



SKUQJA DHE PUÇRRAT
E SHKAKTUARA NGA PELENA

ZBOKTHI I
BEZDISSHËM

VITALITETI
MENDOR

Prindërit janë idhujt më të mëdhenj të fëmijëve

Pancho ONK



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 несакантите дејства на лекот, консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

SI TË ZVOGËLOJMË RREZIKUN NGA SULMI NË ZEMËR?

VITALITETI MENDOR

E VËRTETA PËR "ORGANIKEN"

ZBOKTHI I BEZDISSHËM

SKUQJA DHE PUÇRRAT E SHKAKTUARA NGA PELENA



IMPRESUM

Shef i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i fotografisë, artistik dhe grafik: Lençe Naumovska
Bashkëpunëtorë: prim. dr. Lidija Biserkoska Atanasovska | dr. Dragana Emel Markoska | mr. farmacist Ovetanka Trpanoska | prof. dr. Ivica Smilkovski
dr. Aleksandar Kolav | dr. Betim Dauti | spec. dr. Nikolina Grozdanovska | farmacist Emilija Butikovska | Daniela Ristiq Stomnaroska
Lektor dhe korrigjues: Ivana Kocevaska | Përkthim: Ardita Zulfiu | Fotografi e faqes së parë: Martin Trajanovski
Botues: Feniks Farma DDOEL Shkup, rr. Jadranska Magistrale, nr.31, 1000 Shkup
Redaktim teknik: Idea Lab DE 000 | Marketing: bettymkdgphoenkpharma.com.mk | Boton: Evropa 92, rr. Krizhovska, nr. 52, Koçan
Ilustrimet dhe fotografi: Depositphotos, nëse nuk shkruan ndryshe | Ilustrime: Freepik, nëse nuk shkruan ndryshe | Tirazh: 24.000

Revista BETTY është një revistë falas mujore, e disponueshme për të gjitha barnatoret që mbështesin BETTY konceptin e marketingut në Republikën e Maqedonisë së Veriut.
Të gjitha përmbajtjet dhe reklamimet e botuara në revistë janë vetëm nga karakteri informativ dhe në asnjë mënyrë nuk mund të zëvendësojnë vizitë të mjekut ose farmacistit.
Feniks Farma DDOEL Shkup (në tekstin e mëtejshme Botuesi) nuk është përgjegjës për përmbajtjen e teksteve të botuara, si dhe për përmbajtja që reklamohen në revistë, duke përfshirë edhe gabimet ose mosveprimet e paqëllimta. 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, përkatese në territorin e Republikës së Maqedonisë së Veriut.
Në këtë drejtim, botuesi i revistes përjashton çdo përgjegjësi për dëmet që mund të vijnë nga mosrespektimi i dispozitave të lartpërmendura nga personat juridikë, si dhe për çdo dëmtrim që vjen nga përdorimi ose abuzimi i përdorimit të përmbajtjes dhe reklamimit të produkteve në revistë. Ndalohej përdorimi ose kopjimi i përmbajtjes së BETTY revistes për çfarëdo qëllimi, pa leje me shkrim të botuesit të revistes.
Redaksia e BETTY Revistas nuk ka asnjë detyrim të kthejë në tekstet e marra, fotografi dhe postë interneti.

SËMUNDJA KONIKE KORONARE E ZEMRËS

DEFINICIONI-Sëmundja e arteries koronare (CAD) është rezultat i akumulimit të pllakave ateromatoze që gjenden në muret e arterieve koronare që ushqejnë miokardin (muskulin e zembrës) me oksigjen dhe lëndë ushqyese.

Rritja e këtyre pllakave në lumenin e arterieve shkakton ngushtim i cili zvogëlon diametrin e saj .SAK mund të ndahet në sëmundje e arterieve koronare akute dhe kronike.



Në sëmundjen kronike të arteries koronare (CAD kronike) përfshihen grupet e mëposhtme: pacientët që kanë kaluar infarkt të miokardit, pacientët pas revaskularizimit të miokardit (ndërrhyrje koronare perkutane ose bajpas aortokoronar) dhe pacientë me CAD të vërtetuar angiografikisht.

ETIOLOGJIA DHE PATOFIZIOLOGJIA - në thelb mekanizmi për shfaqjen e SAK është mosbalancimi midis nevojave dhe furnizimit me oksigjen të qelizave të zembrës. Reduktimi i lumenit të arterieve koronare rezultojnë në një reduktim të perfuzionit të miokardit në një gjendje të rritjes së kërkesës / konsumit të oksigjenit ose në kushte bazike.

FOTOGRAFIA KLINIKE - Dhimbje në gjoks (Angina Pectoris stabilis) që karakterizohet nga elementët e radhës: • Cilësia: presion, shtrëngim, djegie, ngulfatje; • Lokalizimi: përgjatë sternumit, shpatullës së majtë, krahut të majtë, krahut të djathtë, nofullës • Përhapja: në pjesët e brendshme të krahut të majtë, shpatullën e majtë, krahun e djathtë, nofull • Kohëzgjatja: më së shpeshti 2-10 minuta, por jo më shumë se 20 minuta; • Faktorët provokues: sforcimet fizike, stresi mendor, sasia e madhe e ushqimit, ekspozimi në të ftohtë; • Metoda e qetësimit: duke ndaluar ngarkesat fizike ose pas marrjes së nitroglicerinës. Simptomat shoqëruese: frika, djersitja, rrahjet e shpejta të zembrës.

DIAGNOZA- Elektrokardiogrami i qetë - • Normalisht në qetësi është normale (në 30-50% të pacientëve). • Prania e mundshme e: dhëmbit patologjik Q (MI i mëparshëm), anomalive të valës ST-T (të ndjeshme por jo specifike) ose dukuria e segmentit ST depresioni , i cili është i kthyesëm dhe është dëshmi e fortë e SAK.

Testi i gjakut-Duhet të bëhet tek të gjithë pacientët: Statusi i lipideve: kolesteroli total, HDL-kolesteroli, LDL-kolesteroli, Trigliceridet; glicemia; pasqyra e plotë e gjakut; urina dhe kreatinina.

Testi i stresit koronar (TSK) - kryhet për të konfirmuar diagnozën dhe / ose për të vlerësuar rëndësinë e sëmundjes.

Ekokardiografia - vlerëson funksionin global të ventrikulit të majtë, anomalitë e lëvizjes së murit segmental, regurgitim të ishemi mitral, aneurizmin LC, ose trombon intrakavitare.

Angiografia koronare - synon të vlerësojë anatomicisht e arterieve koronare dhe në kushtet e stenozës së rëndësishme në të njëjtën kohë mund të kryhet procedurë terapeutike: balon angioplastikë dhe nëse është e nevojshme implantimin e protezës endovaskulare (stent).

TERAPIA- Qëllimi i trajtimit terapeutik është përmirësimi i parashikimit duke parandaluar infarktin ose vdekjen e miokardit dhe zvogëlimin e sëmundshmërisë (zvogëlimi ose mungesa e plotë e simptomave të dhimbjes në gjoks).

Trajtimi i pacientit me sëmundje kronike koronare përfshin disa segmente të ndërlidhura: 1) Trajtimi i modifikimit të faktorëve të rrezikut: ndërprerja e duhanit, arritja e vlerave të synuara të presionit të gjakut, kontrolli i sheqerit në gjak, yndyra në gjak, humbja e peshës, aktiviteti i rregullt fizik;

2) Trajtimi me medikamente: Rekomandime për përdorimin e barnave për të përmirësuar parashikimet tek pacientët me sëmundje kronike koronare të zembrës: • Aspirin 100 mg / në ditë tek të gjithë pacientët në mungesë të kundërrindikacioneve • Statina tek të gjithë pacientët me SAK • Frenues ACE tek të gjithë pacientët me CAD të cilët kanë hipertension arterial, dobësim zemre, disfunkcionim LK, infarkt i vjetër miokardi me disfunkcionim LK dhe diabet • Beta-blokuues oral në mungesë të kundërrindikacioneve tek pacientët me infarkt miokardi të vjetër ose dobësim të zembrës

3) Trajtimi i rivaskularizimit - në trajtimin e pacientëve me sëmundje kronike koronare të zembrës, aktualisht në përdorim rutinorë janë dy procedura të rivaskularizimit: kirurgjia e bajpasit koronar (CABG) dhe ndërhyrjet koronare perkutane (PCI).



dr. Betim Dauti
Spitali i përgjithshëm, Gostivar

ОДБЕЛЕЖУВАЊЕ НА 21 СЕПТЕМВРИ



ДЕН НА АЛЦХАЈМЕРОВАТА БОЛЕСТ

Намалете ги ризик-факторите за деменција и помогнете си да ја спречите болеста или да го одложите почетокот...

- ✓ Одржувајте ги под контрола нивоата на гликоза и на холестерол.
- ✓ Бидете физички активни и вежбајте.
- ✓ Одржувајте го во нормала крвниот притисок и имајте соодветна телесна тежина.
- ✓ Откажете го пушењето цигари и регулирајте го консумирањето алкохол.
- ✓ Одржувајте ја мозочната активност преку интелектуално стимулативни активности: играње шах, читање книги, свирење на инструмент, решавање крстозбори.
- ✓ Спијте околу 8 часа секоја вечер.



МАКЕДОНСКО
НЕВРОЛОШКО
ЗДРУЖЕНИЕ



МАКЕДОНСКО
ПСИХИЈАТРИСКО
ЗДРУЖЕНИЕ



Здравствено брело се

VITALITETI MENDOR

Daniela Ristiq - Stomnaroska, specialist neurolog

Me plakjen, truri ynë ndryshon. Studimet tregojnë se ndryshimet në strukturën e trurit fillojnë të shfaqen pas moshës 50 vjeç, duke çuar në zvogëlimin e qarkullimit të gjakut dhe zvogëlimin e furnizimit me oksigjen në tru.

Stresi i vazhdueshëm çon në formimin e radikaleve të dëmshme, të cilat mund t'u shkaktojnë dëme qelizave të trurit. Këto ndryshime mund të çojnë në ulje të përqendrimit, harresë, çorientim dhe çrregullim të kujtesës. Truri është një organ i domosdoshëm dhe lidhet me fuqinë e mendjes, emocionet, imagjinatën, kreativitetin, njohuritë dhe sjelljen e personit. Për shkak të procesit të plakjes së trurit, mënyrës së shpejtë të jetesës dhe faktit që sëmundjet e trurit po bëhen më të zakonshme, është edhe më e rëndësishme të kujdeseni për trurin tuaj dhe të ruani vitalitetin e tij, gjë që nga ana tjetër çon në ruajtjen e cilësisë së jetës.

Kujdesi i rregullt për trurin është një investim në mendjen vitale, i cili përfshin një dietë të shëndetshme të pasur me antioksidantë, stërvitje të trurit, aktivitet fizik të rregullt dhe ilaçe që përmbajnë ekstrakt të gjetheve të Ginkgos, e cila përmirëson qarkullimin e gjakut në tru dhe ndihmon në ruajtjen e vitalitetit mendor.

Çfarë është Ginkgo biloba?

Ginkgo biloba është një pemë, fosili i vetëm i gjallë në tokë dhe lloji më i vjetër i bimëve (225 milion vjet më parë). Në epokën e akullit, arriti të mbijetojë në Kinë, ndaj shekuj me radhë, vetitë e saj shëruese ishin të njohura vetëm për banorët e vendeve aziatike. Në qytetërimin perëndimor mbërriti në shekullin e 18-të dhe që atëherë është bërë bari më i studiuar në botë. Pema dallohet nga veçori të jashtëzakonshme, të cilat i kanë siguruar imunitet dhe mbijetesë në kushte ekstreme (qëndresë ndaj insekteve, mikroorganizmave të shumtë, toksinave, ndotësve të mjedisit dhe rrezatimit). Kjo dëshmohej edhe nga fakti se pema Ginkgo biloba ishte e vetmja bimë e gjelbër që i mbijetoi bombës atomike në Hiroshima.

EKSTRAKTI I GINKGOS KA DISA EFEKTE TË DOBISHME PËR TRURIN.

Mbron enët e gjakut

- Përmirëson qarkullimin e gjakut
- Ul viskozitetin e gjakut
- Zgjeron enët e gjakut

Ka efekt antioksidues

- Neutralizon radikale të lira dhe mbrojnë qelizat nga dëmtimet
- Ul stresin oksidativ*

Efekt dobiprurës në metabolizmin e trurit

- Përmirëson furnizimin me oksigjen dhe glukozë në tru
- Rrit furnizimin me energji

Përmirëson qarkullimin

- Përmirëson aftësitë njohëse
- Ul tringëllimën në veshë dhe marramendjen
- Zvogëlon dhimbjen gjatë ecjes si dhe ndjenjën e të ftohtit të duarve dhe këmbëve

*Stresi oksidativ shkakton dëmtim të biomolekulave, duke shkakuar kështu lodhje dhe mungesë energjie. Ai gjithashtu përshpajton procesin e plakjes dhe është shkak i sëmundjeve të ndryshme.

Me vetëm 2 kapsula të këtij bari, mund të arrini dozën e rekomanduar ditore prej 240 mg, sipas udhëzuesve evropianë. Për një efekt afatgjatë, rekomandohet ta merrni atë për të paktën 3 muaj ose më gjatë. Nuk është patjetër të bëni pauza.



Билобил®



Повеќе
кислород
за мозокот

ЗА ДА ОСТАНАМ ВО ДОБРА ФОРМА

Билобил содржи екстракт од гинкго кој го зголемува снабдувањето на мозокот со кислород и ја одржува менталната виталност.

