumë e vërtetë, sepse energjia që rrezatojmë bartet edhe tek njerëzit rreth nesh. Jam e lumtur që jam e rrethuar nga kafshë dhe njerëz që më respektojnë dhe më duan dhe që i dua në të njëjtën masë, çka më bën ta dua veten edhe më shumë.

CILA ËSHTË PËRPARËSIA E TË QENIT NJË AKTOR QË FLET SHUMË GJUHË? A MENDON GJATË XHIRIMEVE NË GJUHËN QË AKTRON OSE KALON NGA NJË GJUHË NË TJETRËN?

Është gjithmonë përparësi të njohësh një gjuhë më shumë, sepse nuk e di se kur dhe për çfarë mund të të duhet. Isha me fat që jam pjesë e disa projekteve filmike ku njohuritë e gjuhës boshnjake, angleze dhe gjermane ishin vendimtare për ta fituar rolin. Gjithmonë mendoj në gjuhën maqedonase dhe më ndihmon që t'i shpjegoj gjërat dhe t'i zotëroj më lehtë.





ÇFARË BËN PËR TË PASUR NJË JETE TË SHËNDETSHEME?

Përpiqem që të ushqehem shëndetshëm, sa herë që kam më shumë kohë të lirë shkoj në fshat apo mal, eci, ngas biçikletë... Kohët e fundit kam filluar të ushtroj në shtëpi dhe mund të them se këtë vit kam arritur ta kthej vëmendjen më shumë kah vetja dhe të ndryshoj disa nga shprehitë e vjetra të pashëndetshme.

DUKE QENË SE SHËNDETI MENDOR ËSHTË PO AQ I RËNDËSISHËM SA SHËNDETI FIZIK, CILI ËSHTË FAKTORI KYÇ NË RUAJTJEN E TIJ?

Shëndeti ynë mendor është shëmbëlltëryrë e jetës sonë dhe ne duhet të kujdesemi për të ashtu siç kujdesemi për shëndetin fizik, madje edhe më shumë. Kujdesi për shëndetin mendor nënkupton gjithçka që bëjmë për t'u kujdesur për veten, si ushqimi i shëndetshëm, aktivitetet që aktivizojnë mendjen, rrethimi nga energjia pozitive, kujdesi për të tjerët e kështu me radhë. Faktor kyç, sipas mendimit tim, për

ruajtjen e shëndetit mendor është shprehja e ndjenjave dhe emocioneve tuaja, gjetja e të paktën një personi me të cilin do të ndiheni rahat dhe të bisedoni, mos i mbani gjërat të shtypura në vete dhe mos u turpëroni të kërkonin ndihmë.

SI E PËRMBUSH KOHËN E LIRË?

Pandemia, në njëfarë mënyre, sikur e ngriu botën dhe gjithçka u ndal, kështu që orari im intensiv dhe i ngarkuar u lehtësua dhe m'u lirua hapësirë apo kohë e lirë me të cilën, të them të drejtën, në fillim nuk dija se çfarë të bëja, sepse unë jam në thelb një person që nuk di se si të qëndroj në vend dhe vazhdimisht bëj diçka. Mirëpo dalëngadalë fillova t'i shoh përfitimet dhe ia dola që ta shfrytëzoja të gjithë këtë kohë të lirë për të kthyer vëmendjen kah vetja dhe për të krijuar përparësi që më ndihmojnë të zhvilloj një sistem më produktiv pune, por edhe të mos e harroj veten. Iu ktheva pasionit tim të fëmijërisë, i cili është shkrimi i këngëve për fëmijë, ndonjëherë pikturoj dhe në përgjithësi, e shijoj paqen dhe qetësinë e shtëpisë sime.

PERIUDHA E KALUAR NA KA TREGUAR SE SA TË RËNDËSISHME JANË MIQËSITË DHE MBËSHTETJA QË IA JAPIM NJËRI-TJETRIT NË MOMENTE TË VËSHITIRA. SI I USHQEN MIQËSITË E TUA?

Miqtë janë familja ime e dytë. Me ta kam arritur të mbetem e pandashme edhe në këto kohë të çmendura, falë teknologjisë moderne dhe ndonjëherë me ndonjë takim të maskuar në natyrë. Komunikojmë, e ndihmojmë njëri-tjetrin sa të mundemi dhe vetëm i forcojmë marrëdhëniet tona miqësore edhe më shumë.

CILI ËSHTË MESAZHI YT PËR TË GJITHË AKTORËT E RINJ DHE POTENCIALË?

Besoni në veten dhe aftësitë tuaja, punoni shumë, jini të hapur ndaj kritikave dhe sugjerimeve, jo vetëm ndaj lëvdatave, sepse vetëm kështu do të jeni në gjendje të rriteni dhe të zhvilloheni. Dhe më e rëndësishmja, mos harroni të argëtoheni në atë që bëni.



Becutan



DO NOT CONTAIN
MINERAL OILS
PARABENS
COLOR AND ALCOHOL

UVA+UVB
HIGH
protection

За безгрижни прошетки и игри под сонцето – колекција за сончање Becutan!

Заштитата на кожата од сонцето кај децата е од исклучителна важност! Со правилна заштита на кожата од сончевите зраци не само што се избегнуваат несаканите изгореници и обојувања од различен интензитет туку и се обезбедува здраво развивање на кожата во подоцнежната возраст.

Алколоид, во соработка со дерматолози и со педијатри, неколку години работеше на развивање најдобра формула за заштита од сонцето за најнежната кожа на светот. Формулациите на Becutan за заштита на кожата при сончање се развиени со особено внимание за да обезбедат висока заштита и нега за најчувствителната кожа.

www.becutan.com.mk

Кремот за сончање Becutan со СПФ 50 и млекото за сончање Becutan со СПФ 30, на база на минерални филтри, обезбедуваат висока заштита од УВА- и од УВБ-зраците. Функцијата на минералните филтри е да формираат тенок заштитен слој на горшината на кожата, кој физички ги рефлектира и ги одбива УВ-зраците, не дозволувајќи нивна апсорпција во кожата. Покрај заштитата од штетното влијание на сончевите зраци, овие трисоводи истовремено ја негуваат детската кожа.

Во својот состав содржат:

- маслиново масло – ја омекнува кожата и не ја затвора порите и
- витамин Е – ја одржува нормалната влажност на детската кожа и ја прави мека и еластична.

АЛКАЛОИД
PHARMA

Колосџрум + Д₃

Говедски колострум 500 мг + Витамин Д₃ 200 IU
Додаток на исхрана, сажети за директна употреба

- ✓ Подобрвање на имунитетот кај деца и возрасни
- ✓ Заштита од вирусни и бактериски инфекции
- ✓ Подобрвање на здравјето на дигестивниот систем
- ✓ Единствена комбинација на хранливи материи збогатени со витамини и минерали

Кај деца над 3 години и возрасни

Мојата сила е мојот имунитет!



Пријатен
вкус на
Ванила

Kolostrum + D₃
prašak za direktnu upotrebu
sa zaslađivačem

20
Kesica

IMUNO
ŠTIT

Namerjen imunitetu

PHARMANOVA

Kolostrum + D₃
PHARMANOVA
prašak

Kolostrum + D₃
500 mg govedskog kolostruma (с 70 mg IgG) +
200 IU vitamina D₃ (cholecalciferol)
5 mg vanilin + 1 mg šećer
Dodatak ishrani

PHARMANOVA

www.pharmanova.mk

30
ГОДИНИ ЗАЕДНО
СЕ ГРИЖИМЕ ЗА ЗДРАВЈЕТО



HERPES SIMPLEX

Viruset janë mikroorganizmat më të vegjël, të cilat për shumëzimin e vet përdorin qelizën pritëse dhe kështu shkaktojnë çrregullim të metabolizmit të pritësit. Në grupin e viruseve herpes hyjnë: viruset Herpes simplex 1 dhe 2, virusi Varicella zoster, virusi Epstein-Barr (shkakton sëmundje febrile me simptoma të lehta tek fëmijët dhe mononukleozë tek të rinjtë), viruset njerëzore Cytomegalovirus të tipit 6-8 (HHV-6-8). HHV-6 shkakton exanthema subitum tek fëmijët.

Infeksionet e shkaktuara nga viruset e familjes Herpesviridae janë infeksionet më të zakonshme virale tek njeriu. Pas infeksionit parësor, ato kalojnë në një infektion të fshehur latent, i cili më vonë mund të aktivizohet. Studimet kanë treguar se deri në dy të tretat e popullsisë së botës nën 50 vjeç, është e infektuar me këtë virus.

Transmetimi i viruseve herpes simplex bëhet përmes kontaktit të drejtpërdrejtë me një person të sëmurë, duke depërtuar në lëkurë dhe mukozë përmes plagëve të vogla në formën e pikave ose me kontakt të drejtpërdrejtë, siç është puthja, ndërsa herpes simplex i tipit 2 transmetohet me kontakt seksual.

Infeksioni i parë është tek njerëzit që infektohen për herë të parë, të cilët janë më shpesh fëmijët në moshë të re. Tek fëmijët e moshës nga 1-3 vjeç, infeksioni parësor është zakonisht stomatiti simptomatik, me vezikula të shumta në gojë dhe faring, të shoqëruara me simptoma të etheve, dhimbjes, vjelljes dhe zgjerimit të gjëndrave limfatike. Infeksioni i sërishëm me HSV1 ndodh më shpesh në buzë. Faktorët që çojnë në infektion të sërishëm janë, rrezet UV, variacionet hormonale ose stresi psikologjik dhe mungesa e imunitetit, procedurat estetike dhe me laser, si dhe ndërhyrjet dentare.