Го подобрува помнењето и
интелектуалниот капацитет



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 традиционалниот хербален лек
консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

ИНFEKSIONET E TRAKTIT URINAR – njohja dhe trajtimi i simptomave

Infeksionet e traktit urinar janë më të zakonshme te gratë dhe ka një shpjegim për këtë. Bakteret e padëshiruara hyjnë lehtësisht në fshikëzën femërore, për shkak të uretrës më të shkurtër. Infeksioni më së shpeshti shfaqet te vajzat që sapo kanë filluar marrëdhëniet seksuale dhe te gratë në menopauzë. Simptomat e infeksionit të traktit urinar përfshijnë një ndjenjë trysnie në fshikëz, ndjesi shpimi gjilpërash gjatë urinimit, urinë të turbullt dhe gjak në të, si dhe ethe dhe dhimbje në pjesën e poshtme të barkut. Nëse i keni këto simptoma, filloni t'i trajtoni sa më shpejt të jetë e mundur, pasi vonesat më të gjata mund të bëjnë që bakteret të depërtojnë në veshka dhe të shkaktojnë më shumë komplikime.

Më shumë se 90% e të gjitha infeksioneve të traktit urinar shkaktohen nga bakteri Escherichia coli, i cili gjendet natyrshëm në zorrë. Ky bakter është si një bumerang, duke qenë se shpesh kthehet shpejt pas trajtimit dhe trupi mësohet me të, prandaj ilaçet konvencionale shpeshherë e humbasin betejën kundër tij.

Infeksionet e traktit urinar janë më të shpeshta te gratë sesa te burrat, ngaqë te gratë uretra është më e shkurtër, më e sheshtë dhe më e gjërë dhe për këtë arsye bakteret mund të kalojnë më lehtë në fshikëz. Hapja e uretrës tek gratë është afër vagjinës dhe zorrës së trashë, kështu që është e ekspozuar ndaj një numri të madh mikroorganizmash. Pikërisht për këtë arsye, edhe vajzat e vogla sëmuren shpesh. Ndezja e fshikëzës ose cistiti është më i zakonshëm te gratë, ndërsa ndezja e uretrës ose uretritit është më i zakonshëm te burrat.

Infeksionet e traktit urinar trajtohen me antibiotikë, sipas rezultateve të treguara në antibiogramin e kulturës së urinës. Antibiotikët i sulmojnë bakteret dhe lehtësojnë mënjanimin e tyre, por përdorimi i shpeshtë i tyre mbart rreziqe të caktuara, të tilla si diarreja dhe shfaqja e shtameve rezistente. Antibiotikët më të përdorur janë Fosfomicina, Fluorokinolonet dhe Cefalosporinat.

Ilaçet bimore dhe shtesat dietike janë efektive në luftimin e infeksioneve të traktit urinar. Ato mund të merren paralelisht me terapinë me antibiotikë dhe rekomandohen më së shumti si parandalim. D-manoza, për shembull, është një molekulë e thjeshtë sheqeri që gjendet në bimë të tilla si boronica, boronica e kuqe, pjeshka, portokalli dhe molla dhe e cila ka 30 vjet që përdoret si një përgatesë natyrale për mënjanimin e E.Coli nga trakti urinar. Pikërisht falë D-manozës, boronica e kuqe është efektive në trajtimin e infeksioneve të traktit urinar. Doza e nevojshme ditore është 2 g., e cila në kombinim me një probiotik (Saccharomyces boulardii), shëron infeksionin Escherichia coli në vetëm pak ditë. D-manoza është absolutisht e padëmshme dhe mund të përdoret nga gratë shtatzëna, fëmijët dhe diabetikët.

Mr. Farm. Cvetanka Trepenska



PharmaS
UriRoyal

Кралско решение за здравје на вашите мочни патишта!

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

Д-маноза +
пробиотик
(S. Boulardii)



* 7 кесички со прашок за растворање. UriRoyal гранули за деца и возрасni.

Rethink Obesity®

- Денес, околу 650 милиони возрасни и повеќе од 120 милиони деца и адолесценти живеат со дебелина.¹
- Дебелината е препознаена од здравствените организации, вклучувајќи ги Европската асоцијација за проучување на дебелината (EASO)², Американската медицинска асоцијација (АМА)³, Здружението за дебелина (ТОС)⁴ и Светската федерација за дебелина (WOF)⁵ како хронично заболување за кое е потребен долготраен план за справување.²⁻⁵
- Дебелината е комплексно, хронично заболување на кое влијаат повеќе аспекти во животот на една личност, вклучувајќи ги физиолошките, психолошките и генетските фактори, факторите од животната средина и социоекономските фактори.⁶
- Дебелината е заболување поврзано со околу 200 здравствени компликации, вклучувајќи кардиоваскуларни болести, дијабетес тип 2, покачен крвен притисок, покачено ниво на холестерол и дислипидемија, остеоартритис и одредени типови на карциноми.⁷

Дознајте повеќе информации поврзани за дебелината на **RethinkObesity.com**.

Референци: 1. World Health Organization. Obesity and Overweight Factsheet no. 311. Достапно на: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Пристапено во: Јули 2021. 2. EASO. 2015 Milan Declaration: A Call to Action on Obesity. Достапно на: <https://cdn.easo.org/wp-content/uploads/2018/12/16195534/EASO-Milan-Declaration-FINAL.pdf>. Пристапено во: Јули 2021. 3. American Medical Association. A.M.A Adopts New Policies on Second Day of Voting at Annual Meeting. Obesity as a Disease. Достапно на: <http://news.cision.com/american-medical-association/r/ama-adopts-new-policies-on-second-day-of-voting-at-annual-meeting,c9430649>. Пристапено во: Јули 2021. 4. The Obesity Society. The Obesity Society Updates Position on Obesity. New Statement Focuses on Obesity as a Chronic Disease. Достапно на: <https://www.prnewswire.com/news-releases/the-obesity-society-updates-position-on-obesity-300769218.html>. Пристапено во: Јули 2021. 5. Bray GA, Kim KK, Wilding JPH, et al. Obesity: a chronic relapsing progressive disease process. A position statement of the World Obesity Federation. *Obes Rev.* 2017;18:715–723. 6. National Institutes of Health. Clinical Guidelines On The Identification, Evaluation, And Treatment Of Overweight And Obesity In Adults. Достапно на: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK2003/>. Пристапено во: Јули 2021. 7. Yuen M, Earle R, Kadambi N, et al. A systematic review and evaluation of current evidence reveals 195 obesity-associated disorders. Poster abstract presentation at: The Obesity Society Annual Meeting at ObesityWeek 2016; Oct. 31 – Nov. 4, 2016; New Orleans.



Prindërit janë idhujt më të mëdhenj të fëmijëve

CILA ËSHTË ANA MË ARGËTUESE DHE MË E VËSHTIRË E TË QENIT BABA I DY DJEMVE?

Hmmm, epo argëtuese është se mund të shikoni ndeshje sportive së bashku, të luani lojëra që janë për meshkuj dhe gjithashtu të jesh më i mirë se ata sepse je më i vjetër, më me përvojë dhe më i fortë. Ana e vështirë është vetë prindërimi dhe nuk ka rëndësi nëse është djalë apo vajzë, peshë dhe përgjegjësia që mbart prindërimi e bën atë punën më "të vështirë" që mund ta marrë përsipër një njeri. Këtë e kupton pasi të bëhesh prind dhe e shikon se fillon të vihesh në vend të dytë, je krejtësisht i parëndësishëm dhe bën gjëra për ta që, nëse do të bëhej fjalë për dikë tjetër, s'do ta lëvizje as gishtin.

Në përgatitje të albumit të ri që ai njoftoi për vitin e ardhshëm, Vladimir Blazhev, i njohur si Pancho ose DJ Shorty, nga dyshja DNK, këtë herë u prezantua me djemtë e tij Andreja dhe Marjan.

NËSE DO TË KISHIT MUNDËSINË TË KTHEHESHIT NË FËMIJËRI, ÇFARË DO TË NDRYSHONIT NGA KY KËNDVËSHTRIM?

Me plot kuptimin e fjalës, asgjë. Ndoshta thjesht do të doja të isha më i urtë që nëna ime tani e ndjerë të ishte më e qetë. Nëna ime, edhe pse grua bishë, ishte thjesht nënë e vetme e një fëmije që ka qenë gjithmonë rebel pa shkak, siç jam edhe sot. Me të vërtetë nuk do të ndryshoja asgjë. E dua lagjen e vjetër dhe të gjithë njerëzit nga atje, me të cilët ende jam në kontakt. U rrita pa babanë, por prandaj kisha shumë baballarë të tjerë që më udhëzonin në një mënyrë ose një tjetër. Familja ime ishte e madhe, edhe pse në jetën reale kisha vetëm motrën time Kikin dhe motrën nga një nënë tjetër, Anën, të

cilën edhe sot e kësaj dite e quaj si motër. Dhe jam krenar për gjithçka që kam kaluar atëherë, sepse më ka ndërtuar në personin që jam tani. Për dikë i mirë e për dikë i keq, por më e rëndësishmja është se jam i kënaqur.

KËTË VIT DJALI JUAJ I VOGËL MARJANI DO TË JETË NXËNËS I KLASËS SË PARË. MEQENËSE DJALI JUAJ MË I MADH ANDREJA FILLOI SHKOLLËN DISA VITE MË PARË, JU TASHMË JENI ME PËRVOJË DHE E DINI SE ÇFARË TË PRISNI. SA TË NDRYSHËM JANË ATA SI FËMIJË DHE ÇFARË I BËN TË DALLUESHËM?

Epo është normale të kenë karaktere të ndryshme. Maki është më i shkathët dhe mendoj se do të përshtatet më lehtë, sepse u rrit me një vëlla më të madh dhe i zotëroi të gjitha gjërat më shpejt, por gjithashtu mësoi prej tij, sepse kishte një shembull për të ndjekur apo jo? Sipas asaj që shoh, karakteristike për ta është se, Maki, edhe pse më i vogël, nuk heq dorë lehtë nga ajo që dëshiron dhe nuk i pëlqen të humbasë; fjala e fundit DUHET të jetë e tija. Nga ana tjetër, Andreja është shumë më i urtë dhe fjalëpakë, por derisa t'i shkelësh bishtin. Ai është shumë më i tërhequr, ndërsa Maki është hiperaktiv.

SI NJË PERSON SHUMË TEMPERAMENT, SI RELAKSOHENI DHE E MOTIVONI VETEN?

Më motivojnë ngjarjet e përditshme dhe njerëzit që luftojnë dhe më mahnitin me këmbënguljen e tyre. Gjithmonë dua të përfundoj gjithçka në kohë dhe asgjë të mos më lë për nesër vetëm për të mundur të çlodhem, kurse çlodhjen e shoh si një formë pushimi aktiv. Alpinizmi, shkrimi i teksteve, të menduarit për projektet dhe sportet e ardhshme..., edhe pse sportin e shoh si pjesë të punës sime dhe jo si hobi. Pra, me fjalë të tjera, nuk di si të pushoj.

ÇFARË SHPREHIE TË SHËNDETSHME DO TË DONIT TË FITONIN FËMIJËT TUAJ?

Epo, tashmë po e fitojnë dalëngadalë, duke e parë edhe mënyrën se si funksionoj unë, meqenëse prindërit janë idhujt më të mëdhenj të fëmijëve në fazën e zhvillimit dhe në vegjëli. Unë kam një ritual të përditshëm i cili përbëhet nga pirja e ujit menjëherë pas ngritjes, shtesat ushqimore (doza ditore e vitaminave) dhe ngrenia e frutave për mëngjes ose një pije proteinike para

 **LIVSANE**

**За нормална
функција на
имуниот систем**



**ZINC
+
Histidine
+
Cysteine**

100 % препорачан
дневен внес на цинк

Дозирање
1 таблета на ден



...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.

stërvitjes. Ata e shohin dhe e praktikojnë shpesh të njëjtën gjë, ndonëse unë as nuk ua ndaloj e as nuk i detyroj.

SA PËRPIQENI TË JETONI NË MËNYRË TË SHËNDETSHME?

Mendoj se në maksimum. Ushtruj në mënyrë aktive dhe nganjëherë qeshim me miqtë e mi që janë profesionistë, sepse unë jam amatori sportiv më profesionist në vend. Gjatë pandemisë, ngjitesha çdo të dytën ditë në majë të Vodnos dhe mali u bë pasioni dhe dashuria ime më e madhe. Tani shkoj në palestër 3 herë në javë, plus dy ditë kardio (biçikletë për 45-50 minuta). I kushtoj vëmendje asaj që ha dhe kjo është thjesht mënyra ime e jetesës në 15 vitet e fundit.

A JANË FËMIJËT TUAJ AKTIVË NË NDOJË SPORT?

Po dhe është diçka për të cilën jam veçanërisht krenar. Të dy ushtrojnë futboll në klubin Forca, gjë që më bën shumë të lumtur. Nuk jam një prind jashtë mase ambicioz, jam shumë realist. Maki është ende i vogël (6 vjeç e gjysmë) dhe e sheh ende si lojë, ndërsa Andreja është tashmë 10 vjeç e gjysmë dhe ka talent, por është e padobishme nëse nuk është këmbëngulës dhe dëshiron të heqë dorë. Të them të drejtën, do të jem babai më i lumtur në botë nëse njëri prej tyre bëhet atlet profesionist dhe i suksesshëm. Nëse do të më duhej të zgjidhja se çfarë duan të bëhen, me të dyja duart do të nënshkruaja për të, por çfarëdo që të vendosin, unë do të jem mbështetje për ta në çdo kohë, sepse e di dhe e kam ndjerë në lëkurën time se çfarë do të thotë të mos kesh.



ÇFARË DUHET TË PRESIM NGA ANA MUZIKORE? ÇFARË PËRGATIT DNK-JA?

Album vitin e ardhshëm dhe një koncert në Boris Trajkovski me rastin e 20 viteve të ekzistencës së skenës muzikore maqedonase.