Simptomat fillestare janë të ngjashme me ato të inflamacionit të traktit të sipërm të frymëmarrjes, të shoqëruara me temperaturë të lartë, megjithatë, ka raste kur infeksioni me këtë virus kalon pa u ndërë. Para se të shfaqen vezikulat (fluskat), në ato vende ndihet kruajtje dhe djegie, pas çka shfaqen fluska të mbushura me një lëng të bardhë në të verdhë. Pas një kohe ata plasën dhe bëjnë kore pa lënë mbresë. Kur infeksioni ulet, virusi vendoset në ganglionet nervore dhe mbetet në një formë të fshehur gjatë gjithë jetës, i mbrojtur nga sistemi imunitar, me mundësi të riaktivizimit.

Herpesi gjenital parësor

Mund të shkaktohet nga HSV1 dhe HSV2 dhe nganjëherë si një infeksion i sërishëm nga HSV i tipit 2, ndërsa manifestohet si infeksion i lëkurës në rajonin e legenit dhe atë sakral, me shfaqje të dhimbjes, djegies dhe shfaqje të fluskave të mbushura me lëngje, që pastaj plasin dhe bëjnë kore të vogla. Në vendin ku shfaqen mund të ketë gjithashtu zgjerim të gjëndrave limfatike rajonale.

Infeksioni neonatal me HSV transmetohet tek fëmija në kanalin e lindjes dhe shkakton infeksion serioz. Periudha e inkubacionit është 2-26 ditë.

Diagnostikimi i infeksioneve Herpes simplex

Zakonisht bazohet në pasqyrën klinike. Një metodë e shpejtë është zbulimi i virusit nga testi i antitropave fluoreshentë (FA). Kultura virale mund të ketë sukses nëse mostra merret brenda 3 ditëve pas shfaqjes së vezikulave. Serologjia është e dobishme vetëm tek infeksionet parësore.

Parandalimi

Parandalimi përqendrohet në përdorimin e takëmeve personale të ngrënies, si dhe një nivel të lartë të higjienës dhe forcimin e sistemit imunitar.

Trajtimi është gjithmonë nën mbikëqyrjen e mjekut, i cili përshkruan terapi. Tek herpesi oral, ndihmojnë kremrat, pastat dhe përzierjet e ndryshme, të cilat lehtësojnë simptomat, siç janë ndjesia e shpimit të gjilpërave dhe kruajtja, ndërsa në konsultim me një mjek ose farmacist përdoren edhe

antivirotikë, të cilët parandalojnë zhvillimin e mëtejshëm të virusit. Barnat antivirale mund të jenë në formën e tabletave ose kremrave dhe janë ekskluzivisht nën kontrollin e mjekut.

Një risi në treg është kremi i buzëve Cannabo Herp nga Replek Farm, i cili është unik në përbërjen e tij, përmban një përqendrim të lartë të kanabidiolit ose CBD-së, që ka veprim anti-inflamator dhe qetëson simptomat e tilla si skuqja, dhimbja, kruajtja dhe ndjesia e shpimit të gjilpërave. Përveç kësaj, ai përmban ekstrakte natyrore bimore të kumakut dhe kantaronit, që përshpejtojnë shërimin e lëkurës dhe oksid zinku që ndihmon tharjen e fluskave të shkaktuara nga virusi herpes.

Kremi Cannabo Herp është një produkt natyral që mund të blihet në barnatore pa recetë. Është i sigurt për përdorim afatgjatë dhe mund të përdoret si trajtim dhe në mënyrë parandaluese. Shumë e rëndësishme për të gjitha preparatet për këtë qëllim është aplikimi i tyre sa më shpejt që të jetë e mundur, sapo të shfaqen shenjat e para të ndryshimeve të shkaktuara nga herpesi, për të arritur efektin më të mirë.

Dr. Natasha Teovska Mitrevska



CANNABO Herp

СОДРЖИ КАНАБИДИОЛ (CBD)
И ВНИМАТЕЛНО ИЗБРАНИ
БИЛНИ ЕКСТРАКТИ

Крем со CBD за воспаление
со Herpes simplex

• ПРОТИВВОСПАЛИТЕЛЕН
ЕФЕКТ

• ЗАЗДРАВУВАЊЕ

• НЕГА И ЗАШТИТА

Помага во сушење на меурчињата и раничките предизвикани од вирусот Herpes simplex.
Ублажува, болка, печење, чешање.

РеплекФарм

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.

PROBIOTIKË ME TERAPI ANTIBIOTIKE PËR OSE KUNDËR

Një nga temat më aktuale, jo vetëm në mesin e mjekëve, por edhe publikut të gjerë, është përdorimi i probiotikëve. Përdorimi i tyre sa vjen e bëhet më i përhapur, si për qëllime terapeutike, ashtu dhe për qëllime parandaluese. Megjithatë, ekzistojnë ende mendime të ndara se nëse dhe sa të dobishme janë ato për trupin kur i marrim si preparate plotësuese, d.m.th. përmes shtojcave dietike. Këtu duhet të ndalemi te kombinimi i tyre me terapi antibiotike, gjegjësisht nëse duhet t'i marrim ato së bashku me antibiotikët me të cilët trajtojmë një infeksion bakterial. Meqenëse ka më shumë se njëqind vjet që kulturat bakteriale probiotike janë bërë të njohura, ndërsa në 30 vitet e fundit janë bërë shumë studime me ta, kemi shumë të dhëna që konfirmojnë efektin e tyre të dobishëm në sistemin e tretjes dhe të gjithë organizmin e njeriut.

Antibiotikët veprojnë në mënyrë të tillë që, ose vrasin bakteret ose ndalojnë shumëzimin e tyre. Megjithatë, përveç se ndikojnë kundër baktereve "të këqija", antibiotikët gjithashtu kanë prirje të ndikojnë në bakteret "e mira" probiotike në sistemin e tretjes, të cilat janë të nevojshme për ruajtjen e sistemit tonë imunitar. Pak njerëz e dinë se 50% e sistemit imunitar gjendet në traktin tonë digjektiv. Duhet të dimë gjithashtu se trakti gastrointestinal është një ekosistem kompleks në mikroflorën e të cilit ka më shumë se 400 lloje të baktereve. Një pjesë e vogël e tyre ndodhet në stomak dhe në zorrë të hollë, por shumica e tyre janë në zorrë të trashë. Ato ndihmojnë tretjen, marrin pjesë në sintezën e vitaminave të caktuara dhe në metabolizmin e disa barnave, mundësojnë funksionin e zorrëve dhe forcojnë sistemin imunitar.

Për këtë shkak, duhet të jemi të vetëdijshëm për efektet anësore të përdorimit të antibiotikëve. Një nga më të zakonshmet është diarreja, e cila shfaqet pothuajse tek një nga tre përdorues të antibiotikëve. Kjo ndodh pikërisht për faktin se antibiotikët vrasin bakteret "e mira" në traktin tonë digjektiv.

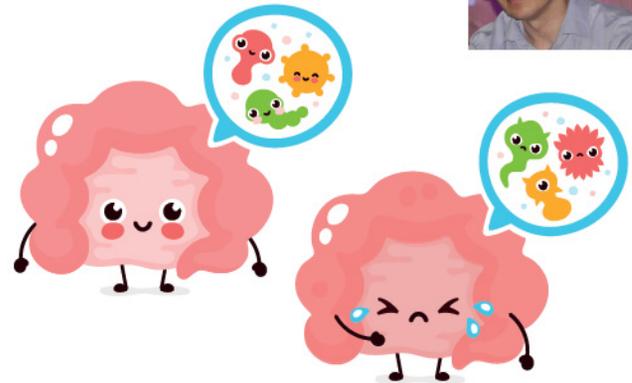
Antibiotikët prishin mikroflorën normale të zorrës së trashë dhe si rezultat, ndryshojë metabolizmin e karbohidrateve dhe aktivitetin antimikrobik në zorrë të trashë, gjë që mund të çojë në diarre osmotike ose diarre të shkaktuar nga bakteret patogjene. Ulja e metabolizmit të fermentimit të karbohidrateve çon në një rënie të acideve yndyrore me zinxhir të shkurtër (burimi bakterial i energjisë) dhe një rritje në karbohidrateve joabsorbuese në lumenin e zorrëve. Rritja e presionit osmotik zvogëlon përthithjen e ujit nga stomaku. Përveç kësaj, antibiotikët prishin barrierën mbrojtëse që sigurohet nga mikroflora normale e zorrëve. Kjo çon në një rënie të aftësisë së zorrëve për t'iu kundërvënë kolonizimit të patogjenëve. Si pasojë e kësaj ndodh rritja oportuniste e patogjenëve, për shembull, *C. difficile*, *Salmonella*, *Staphylococcus aureus* dhe toksinat e tyre shkaktojnë dëme dhe inflamacion të mukozës, gjë që sjell diarre.

Një numër studimesh mjekësore tregojnë se përdorimi i probiotikëve (bakteret “e mira”), së bashku me marrjen e antibiotikëve, ndihmon në plotësimin e disa baktereve të dobishme, numri i të cilave është ulur në mënyrë drastike për shkak të efekteve anësore të antibiotikëve. Të njëjtat studime tregojnë se njerëzit që kanë marrë terapi me antibiotikë dhe probiotikë kanë më shumë se 50% më pak gjasa për të pasur diarre. Megjithatë, për të shmangur veprimin e antibiotikut mbi bakteret e mira, probiotikët duhet të merren 3 orë pas marrjes së antibiotikut. Rekomandohet që probiotikët të merren që nga fillimi i trajtimit me antibiotikë, me qëllim që të balancohet më tej mikroflora e zorrëve.

Përveç probiotikëve, të cilët duhet të merren si plotësim i terapisë me antibiotikë, në rregullimin e problemeve me diarre dhe kapsllëk, rekomandohet gjithashtu që probiotikët të kombinohen me prebiotikë (ushqim për

bakteret “e mira”), pastaj me zink (i cili lehtëson intensitetin dhe zvogëlon kohëzgjatjen e diarresë dhe forcon sistemin imunitar), vitamina të grupit B (ose më mirë, vitamina B6 që kontribuon në metabolizmin normal të proteinave dhe glikogjenit), si dhe ekstrakte të kamomilit dhe nenexhikut, që përdoren në mjekësinë tradicionale dhe kanë efekt pozitiv në shqetësimet e stomakut.

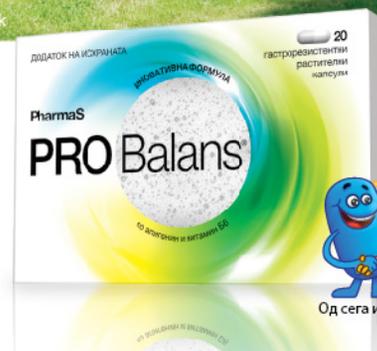
Mr. Farm. Kiril Pecevski



Иновативен пробиотик од најнова генерација

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

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



Од сега и за деца

BETTY KËTË MUAJ, DALLOJMË

0%



Livsane Zinku
+ Histidine + Cysteine
40 tableta



LIVSANE
Pluhur i vitaminës C
100 gr



Coli B
shurup për fëmijë
150 ml



Lass B
shurup për fëmijë
150 ml



GlobiFer® forte +
40 tableta



Nalgesin® S
10 tableta
275 mg

Nalgesin® S
20 tableta
275 mg

Utiemanoz®
Direkt
10 qese



Sinomarin® Plus
Algae 30ml +
Sinomarin Children
50ml (falas)

Sinomarin® Plus
Algae
100 ml

Supravit
Mg + B6
30 tableta



DOCTOR'S
Choco Diet Lax

DOCTOR'S
Choco Diet Slim

DOCTOR'S
Çaj FITOSLIM
20 qese filtri

Snail complex
2+1



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

Pse trajtimi i venave varikoze duhet të fillohet në kohë?

Dr. Tanja Malinova, transfuziolog

Venat janë enë gjaku, funksioni kryesor i të cilave është kthimi i gjakut nga indet dhe organet mbrapa në zemër. Në vena ka valvula që lejojnë qarkullimin normal të gjakut. Kjo është e rëndësishme për enët e gjakut në këmbë, sepse për shkak të gravitetit, gjaku do të mbetet në venat sipërfaqësore nëse nuk do të ishin valvulat e venave.

Çrregullimi i funksionit të valvulave të venave, si dhe dobësia e murit të venave janë një nga shkaqet kryesore të shfaqjes së venave varikoze. Besohet se pothuajse gjysma e popullsisë së rritur ka problem me qarkullimin venoz, gjegjësisht rreth 40% e grave dhe 25% e meshkujve.

Për shumicën e njerëzve venat varikoze janë problem estetik, por shpesh mund të shkaktojnë edhe dhimbje dhe një ndjenjë sikleti.

Faktorët e rrezikut janë:

- Gjinia - gratë kanë një rrezik më të lartë të venave varikoze, për shkak të luhatjes së hormoneve femërore gjatë jetës dhe gjatë ciklit menstrual
- Profesionit
- Predispozita gjenetike
- Moshë - rreziku i venave varikoze rritet me moshën
- Mbipeshë - rritja e peshës trupore i bën presion shtesë sistemit të venave dhe çon në dëmtimin e valvulave dhe çrregullimin e rrjedhjes së gjakut venoz drejt zemrës
- Shtatzënia
- Qëndrimi i gjatë në këmbë ose ulur
- Rrezitja e tepërt
- Pirja e duhanit

Simptomat dhe shenjat më të zakonshme që mund të paraqiten janë dhimbja, ndjenja e rëndesës dhe ënjtjes në

këmbë, ngërçet e muskujve, si dhe një ndryshim në pigmentimin e lëkurës rreth venës varikoze.

Për të përcaktuar diagnozën, kërkohet një anamnezë e mirë dhe ekzaminim fizik. Rekomandohet edhe dopleri vaskular, me ndihmën e të cilit vizualizohen enët venoze të zgjeruara.

Kur sëmundja nuk trajtohet në kohë...

Kur simptomat bëhen më të theksuara dhe ënjtja e këmbëve nuk ulet shpejt, do të thotë se sëmundja po merr karakter kronik. Ekzistojnë 7 faza të sëmundjes së venave që diagnostikohen me ekzaminim klinik. Faza zero tregon një gjendje në të cilën venat varikoze nuk shihen, ndërsa faza e gjashtë është faza në të cilën shihen ndryshimet në lëkurë dhe ka plagë të hapura. Trajtimi përcaktohet në varësi të fazës së sëmundjes, ndërsa ka metoda konservative dhe kirurgjikale.

Në të gjitha fazat e sëmundjes, si terapi bazë rekomandohen barnat venoaktive, si p.sh. diosmina e mikronizuar, të cilat arrijnë rezultate të dukshme. Bari ka efekt flebotonik, përmirëson tonin venoz, zvogëlon stazën venoze, përmirëson drenazhin limfatik, rrit rezistencën kapilare dhe përmirëson mikroqarkullimin, ndërsa ka edhe efekt anti-inflamator.

VEPRONI MENJËHERË
VEPRONI MENJËHERË
VEPRONI MENJËHERË
VEPRONI MENJËHERË



Флебавен®

ЛЕСЕН ЧЕКОР ЗА ЗДРАВИ ВЕНИ

Флебавен содржи микронизиран диосмин кој

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



www.krka.mk

KRKA

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

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

REZISTENCA ESHTE AFTESI QE MESOHET



Kriza e shkaktuar nga virusi korona, e cila ka më shumë se një vit që na është bërë pjesë e jetës së përditshme, njëherësh ka ndryshuar përgjithmonë jetët tona. Lufta nuk po zhvillohet vetëm në fushën e shëndetit, virusi dhe pandemia kanë prekur edhe ekonominë. Biznese të shumta nga sektorë të ndryshëm, si turizmi, hoteleria, industria e aviacionit, industria e tekstilit, arsimi, si dhe shumë profesione dhe vende pune janë ripërcaktuar dhe mbyllur, ndërsa mënyra se si kemi punuar, komunikuar dhe kontaktuar deri më tani, është zhvendosur në masë të madhe në botën virtuale.

Kur ballafaqohemi me një sëmundje që është në vete rraskapitëse, e rëndë, e pasigurt dhe afatgjatë, pyetja e vërtetë që shtrohet është se si t'i mbijetojmë pandemisë me të gjitha vendet e punës të humbura, jetesën e rrezikuar, me të ardhura të ulura ose pa të ardhura fare, me borxhe të hapura dhe një të ardhme të pasigurt.

Pandemia dhe të gjitha zhvillimet që lidhen me të, na treguan se sa të cenueshëm jemi, por në të njëjtën kohë, na kujtuan se rezistenca është mbase një nga aftësitë më të

rëndësishme të cilën duhet ta forcojmë dhe në të cilën mund të mbështetemi në çdo moment të jetës sonë.

Nëse duam të gjejmë përgjigjen e pyetjes "Si t'i mbijetojmë pandemisë?", është me rëndësi të madhe të kthehemi në vlerat tona, në tiparet tona personale, gjegjësisht aftësitë që na shërbejnë në jetë si mjete për mbijetesë.

Çfarë është në fakt rezistenca apo qëndrueshmëria? Nëse është dhuratë, si ta gjejmë brenda vetes; nëse është aftësi, si ta zhvillojmë atë; nëse është pjesë e qenies sonë, si ta ndërtojmë dhe ta zhvillojmë?

Rezistenca ose qëndrueshmëria (ang. resilience), është aftësi që ne njerëzit e ndërtojmë, e forcojmë dhe e plotësojmë pas çdo "stuhie" ose çdo momenti të vështirë në jetën tonë. Për t'ju paraqitur në mënyrë figurative, imagjinoni një dru, trungu dhe degët e të cilit përkulen dhe lakohen para çdo stuhie, shiu, moti të lig apo ere, por më pas arrijnë të drejtohen, të degëzohen dhe të gjelbërohen përsëri. Rezistenca në fakt na ndihmon që të kapërcejmë sfidat dhe është jashtëzakonisht e rëndësishme të zhvillohet vazhdimisht

ФИТОФАРМ

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 коски,кожа, коса и nokti
- За нормална плодност и репродукција и нормално ниво на тестостерон во крвта
- За нормално одржување на ацидо-базен метаболизам



ФИТОФАРМ

dhe pandërprerë, sepse çështja nuk është se a do të ballafaqohemi me një "stuhi" në jetë, ajo që është në të vërtetë e rëndësishme është të jemi të vetëdijshëm se kur të ballafaqohemi me "stuhi", do të dimë se si të ngrihemi dhe të vazhdojmë të marrin frymë.

Lajm i mirë është se aftësitë mund të ndërtohen dhe ushtrohen, ashtu si muskujt në trupin tonë, ndaj ju mund të filloni të punoni çdo ditë për të forcuar rezistencën dhe qëndrueshmërinë tuaj. Ja disa teknika praktike se si të ndërtoni rezistencën:

1. Kini parasysh se jeta juaj përbëhet nga disa segmente të ndryshme, siç janë puna, jeta private, jeta shoqërore, familja më e ngushtë dhe më e gjerë, miqtë, shkolla, shëndeti... Organizojini ata dhe shkruani secilin në një kolonë të veçantë, ndërsa më pas specifikoni për secilin se çfarë po ju ndodh aktualisht në atë segment. Do të vini re se secili segment është i ndryshëm në faza dhe momente të ndryshme të jetës suaj dhe në secilin segment përballeni me lloje të ndryshme sfidash, prandaj është vendimtare që të shqyrtohen veç e veç. Në këtë mënyrë ju do të keni një pasqyrë të qartë se ku të drejtoni energjinë tuaj, çfarë duhet të ndryshoni dhe përmirësoni, cilin segment duhet ta forconi në atë moment.