SA NA KA NDRYSHUAR PANDEMIA BOTËRORE SI INDIVIDË?

Epo është individuale. Mua jo dhe aq, përveç se e kuptova që nuk duhet të shqetësohem për gjërat të cilat nuk janë në dorën time dhe nuk mund t'i ndryshoj. Gjithashtu kuptova se njerëzit toksikë, duhet t'i mënjanoni sa më shpejt të jetë e mundur, që të jeni të qetë. Ndonjëherë më mirë vetëm sesa në shoqërinë e njerëzve të tillë.

Merrni kohë për veten dhe dilni në natyrë, sepse është një "përbushës" i madh i shpirtit dhe zemrës suaj.

Linja Uriage EAU linja për hidratimin e lëkurës me ujë termal nga Alpet Franceze

CKrijuar në zemër të Alpeve Franceze, në 4800m mbi nivelin e detit, uji termal fillon udhëtimin e tij 75 vjeçar. Gjatë këtij udhëtimi, lind uji me një përbërje unike të mineraleve dhe oligoelementëve me përqendrim prej (11g / L) që e bën atë ujin termal mineral më të pasur në botë.

Burimi i ujit termal ekziston për 2000 vjet. Në burim është ndërtuar qendër termike, e cila ka ekzistuar për 200 vjet, dhe kjo qendër trajton pacientë me probleme dermatologjike të lëkurës.

Uji termal siguron hidratim të thellë të lëkurës për 24 orë, mbron nga radikalet e lira, zbut, freskon, fikson makijazhin pas 1 ore aplikimi, rrit hidratimin e lëkurës për 32%. Pjesë përbërëse e produkteve Uriage janë për foshnja, fëmijë dhe të rritur.

Në dermatologji përdoret për dermatozat inflamatore, dëmtimet e lëkurës të shkaktuara nga djegiet sipërfaqësore, plagët pas operacionit, në zonën e pelenës tek foshnjat me skuqje të pelenës.

Linja EAU THERMALE e Uriage synon kujdesin e përditshëm, higjenën dhe hidratimin e lëkurës. E përshtatshme për lëkurë të thatë, normale dhe të kombinuar. Kremrat ofrojnë hidratim 24 orë, kanë strukturë jo të yndyrshme, jo ngjitëse dhe absorbohen shpejt, lëkurës i japin pamje të shkëlqyer dhe rrezatuese. Të gjitha produktet janë pa parabene, hipoalergenik dhe jo- komedogenik

Koleksioni përbëhet nga një numër produktesh për:

- Kujdesi për fytyrën (esencë, krem, serum, maskë, krem për sy)
- Kujdesi për trupin (qumësht dushi, losion për trup)

mr. i farmacisë

Emilija Butikoska

Evropa Lek Farma D00EL



3 hapa për një lëkurë me shkëlqim:

1. Pastroni thellësisht lëkurën tuaj me ujin micellar Uriage.
2. Freskoni fytyrën tuaj me Uriage ujë termal në formë të sprejit.
3. Aplikoni në fytyrë krem EAU Light ose EAU rich dhe gjithashtu rreth zonës së syve aplikoni kremi EAU eye cream

Të gjitha produktet janë pa parabene, hipoalergenik dhe jo- komedogenik

URIAGE

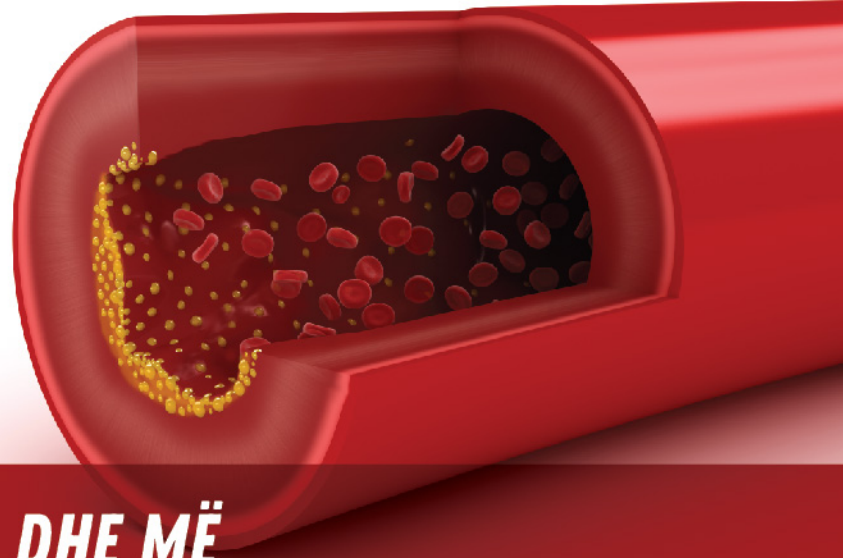
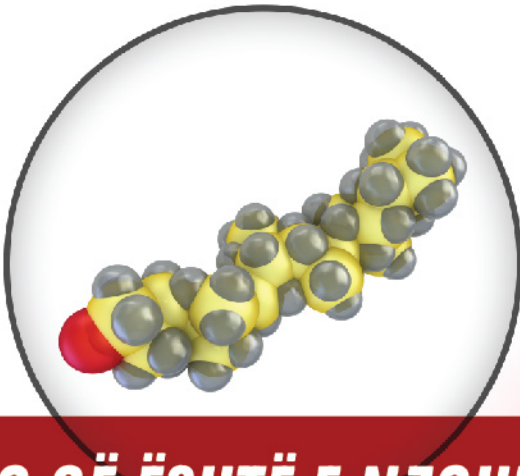
EAU THERMALE



el pharma 
a PHOENIX company

Evropa Lek Farma D00EL
Jadranska Magistrala br.31, Skopje
Tel: 02/2772-462
www.elpharma.com

URIAGE. THE FRENCH ALPS THERMAL WATER



AJO QË ËSHTË E NJOHUR DHE MË PAK E NJOHUR PËR KOLESTEROLIN

Kolesteroli është një substancë dylli që gjendet në gjak. Trupi ka nevojë për kolesterolin për të ndërtuar qeliza të shëndetshme, por niveli i lartë i kolesterolit mund të rrisë rrezikun e sëmundjeve të zemrës. Kolesteroli i lartë, mund të çojë deri te zhvillimi i depozitave të yndyrës në enët e gjakut. Këto depozita dalëngadalë rriten, duke e bërë të vështirë që të qarkullojë sasi e mjaftueshme gjaku nëpër arterie. Ky grumbullim i depozitave njihet si arteriosklerozë, gjendje që mund të çojë në sëmundje të arterieve koronare, ku arteriet e zemrës ngushtohen ose madje bllokohen duke shkaktuar sulm në zemër ose sulm në tru nga arteriet karotide. Kolesteroli i lartë mund të trashëgohet, por zakonisht është rezultat i një jetese jo të shëndetshme, e cila mund të parandalohet dhe trajtohet me një dietë të shëndetshme, ushtrim të rregullt dhe nganjëherë ilaçe, të cilat mund të ndihmojnë në uljen e kolesterolit të lartë.

Kolesteroli nuk është i tretshëm në ujë, kështu që nuk mund të udhëtojë përmes gjakut më vete. Për të ndihmuar në transportimin e kolesterolit, mëlçia prodhon lipoproteina. Lipoproteinat janë grimca të përbëra nga yndyrma dhe proteina. Ato mbartin kolesterol dhe trigliceride (një lloj tjetër lipidësh) përmes qarkullimit të gjakut.

Dy format kryesore të lipoproteinave janë lipoproteinat me densitet të ulët (LDL) dhe lipoproteinat me densitet të lartë (HDL). Nëse gjaku juaj përmban shumë kolesterol LDL (kolesteroli nga lipoproteinat me densitet të ulët), i cili njihet si kolesterol i lartë.

Niveli i përgjithshëm i kolesterolit në gjak përbëhet nga:

- lipoproteinat me densitet të ulët (LDL)
- lipoproteinat me densitet të lartë (HDL)
- trigliceridet

vlerat e rekomanduara

lipoproteinat me densitet të ulët (LDL)	3,4 ose më pak
lipoproteinat me densitet të lartë (HDL)	1 ose më shumë
trigliceridet	2,3 ose më pak
kolesteroli i përgjithshëm	5,2 ose më pak

LDL-ja quhet edhe si kolesterol "i keq" sepse bllokton enët e gjakut dhe rrit rrezikun e sëmundjeve të zemrës. HDL-ja konsiderohet si kolesterol "i mirë" sepse ndihmon në mbrojtjen kundër sëmundjeve të zemrës. Sa më e lartë HDL-ja juaj, aq më mirë. Së fundi, kolesterol i përgjithshëm përfshin trigliceridet. Këto janë një lloj tjetër i yndyrave që mund të grumbullohen në trup dhe konsiderohen si "bllloqe ndërtuese" të kolesterolit. Nivelet e larta të triglicerideve dhe nivelet e ulëta të HDL-së rrisin rrezikun e sëmundjeve të zemrës.

Kolesteroli i lartë nuk shkakton simptoma!

Kjo është arsyeja pse është e rëndësishme të kontrolloni rregullisht nivelet e kolesterolit.

Kolesteroli te të rriturit

Shoqata Amerikane e Zemrës rekomandon që të gjithë të rriturit të kontrollojnë kolesterolin e tyre çdo 4 deri në 6 vjet, duke filluar nga moshë 20 vjeç, e cila është moshë kur nivelet e kolesterolit mund të fillojnë të rriten. Ndërsa plakemi, nivelet e kolesterolit rriten. Burrat janë zakonisht në rrezik më të lartë se gratë për kolesterol më të lartë. Sidoqoftë, rreziku i gruas rritet pasi të hyjë në menopauzë. Testimi i shpeshtë rekomandohet për ata me kolesterol të lartë dhe faktorë të tjerë të rrezikut kardial, siç është diabeti.

Kolesteroli tek fëmijët

Fëmijët që janë fizikisht aktivë, kanë një dietë të shëndetshme, nuk janë mbipeshë dhe nuk kanë histori familjare të kolesterolit të lartë, janë në rrezik më

të ulët për të pasur kolesterol të lartë. Rekomandohet që të gjithë fëmijët të kontrollojnë kolesterolin e tyre midis moshave 9 dhe 11 vjeç dhe pastaj përsëri midis moshave 17 dhe 21. Fëmijët me faktorë të shumtë rreziku, të tilla si diabeti, obeziteti ose një histori familjare e kolesterolit të lartë, duhet të kontrollohen në moshën 2 deri në 8 vjeç dhe përsëri në moshën 12 deri në 16 vjeç.

Parandalimi

Të njëjtat ndryshime në stilin e jetës për shëndetin e zemrës mund të ulin kolesterolin. Për të parandaluar kolesterolin e lartë:

- Përbajuni një diete me pak kripë dhe kryesisht me bazë frutash, perimesh dhe drithërash integrale
- Kufizoni yndymat me prejardhje shtazore (byrekë me mish, salsaçe dhe mish me dhjam, gjalp, sallo, djathë krem dhe djathë të fortë, ushqime që përmbajnë vaj kokosi ose vaj palme)
- Përdorni yndyrma të mira me masë (peshk në vaj, si skumbri dhe salmoni, arrat dhe farat)
- Humbni peshën e tepërt dhe mbani një peshë të shëndetshme të trupit
- Lëreni duhanin
- Ushtroni në shumicën e ditëve të javës për të paktën 30 minuta
- Pini alkool me masë ose aspak
- Menaxhoni stresin

Terapia me ilaçe mund të përshkruhet nga një mjek pasi të vlerësojë shëndetin tuaj!



AJO QË ËSHTË MË PAK E NJOHUR për kolesterolin është se merr pjesë në:

- Ndërtimin e membranave qelizore
- Brenda membranës qelizore, kolesterolin gjithashtu merr pjesë në transportin ndërqelizor, sinjalizimin e qelizave dhe përcjellshmërinë nervore.
- Prodhimin e të gjitha hormoneve steroide (testosteroni, estradioli, kortizoli, progesteroni etj.)
- Sintezën e vitaminës D
- Krijimin e acideve biliare që lejojnë tretjen e ushqimit
- Ndërtimin e mbështjellësve Schwann të fibrave nervore dhe përcjellshmërisë nervore dhe një sërë funksionesh të tjera të rëndësishme në trupin e njeriut, për shkak të të cilave duhet pasur kujdes që niveli i kolesterolit të përgjithshëm të mos jetë nën 3.4 mmol/L.

Shprehitë e shëndetshme të jetesës me ushqimin e duhur, aktivitetin fizik dhe zvogëlimin e stresit duhet të jenë një përparësi për shëndetin tonë të përgjithshëm, si dhe për ruajtjen e niveleve normale të kolesterolit.

spec. dr. Nikolina Grozdanovska Specialiste e biokemisë mjekësore dhe e mjekësisë laboratorike



SYNERGY ПРИРОДНИ ВИТАМИНИ

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

MULTI-VITAMINS
9 MINERALS FOR ADULTS
COMPLETE FORMULA WITH LUTEIN

SELENIUM
Selenomethionine 200mcg
NORMAL FUNCTION OF IMMUNE SYSTEM
PROTECTION FROM OXIDATIVE STRESS
FOR NORMAL SPERMATOGENESIS

ZINC
Elemental Zinc 25mg
NORMAL FUNCTION OF THE IMMUNE SYSTEM
NORMAL FERTILITY AND REPRODUCTION
PROMOTES HEALTHY HAIR, NAILS & SKIN
ORGANIC FORM

VITAMIN D3
Cholecalciferol 2000IU
MAINTAINS HEALTHY BONES
NORMAL THYROID SYSTEM FUNCTIONING
CONTRIBUTES TO MUSCLE FUNCTION

VITAMIN C500
Ascorbic Acid 500mg
STRONG ANTIOXIDANT
CENTRAL BLOOD VESSELS
ROSE HIPP POWDER

VITAMIN C1000
Ascorbic Acid 1000mg
CENTRAL BLOOD VESSELS
ROSE HIPP POWDER

www.synevit.net 02 3225 843



E vërteta për "organiken"

Kontaminimi i tokës, ujërat e ndotura nëntokësore dhe përdorimi i pakontrolluar i pesticideve janë arsyt kryesore pse perimet dhe frutat në tryezat tona na sjellin më shumë dëm sesa dobi për shëndetin. Argumenti "Hani më shumë perime dhe fruta për një shëndet më të mirë", dalëngadalë por me siguri po humbet kuptimin e tij dhe merr kuptim vetëm nëse shtojmë mbiemrin "organike" pas perimeve dhe frutave.