2. Identifikoni aktivitetet që janë brenda kontrollit tuaj dhe në të njëjtën kohë, veçoni faktorët që janë jashtë kontrollit tuaj. Kjo do t'ju hyjë në punë sa herë që ta gjeni veten para një problemi dhe duke u përpjekur për ta zgjidhur atë. Mbani në mend se zgjidhjen duhet ta kërkonti gjithmonë në suaza të asaj që është nën kontrollin tuaj dhe mbi të cilën mund të ndikoni. Atë që është jashtë kontrollit tuaj nuk do të mund ta ndryshoni kurrë, ndaj as mos u mundoni fare.

3. Cilat janë aftësitë (grupi i aftësive) në të cilat jeni të mirë nga natyra? Cila nga këto aftësi ju ndihmon më së shpeshti që të zgjidhni sfidat dhe problemet?

4. Cilat janë aktivitetet që ju mbushin me energji dhe humor të mirë? Çfarë ju

përbush dhe ju kënaq?

5. Çfarë ju forcon? Ku ose nga kush e merrni forcën tuaj?

6. Çfarë është ajo që ju sjell pasion? Ku e gjeni motivimin?

7. Çfarë ju sjell dashuri, çfarë është ajo që ju bën të fortë?

Bëni vetes një listë dhe provoni që të ndani të paktën 20% të kohës suaj çdo javë, për t'ua kushtuar aktivitetet që ju bëjnë të lumtur.

Si ndikon lumturia në përmirësimin e rezistencës? Nëse kemi parasysh se jeta përbëhet nga cikle të vazhdueshme të përsëritura të stresit dhe mëkëmbjes, faza e mëkëmbjes duhet të përbëhet nga gjëra që ju mbushin me energji, ju sjellin kënaqësi apo thjesht ju bëjnë të lumtur. Sa më shumë gjëra në jetën tuaj që arrini t'i kontrolloni, aq më e fortë dhe më e madhe bëhet rezistenca juaj ndaj të gjitha ndikimeve dhe sfidave që ju sjell jeta.

Së fundi, më lejoni t'ju jap zemër që të ëndërroni. Pavarësisht nga situata e tanishme dhe nga ndodhitë në jetën tuaj, mos harroni se çdo gjë ndryshon; pas çdo dimri, pa marrë parasysh se sa i gjatë dhe i vështirë të jetë, vjen gjithmonë pranvera. Ka gjithmonë një periudhë të re në të cilën ju keni mundësinë të përqipeni për të realizuar ëndrrat tuaja, të jetoni jetën ndryshe, të përvetësoni aftësi të reja që do t'ju ndihmojnë të gjeni një punë të re ose thjesht të përqipeni që të përbushni jetën me gjëra të vogla që do t'ju bëjnë të lumtur dhe do të forcojnë rezistencën tuaj.

Katerina Zlatanovska Popova
këshilltare e certifikuar për zhvillim të karrierës



BioGaia™

Lactobacillus reuteri Protectis

Пробиотски капки



5 kanku



дневно



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

Капките се користат за:

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

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



VAKSINAT

SARS-COV-2

Sars-COV-2 është një virus ARN që shkakton sindromën e rëndë akute të frymëmarrjes, ndërsa vetë sëmundja, nëse shfaqen simptoma, quhet sëmundja e KOVID-19.

- Sipas të dhënave zyrtare, ajo u shfaq për herë të parë në zonën Vuhan të Kinës, në dhjetor të vitit 2019.
- Në Evropë u përhap në janar të vitit 2020.
- Në Mars të vitit 2020, Organizata Botërore e Shëndetësisë shpalli pandemi.

Përballë një pandemi të tillë, kur nuk është gjetur ende një ilaç përkatës për trajtimin e sëmundjes së kovidit, rekomandohet që popullsia të vaksinohet në masë të madhe, në mënyrë që të krijohet imunitet kolektiv dhe kështu të ndalohet përhapja e infeksionit.

Konceptin e vaksinimit e kemi të njohur mirë. Vaksinat funksionojnë në mënyrë të tillë që stimulojnë dhe përgatisin mbrojtjen natyrore të organizmit, përkatësisht sistemin imunitar, për t'i njohur dhe luftuar viruset dhe bakteret për të cilat janë të destinuara në mënyrë specifike. Pas vaksinimit, nëse organizmi i njeriut ekspozohet më vonë ndaj atyre mikrobeve që shkaktojnë sëmundje, trupi është i përgatitur me antitrupe dhe krijuar që t'i shkatërrojë menjëherë ato, duke parandaluar sëmundjen.

Vaksinat janë një mjet i ri kritik edhe në betejën kundër KOVID-19.

Llojet e ndryshme të vaksinave

Ekzistojnë tri qasje kryesore për krijimin e një vaccine. Dallimet e tyre qëndrojnë në atë se nëse përdorin një virus të plotë; vetëm pjesë të një mikrobi që aktivizon sistemin imunitar; ose vetëm materialin gjenetik që jep udhëzimet për të bërë proteina specifike, jo të gjithë virusin.

1. QASJA ME VIRUSIN E PLOTË

- Vakina e çaktivizuar

Mënyra e parë për të bërë një vaksinë është marrja e virusit që shkakton sëmundjen për t'u çaktivizuar ose asgjësuar me anë të kimikateve, nxehtësisë ose rrezatimit. Kjo qasje përdor teknologjinë që është provuar të funksionojë tek njerëzit, meqenëse kështu bëhen vaksinat e gripit dhe poliomielitit. Mirëpo nevojiten gjithashtu objekte të veçanta laboratorike për të siguruar rritjen e virusit në baza të caktuara, mund të duhet një kohë relativisht e gjatë për t'u prodhuar dhe ka shumë të ngjarë të duhet të administrohen dy ose tre doza.

- Vakina e gjallë e dobësuar

Vakina e gjallë e dobësuar përdor një version të gjallë por të dobësuar të virusit. Vaksinat kundër fruthit, shytave dhe rubeolës (MMR) janë shembuj të këtij lloji të vaksinave. Kjo qasje përdor një teknologji të ngjashme me vaksinën e çaktivizuar dhe mund të prodhohet në masë më të madhe. Megjithatë, vaksinat si kjo mund të mos jenë të përshtatshme për njerëzit me sistem imunitar të rënë.

- Vakina me vektor viral

Ky lloj vaccine përdor një virus të sigurt për të ofruar pjesë specifike, të quajtura proteina, nga mikrobi me interes, gjë që ia bën të mundur të shkaktojë përgjigje imunologjike pa shkakuar sëmundje. Për ta bërë këtë, informacioni për bërjen e pjesëve të caktuara të patogjenit me interes futet në një virus të sigurt. Virusi i sigurt pastaj shërben si platformë ose vektor për shpërndarjen e proteinës në trup. Proteina shkakton përgjigje imunologjike. Shembull i vaksinës së tillë është ajo kundër ebolës dhe ky lloj vaccine mund të zhvillohet me shpejtësi.

2. QASJA ME NËN-NJËSI

Një vaksinë me nën-njësi është ajo që përdor vetëm pjesë shumë specifike (nën-njësi) të një virusi ose bakteri, që sistemi imunitar duhet t'i njohë. Ajo nuk përmban të gjithë mikrobën ose përdor një virus të sigurt si vektor. Nën-njësitë mund të jenë proteina ose sheqerna. Shumica e vaksinave në kalendarin për imunizimin e fëmijëve janë të këtij lloji, si kolla e keqe, tetanusit, difterias etj.

3. QASJA GJENETIKE (VAKSINA ME ACID NUKLEIK)

Vakina me acid nukleik përdor vetëm një pjesë të materialit gjenetik, që siguron udhëzime për proteina specifike, jo për tërë mikrobën. ADN-ja dhe ARN-ja janë udhëzime që përdoren nga qelizat tona për të krijuar proteina. Në qelizat tona, ADN-ja shndërrohet së pari në lajmëtarin ARN, i cili përdoret më pas si skicë për të krijuar proteina specifike.

Qasja me acidin nukleik është një mënyrë e re e zhvillimit të vaksinave. Para pandemisë së KOVID-19, askush nuk kishte kaluar ende një proces miratimi të plotë për përdorim tek njerëzit, megjithëse disa vakina të ADN-së, përfshirë edhe ato për karcinome të caktuara, u ishin nënshtruar testeve tek njerëzit. Për shkak të pandemisë, hulumtimet në këtë fushë po përparojnë shumë shpejt dhe disa vakina me mRNA për KOVID-19 po marrin miratim për

përdorim emergjent, që do të thotë se, përveç përdorimit të tyre në studimet klinike, ato tani mund t'u jepen edhe njerëzve.

SIGURIA E VAKSINAVE TË KOVID-19 PËR GRUPE TË NDRYSHME

Vaksinat KOVID-19 testohen në prova të kontrolluara të rastësishme që përfshijnë njerëz të grupmoshave nga më të ndryshmet, të të dy gjinive, të përkatësive të ndryshme etnike dhe ato me probleme të njohura shëndetësore. Vaksinat treguan një nivel të lartë efektiviteti në mesin e të gjitha popullatave. Vaksinat janë të sigurt dhe efektive tek njerëzit me probleme të ndryshme shëndetësore bazë, që lidhen me një rrezik në rritje të sëmundjeve të rënda, duke përfshirë presionin e lartë të gjakut, diabetin, astmën, sëmundjet e mushkërive, sëmundjet e mëlçisë ose veshkave dhe infeksionet kronike që janë të qëndrueshme dhe nën kontroll. Personat që duhet të konsultohen me mjekun para vaksinimit janë njerëzit me sistem imunitar të komprometuar, njerëzit e moshuar me dobësi të rëndë, njerëzit me histori reaksionit të rëndë alergjik ndaj vaksinave, personat që jetojnë me HIV dhe gratë që janë shtatzëna ose ushqejnë me gjë.

EFEKTET ANËSORE TË VAKSINAVE TË KOVID-19

Ashtu si çdo vaksinë, vaksinat e KOVID-19 mund të shkaktojnë efekte anësore, shumica e të cilave janë të buta ose të moderuara dhe kalojnë vetvetiu pas disa ditësh. Vaksinat janë të parapara për t'ju dhënë imunitet pa rrezikun e marrjes së sëmundjes. Është e zakonshme që të ndjeni efekte anësore të lehta deri në të

moderuar kur merrni vaksinë, sepse sistemi juaj imunitar e udhëzon trupin të reagojë në mënyra të caktuara, përkatësisht rrit rrjedhjen e gjakut, në mënyrë që të qarkullojnë më shumë qeliza imunologjike dhe rrit temperaturën e trupit tuaj, në mënyrë që ta vrasë virusin. Efektet tipike anësore përfshijnë dhimbjen në vendin e injektimit, ethe, lodhje, dhimbje koke, dhimbje të muskujve dhe diarre, në varësi të vaksinës specifike.

Pas vaksinimit, trupit i duhen disa javë për të ndërtuar imunitet kundër SARS-COV-2, virusit që e shkakton KOVID-19. Pra, është e mundur që një person të infektohet me SARS-COV-2 pak para ose pas vaksinimit dhe megjithatë të sëmuret me KOVID-19. Kjo është për shkak se vakcina nuk ka pasur ende kohë të mjaftueshme për të dhënë mbrojtje. Zbatoni rekomandimet e sigurisë personale, vini maskë, dezinfektoni shpesh duart, mbani distancë dhe mos u gruponi.

*Le ta mposhtim së bashku armikun e padukshëm.
Qofshi me SHËNDET!*

Spec. Dr. Nikolina Grozdanovska
Specialiste e biokimisë mjekësore
dhe e mjekësisë laboratorike



ДИАСТОП

Директ

ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ

Соодветен при:

- ▶ дијареја
- ▶ надуеност
- ▶ употреба на антибиотици
- ▶ инфекција предизвикана од *Helicobacter pylori*

9 милијарди пробиотски бактерии во една ќесичка + витамин D₃

Придонесува за нормална работа на ензимите за варење на храната, за имуноloшкиот систем и за перистaltиката на цревата, како и за намалување на честotата и на серioznocтa на благи до умерени дигестивни симптоми коишто настануваат поради нарушување на нормалната цревна микрофлора.

ПЕРОРАЛЕН ПРАШОК
ЗА ДИРЕКТНА УПОТРЕБА

БЕЗ ШЕЌЕР СО ВКУС НА ЈАГОДА И МАЛИНА

10 ќесички по 1g

БЕЗ ШЕЌЕР СО ВКУС НА ЈАГОДА И МАЛИНА

АЛКАЛОИД СКОПЈЕ

АЛКАЛОИД СКОПЈЕ
Здравствено преглед

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

BESIMI NË KUPTIMIN E PLOTË TË FJALËS!



- PREJ SOT FILLOJ ME NJË REGJIM TË RI DIETE, KAM BESIM TË PLOTË TEK TRAJNERI IM SE DO TË HUMBAS PESHË!
- BISEDONA ME SHOQEN, KAM BESIM TË PLOTË QË AJA E THOTË TË VËRTETËN!
- FËMIJA IM NUK MË GËNJEN KURRË, KAM BESIM TË PLOTË TEK AI!
- DENTISTI THOTË SE DUHET TË ZBARDOJ DHËMBËT, I BESOJ TË KETË TË DREJTË!

Kjo është jeta jonë e përditshme. Me vetëdije ose pa vetëdije, ne i japim vazhdimisht dikujt mundësinë për të marrë pjesë në momentet tona më intime, për të qenë pjesë e botës sonë në të cilën krijojmë një të ardhme, mësim ose konfirmim të vendimeve tona.

Këto ditë mendoj shpesh për besimin. Kuptohet që mendoja edhe para pandemisë, por tani më imponohet çështja e sinqeritetit në qëllimet e njerëzve, gjegjësisht e vërteta e asaj që thonë ata. Situata sot është alarmante, me gjasë nga niveli i lajmeve të rreme që po shpërfaqen kudo në këtë kohë pandemie mbarëbotërore. Nga ana tjetër, besimi është ndoshta në një nivel shumë të lartë dhe veçanërisht i rëndësishëm tek ata që janë ekspertë në fushën që kërcënon ekzistencën tonë, siç është mjekësia. Në situata ku i lejojmë të tjerët që të marrin vendim për shëndetin tonë, është e sigurt se nuk bëhet fjalë vetëm për besimin në komunikim dhe në kredibilitet, por edhe për sjelljen e pritshme njerëzore që bazohet në hamendje të mbështetura në standardet morale.

Ne komunikojmë çdo ditë, duke treguar besim tek shumë njerëz dhe ndoshta në mënyrë të pandërgjegjshme i japim mundësinë besimit kur dëgjojmë mendime të ndryshme nga tonat, madje edhe më shumë, nëse besojmë se ekziston një qëllim i sinqertë pas asaj që thuhet. Pra, kur dihet se, si e vërteta ashtu edhe besimi janë në një marrëdhënie të pandashme, pse atëherë është e paqartë se kujt t'i besojmë e kujt jo? Këtë çështje e lidhim më shpesh me përvojën tonë ose bindjet e mundshme që i bartim në vete. Por a ka ndonjë gjë që në të cilën besojmë pa kushte?

Besimi dhe respekti i ndërsjellë janë vendimtarë për zhvillimin social dhe afarist. Sa janë të kërcënuara sot këto vlera?

Me të gjitha ndryshimet e mëdha që na kanë ndodhur kohët e fundit, duke përfshirë edhe pandeminë si më të madhin dhe shkakтарin e ndryshimeve të tjera, konfliktet në shoqëri po rriten gjithnjë e më shumë, duke rrezikuar kulturën e besimit dhe respektit të ndërsjellë.

Të gjitha sëmundjet, si ato shëndetësore, sociale, ekonomike, madje edhe prishja e makinës, vijnë për një arsye dhe kjo është shpërbërja. Rrallë mund ta konsiderojmë integrimin si zgjidhje e të gjitha problemeve, por integrimi mes njerëzve është i pamundur nëse nuk ka besim dhe respekt. Nga ana tjetër, është e pamundur që të gjithë të ndajnë të njëjtin mendim dhe të njëjtin interes. Edhe për atë përpjekje të vogël që e bëjmë për t'u përshtatur me njëri-tjetrin, për të qenë të gatshëm të mësojmë nga dikush

që mendon ndryshe nga ne ose të paktën të pranojmë se ka edhe mendime të tjera të vërteta, nevojitet besim.

Kohëve të fundit mendoj se ndoshta pikërisht me anë të besimit, i cili është hallka më e rëndësishme për t'u përballur me tërë agoninë që na rrethon, do të mund të lehtësojmë ekzistencën dhe funksionimin tonë në këto ditë mjaft të vështira. Po ballafaqohemi me një bllokadë totale të të gjitha instinkteve tona themelore, ndër të cilat është besimi tek njëri-tjetri. Për më tepër, kemi pushuar së qeni kolektiv, kurse egoizmi dhe individualizmi kanë tejkaluar nivelin më të lartë deri më tani.

A u besojmë njerëzve rreth nesh dhe a na besojnë ata neve?!

Nëse më pyesni nëse u besoj njerëzve, ndoshta duhet të pyes njëherë veten - çfarë do të thotë besimi për mua? Se në kë do të kemi besim, varet nga ajo se ç'mendim kemi për besimin; si e mendojmë, parafytyrojmë dhe e presim besimin. Një gjë e tillë ka të bëjë me ndjenjat tona, perceptimin dhe qëndrimet tona. Ne kemi përvojë të ndryshme të lidhura me besimin. Ka nga ata që u japin shumë shpejt njerëzve një shans, duke u ofruar besimin pa rezerva dhe ka të tjerë që, pavarësisht se kanë besim, përsëri e kontrollojnë informacionin më shumë herë. Shpesh kam pyetur veten nëse ky është në fakt besim i vërtetë. Kam takuar edhe nga ata që thonë vazhdimisht se kanë besim tek njerëzit, por një gjë e tillë nuk pasqyrohet në marrëdhëniet dhe reagimet e tyre. Disa prej nesh shpejtojmë të ndihmojmë me besimin se është e drejtë edhe kur nuk kërkohet prej nesh, vetëm që të përfundojmë të keqkuptuar.

Nuk është aspak e thjeshtë që të ndërtohet besimi. Nuk është e lehtë as për udhëheqësit që vazhdimisht duhet ta meritojnë atë nga pasuesit e tyre. Besimi ndërtohet me vite dhe mjafton vetëm një sekondë për ta humbur - një thënie që e kemi dëgjuar që në vegjëli dhe të cilën njerëzit e përjetojnë në lëkurën e tyre përmes përvojave personale dhe intime. Megjithatë, mua më duket se tani përshkruhet nëpërmjet kësaj gjendjeje të përbashkët, me të cilën, nëpërmjet teorive të ndryshme të konspiracionit apo edhe të dhënave më absurde, kontrollojmë mekanizmin tonë mbrojtës për të shmangur me vetëdije panoramën reale që na rrethon.

Kështu, dyshimi i vazhdueshëm tek njerëzit e tjerë dhe pamundësia për të besuar plotësisht, përbën një agoni të rëndë për ne. Tensioni i vazhdueshëm, drita e kuqe që rri

Kështu, dyshimi i vazhdueshëm tek njerëzit e tjerë dhe pamundësia për të besuar plotësisht, përbën një agoni të rëndë për ne. Tensioni i vazhdueshëm, drita e kuqe që rri ndezur dhe skanimi i vazhdueshëm i situatave, na thith shumë energji dhe na bën pengje të frikës se mos tradhtohemi.

ndezur dhe skanimi i vazhdueshëm i situatave, na thith shumë energji dhe na bën pengje të frikës se mos tradhtohemi.