Çfarë është në të vërtetë prodhimi i ushqimit "organik" dhe çfarë i bën këto produkte më të mira dhe më të shëndetshme sesa produktet e prodhuara në mënyrë konvencionale?

- Produktet organike rriten në tokë të pandotur dhe prodhohen me metoda që nuk janë të dëmshme për shëndetin e njeriut dhe mjedisin.
- Në mënyrën organike të prodhimit dhe përpunimit të ushqimit, përparësi i jepet përdorimit të substancave dhe produkteve të përfuara në mënyrë natyrale.
- Përdorimi i plehut artificial, pesticideve kimike, hormoneve, konservantëve, aditivëve, farërave dhe përbërësve të modifikuar gjenetikisht ose substancave të tjera sintetike nuk lejohet.
- Standardet organike garantojnë një qasje humane të trajtimit të kafshëve dhe sigurimin e kushteve të përshtatshme për sjelljen e tyre natyrore, me shumë hapësirë dhe ajër të pastër.
- Emri produkt organik, gjegjësisht ushqimi organik, është dhënë për shkak të substancave organike dhe metodave me të cilat fermerët i zëvendësojnë këto substanca artificiale.
- Mënyra e prodhimit të ushqimit organik rregullohet ligjërisht dhe kontrollohet rregullisht për të siguruar që produktet janë të sigurta dhe nuk përmbajnë substanca të dëmshme.

Në fakt, bujqësia organike është një qasje holistike për menaxhimin e prodhimit, e cila promovon dhe përmirëson shëndetin e agro-ekosistemit, përfshirë biodiversitetin dhe ciklet natyrore, përmes përdorimit të metodave agronomike, biologjike dhe mekanike, në krahasim me përdorimin e materialeve sintetike (kimikateve) në prodhimin konvencional. Është një sistem që fillon të marrë parasysh ndikimet e mundshme mjedisore dhe sociale në mjedis dhe shoqëri, kurse në mënyrë të tërthortë ka ndikim pozitiv në shëndetin tonë.

CILAT JANË PËRFITIMET E DREJTPËRDREJTA NGA DIETA ME PRODUKTE ORGANIKE?

- Produktet organike përmbajnë më shumë lëndë ushqyese natyrore, të tilla si sheqerna natyralë, vitaminë C, karotenoide, antioksidantë dhe sasi më të mëdha të mineraleve, si kalcium, magnez dhe hekur.
 - Përmbajnë më pak nitrate të dëmshme, për shkak të ndalimit të përdorimit të plehut artificial në prodhim.
 - Minimizojnë ekspozimin tuaj ndaj pesticideve. Më shumë se 400 pesticide të ndryshme përdoren në prodhimin bujqësor konvencional, kështu që mbetjet e tyre janë shpesh të pranishme në ushqim dhe mund të shkaktojnë çrregullime serioze shëndetësore, të tilla si demenca, sindroma e Parkinsonit, sëmundjet e frymëmarrjes, diabeti dhe një sërë sëmundjesh malinje. Mënyra më e mirë për t'i shmangur këto pesticide kimike është përdorimi i produkteve organike në prodhimin e të cilave nuk lejohet përdorimi i tyre.
 - Kanë më pak aditivë. Aditivë të caktuar mund të jenë kancerogjenë ose të shkaktojnë çrregullime të tjera, siç është hiperaktiviteti tek fëmijët. Në prodhimin e ushqimit në Bashkimin Evropian përdoren 290 aditivë, ndërsa në prodhimin e ushqimit organik lejohet të përdoren vetëm 32 aditivë të përcaktuar rreptësisht. Për këtë arsye, mund të thuhet se ushqimi organik ka një erë, shije dhe ngjyrë më natyrale.
 - Ato nuk prodhohen me përdorimin e hormoneve, antibiotikëve dhe bamave të tjera sintetike, të cilat mund të shkaktojnë kancer ose ekspozim ndaj bakteve rezistente ndaj antibiotikëve.
 - Ul indeksin e inflamacionit në trupin tuaj.
 - Ul rrezikun e zhvillimit të limfomës jo-Hodgkin dhe kancerit të gjirit.
- Duke konsumuar ushqim organik lokal ju ndikoni tërthorazi në përmirësimin e shëndetit publik. Me mospërdorimin e plehut dhe pesticideve kimike, zvogëlohet ndotja e tokës dhe ujërave nëntokësore, ndërsa aplikimi i praktikave të qëndrueshme bujqësore rrit lëndën organike në tokë dhe kështu zvogëlon çlirimin e CO₂-shit në atmosferë, i cili është drejtpërdrejt përgjegjës për ndryshimet klimatike.

Sa më e shkurtër koha nga korja në treg, aq më shumë produkti ka mundësinë të ruajë plotësisht lëndët ushqyese të tij. Një produkt që ka udhëtur mijëra kilometra, nuk mund të jetë i shëndetshëm, përkundrazi, ai duhet të trajtohet kimikisht në mënyrë të përsëritur për të mbijetuar deri në vendmbërritjen e tij përfundimtare. Një sistem i tillë ushqimor nuk është i qëndrueshëm, konsumon burime të pakthyeshme (ujë, pasuri toke, mund njeriu) dhe ndot gjatë transportit. Prandaj, konsumi i produkteve organike vendore dhe sezonale ka një ndikim pozitiv në mjedis dhe mbron biodiversitetin lokal.

Përfitimet nga kjo metode prodhimi janë padyshim të mëdha, kështu që shumë vende në botë po ndërtojnë strategji për të rritur prodhimin organik. Sigurisht, vendet perëndimore janë në krye. Për shembull, në maj të vitit 2020, Komisioni Evropian vendos organiken si segmentin kryesor në zbatimin e Marrëveshjes së Gjellbër Evropiane. Strategjia e tyre thekson se "tregu për produktet organike duhet të vazhdojë të zhvillohet, ndërsa bujqësia organike duhet të marrë mbështetje dhe promovim shtesë".

Si pjesë e kësaj strategjie, Komisioni publikoi "Planin e Veprimit për Prodhimin Organik 2021-2027", i cili synon të rrisë prodhimin, por dhe kërkesën për këto produkte. Deri në vitin 2030, bujqësia organike përbën 25% të të gjithë tokës së punueshme të BE-së (aktualisht rreth 9%).

Edhe në Maqedoni, ky lloj prodhimi po rritet vazhdimisht, por me një dinamikë tipike për ne dhe shoqërinë tonë. Me më pak se një përqind të tokës së punueshme nën prodhimin organik, jemi ende në hapat e parë. Interesimi për këtë dietë sigurisht që ekziston tek qytetarët tanë, por pavarësisht rëndësisë dhe përfitimeve, ajo ende mbetet tek një grup i vogël qytetarësh, të ndërgjegjshëm për shëndetin e tyre.

Ekipi i "Toka e Mirë"



ДОДАТОК ВО ИСХРАНАТА

MULTI ESSENCE

13 ВИТАМИНИ + 10 МИНЕРАЛИ + ЛУТЕИН

13 ВИТАМИНИ + 11 МИНЕРАЛИ + ЛУТЕИН

СО ПРИЈАТЕН ВКУС НА ЈАГОДА, БРУСНИЦА И НА ВАНИЛА

30 ТАБЛЕТИ ЗА ОПТИМАЛНА ЕФИКАСНОСТ

ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ЗА ВОЗРАСНИ

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

АЛКАЛОИД СКОПЈЕ

Здравствено брње сè



PËR MUAJIN

SHTATOR VEÇOJMË

0%

LIVSANE Vitaminë C pluhur
100 gr.



LIVSANE Zink + Histidinë +
Cysteinë
40 tableta



LIVSANE Zink dhe Vitaminë C
me shije pjeshke dhe
frutpasioni
20 tableta shkumëzuese



LIVSANE Multivitaminina
me shije frutash tropikale
20 tableta shkumëzuese



Perluksan
30 kapsula të buta nga
xhelatina



GlobiFer® forte +
40 tableta



Septolete® TOTAL eukaliptus
16 pastile



Septolete® TOTAL mjaltë/limon
16 pastile



Stabiflex®
60 tableta



URIAGE EAU ESSENCE
me acid hialuronik për
hidratim të thellë të të
gjitha llojeve
të lëkurës
100 ml



URIAGE EAU THERMALE
SPF20
krem për lëkurë normale
dhe të kombinuar
40 ml



URIAGE EAU THERMALE RICH
krem për fytyrë të thatë
40 ml



-20%

në të gjithë
linjën Uriage
EAU

M krehër për
morra



M shampo për morra
75 ml



M sprej për morra
100 ml



Çaj për dobësim
Slim Fit filter 20x1,5 gr.
Slim Fit refus 50 gr.



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

Zbokthi i bezdisshëm

Vishni bluzën tuaj të zezë të preferuar dhe shikoni në pasqyrë për herë të fundit para se të dilni. Në vend të kënaqësisë, fjollat e bardha që shihni mbi supe dhe në flokë shkaktojnë zhgënjim dhe siklet. Shtoja kësaj edhe nevojën e vazhdueshme për tu krehur dhe më pas më shumë do të preferoni të qëndroni në shtëpi, ose të vëndoni kapelë ose shall.

A ju duket i njohur ky skenar? Nëse është ngushëlluese, kjo ju ndodh edhe të tjerëve. Numri i shtuar i lëvoreve të bardha në skalpin e kokës dhe në flokë, të shoqëruara shpesh me kruajtje, është një shqetësim që ju ndodh pothuajse të gjithëve. Zbokthi nuk zgjedh gjini dhe moshë, kështu që mund të shfaqet edhe tek burrat edhe gratë e çdo moshe. Ky është rezultat i çrregullimit të lagështisë së skalpit. Skalp i thatë, luspave të bardha dhe kruajtje - këto janë shenja që ju keni zbokth. Nëse nuk largohet dhe nuk arrini që ta hiqni qafe zbokthin tuaj, është mirë që të kërkonti ndihmë profesionale nga një specialist i flokëve - trikolog.

ÇFARË ËSHTË ZBOKTHI?

Zbokthi (Pityriasis simplex capillitii) është qerimi dhe rënija e qelizave të plakura sipërfaqësore nga epiderma e skalpit. Zbokthi shpesh është një çrregullim i zakonshëm i lëkurës së kokës, që prek pothuajse gjysmën e popullsisë pas pubertetit, pavarësisht nga gjinia ose përkatësia etnike. Çdo anëtar i çdo popullsie në çdo rajon gjeografik është prekur nga zbokthi në një fazë të jetës. Serioziteti i zbokthit luhet sipas sezonave dhe shpesh përkeqësohet në muajt e dimrit. Është vërtetuar se keratinocitet (qelizat e epidermës së lëkurës) janë treguar se luajnë një rol kyç në formimin e reaksioneve imune gjatë formimit të zbokthit.

PSE SHFAQET ZBOKTHI?

Faktorët trashëgues dhe lëkura e thatë janë shkaqet e zakonshme për shfaqjen e zbokthit. Nëse prindërit dhe të afërmit tuaj janë të prirur ndaj qerimit të skalpit, mos u habitni nga shfaqja e luspave të bardha në flokët tuaj. Gjithashtu, nëse keni lëkurë të thatë, ka shumë gjasa të keni zbokth në një moment të caktuar të jetës tuaj. Roli i kërpudhave Malassezia është pranuar gjerësisht që nga viti 1946. Tek zbokthi dhe dermatiti seborrheik, nivelet e kërpudhave janë dy herë më të larta se normale. Ndoshta ju e doni detin dhe plazhin, por flokët tuaj nuk e shijojnë verën aq shumë dhe do të ju tregojë qartë zbokthin e shtuar pas verës, pasi ekspozimi në diell, kripa dhe uji me klor e thajjnë skalpin, të cilat janë kushte ideale për paraqitje të zbokthit. Ekspozimi ndaj temperaturave tepër të ulëta ndikon në flokë në të njëjtën mënyrë, prandaj mos harroni që të vishni kapelë në dimër. Larja e shpeshtë e flokëve me ujë të ngrohtë, shampo agresive dhe produkte të kujdesit të flokëve gjithashtu mund të shkaktojnë dhe të intensifikojnë qerimin e skalpit. Zbokthi gjithashtu mund të paraqitet edhe si shkak i higjienës së pamjaftueshme të flokëve dhe kokës, kështu që qelizat e vdekura të kokës mbahen dhe grumbullohen në flokë. Ngjyrat e flokëve mund të iritojnë skalpin dhe të shkaktojnë skuqje, kruajtje dhe zbokth. Dieta, mënyra e jetesës dhe stresi i tepërt gjithashtu ndikojnë në shëndetin e skalpit dhe shfaqjen e zbokthit. Zbokthi është shoqëruar i sëmundjeve neurologjike, si sëmundja e Parkinsonit, si dhe të gjitha kushtet që prishin sistemin imunitar.

ZBOKTH OSE DERMATIT SEBORRHEIC, CILI ËSHTË DALLIMI?