A i mësojmë fëmijët tanë që të mos u besojnë njerëzve?

Edhe po të mos i mësonim, ata e shohin atë tek ne, çdo ditë dhe në çdo hap që hedhim, në të gjitha përvojat tona që, me dashje ose pa dashje ua kalojmë atyre, duke u krijuar kështu bindje që lidhen me jetën tonë të përditshme. Ashtu siç kanë vepruar prindërit tanë me ne, me qëllimin më të mirë për të na mbrojtur nga frikërat dhe përvojat e tyre të këqija, edhe pse, të jemi të sinqertë, jeta e tyre e përditshme në të kaluarën nuk ngjason aspak me atë të sotmen.

Dhe pikërisht ai besim që e ushtrojmë gjatë gjithë kohës, kur kërkojmë ndihmë nga miqtë tanë më të afërt, kur u huazojmë para, kur i drejtohem mjekut për këshilla, kur lëmë fëmijët në kopshtin e fëmijëve, kur heqim maskën në mes të pandemisë, sepse i besojmë bashkëbiseduesit se është i sigurt. Pa atë kompleks të quajtur besim, është e pamundur që të funksionojmë si familje, komunitet, kompani...

A i besojmë vetes?

Të ngarkuar me informacionin që na rrethon, duke u besuar njerëzve që janë në jetën tonë të përditshme, duke i besuar asaj që thonë ekspertët, a u besojmë zgjedhjeve dhe vendimeve tona? Ndoshta rrallëherë mendojmë për besimin që kemi për veten tonë, por kjo është "vlëra" që ne ia përcaktojmë vetvetes. Se sa do të peshojë fjala jonë dhe sa i rëndësishëm do të jetë hapi ynë, varet nga ajo se sa i besojmë vetes. Realiteti ynë është vetëm një pasqyrë e mendimeve dhe emocioneve tona ndërsa mendojmë, parafytyrojmë dhe përjetojmë çdo ditë. Ndërsa ishim fëmijë, të gjithë kishim të njëjtin mendim për potencialin tonë, i cili ishte asokohe i pafund. Por ndërsa rriteshim, njerëzit rreth nesh ngadalë por me siguri na bindën se potenciali ynë është i kufizuar, çka na bëri që të pushonim së besuari në aftësitë tona. Nëse ne nuk i besojmë vetes sonë, si do të na besojnë atëherë të tjerët? Kur të na shohin se nuk po kërkojmë justifikime, por punojmë pareshtur me veten tonë, herët a vonë edhe ata do të infektohen me optimizmin tonë. Dhe atëherë nuk duhet të habitemi se përse na shkon gjithçka për dore, gjë që nuk është ndonjë mrekulli, por vetëm heqja e barrierave tona mendore, që na kishin penguar për t'i vërejtur dhe shfrytëzuar të gjitha mundësitë përpara nesh – mundësitë për të mësuar, për të ecur përpara dhe lart e më lart. Kështu, duke kërkuar besimin tek të tjerët dhe duke kërkuar vazhdimisht miratim për zgjedhjet dhe vendimet tona, harrojmë se më i rëndësishëm është momenti kur do t'i besojmë vetvetes.

Dr. Mirjana Pehçevska Pop-Iliev

doktoreshë e shkencave të zhvillimit organizativ, eksperte e zhvillimit personal dhe organizativ, trajnere profesionale, këshilltare e karrierës, Drejtoreshë organizative e Klinikës për Sëmundje Infektive dhe Gjendje Febrile



Микотрит clotrimazole

Посветени на женското здравје



Индикации

- ▶ Дерматомикози предизвикани од дерматофити, кзасни габи, мувли и други видови габи, pityriasis versicolor, eiritrasma
- ▶ Кандиден вулвитис, кандиден бала-нитис, вагинитис предизвикан од Candida, Trichomonas и супери-фекции со бактерии чувствителни на клотримазол.

БИОНИКА
ФАРМАЦЕУТИКААС

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



PRESIONI I LARTË I GJAKUT

NJË NGA FAKTORËT KRYESORË TË RREZIKUT PËR SËMUNDJET E ZEMRËS

Shkaqet e vdekshmërisë në mbarë botën, përfshirë edhe në vendin tonë, janë kryesisht për shkak të disa sëmundjeve, edhe atë sëmundjeve malinje, infektive dhe atyre kronike të frymëmarrjes, ndërsa si shkaktar që dallohet veçanërisht janë sëmundjet kardiovaskulare.

Sëmundjet kardiovaskulare përbëjnë një grup të madh heterogjen të sëmundjeve, që shkaktojnë më shumë vdekje sesa të gjitha shkaqet e tjera së bashku. Veçanërisht të prekur nga problemet e sëmundjeve të zemrës janë vendet me të ardhura më të ulëta dhe shëndet të dobët, siç është vendi ynë.

Statistikat në vendin tonë tregojnë se pothuajse çdo i dyti rast i vdekshmërisë është i lidhur me një lloj sëmundjeje të zemrës. Për fat të mirë, sipas një studimi të vitit 2014 nga agjencia amerikane CDC, një pjesë e madhe e vdekjeve që lidhen me sëmundjet e zemrës mund të shmangen, madje edhe deri në 80%! Këto fakte çojnë në një përfundim të qartë - PARANDALIMI është me rëndësi kyçe. Me rëndësi po aq të madhe është edhe ndërgjegjësimi i publikut të gjerë për këtë çështje dhe nxitja e një mënyre jetese të shëndetshme.

Një nga faktorët kryesorë të rrezikut për shëndetin e dëmtuar të zemrës është HIPERTENSIONI. Në vazhdim, diçka më shumë për presionin e lartë të gjakut dhe lidhjen e tij me mënyrën e jetesës.

Vlera normale e presionit të gjakut është 120/80. Pavarësisht nga mosha, kjo konsiderohet të jetë vlera ideale e presionit të gjakut tek të rriturit. Çdo numër në intervalin nga 120 deri në 139 për presionin e sipërm dhe më shumë se 80 për presionin e poshtëm të gjakut, konsiderohet të jetë presion i lartë i gjakut. Edhe pse këto numra teknikisht nuk përkufizohen si hipertension, kjo lartësi konsiderohet përtej normales. Një gjendje e tillë mund të konsiderohet gjithashtu si alarm për ndërmarrjen e ndryshimeve drastike të mënyrës së jetesës, ndërsa është akoma, "herët". Barnat në këtë rast përdoren rrallë.

Gjendje që domosdoshmërisht duhet të merret seriozisht Ka më shumë mite që lidhen me këtë problem. Ata sugjerojnë se nuk bëhet fjalë për një gjendje aq të rëndë. Megjithatë, është me rëndësi të veçantë të theksohet se presioni i gjakut me çrregullim afatgjatë, ka potencialin për të vrarë. Studimet thonë se presioni i lartë i gjakut është faktori kryesor për më shumë se gjysmën e rasteve të sulmeve në zemër dhe në tru, pastaj për një sërë sëmundjesh të veshkave, demencën vaskulare etj. Në shumë vende, presioni i lartë i gjakut është faktori i

SWISS ENERGY

By Dr. FREI®

ШВАЈЦАРСКИ РЕЦЕПТ ЗА ПАСТИЛИ СО 20 РАЗЛИЧНИ БИЛКИ!

**ОРИГИНАЛЕН ХЕРБАЛЕН РЕЦЕПТ ЗА ПАСТИЛИ КОИ
ОБЕЗБЕДУВААТ НАМАЛУВАЊЕ НА БОЛКА ВО ГРЛО И ЗАТНАТ НОС!**



НОВО

- Еукалиптус и ментол
- Жалфија
- Природен мед



treti i rrezikut për të gjitha sëmundjet, menjëherë pas pirjes së duhanit dhe ushqimit të pashëndetshëm.

Në fakt, mjafton të theksohet se për mjekët në Evropë dhe Amerikë, edhe rritja e presionit me "vetëm" 10 njësi, përbën një dallim të rëndësishëm dhe mund të ndryshojë përkufizimet e llojit të hipertensionit dhe modalitetet terapeutike për trajtimin e tij.

Atëherë pse problemi i presionit kryesisht nuk merret aq seriozisht?

Ka të paktën dy arsye pse shpesh nuk e marrim seriozisht këtë problem shëndetësor. Së pari, sepse është shumë i përhapur, kështu që jemi më pak të frikësuar, si dhe për shkak të mitit të përhapur se presioni i lartë është pjesë normale e procesit të plakjes. Me fjalë të tjera, gjejmë ngushëllim në atë se "shumë njerëz të tjerë kanë presion të lartë". Në këtë rast, duhet t'ia kujtojmë vetes përsëri se pothuajse çdo i dyti person në Maqedoni vdes nga sëmundjet kardiovaskulare dhe të pyesim veten: a dua të jem edhe unë pjesë e kësaj statistike?

Së dyti, presioni i lartë më shpesh nuk ka simptoma, për ç'arsye njihet edhe si "vrasës i heshtur". Si rrjedhojë, mund të mos e dimë se e kemi ose të mendojmë se, meqë nuk na dhemb asgjë, nuk është e rëndësishme. Për fat të keq, një qëndrim i tillë shumë shpesh paguhet me jetë.

Nuk jemi të pafuqishëm! Mënyra e jetesës ka një ndikim kyç në presionin e gjakut

Edhe pse terapia farmakologjike ka një vend të rëndësishëm në trajtimin e problemeve të presionit të lartë, fokusi kryesor në trajtimin

dhe parandalimin e këtij problemi duhet të jetë një mënyrë jetese e shëndetshme në tërësi, jo vetëm dieta e shëndetshme, e cila nuk është më pak e rëndësishme.

Ndryshimet e mënyrës së jetesës përfshijnë:

- Ulja e konsumimit të kripës në më pak se 5 gramë në ditë.
- Normalizimi i peshës së trupit përmes dietës së duhur dhe të shëndetshme, me sasi të ulët yndyrash.
- Ulja e konsumimit të pijeve alkoolike dhe kafesë.
- Lënia e duhanit.
- Gjumi i rregullt dhe i mjaftueshëm dhe përballimi i situatave stresuese në jetë.

NDOSHTA SHEMBULLI MË I MIRË QË MJEKËSIA E MËNYRËS SË JETESËS, "FUNKSIONON"!

Thelbi i mjekësisë së mënyrës së jetesës ndoshta dhe më së miri tregohet nga shembulli i rregullimit natyror të presionit të gjakut. Në këtë mënyrë kuptojmë se trupat tanë kanë kapacitet për t'u përmirësuar dhe për të rikthyer shëndetin e mirë nga problemet shëndetësore në dukje pa kthim prapa.

Dr. Aleksandar Mitov



СВЕТСКИ ДЕН НА ХИПЕРТЕНЗИЈАТА - 17 МАЈ, 2021



МЕРИ ГО ТВОЈОТ КРВЕН ПРИТИСОК, КОНТРОЛИРАЈ ГО, ЖИВЕЈ ПОДОЛГО

Драги пациенти,

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

Затоа, заедно традиционално да го одбележиме овој ден и да дадеме придонес кон нашето здравје. Да бидеме пример дека заедно можеме. Да бидеме пример дека се грижиме за нашето здравје.



MBROJTJA E KAFSHËVE SHTËPIAKE NGA PRANIA NË RITJE E SËMUNDJEVE TROPIKALE NË VENDIN TONË



Të dashur dashamirës të kafshëve shtëpiake, është koha për t'u kushtuar vëmendje të posaçme kafshëve shtëpiake, veçanërisht atyre me të cilat ndajmë shtëpinë, në aspektin e marrjes së masave për mbrojtjen e tyre dhe kësisoj, mbrojtjen tonë nga sëmundje të caktuara, veçanërisht ato parazitare të cilat, me rritjen e temperaturave ditore, bëhen më aktive.

Jemi dëshmitarë të një numri gjithnjë e më të madh rastesh që hasen në portale të ndryshme të internetit, të cilat flasin për sëmundje të caktuara (Leishmaniazoza, Dirofilarioza, Ehrilicjoza, Anaplasmoza, Borelioza apo sëmundja "Lyme" etj) të cilat, me zhvendosjen e kufirit të temperaturës për shkak të ngrohjes globale, kanë qenë prej kohësh të pranishme në vendin tonë dhe po përhapen gjithnjë e më shumë. Është fjala për sëmundje që shkaktojnë pasoja serioze te kafshët shtëpiake, sëmundje të cilat kërkojnë terapi të gjata dhe të shtrenjta dhe sëmundje nga të cilat mund të infektohen edhe njerëzit. Arsyeja për përhapjen e madhe të këtyre sëmundjeve janë kryesisht vektorët që i transmetojnë ato, si pleshtat, rriqrat, mushkonjat, mizat dhe insektet e tjera dhe të cilat, me rritjen e temperaturave ditore, do të jenë më aktive.

SYNFOLINE®

METHYL FOLATE 400mcg + JOD 100mcg

АКТИВЕН ОБЛИК НА ФОЛНА КИСЕЛИНА ЗА ТРУДНИЦИ

- Метил Фолат, навлегува во крвно-мозочната бариера
- За превенирање на можните дефекти на невралната туба во развој на фетусот
- За нормална функција на имунитетот, против замор и исцрпеност
- Во синтеза на невротрансмитери и ДНК
- Јодот се препорачува за нормална когнитивна и невролошка функција
- Учествува во создавање на тироидни хормони и нормална функција на тироидната жлезда
- За одржување на виталноста на кожата и нормален енергетски метаболизам

www.synevit.net 02 / 3225 843



ПРИРОДНИ
ВИТАМИНИ

SYNERGY

ÇFARË DUHET TË BËJMË PËR TË MBROJTUR SA MË SHUMË QË TË JETË E MUNDUR KAFSHËT SHTËPIAKE SI DHE VETEN TONË NGA KËTO INFEKSIONE

Për të mbrojtur kafshët tona nga sëmundje të tilla (duke përfshirë pleshtat, rriqrat, këpushat, demodex etj) dhe për të mbrojtur veten sa më shumë që të jetë e mundur, në periudhën në vijim duhet të ndërmerim hapat e mëposhtëm:

1. Mbrojtje të rregullt - trajtim kundër endoparazitëve (gastrointestinal, respirator, kardiologjik, dermatologjik), me administrimin e rregullt të barnave kundër endoparazitëve (preparate orale, si tableta, shurup apo xhel, çdo 2-3 muaj), nën mbikëqyrjen e veterinerit amë

2. Mbrojtje të rregullt të kafshëve tona kundër ektoparazitëve, çdo muaj ose tremujor, në varësi të preparatit që përdoret (tretësira lokale, varëse etj.) dhe nën mbikëqyrjen e veterinerit amë, sipas zonës sonë gjeografike, në periudhën nga shkurti deri në nëntor të çdo viti

Këtu natyrisht nuk duhet të lihen pa përmendur edhe vaksinat e rregullta të kafshëve shtëpiake, edhe atë vaksinimi i përvitshëm me vaksinën polivalente kundër sëmundjeve infektive, si dhe vaksinimi kundër tërbimit, i cili është gjithashtu i

detyrueshëm çdo vit, sepse vetëm një kafshë shtëpiake e shëndetshme, e imunizuar dhe e mbrojtur, është e gatshme që të përballet si duhet me bartësin e sëmundjeve dhe sëmundjet me të cilat vjen në kontakt çdo ditë.

Arsyeja pse kemi vendosur t'i qasemi kësaj teme me këtë tekst informativ dhe me shpresë këshillues, është fakti se që nga fillimi i pandemisë së COVID-19, si dhe për shkak të situatës ku shumicën e kohës e kalojmë në shtëpi, është vërejtur një rritje dramatike në adoptimin e kafshëve shtëpiake, ndërsa shitja e qenve të racave të ndryshme është rritur me tri herë. Duke pasur parasysh se disa nga pronarët e rinj mbajnë kafshë shtëpiake për herë të parë, donim të theksojmë seriozitetin e sëmundjeve që u kanosen dhe nga të cilat mund të infektohet si kafsha ashtu edhe ata, nëse nuk i japin mbrojtjen e duhur.

Në të njëjtën kohë, iu bëjmë thirrje të gjithë atyre që nuk mbajnë kafshë shtëpiake por që janë dashamirës të tyre dhe kujdesen dhe ushqejnë kafshët endacake, të përipiqen brenda mundësive të tyre për t'i mbrojtur kundër endoparazitëve dhe ektoparazitëve, sepse probabiliteti i sëmundjes është vërtet i madh.



Risto Içkov
Doktor i mjekësisë veterinarë



CURAPROX

— CS 12460 VELVET —

СЕНЗАЦИОНАЛНО
НЕЖНА

НОВО

12460

исклучително меки
CUREN® влакна



Благо накривена
глава за едноставно
чистење



Осумаголна дршка
за полесно четкање
под агол од 45°

RËNDËSIA E ZBULIMIT TË SINDROMËS DIGEORGE APO SINDROMËS SË DELECIONIT

22Q11.2 NË DIAGNOSTIKIMIN PRENATAL

Viteve të fundit janë sjellë mënyra të reja për zbulimin e anomalive gjenetike më të zakonshme tek gratë shtatzëna, duke përdorur ADN-në e fetusit të lirë që gjendet në gjakun e nënës. Kështu, anomalitë gjenetike mund të zbulohen drejtpërdrejt nga gjaku i nënës, me saktësi përafërsisht të njëjtë me amniocentezën (> 99%), edhe atë që në javën e 9-të të shtatzënisë.

Në ditët e sotme, teste të tilla joinvazive përdoren gjithnjë e më shumë për zbulimin e hershëm të çrregullimeve të caktuara gjenetike në fetus gjatë shtatzënisë. Shkurtesa NIPT nënkupton testet joinvazive prenatale.

Këto teste shqyrtojnë rrezikun e aneuploidisë kromozomale, dmth. një ndryshim në numrin e kromozomeve në fetus, që shkakton sëmundje gjenetike që janë të zakonshme në popullsi, të tilla si sindroma Down, sindroma Edwards, sindroma Turner etj. Përveç kësaj, shqyrtohet edhe prania e çrregullimeve të quajtura mikrodelecione, të cilat nënkuptojnë delecionin (shkëputjen) e një pjese të një kromozomi të caktuar.

Një nga ato delecione është delecioni i kromozomit të 22-të, që rezultojnë në shfaqjen e sindromës DiGeorge në fetus. Ky delecion, i njohur si sindroma e delecionit 22q11.2, është çrregullim që shkakton një sërë problemesh në zhvillimin e fetusit. Shkaktohet nga mungesa e 30 deri 40 gjeneve të vendosura në rajone më të vogla dhe më të mëdha të kromozomit të 22-të. Ky çrregullim zakonisht nuk është i trashëgueshëm dhe vështirë mund të parashikohet.