Zbokthi i zakonshëm është i padëmshëm, i cili, përveçse shkakton siklet, nuk është më shumë se një problem estetik për flokët.

Ju e dalloni atë nga skalpi i thatë që qerohet në disa pjesë ose në tërë skalpin. Megjithatë, nganjëherë qerimi i skalpit të kokës mund të shoqërohet me proces inflamator. Zbokthi në skalp mund të manifestohet me shfaqje të shtuara të luspave të bardha ose të verdha në kokë, me kruajtje dhe skuqje. Në këtë rast, do të thotë që keni dermatit seborrheik, i cili karakterizohet nga yndyra e tepërt e skalpit dhe flokëve. Dermatiti seborrheik në raste të lehta jep pamjen e zbokthit të butë në pjesë të caktuara të kokës ose mund të formojë një numër të madh luspash të verdha në të gjithë skalpin, ndërsa lëkura iritohet dhe bëhet e yndyrshme. Më shpesh paraqitet gjatë dimrit, në pjesët e flokëve mbi qafë, rreth veshëve dhe në ballë. Lagështia e shtuar, kruajtja dhe ndikimet e tjera mekanike së bashku me stresin emocional mund të shkaktojnë përkeqësimin e dermatitit seborrheik. Dermatiti seborrheik ju bën të kruheni, dhe kruajtja e përkeqëson situatën, dhe kështu ju bini në një rreth vicioz.

A ËSHTË ZBOKTHI NGJITËS DHE A MUND TË TRANSMETOHET TEK TË TJERËT?

Qerimi i skalpit zakonisht nuk është problem serioz, derisa të shfaqet skuqje dhe acanir. Lajmi i mirë është se zbokthi nuk mund të transmetohet. Kërpudha Malassezia, e cila shkakton zbokth, është aq e zakonshme sa të gjithë e kanë atë në sasi të vogla në skalp. Kështu që nuk mund të merrni zbokth nga dikush tjetër ose të infektoni dikë me jastëka, krehje ose rroba. Është interesante që zbokthi shfaqet më së shumti në dimër, sepse atëherë mbrojtja natyrore dhe lagështia e skalpit është e çrregulluar. Statistikat gjithashtu thonë se zbokthi më shumë preferon meshkujt, kështu që është më shpesh mund ta hasim tek ata.

ZBOKTHI DHE RËNIA E FLOKËVE

Shpesh shtrohet pyetja nëse zbokthi mund të shkaktojë humbjen e flokëve. Për fat të keq përgjigja është PO. Shfaqja e zbokthit tregon për një ekuilibër të çrregulluar të pH dhe probleme të caktuara të skalpit. Dhe ne e dimë se vetëm një skalp i shëndetshëm është bazë e mirë për flokë të shëndetshëm dhe të fortë. Përveç kësaj, zbokthi shpesh shoqërohet me kruajtje, kështu që kruajtja mund të shkaktojë gërvishje dhe lëndime që mund të infektohen.

Prandaj, edhe pse konsiderohet i padëmshëm, problemi me zbokthin në flokë duhet të merret seriozisht dhe të gjendet një zgjidhje sa më shpejt që është e mundur.

SI TË PARANDALONI ZBOKTHIN?

Kur e dimë se si shfaqet dhe çfarë e shkakton atë, atëherë është e lehtë të parandalosh shfaqjen e zbokthit. Higjiena e rregullt e flokëve me shampo dhe preparate të përshtatshme do të ruajë lagështinë optimale të skalpit dhe do të ndalojë zbokthin e



shtuar. Mbrojtja e flokëve tuaj nga nxehtësia e tepërt, i ftohti, kripa ose uji me klor, produktet agresive stiluese, dijeta e shëndetshme, gjumi i mjaftueshëm dhe relaksimi, është një mënyrë e sigurt për të ruajtur një skalp të shëndetshëm. Shumica e shamponëve kundër zbokthit e përforcojnë atë! Po, e lexuat mirë. Është një mrekulli e vërtete që një numër i madh i njerëzve kanë problem me zbokthin në skalp, duke qenë se në çdo market dhe farmaci mund të gjeni dhjetëra lloje të shampove kundër zbokthit nga prodhues të ndryshëm.

Ky konstatim nuk çon në përfundimin logjik se shampot kundër zbokthit nuk e bëjnë gjithmonë punën e tyre. Bazuar në përvojën tonë shumëvjeçare, ne pohojmë se shumica e tyre jo vetëm që nuk heqin zbokthin, por mund të përkeqësojnë ndjeshëm gjendjen.

Para se të blini shampo kundër zbokthit, duhet të jeni të sigurt nëse bëhet fjalë për zbokth të zakonshëm, dermatit seborrheik ose psoriazë. Prandaj është e rëndësishme

që të konsultoheni me një ekspert për përzgjedhjen e shampos. Ndonjëherë është e nevojshme të kombinohen disa preparate për luftë të suksesshme kundër zbokthit. Rekomandimi ynë janë shampot natyralë bimorë, pa kimikate dhe përbërës të dëmshëm që qetësojnë dhe balancojnë lagështinë e skalpit në mënyrë natyrale dhe jo agresive.

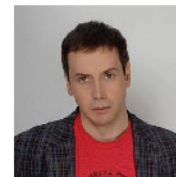
TRAJTIMI I ZBOKTHIT DHE DERMATITIT SEBORRHEIK

Trajtimi i zbokthit në flokë zakonisht përfshin një kombinim të DIsa metodave dhe preparateve. Pasi trikologu të diagnostifikon dhe zbulon shkakun e zbokthit në skalp, ai krijon një plan individual për trajtimin e zbokthit.

Trajtimi i zbokthit zakonisht fillon me një piling të lehtë jo-agresive të skalpit, në mënyrë që të hiqen qelizat e vdekura pa iritim dhe shqetësim të ekuilibrit optimal. Në të njëjtën kohë përgatitjet bimore të pasura me minerale, vitamina dhe antioksidantë aplikohen për të rikthyer pH në lëkurën e kokës.

Metodat dhe trajtimet më bashkëkohore për zbokthin që ne aplikojmë, hidratojnë skalpin, që janë të nevojshme për pothuajse të gjithë, sepse mënyra moderne e jetës dhe shampot agresivë plot me përbërës të dëmshëm e thajnë skalpin dhe nxisin paraqitjen e zbokthit. Rezultatet e trajtimit kundër zbokthit janë flokë të pastër, të shëndetshëm dhe të fortë. Me këshilla shtesë të ekspertëve, do të mësoni se si t'i mbani flokët tuaj të shëndetshëm, të pastër dhe pa zbokth.

Prof. Dr. Ivica Smilkovski
Profesor i Trikologjisë Klinike dhe Akneologjisë
101 Hair Clinic



Зрачете со убавина
 однадвор и одвнатре!

БИТОФАРМ



СО СЕКОЈ
 КУПЕН КОЛАГЕН
 СЛЕДУВА ГРАТИС
 LEA ANTI-AGE
 КРЕМА СО КОЛАГЕН



Delousil collagen со вкус на јагода (500ml) - богат комплекс со колаген, хијалуронска киселина витамин Б1, Б2, Б5, Б6, Ц, цинк цитрат, бакар, биотин и колоиден силициум диоксид.

Si të zvogëlojmë rrezikun nga **SULMI NË ZEMËR?**



Sipas të dhënave të Organizatës Botërore të Shëndetit – OBSH (WHO), në vitin 2019 shkaku kryesor i vdekjeve në botë është sëmundja ishemike e zemrës. Në vetvete, kjo është përgjegjëse për 16% të vdekjeve të përgjithshme në botë, ose rreth 8.9 milion. Është shqetësuese që rritja më e madhe e vdekshmërisë që nga viti 2000 është për shkak të sëmundjeve ishemike të zemrës, për gjithsej 2 milionë raste.

Shkaku i dytë më i zakonshëm i vdekjeve në botë, sipas OBSH –së është goditja në tru, e cila është rreth 11%. Goditja në tru është një pasojë klinike e sëmundjes vaskulare e cila në thelb është e njëjtë me sëmundjen ishemike të zemrës dhe së bashku ato hyjnë në një grup më të madh të sëmundjeve të sistemit të qarkullimit të gjakut ose kardiovaskular. Sipas kësaj pjesa e sëmundjeve kardiovaskulare, e kombinuar, në vdekshmërinë e përgjithshme është edhe më e lartë.

Situata në Republikën e Maqedonisë është edhe më e keqe. Sipas Entit Shtetëror të Statistikave, sëmundjet e sistemit kardiovaskular, gjegjësisht të qarkullimit të gjakut në vitin e kaluar 2020, janë shkaku kryesor i vdekjeve në Maqedoni. Deri në 41.6% të vdekjeve janë për shkak të sëmundjeve të sistemit kardiovaskular.

Përveç vdekshmërisë, sëmundjet kardiovaskulare janë një barrë ekonomike dhe sociale për sistemet shëndetësore të botës, për shkak të trajtimit jashtëzakonisht të shtrenjtë dhe pasojave në popullatën punëtore.

Për këtë arsye ne theksojmë veçanërisht rëndësinë e parandalimit të sëmundjeve të sistemit kardiovaskular.

Sëmundja ishemike e zemrës, e cila mund të rezultojë me sulm në zemër, si dhe goditje në tru, është në thelb pasojë e sëmundje vaskulare – arterioskleroza. Ateroskleroza është një sëmundje që çon deri në sulm zemre ose goditje në tru, që janë dy shkaqet kryesore të vdekjes. Prandaj, masat për të parandaluar sulmin në zemër ose goditje në tru janë masa që duhet të parandalojnë shfaqjen e arteriosklerozës.

Ateroskleroza në fakt është një sëmundje sistemike, kronike, degjenative e enëve të gjakut të të gjithë trupit. Paraqet ndryshime në endotel – shtresa e brendshme e enëve të gjakut, i cili gradualisht çon në ngushtim më të

madh të lumenit të enëve të gjakut dhe në ulje të rrjedhjes së gjakut nëpër to, madje është e mundur edhe mbyllja e plotë dhe ndërprerja e rrjedhjes së gjakut.

Është konsideruar se ndryshime të tilla në arterie fillojnë pas pubertetit, dhe disa dëshmi të ndryshimeve aterosklerotike janë gjetur edhe tek fëmijët. Kjo është arsyeja pse thuhet se arterioskleroza ndodh si pasojë e plakjes, prandaj kjo është thjeshtë një thënie "Ju jeni të vjetër aq sa janë të vjetra enët tuaja të gjakut".

Ateroskleroza paraqet një sëmundje multifaktoriale. Në shfaqjen e saj, pak a shumë, janë më shumë faktorë që kanë ndikimin e tyre, të ashtuquajturit Faktorët e rrezikut. Reduktimi i vdekshmërisë nga sulmi në zemër dhe goditje në tru i referohet kontrollit dhe zvogëlimit të ndikimit të këtyre faktorëve të rrezikut. Faktorët e rrezikut për zhvillimin e arteriosklerozës si shkak i sëmundjeve ishemike të zemrës mund të ndahen në dy grupe.

Grupi i parë janë faktorë që nuk mund të ndikohet:

A) **Mosha** - arterioskleroza është sëmundje e pleqërisë. Ndryshimet degjenerative në enët e gjakut që çojnë deri në ngushtimin e tyre, zvogëlimin e qarkullimit të gjakut dhe madje çojnë deri në sulm në zemër, ndodhin dhe përparojnë gjatë plakjes.

B) **Faktorët trashëgues** - Në disa individë ekziston një predispozitë gjenetike për zhvillimin e hershëm dhe më intensiv të arteriosklerozës. Këto persona do ta kalojnë këtë tendencë tek pasardhësit e tyre.

C) **Gjinia** - sëmundjet e sistemit kardiovaskular shfaqen më shpesh tek burrat sesa tek gratë. Burrat në përgjithësi sëmurën nga sëmundjet aterosklerotike dhjetë vjet më heret. Ka teori se një frekuencë kaq e lartë tek meshkujt është për shkak të stilit të jetesës dhe konsumimit më të shpeshtë të cigareve dhe alkoolit, si dhe ekspozimit ndaj stresit, por gjithashtu është vërtetuar se hormonet femërore, kryesisht estrogjeni, mbrojnë enët e gjakut nga zhvillimi i ndryshimeve degjenerative. Është vërejtur se pas fillimit të menopauzës, sëmundjet kardiovaskulare janë dukshëm më të shpeshta te gratë dhe se incidenca është e përafërt me atë të meshkujve.

Grupi i dytë i faktorëve të rrezikut janë ata faktorë që lidhen me stilin e jetesës, dhe për këtë arsye, këtu mund të ndikojmë që të zvogëlojmë rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare.

A) Pirja e duhanit - Tymi i cigares përmban më shumë se 20 substanca që janë vërtetuar që janë të dëmshëm për shëndetin e njeriut. Midis tyre, nikotina dhe monoksidi i karbonit kanë efekt të dëmshëm më të theksuar në endotel (shtresa e brendshme) e enëve të gjakut. Ato shkaktojnë dëmtime shumë të vogla, lëndime të vogla, në shtresën e lëmuar të endotelit që i rreshton enët e gjakut nga brenda, tek lëndime të vogla më pas grumbullohen trombocitet, yndyra, kalciumi, fibrina dhe elemente të tjerë të gjakut që grumbullojnë dhe ngushtojnë enët e gjakut, duke shkaktuar reduktim rrjedhjes së gjakut.

Nëse një ndryshim dhe ngushtim i tillë ndodh në njërin nga arteriet koronare - arteriet që ushqejnë muskujt e zemrës, atëherë mund të arrijë deri në sulm në zemër (infarkt), i cili mund të ketë edhe pasoja fatale.

Studimet botërore tregojnë se rreziku i sëmundjes së arterieve koronare, si shkaktari kryesor i sulmit në zemër, është katër herë më i lartë tek duhanpirësit sesa tek jo duhanpirësit, ndërsa rreziku i vdekjes është për 70% më i lartë.