Sipas studimeve të fundit në nivel botëror, është regjistruar se 1 në 1500 gra shtatzëna bartin fryt me sindromën DiGeorge. Shpeshtësia në popullsi, mungesa e markerëve të ultrazërës dhe mundësia e parandalimit janë arsye pse është me rëndësi të jashtëzakonshme që kjo gjendje të zbulohet para lindjes

SIMPTOMAT MË SHPESH SHFAQEN PAS VITIT TË DYTË TË LINDJES SË FËMIJËS DHE NËNKUPTOJNË:

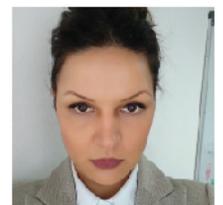
- anomali kardiake, vështirësi në frymëmarrje, hipokalcemi, mangësi imunologjike, vështirësi në ngrënie dhe zhvillim të ligjërim-it, vështirësi në të mësuar dhe ton të dobët muskular
- disa fëmijë kanë nivele të ulëta të kalcium-it, probleme të veshkave
- çdo i pesti fëmijë diagnostikohet gabimisht si fëmijë me çrregullime të spektrit të autizmit
- këta fëmijë janë shpesh të padiagnostikuar ose të vendosur pa nevojë në mesin e personave me shëndet mendor të dëmtuar, pa ekzaminime të mëtejshme për këtë delecion në mënyrë që të veprohet në mënyrë parandaluese

Teknologjitë më të fundit të përdorura nga kompanitë e avancuara në testet joinvazive prenatale (NIPT) kanë për bazë përdorimin e inteligjencës artificiale (AI) për zbulimin e saktë dhe në kohë të mikrodelecionit 22q11.2 DiGeorge.

Me përdorimin e algoritmeve të avancuara dhe markerëve specifikë gjenetikë (SNP) në testet prenatale, mund të zbulohen të gjitha delecionet që lidhen me sindromën DiGeorge dhe të përjashtohet mundësia e marrjes së rezultateve negative të rreme.

Në këtë mënyrë, grave shtatzëna u mundësohet që të marrin informacion të saktë dhe relevant për shëndetin e foshnjës së tyre gjatë shtatzënisë më të hershme dhe natyrisht, diagnostikimi i saktë dhe në kohë, i cili është me rëndësi të madhe për prindërit e ardhshëm.

Dona Kocevski
Biologe
Genomiks



HOROSKOPI

MAJ



DASHI 21.03-20.04

Sfidat e mëdha ju mbushin me ngazëllim, të cilin, nëse nuk e shfrytëzoni në mënyrë pozitive, do t'ju krijojë stres të panevojshëm dhe do t'ju shkaktojë kokëdhimbje. Si adhurues i detyrave të rënda dhe duke u përpjekur që të jepni maksimumin nga vetja, shpesh i anashkaloni njerëzit e afërm. Kini kujdes nga ushqimet pikante, të cilat mund t'ju shkaktojnë shqetësime në stomak.



DEMI 21.04-20.05

Ju pret një periudhë e ndjeshme me ftohje të mundshme, me dhimbje të fytit ose të veshëve. Përveç kësaj, alergjitë e pranverës do t'ju shkaktojnë ndryshime të padëshiruara në trupin tuaj. Ndaj kujdesuni që të merrni dozën e nevojshme të vitaminave dhe mineraleve, sidomos vitaminën D, e cila është një nga vitaminat kryesore për trupin tuaj.



BINJAKËT 21.05-20.06

Problemet me organet e frymëmarrjes mund të bëhen shumë më serioze, nëse nuk vizitoheni te mjeku. Ndiqni shenjat e trupit tuaj dhe përpiquni të veproni në kohën e duhur. Nëse dëshironi të zvogëloni peshën trupore, mos qëndroni të uritur. Përfshini ndonjë lloj aktiviteti fizik dhe ushqehuni me ushqime të pasura me energji.



GAFORRJA 21.06-20.07

Humori juaj i ndryshueshëm pasqyrohet edhe në dietën tuaj. Mos lejoni që emocionet të kontrollojnë dhe të prishin cilësinë e gjumit tuaj. Shpërqendrimin nga stresi i përditshëm mund ta arrini me një hobi të ri ose aktivitet të rregullt fizik.



LUANI 21.07-21.08

Luani nuk zbulon asnjëherë dobësitë e tij dhe përpigjet të duket i fuqishëm dhe i pamposhtur. Pikërisht kjo mund të bëhet shkak që të keni presion të lartë të gjakut. Bëni një pushim nga gara e përditshme dhe kushtojni kohë vetes suaj. Mos harroni se shëndeti mendor ndikon drejtpërdrejt në shëndetin fizik.



VI RGJËR E SHNA 22.08-22.09

Yjet parashikojnë një periudhë të trazuar në jetën tuaj profesionale. Nëse, për shkak të mospasjes kohë të mjaftueshme, hani vazhdimisht ushqim të shpejtë, është koha që të filloni të merrni me vete vakte të shëndetshme nga shtëpia. Jini mirënjohës për shëndetin e mirë që gëzoni dhe kushtojni pak më shumë vëmendje trupit tuaj.



PESHORJA 23.09-22.10

Problemet e tretjes, përveç që kanë të bëjnë me dietën e gabuar, mund të vijnë gjithashtu si rezultat i stresit të tepruar dhe lodhjes që po përjetoni kohëve të fundit. Kujdesuni për trupin tuaj dhe aktivizojeni veten me ndonjë lloj aktiviteti fizik që do t'ju mbushë me hare dhe do t'ju ndreqë humorin.



AKREPI 23.10-22.11

Megjithëse ju pret një periudhë e qetë në fushën profesionale, një pjesë e anëtarëve të kësaj shenje do të përballet me mosmarrëveshje të paparashikuara me të dashurit e tyre. Këto do të vijnë më shpesh si rezultat i keqkuptimeve, të cilat do të mund t'i zgjidhni vetëm me komunikim të shëndetshëm. Kujdesuni për shëndetin tuaj mendor dhe lirohuni nga barra e panevojshme.



SHIGJETARI 23.11-20.12

Shpirti i trazuar i shigjetarëve i bën që të vuajnë vazhdimisht për lirinë e tyre. Lejojani vetes një kohë gjatë ditës ku do t'i kushtoheni vetëm trupit dhe shpirtit tuaj. Nëse ju mundon dhimbja e syve, është e nevojshme të vizitoheni tek okulisti ose të mbani syze me xhama mbrojtës kur punoni para kompjuterit.



BRICJAPI 21.12-19.01

Dhimbjet e shpinës dhe të qafës mund të jetë rezultat i mbajtjes së gabuar të trupit. Nëse punoni për një kohë të gjatë në pozitë ulur, bëni pushime në të cilat do të praktikoni ushtrime për shtendosje. Kujdesuni për dozën e nevojshme të vitaminave dhe mineraleve, të cilat do të veprojnë pozitivisht në eshtrat dhe muskujt tuaj.



UJORI 20.01-18.02

Përtesa që ndjeni në këtë periudhë të vitit është e lidhur ngushtë me rutinën e përditshme nga e cila përpiqeni që të ikni. Nëse nuk jeni në gjendje të shtyni ose të ndryshoni obligimet e përditshme, sillni freski në rutinën tuaj me një hobi të ri, një libër të ri ose një aktivitet fizik të panjohur për ju.



PESHQI 19.02-20.03

Si një nga shenjat më të ndjeshme të horoskopit, jeni të prirur për të pasur humor të ndryshueshëm varësisht nga mjedisi, energjia me të cilën rrezatojnë njerëzit përreth jush e madje edhe moti. Është e nevojshme të mësoni të përqendroheni në gjërat që ju bëjnë të lumtur dhe të mos shqetësoheni për gjërat që nuk i keni nën kontroll.



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 Qytet Kr. Pallanka
031-375-012

KRIVOGASHTANI

Barnatore Menta Farm 4
048-471-987

KUMANOVË

Barnatore Adonis
031-411-098

Barnatore Dafina
031-413-977

Barnatore Isidora
031-550-635

Barnatore Kamilica
031-550-603

Barnatore Novalek
031-422-111

Barnatore Farmalek
031-416-503

Barnatore Filiz
031-416-700

Barnatore Kaiser Farm
078/452-702

Barnatore Zani Farm
031-445-434

NEGOTINA

Barnatore Negotino
043-361-433

Barnatore Negotino 1

NOVO SELLË

Barnatore Zdravje
034-522-279

OHËR

Barnatore Bio-Lek
046-260-580

Barnatore Kavaj
046-260-940

Barnatore Pasholi
046-255-070

Barnatore Planta
046-250-533

Barnatore Heledona
046-257-744

PRILEP

Barnatore 2005 VIVA FARM
048-400-901

Barnatore Biolek
048-416-208

Barnatore Karakash 1
048-414-722

Barnatore Menta Farm1
048-422-551

Barnatore Ortofarm
048-436-100

PROBISHTIP

Barnatore Ema Farm
032-482-666

RADOVISH

Barnatore Filip Vtorni
071-945-549

RESNJË

Barnatore Sigia-Farm Resnje
047-454-360

Barnatore Farma-Lek-2005
047-452-553

F. DOLLNO 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 Biofarm
044-344-292

Barnatore Vital-Farm
071-536-614

Barnatore Dushica Farm
044-451-002

Barnatore Medika
044-339-466

TETOVË F. PIROK

Barnatore Sano Farm
044-371-579

TETOVË F. TEARCË

Barnatore Herba Farm 2

071-224-827

TETOVË, F. VRATNICË

Barnatore Mena Farm
078-415-079

VEVÇAN

Barnatore Beladona

070-362-210

VELES

Barnatore Ziva Farm 1
043-235-121

Barnatore Ziva Farm 2
043-251-005

Barnatore Ziva Farm 3
043-230-121

Barnatore Ziva Farm 4
043-225-255

Barnatore Ziva Farm 5
078-371-585

Barnatore Magna Farm 2
043-211-499

VINICA

Barnatore Arka
033-362-685

Barnatore Arka Nova
033-364-685

Заштитен крем за бебиња

Sudocrem[®]

www.sudocrem.com

**Сојузник
на мајките
повеќе од 80
години**

практично
пакување од
60g



Поголемо
економично
пакување од
125g



Смирува • Негува • Штити

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



www.pliva.com www.plivazdravlje.hr

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

MK/SUD/18/0003



LIVSANE

LIVSANE Sensitive ултра софт четка и паста за заби

За нежно чистење на чувствителните заби



Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

... бидејќи вашето семејство го заслужува најдоброто