Këto efekte të tymit të cigareve, përveç efekteve të dëmshme tek duhanpirësit aktiv, ndikojnë negativisht edhe në të ashtuquajturit duhanpirësit pasivë, pra ata që thithin tymin në hapësirën ku ka duhanpirës aktiv. Prandaj, parandalimi i sëmundjeve kardiovaskulare, në drejtim të zvogëlimit të rrezikut të pirjes së duhanit, duhet të përfshijë masa për të stimuluar duhanpirësit aktiv që të ndërpresin pirjen e duhanit, por edhe masa për të zvogëluar efektet e dëmshme të pirjes pasive të duhanit.

Përveç masave kufizuese, rritja e taksave të cigareve, ndalimi i pirjes së duhanit në vende publike, janë të nevojshme edhe masa për edukim dhe mbështetje psikologjike.

B) Diabeti - sëmundja koronare e zemrës si shkaktar kryesor i sulmit në zemër është dukshëm më i shpeshtë te personat me diabet. Edhe kur nivelet e sheqerit në gjak rregullohen me ilaçe, diabetikët kanë përsëri dy deri në katër herë rrezik më të madh të sëmundjeve koronare të zemrës. Prandaj, parandalimi i diabetit është në fakt parandalimi i zhvillimit të sëmundjeve kardiovaskulare dhe sulmit në zemër. Masat parandaluese përfshijnë dietë të kontrolluar dhe të ekuilibruar, rregullimin e peshës, aktivitetin e rregullt fizik të moderuar.

C) Yndyrmat në gjak - Nivelet e ngritura të yndyrës në gjak si një faktor rreziku për sëmundjet e zemrës, i referohen kryesisht nivelit të kolesterolit dhe triglicerideve. Reduktimi i niveleve të kolesterolit me 1%, p.sh. Nga 5.5 mmol / l në 5.45 mmol / l, zvogëlon rrezikun e

sëmundjeve koronare të zemrës me 2%. Një ulje nga 5.5 mmol / l në 4.95 mmol / l zvogëlon rrezikun e sëmundjeve koronare të zemrës me 20%.

Përveç rëndësisë së niveleve të kolesterolit total, veçanërisht është i rëndësishëm niveli i fraksionit LDL (kolesteroli me densitet të ulët) dhe lidhja e tij me kolesterolin HDL (densitet i lartë). Kolesteroli total duhet të jetë nën 5.0 mmol / l, LDL nën 3.0 ose 2.5 mmol / l nëse veç më sëmundja koronare e zemrës është tashmë e pranishme, ndërsa HDL duhet të jetë mbi 1.3 mmol / l për burrat dhe 1.6 për gratë. Gjithashtu duhet të përmendim se kolesteroli nuk është një substancë toksike, por një substancë që është e nevojshme për funksionimin normal të trupit, por vlera e tij nuk duhet t'i kalojë këto kufij.

Përveç kolesterolit, trigliceridet janë yndyrma që janë po aq të theksuara tek sëmundjet koronare të zemrës dhe një rrezik në rritje të sulmit në zemër, efekti i tyre është veçanërisht i theksuar tek gratë. Niveli normal që duhet mbajtur është nën 1.7 mmol / l.

Niveli i yndyrës në gjak duhet të mbahet brenda kufijve normal, veçanërisht përmes dietave që duhet të jenë të moderuara, të larmishme, të mos përmbajë ushqime të shpejta dhe të përpunuara, të përmbajë shumë fruta dhe perime.

Për trigliceridet veçanërisht kontribuojnë dietat me shumë kalori si alkooli dhe sheqernat që posaçërisht duhet të shmangen. Përveç dietës, aktiviteti i rregullt dhe i moderuar fizik ul yndyrmat në gjak.

Ç) Hipertensioni i parregullt - rreth 25-30% e popullsisë në vendin tonë vuan nga hipertensioni arterial - tension i lartë i gjakut. Presioni i lartë i gjakut mund të jetë gjithashtu pasojë e ndryshimeve aterosklerotike dhe plakjes së enëve të gjakut, ato bëhen më të forta dhe më pak elastike, por presioni i lartë i jo i rregullt i gjakut është gjithashtu një faktor rreziku për përparimin dhe zhvillimin e sëmundjeve koronare të zemrës.

Presioni i lartë shkakton stres shtesë në enët e gjakut dhe kjo është një mundësi shtesë e dëmtimit të endotelit dhe përparimit të mëtejshëm të ngushtimit të enëve të gjakut, siç përmendëm më lart. Prandaj presioni i gjakut duhet të mbahet brenda kufijve normal, deri në 130/80 mmHg.

D) Pasiviteti fizik - Sipas OBSH -së, pasiviteti fizik është një nga arsyet kryesore, së bashku me nikotinën dhe dietën jo të shëndetshme për zhvillimin e sëmundjeve kronike, veçanërisht sëmundjeve të sistemit kardiovaskular. Është vlerësuar se rreth 35% e vdekshmërisë nga sëmundjet e arterieve koronare është për shkak të pasivitetit fizik.

Rekomandimet janë aktivitet fizik i moderuar, siç është ecja, 20-30 minuta çdo ditë, ose 30-60 minuta aktivitet fizik aerobik më intensiv, 3-4 herë në javë.

DH) Stresi - stresi, për fat të keq, është një dukuri e përditshme e njeriut modern. Efekti i dëmshëm i stresit në sistemin kardiovaskular shoqërohet me lëshimin e hormoneve të stresit, kryesisht adrenalina dhe noradrenalina të cilat çojnë në ritëm të përsheptuar të zemrës, presionit të gjakut, rritjen e sheqerit në gjak dhe kështu shkaktojnë një ngarkesë në zemër dhe enët e gjakut të cilat nëse ndodh shpesh mund të çojë në sëmundje koronare të zemrës dhe sulm në zemër.

Kontrolli dhe zvogëlimi i stresit është jashtëzakonisht i vështirë në mënyrën moderne e të jetuarit. Praktikimi i ndonjë hobi, sporti, joga, shëtitjet në natyrë, kalimi më shumë kohë me të dashurit mund të ndihmojë shumë në zvogëlimin e stresit të jetës së përditshme.

Për fund, le të theksojmë rëndësinë e ekzaminimeve të rregullta kardiologjike për parandalimin e sëmundjeve të sistemit kardiovaskular. Fatkeqësisht, mentaliteti ynë nuk është në drejtim të praktikimit të ekzaminimeve të rregullta shëndetësore parandaluese, por zakoni është të shkojmë te mjeku vetëm kur diçka na dhëmb.

Rekomandimet botërore janë ekzaminime të rregullta, vjetore kardiace, të popullsisë mbi 40 vjeç. Në këtë mënyrë, jo vetëm që do të jetë e mundur të monitorohen parametrat e shëndetit dhe të ndikohet në nivelin e yndyrës, sheqerit dhe presionit të gjakut, për shembull, si faktorë rreziku për sëmundjet kardiovaskulare, por gjithashtu do të jetë e mundur të diagnostikohet fillimi i hershëm i çrregullimeve të sistemit kardiovaskular

dhe kështu të trajtohet në kohë dhe në mënyrë më efikase.

Një histori nga pallati i një mbreti kinez thotë se mjeku mbretëror merrte pagë vetëm derisa të gjithë në familjen mbretërore ishin të shëndetshëm. Sapo dikush u sëmureshte, paga mjekut i shkurtoheshte. Prandaj, mjeku duhej të përdorte njohuritë e tij mjekësore për të parandaluar shfaqjen e sëmundjeve, pra ti parandalonte, në mënyrë që të merrte pagë të rregullt.

Ndërsa mençuria e njerëzve tanë thotë se është më mirë të parandalohet sesa të shërohet. Të jemi të mençur edhe në kujdesin e shëndetit tonë dhe të përpiqemi ta ruajmë më shumë.

Zemra është organ me kuptim anatomik, fiziologjik, por edhe poetik, filozofik dhe romantik. Kur zemra ndalon, ashtu edhe jeta. Popujt e lashtë e konsideronin zemrën si qendër e shpirtit. Kur bëjmë diçka me shumë përkushtim dhe dashuri, themi se e bëjmë me zemër. Zemra është gjithashtu edhe simbol i dashurisë.

Ta ruajmë dhe ta ushqejmë atë në çdo kuptim të fjalës, por mbi të gjitha, si një nga organet më të rëndësishme në trupin tonë.

Dr. Aleksandar Kolev,
Specialist i Kardiokirurgjisë,
ISHP KU për Kardiokirurgji Shtetërore



КОМПЛЕТНА ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВИ И ПОДВИЖНИ ЗГЛОВОВИ

Глукозамин

Примарно се наоѓа во ѝрскавицата на зглобовите и игра клучна uloga во nivnata izgradba. Sепак, уште во средната возраст, организмот почнува да не произведува глукозамин.

Хондроитин

Хондроитин сулфат е градивна компонента на ѝрскавичното ткиво која спаѓа во групата на протеоглукани.

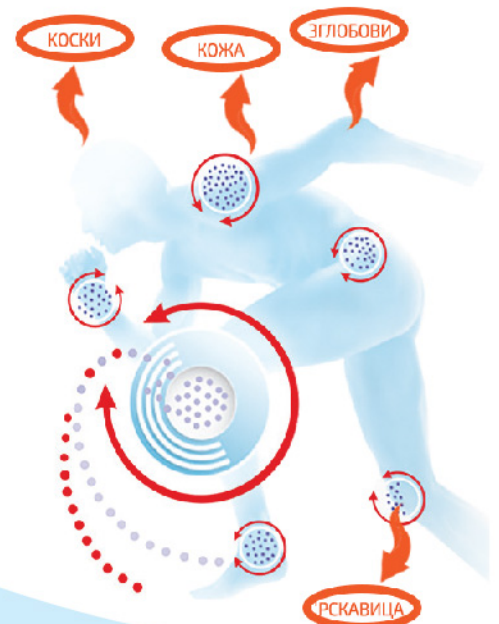
Таа му дава еластичност на ѝрскавичното ткиво и ја штити ѝрскавицата и лигаментите од повреди.

МсМ

Извор на органски сулфур вклучен во формирањето на колаген.

Екстракт од ѓумбир

Помага во намалување на болката и отокот на зглобовите.



ЗА ЗДРАВИ
ЗГЛОВОВИ

Stabiflex

www.kendy.mk

BETTY
personazhi



Dejan Georgievski shkruhet në historinë e sportit maqedonas. Ai mundi përfaqësuesin e Koresë së Jugut dhe fitoi medalje argjendi, e cila u bë medalja e parë olimpike për Maqedoninë e Veriut në më shumë se dy dekada.



- Dejan Georgievski -

1. Si është ndjenja të përfaqësosh vendin tënd para syve të të gjithë botës?

- Sa herë që luftoj për Maqedoninë, ndjenja është e veçantë. Është një nder i madh të përfaqësosh vendin tënd, veçanërisht në Lojërat Olimpike.

2. Cilat janë përfitimet kryesore të taekwondo-s?

- Taekwondo është një sport modern luftarak olimpik që të përmbush me shumë vetëbesim, guxim dhe këmbëngulje. Në fakt, është një sport shumë argëtues dhe kjo është arsyeja pse i inkurajoj të gjithë ata që ngurrojnë, ta provojnë taekwondo-n.

3. Cili do të ishte mesazhi juaj për të gjithë sportistët e rinj që ëndërrojnë sukses të madh?

- Ajo që mund të them është se nevojitet ushtrim i vazhdueshëm, pra duhet të stërviten shumë. Nëse besoni, suksesi me siguri do të vijë. Nëse besoni sinqerisht dhe fort, me siguri do të korrni sukses. Për të arritur një rezultat të lartë sportiv, së pari duhet të jetoni në të tashmen dhe të shijoni momentin. Të besosh se ky është momenti i suksesit, i cili natyrisht me këmbëngulje dhe disiplinë, do të vijë vetvetiu.



**ПОГЛЕДНАВМЕ
ОДБЛИСКУ**



ОПАЃАЊЕ НА КОСА?

Нашите експерти ги направија сите испитувања за да Ве направат горди на вашата коса.

Revalid® серумот за раст, содржи 3% Redensyl® и екстракт од Artemisia од швајцарските алпи. Го намалува опаѓањето и ја зголемува густината на косата за 8%, што одговара на нови 28.000 влакна после 3*месечна редовна употреба. За оптимални резултати, комбинирајте го со нашиот шампон за стимулација на раст. Стимулирајте го растот на вашата коса, стимулирајте ја вашата самодоверба!

Швајцарски квалитет, ефикасен и вреден за верување.
Во вашата аптека. www.revalid.mk

* Во двојно слепо, плацебо контролирано клиничко истражување под надзор на обучени дерматолози, докажано е дека Redensyl® 3% има насочен ефект врз матичните клетки на фоликулот на влакното, од каде започнува растот на нова коса.



REVALID® 
SWISS HAIR CARE



Dita e parë e shkollës së fatosit tuaj

Shumica e njerëzve ende e mbajnë mend ditën e parë të shkollës. Prindërit me një ndjenjë të përzier me eksitim, lumturi dhe shqetësim shpesh përballen me sfidën e përshtatjes në disa faza. Pa dyshim, fëmijët që kanë përvojë në kopshtin e fëmijëve do t'i tejkalojnë më lehtë të gjitha këto faza. Përndryshe, periudha e përshtatjes për "fillimin e shkollës" mund të jetë më e gjatë për fëmijët që nuk kanë marrë arsim parashkollor.

BËHUNI TË DURUESHËM DHE MOS I NEGLIZHONI PËRGATITJET PËR DITËN E PARË TË SHKOLLËS SË FATOSIT TUAJ

- Përgatituni: bisedoni dhe nëse mundeni, vizitoni shkollën para ditës së parë të shkollës.
- Sigurojeni fëmijën tuaj se e presin ditë emocionuese dhe të bukura plot me informata të dobishme.
- Në ditën e parë të shkollës, sigurohuni që edhe ju te dukeni i/e qetë. Shpesh herë, fëmijët arrijnë të kapin ndjenja të tilla si frikën ose stresin. Relaksohuni dhe shijoni momentet e bukura.
- Shpjegoni se do ta merrni pas shkollës ose se do ta prisni në shtëpi për t'ju treguar se si e kaloi ditën. Ndjenja e sigurisë do të ketë efekt pozitiv tek fëmija juaj.

- Mos përshendeteni shumë gjatë. Mos krijoni situatë në të cilën ndarja juaj do të ketë fokusin kryesor.
- Nëse është e nevojshme, mund ta prezantoni me disa nga shokët e klasës.
- Kur të kthehet në shtëpi, flisni me të për përvojat në shkollë. Lejoni të tregojë se çfarë ka ndodhur. Kjo është mënyra më e mirë për të rritur interesin e fëmijës tuaj për jetën në shkollë dhe ndihmon në rritjen e entuziazmit dhe dëshirës për të mësuar rreth shkollës. Sidoqoftë, mbani në mend se pas shkollës fëmijët mund të jetë shumë të lodhur, si fizikisht ashtu edhe emocionalisht, dhe mund të mos dëshirojnë t'ju tregojnë të gjitha detajet menjëherë.

Ushtrime për fatosin tuaj



MULTI
ESSENCE

ВИТАМИН

Д₃

**ПОВЕЌЕ
ОД ВИТАМИН...**



ХРАНА ЗА ПОСЕБНА НУТРИТИВНА УПОТРЕБА -
ХРАНА ЗА ПОСЕБНИ МЕДИЦИНСКИ НАМЕНИ





SI TË PËRGGATITEMI PËR TË SHKUAR

NË KOPSHT PËR HERË TË PARË



Shkuarja në kopsht për herë të parë është një nga ngjarjet më stresuese në familje. Nëna mendon se ky do të jetë një vendim që do t'ia prishë shumë rendin fëmijës. Pavarësisht se në çfarë moshe fëmija shkon për herë të parë në kopsht, nëna ka frikë se askush si ajo nuk do t'i njohë nevojat dhe dëshirat e njeriut të saj të vogël. Është më mirë që vendimi se nëse dhe kur fëmija duhet të shkojë në kopsht të merret vetëm nga nëna dhe babai.

SI TË ZGJIDHET KOPSHTI I DUHUR

Kur zgjidhni një kopsht fëmijësh, gjëja e parë që prindërit duhet të kenë parasysh është se nuk po kërkojnë një shtëpi zëvendësuese për fëmijën, por po kërkojnë një vend ku do të kujdesen për të dhe do të shoqërohet me vogëlushët e tjerë. Kur zgjidhni një kopsht fëmijësh, gjithmonë sigurohuni që të jetë afër vendbanimit të fëmijës ose afër vendit të punës të njërit prej prindërve. Kjo është e rëndësishme në rast se ju duhet ta merrni fëmijën më herët, që ta lehtësoni një gjë të tillë. Përveç kësaj duhet të keni kujdes edhe për atë se:

- Sa i pajisur është kopshti, a ka hapësirë të mjaftueshme, si janë shtretërit, a është i rinovuar apo i ri, a ka tualete të përshtatshme etj.
- A i kanë fëmijët kushtet për të qëndruar jashtë gjatë qëndrimit në kopsht
- A ka ndonjë aktivitet shtesë (aktivitete sportive, mësimore, mësimi i gjuhëve të huaja etj.)
- A ka bashkëpunim mes prindërve dhe mësuesëve në kopshtin e fëmijëve

PËRSHTATJA E FËMIJËS NË KOPSHT

Pasi të keni zgjedhur kopshtin dhe ta regjistroni fëmijën, fillon procesi i përshtatjes së fëmijës. Se sa kohë do të zgjasë procesi i përshtatjes së fëmijës, varet nga disa faktorë, si moshë e fëmijës, numri i fëmijëve që përshtaten në të njëjtën kohë, kapaciteti i kopshtit, si do të silllet fëmija kur ta çoni për herë të parë. Përshtatja zakonisht fillon nga 15 minuta deri në gjysmë ore dhe më pas në varësi të faktit nëse fëmija qan, futet shpejt në lojë, bashkëpunon me mësuesin etj. Nga kjo varet nëse koha mund të rritet më shpejt ose më ngadalë.

Para fillimit të përshtatjes në kopshtin e fëmijëve, është e nevojshme të filloni dhe zbatoni në shtëpi të njëjtën rutinë që fëmija do ta ketë atje. Me këtë nënkuptohet, zgjimi herët, ngrënia e mëngjesit në të njëjtën kohë dhe mundësisht të jetë i njëjtë si në kopshtin e fëmijëve (qoftë bukë, qull). E njëjta vlen edhe për drekën. Gjithashtu, kur ta vini në gjumë, duhet të përipieni që fëmijën ta zë gjumi vetë para se të fillojë të shkojë në kopsht. Qëllimi është të ketë të njëjtën rutinë si atje, në

mënyrë që të mos ketë stres shtesë kur të flejë atje.

Nëse bëhet fjalë për fëmijë më të madh, atëherë duhet të përipieni t'i tregoni se ku po shkon, çfarë të presë dhe të blini së bashku gjithçka që do t'i nevojitet për në kopsht, ku do të fillojë të shoqërohet me fëmijë të tjerë.

Kjo është një periudhë shumë stresuese në jetën e fëmijës, prandaj, nëse kushtet lejojnë, nuk rekomandohet që fillimi i kopshtit të shoqërohet me ngjarje të tjera të mëdha si shpërngulja, një anëtar i ri i familjes etj. Duhet të kemi parasysh se fëmijët do ta manifestojnë disi fillimin e kopshtit, qoftë me të qara apo acarim ose nuk do të duan të ndahen nga prindërit e tyre as edhe për një minutë pasi të kthehen nga kopshti. Kjo është arsyeja pse në atë periudhë duhet të jemi më tolerantë dhe plot mirëkuptim ndaj fëmijëve.

Siç është një situatë e madhe e stresuese për fëmijët, ashtu është edhe për prindërit. Para se të fillojë procesi i përshtatjes, nuk është keq që prindërit të përshtaten fillimisht vetë me situatën dhe më pas t'ua komunikojnë fëmijëve. Prindërit nuk duhet të flasin keq për

kopshtin ose mësuesit para fëmijëve të tyre. Nuk duhet të ndiejnë se po bëjnë diçka të gabuar që fëmija i tyre shkon në kopsht. Përkundrazi, shkuarja në kopsht është një pjesë shumë e rëndësishme për shoqërimin dhe zhvillimin e fëmijës.

Një problem tjetër që prindërit kanë kur fillojnë të shkojnë në kopsht është sëmundja e fëmijëve të tyre gjatë asaj periudhe.

PSE ËSHTË ASHTU?

Kjo është një pyetje që nuk ka prind që nuk ia bën vetes kur fëmija i tij ka filluar të shkojë në kopsht. Ky proces është krejt normal. Atje ai do të takojë fëmijë të tjerë me të cilët do të luajë dhe duke shkëmbyer lodra ata mund t'i shkëmbejnë bakteret saprofitë që mbart secili fëmijë ose baktere të caktuara patogjene. Gjatë këtij takimi të baktereve të reja me mekanizmat mbrojtës të fëmijës, fillon një reagim i caktuar i cili, në varësi të shkallës së pjekurisë së sistemit imunitar dhe aftësisë së tij për t'u përballur me patogjenët e

rinj, do të zhvillojë një reagim të caktuar. Mund të manifestohet me rrjedhje hundësh, ethe, teshtitje, kollë etj. Sa më i pjekur dhe i paprekur sistemi imunitar, aq më mirë fëmija do të përballet me fluksin e patogjenëve dhe do t'i luftojë ato. Ajo për të cilën duhet të kemi kujdes si prindër është përdorimi i disa shtesave, ndonëse jo në sasi jashtëzakonisht të mëdha, por mjaftueshëm për të stimuluar funksionimin e duhur të sistemit imunitar.

Përveç pjekurisë së sistemit imunitar, koha kur fillon kopshti është gjithashtu e rëndësishme. Nëse prindërit fillojnë ta çojnë fëmijën në kopsht në vjeshtë ose dimër, d.m.th. në muajt më të ftohtë ata duhet t'i kushtojnë vëmendje se sa i veshur është fëmija, nëse dhe sa kohë qëndron jashtë e të ngjashme. Nuk duhet harruar se edhe kur është ftohtë, fëmijët duhet të qëndrojnë jashtë. Vetëm do t'i vishni siç duhet dhe duhet të qëndrojnë jashtë për aq kohë sa lejojnë kushtet.

PËRFUNDIMI

Shkuarja në kopsht është pjesa më stresuese por njëkohësisht edhe më e bukur e jetës së fëmijëve. Le të përiqemi të mos lejojmë që frika jonë në lidhje me kopshtin të ndërhyjë në përshtatjen e fëmijës me kopshtin.

dr. Dragana Emel Markoska
Specialiste e pediatrisë
IPSH Stars Medika



Форвита® АВИРЕКС

ЗА НОРМАЛНА ФУНКЦИЈА
НА ИМУНИОТ СИСТЕМ



 РеплекФарм www.replek.com.mk

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.



SKUQJA DHE PUÇRRAT E SHKAKTUARA NGA PELENA

Puçrrat e shkaktuara nga pelena janë të shpeshta te foshnjat gjatë vitit të parë të jetës dhe shpeshherë shoqërohen me lagështi të vazhdueshme në zonën e pelenës. Mund të ndodhin edhe pasi fëmija të fillojë të hajë ose nëse merr antibiotikë. Rrallëherë mund të shfaqet te foshnjat që ushqehen me gji, nëse nënakonsumon ushqime të caktuara.

Skuqja ose puçrrat nën pelena zakonisht gjenden aty ku pelena prek lëkurën e foshnjës, si vithet, kofshët dhe organet gjenitale. Ndonjëherë skuqja mund të përfletet dhe të shfaqen fshika, puçrra, plagë ose ënjtje e lëkurës.

Çfarë e shkakton skuqjen dhe puçrrat në zonën e pelenës?

Skuqja te foshnjat është një dukuri shumë e zakonshme, sepse lëkura e foshnjave është tejmas e butë. Ka shumë arsye për shfaqjen e saj:

- Nëse pelena është shumë e shtrënguar, veçanërisht nëse skajet e saj fërkohen me lëkurën e foshnjës.
- Nëse pelena nuk ndërrohet mjaft shpesh. Në këtë rast, urina dhe jashtëqitja e pezmatojnë lëkurën delikate.
- Skuqja shpesh ndodh kur fëmija fillon të hajë ushqime të forta. Herë pas here mund të vijë deri te skuqja gjatë

ushqyerjes me gji të foshnjës suaj, si dhe nga ndonjë ushqim që keni ngrënë, siç janë domatet ose produktet e tyre.

- Ndonjëherë skuqja shfaqet nëse përdorni pelena dhe peceta të lagura që nuk i përshtaten foshnjës, nëse përdorni zbardhues ose zbutës të rrobave kur lani pelenat, nëse pluhuri nuk shpëlahet mirë etj.
- Përdorimi i antibiotikëve nga nëna që ushqehet me gji ose nëse merren nga foshnja. Antibiotikët prishin ekuilibrin e baktereve të mira dhe e bëjnë lëkurën më të ndjeshme ndaj infeksioneve.
- Përdorimi i brekëve mbrojtëse prej najloni mbi pelenë, nuk e lejon lëkurën që të marrë frymë dhe lagështia mbahet brenda, duke rritur kështu shanset për shfaqjen e skuqjes.
- Infeksion bakterial ose fungal – sepse mjedisi i ngrohtë dhe i lagësht i pranishëm në zonën e pelenave është një terren i mirë për mbarështimin e baktereve dhe kërpudhave.
- Lëkura e ndjeshme, siç është dermatiti atopik ose ekzema

Simptomat kryesore të skuqjes së shkaktuar nga pelena janë:

- Skuqje, lëkurë e ënjtur dhe e tendosur në zonën e pelenës, ku përfshihen vithet, kofshët dhe organet gjenitale.
- Foshnja ndihet në siklet, shpesh është e

mërzitur dhe qan kur ia lani prapnicën me ujë ose kur ia fshini.

Si të parandaloni skuqjen e shkaktuar nga pelena?

Gjëja më e rëndësishme është që ta mbani gjithmonë prapnicën e foshnjës të pastër dhe të thatë.

- Kontrolloni pelenën e foshnjës sa më shpesh të jetë e mundur dhe ndryshojeni sapo të laget ose ndotet.
- Pastroni me kujdes të gjithë zonën kur e ndërtoni pelenën. Është mirë të përdorni ujë të ngrohtë për ta larë foshnjën.
- Lëreni lëkurën e foshnjës të thahet plotësisht para se t'ia vini pelenën e re.
- Lëreni fëmijën pa pelenë sa më shumë që të jetë e mundur. Sidomos kur skuqja tashmë është shfaqur. Lëreni fëmijën pa pelenë dhe pa krem me qëllim që skuqja të thahet, gjë që është një pjesë e rëndësishme e procesit të shërimit.
- Mos përdorni kremra që përmbajnë acid borik, kamfor, fenol ose metil salicilat. Këto substanca mund të jenë të dëmshme.
- Shmangni pecetat e lagura që përmbajnë alkool ose erë.
- Mund të përdorni një krem mbrojtës me oksid zinku që vihet në një shtresë të hollë në lëkurën e prekur disa herë gjatë ditës. Ky krem mund të përdoret edhe në lëkurë të shëndetshme për të parandaluar



- puçrrat e shkaktuara nga pelena.
- Nëse lëkura e foshnjës suaj është e kuqe, përdorni shtresë më të trashë kremi.
 - Shmangni brekët mbrojtëse prej najloni.
 - Pas larjes, mos e fërkoni lëkurën e foshnjës me peshqir, por thitheni ujin. Fërkimi mund të pezmatojë lëkurën.
 - Nëse skuqja vazhdon, ndryshoni llojin e pelenave, pecetave të lagura, sapunit, etj.
 - Nëse skuqja vazhdon ose infektohet, konsultohuni me mjekun e foshnjës suaj.
 - Gjithashtu konsultohuni me mjekun tuaj nëse skuqja shfaqet te fëmija juaj në 6 javët e para të jetës.

Skuqja e shkaktuar nga pelena zakonisht kalon brenda pak ditësh dhe nuk ka nevojë të shkoni te mjeku, por telefononi pediatr-in tuaj nëse vëreni shenjat e mëposhtme:

- Skuqje e rëndë
- Skuqja përkeqësohet pavarësisht masave të marra
- Ka temperaturë
- Ka qelb dhe fluska
- Përgjumje e foshnjës



prim dr. Lidija Biserkoska Atanasovska
dermatovenerologjisë
Re-Medika



Директно до здравје



- Железо 14 мг
- Витамин Ц 80 мг
- Фолна киселина 200 мг
- Витамин Б12 2.5 мг

Железо директ **со вкус на црна рибизла**

Силаџа е во железото

Shëndeti i shenjave të horoskopit



DASHI

Kjo shenjë sundon kokën dhe trurin, gjë që e justifikon faktin se ai shpesh përballlet me probleme shëndetësore që lidhen me to. Si adhurues i sfidave, deshët zakonisht bëjnë një jetë plot vull. Padurimi i tyre i çon në situata stresuese që rezultojnë në kokëdhimbje të shpeshta të migrenës.



DEMI

Demi zakonisht lufton me ftohjet, dhimbjet e fytyrës dhe më rrallë të veshit. Në të njëjtën kohë, fyti është pika e tyre e fortë, kështu që shpeshherë këngëtarë dhe muzikantë të famshëm janë pjesëtarë të kësaj shenje të horoskopit. Fakti që demat sundojnë fytyrën gjithashtu mund të lidhet me faktin se ata konsiderohen si gustatorët më të mëdhenj të zodiakut.



BINIAKËT

Pjesëtarët e kësaj shenje sundojnë të folurit, nuhatjen dhe mushkëritë. Ata binjakë që kanë imunitet më të dobët shpesh kanë prirje të tërheqin sëmundjet sezonale dhe madje edhe ftohjet më të vogla. Përveç problemeve të mëdha të frymëmarrjes, binjakët shpesh vuajnë nga ankthi, pagjumësia dhe maskapitja.



GAFORRIA

Lëkura dhe organet tretëse janë organet më të ndjeshme të gaforreve. Gaforret e ndjeshme shpesh përballen me depresion, gjë që i bën të gjejnë ngushëllim tek ushqimi, të cilin e shohin si shpëtim në të gjithë situatën. Obeciteti dhe problemet me tretjen janë sfida të zakonshme për pjesëtarët e kësaj shenje.



LUANI

Luani sundon zemrën dhe organet kardiovaskulare. Precioni i lartë i gjakut, arteriet e bllokuara dhe mahjet e parregullta të zemrës janë reziqe me të cilat përballen më shpesh këto shenja. Pjesëtarët e kësaj shenje duhet të praktikojnë gjëra që do t'ua rregullojnë mahjet e zemrës, të tilla si meditari dhe joga.



VIRGJËRESHA

Virgjëreshat luftojnë me peshën e tyre pjesën më të madhe të jetës së tyre, qoftë nëse bëhet fjalë për më pak ose më shumë peshë. Çrregullimet e të ngrënit dhe problemet e stomakut janë të zakonshme për ta. Pjesëtarët e kësaj shenje shumë shpesh përballen me sëmundje që lidhen me zorrën e trashë.



PESHORIA

Problemet më të zakonshme shëndetësore me të cilat përballen peshoret lidhen me organet e tretjes. Pjesëtarët e kësaj shenje duhet të përgatisin me kujdes vaktet e tyre dhe të preferojnë ushqime të pasura me vitamina dhe minerale. Përveç zorrëve të ndjeshme, peshoret kanë edhe lëkurë të ndjeshme.



AKREPI

Hormonet dhe organet gjenitale janë organet më të ndjeshme dhe më të prekshme të këtyre shenjave të horoskopit. Në rastet kur ka ndonjë çekuilibër në gjendjen hormonale të akrepave, ato shfaqen në persona të tjerë dhe shumë shpesh kjo çon në ndonjë sëmundje që lidhet me to.



SHIGJETARI

Shpirti i paqetë i shigjetarëve shpesh i bën që të përballen me aksidente të paparashikueshme. Kjo shenjë e horoskopit sundon sytë dhe kjo e justifikon faktin se shumica e shigjetarëve kanë probleme me shikimin dhe shpesh përdorin syze për shikim më të mirë.

© PUBLIKU 2011-2012



BRICJAPI

Ana e fortë dhe në të njëjtën kohë e brishtë e bricjapëve janë kockat. Ata zakonisht kanë qëndrim të shkëlqyeshëm dhe lëvizje dukshëm të mirë. Pikërisht për shkak të mundësisë së problemeve të kockave, është e nevojshme që këto shenja të kujdesen për trupin e tyre duke ushtruar një lloj aftësie sportive.



UTORI

Pjesëtarët e kësaj shenje të horoskopit janë shpesh të ngathët dhe kanë orientim dhe baraspeshë të dobët të trupit. Ujori sundon krahët dhe këmbët, kështu që problemet me venat me varicë janë të zakonshme. Këto shenja duhet t'i kushtojnë vëmendje shtyllës kurrizore dhe nyjave.



PESHQIT

Nëse peshqit e ndjeshëm nuk kujdesen për shëndetin e tyre, ata sëmurën. Pjesëtarët e kësaj shenje zakonisht kanë imunitet të dobët. Peshqit sundojnë sistemin nervor, gjë që i bën ata emocionalisht shumë të prekshëm dhe shpesh të paqëndrueshëm. Shumica e peshqve gjithashtu përballen me ngërçe të mushkujve.

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.



GJENI BARNATOREN MË TË AFËRT ME SHENJËN BETTY

MANASTIR

BARNATORJA VIOLA

047-222-236

BARNATORJA NED FARM

047-224-301

BARNATORJA FARM-ZDRAVJE

047-223-039

BARNATORJA FARM-ZDRAVJE 2

047-242-039

DEMIR HISAR

BARNATORJA DEHI FARM

047-276-644

GJEVOJELI

BARNATORJA NIIMA

034-214-662

GOSTIVAR

BARNATORJA BOTANIK

042-211-413

BARNATORJA DITI FARM

042-212-164

BARNATORJA DITI FARM 3

042-622-888

BARNATORJA PRO-FARM

042-213-132

BARNATORJA VIVALEK 4

042-313-496

BARNATORJA MED-FARM

f.ÇEBRAN

042-321-363

BARNATORJA GENIUS-FARM

f.DOBËRDOLI

042-311-229

BARNATORJA ALBI FARM

f.BRADEC

071-822-270

KAVADARC

BARNATORJA FARMAKON-LEK

043-411-891

BARNATORJA FARMANEA

043-550-900

KËRÇOVË

BARNATORJA HERBA 1

045-223-978

BARNATORJA HERBA 2

045-261-266

BARNATORJA BLINA

045-222-650

KOÇAN

BARNATORJA FITOMED

033-273-805

BARNATORJA HIBIA FARM

033-271-522

BARNATORJA IRIS

033-272-820

BARNATORJA IRIS 2

033-271-645

KRIVA PALLANKË

BARNATORJA E QYTETIT

031-375-812

KRIVOGASHTAN

BARNATORJA MENTA FARM 4

048-471-987

KUMANDVË

BARNATORJA ADONIS

031-411-098

BARNATORJA DAFINA

031-413-977

BARNATORJA ISIDORA

031-550-635

BARNATORJA KAMILICA

031-550-603

BARNATORJA NOVALEK

031-422-111

BARNATORJA FARMALAK

031-416-503

BARNATORJA FILIZ

031-416-700

BARNATORJA KAISER FARM

078-452-702

BARNATORJA ZANI FARM

031-445-434

NEBOTINË

BARNATORJA NEBOTINË

043-361-433

BARNATORJA NEBOTINË 1

043-361-433

NOVO SELLË

BARNATORJA ZDRAVJE

034-622-279

OHËR

BARNATORJA BIO-LEK

046-260-580

BARNATORJA KAVAJ

046-260-940

BARNATORJA PASHOLI

046-255-070

BARNATORJA PLANTA

046-250-533

BARNATORJA HELEDONA

046-257-744

PRILEP

BARNATORJA 2005 VIVA FARM

048-400-901

BARNATORJA BIOLEK

048-416-208

BARNATORJA KARAKASH 1

048-414-722

BARNATORJA MENTA FARM 1

048-422-551

BARNATORJA MENTA FARM 5

048-550-110

BARNATORJA ORTOFARM

048-436-100

PROBISHTIP

BARNATORJA EMA FARM

032-482-666

RADOVISH

BARNATORJA FILIPI I DYTË

071-945-549

RESNJË

BARNATORJA SIGIA-FARM

047-454-360

BARNATORJA FARMA-LEK-2005

047-452-553

SHKUP

BARNATORJA ALOE

02-2039-915

BARNATORJA AMBROZIA FARM

02-3224-399

BARNATORJA ANDREA LEK

02-3225-422

BARNATORJA VIVALEK 1

02-2617-740

BARNATORJA VIVALEK 2

02-2562-222

BARNATORJA VIVALEK 3

f.CRESHEVË

02-2573-953

BARNATORJA GOLD MUN 2

02-2616-338

BARNATORJA GOLD MUN 3

02-2635-555

BARNATORJA GOLD MUN 5

02-2431-600

BARNATORJA GOLD MUN 7

070-269-866

BARNATORJA GOLD MUN 9

02-2666-840

BARNATORJA DA-JANA-FARM

02-2655-500

BARNATORJA DATEL FARMA

02-2612-536

BARNATORJA DATEL FARMA

QENDËR

075 265 564

BARNATORJA DNA ANNI FARM

02-2445-935

BARNATORJA JASMIN

02-2794-349

BARNATORJA LIFELINE

02-3075-576

BARNATORJA LINCURA

02-2434-600

BARNATORJA LINCURA 2

02-3114-303

BARNATORJA MAK FARM

02-3071-289

BARNATORJA MAKMEDIKA

02-2031-082

BARNATORJA NELA FARM

02-2477-900

BARNATORJA NIKA FARM

02-2572-801

BARNATORJA NIKA FARM 1

02-2545-111

BARNATORJA OMEGA FARM 1

02-3125-202

BARNATORJA OMEGA FARM 3

02-3114-086

BARNATORJA OPIUM

02-2440-335

BARNATORJA OSKAR LEK

02-3132-227

BARNATORJA PAVLOFARM

02-2467-589

BARNATORJA POLIN

02-2432-002

BARNATORJA POLIN 2

02-2448-040

BARNATORJA REGINA

02-2622-205

BARNATORJA SARA FARM

AERODROM

075-239-975

BARNATORJA SARA FARM 1

02-2792-880

BARNATORJA SARA FARM 2

02-2778-709

BARNATORJA SARA FARM 3

02-3220-049

BARNATORJA SARA FARM 4

02-3113-129

BARNATORJA SARAJ FARM

02-2057-069

BARNATORJA STEM

02-3176-335

SHTIP

BARNATORJA BIDLEK

032-391-777

BARNATORJA DIANA

032-392-707

BARNATORJA ZDRAVJE 1

078 264 148

BARNATORJA ZDRAVJE 2

078 264 141

BARNATORJA MEDIFARM

032-394-143

BARNATORJA RADLEK 3

032-380-190

STRUGË

BARNATORJA BELADONA

046-786-750

BARNATORJA HEMAMELIS

046-702-706

BARNATORJA HAMAMELIS 2

f.VRAMISHTË

046-702-706

STRUMICË

BARNATORJA VERBENA

034-551-031

BARNATORJA VERBENA 2

034-550-519

BARNATORJA ZHANINA

034-346-972

BARNATORJA ZHANINA 2

079-273-700

BARNATORJA PANACEA

034-320-395

BARNATORJA FARMAKA

034-322-251

TETOVË

BARNATORJA BAMI KOR MEDIKA

044 335 747

BARNATORJA E QYTETIT TETOVË

044-334-425

BARNATORJA ELIKSIR

070-887-393

BARNATORJA BIOFARM

044-344-292

BARNATORJA VITAL FARM

071-536-614

BARNATORJA DUSHICA FARM

044-451-002

BARNATORJA MEDIKA

044-339-466

BARNATORJA FARMAKON

071-547-912

BARNATORJA SAND FARM

f.PIROK

044-371-579

BARNATORJA HERBA FARM 2

f.TEARCË

071-224-827

BARNATORJA MENA FARM

f.VRATNICË

078-415-079

BARNATORJA LOSIDNES MEDIKA

f.PALLÇISHT I POSHTËM

044-391-025

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

Synopen®



против АЛЕРГИСКИ РЕАКЦИИ НА КОЖА и КАСНУВАЊЕ ОД ИНСЕКТИ.
со СМИРУВАЧКО и БРЗО ДЕЈСТВО (5-10 минути од примената).



 **PLIVA**

Членка на групацијата Teva

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

MK/SYPN/19/0001

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

