



VAJI I MËLÇISË SË
PESHKAQENIT

FËMIJËT DHE
BOTA VIRTUALE E
VIDEOLOJËRAVE

INFEKSIONET ME
STREPTOKOKË

GJINEKOLOGJIA ËSHTË MË
SHUMË SE PROFESION

prim. d-r. Mendu Jegeni

Beliema® Expert Intimate Cream

30 ml

интимна
крема

формулација со
антимикробен ефект:
бисаболол (природна
состојка на камилицата),
хијалуронска киселина,
млечна киселина,
витамин Е
(во облик на
провитамин).

Се советува во случаи
на непријатно чувство
на чешање, пецкање,
иритација, црвенило,
несакани мириси
и во случаи на
зголемен ризик
од инфекции
предизвикани од
бактерии и
габи.

Погодна е за примена
и во бременост
и после породување.

Производот е погоден за:

- секојдневна примена
- за сите типови на кожа
- деца над 3 години старост

Beliema® Expert Intim Gel

200 ml

интимна
купка

Нежен,
просирен мазен гел
за интимна нега
содржи:
млечна киселина,
пантенол,
глицерин
и алантоин.

Помага во одржување
на вагиналната
pH - рамнотежа,
смирува, хидрира
и го одстранува
непријатното чувство
на чешање и пецкање.
Погодна за примена во
текот на менструација,
бременост и после
породување.

Се советува и во случај
на зголемен ризик
на инфекции од
бактерии и габи
(физичко вежбање,
капење во базени,
долги и работни
патувања).

Beliema

купка и крема

ВАГИНАЛНИ ПРОБЛЕМИ НЕМА!



VAJI I MËLÇISË SË
PESHKAQENIT

VITAMINAT B

NOTI, SPORT
SHËNDETËSOR

FËMIJËT DHE BOTA
VIRTUALEE VIDEOLOJËRAVE

VALËT E TRURIT DHE
TRAJNIMI AUTOGJEN

IMPRESUM

Shef i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i fotografisë, artistik dhe grafik: Lençe Naumovska
Bashkëpunëtorë: Kiril Pecevski | Gabriela Kaçakoska-Naneska | Ivana Dimishkova | Mile Avramovski | Biljana Nikolovska
Zorica Martinovska | Andonova | Metodija Lçev | Biba Dodeva | Kosta Ovetkoviq | Violeta Nikoliva | Katerina Zlatanovska Popova
Lektor dhe korrigjues: Ivana Kocevaska | Përkthim: Ardita Zulfii | 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 përmbajtje që reklamohen në revistë, duke përfshirë edhe gabimet ose mosveprimet e paqëllimta. Me publikimin e reklamave në revistë, personat juridikë që i reklamojnë produktet e tyre, detyrimisht do të respektojnë dispozitat nga Udhëzimi për mënyrën e reklamimit të ilaçeve dhe pajisjeve medicinale. Ligji për ilaçet dhe pajisjet medicinale, si dhe akte të tjera ligjore, përkatëse në territorin e Republikës së Maqedonisë së Veriut.
Në këtë drejtim, botuesi i revistës përjashton çdo përgjegjësi për dëmet që mund të vijnë nga mosrespektimi i dispozitave të lartpërmendura nga personat juridikë, si dhe për çdo dëmtim 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 posta interneti.

TETORI



muaji i ndërgjegjësimit për KANCERIN E GJIRIT

Kanceri i gjirit mund të paraqitet në kanalet e qumështit ose në qelizat që i mbështjellin kanalet që e furnizojnë gjirin me qumësht. Ky kancer përbëhet nga qeliza që, për arsye të ndryshme, shumohen në mënyrë të pakontrolluar dhe kanë potencialin të përhapen në organe të tjera.

Nuk dihet ende se çfarë e shkakton kancerin e gjirit në mjekësi.
Simptomat e mundshme të kancerit të gjirit:

- Futje brenda e thithës
- Ndryshim në madhësinë ose formën e gjirit
- Qërim ose ndjesi djegieje
- Lëng i përgjakshëm nga thitha
- Shfaqja e një gungë ose mase në një pjese të caktuar të gjirit
- Skuqje ose vrazhdësi e lëkurës

EKZAMINIMI ËSHTË VENDIMTAR PËR ZBULIMIN E HERSHËM

Vetë-ekzaminimi

Kanceri i gjirit është një sëmundje që zakonisht nuk shkakton asnjë simptomë në fazat e hershme të sëmundjes. Prandaj është e vështirë të diagnostikohet dhe këshillohet që gruaja të kryejë vetë-ekzaminim të rregullt të gjirit dhe t'u nënshtrohet ekzaminimeve të rregullta me eko dhe mamografi. Për vetë-ekzaminim të suksesshëm nevojiten dy faktorë: koha e duhur dhe teknika e duhur.

Kur të kryeni një vetë-ekzaminim?

- Dy ditë pas përfundimit të ciklit menstrual.
- Nëse jeni duke marrë pilula kontraceptive, atëherë ekzaminoni veten pas pilulës së parë në rutinë e re.
- Gratë në menopauzë duhet ta kryejnë ekzaminimin çdo muaj në të njëjtën datë.
- Praktikoni vetë-ekzaminimin rregullisht pas moshës 20 vjeç.

Si ta ekzaminoni veten?

Teknika e duhur është vendimtare dhe përbëhet nga shikimi dhe prekja

Kur shikoni gjinjët, është e nevojshme të vëreni praninë e simetrisë, daljeve jashtë ose futjeve brenda, si dhe ndryshimet në ngjyrën dhe strukturën e lëkurës së gjirit. Kushtojini vëmendje thithave; a janë ato të barabarta, të futura brenda apo të lagura. Asnjëherë mos i shtypni thithat; analizoni praninë e sekrecionit në veshje të brendshme. Bëni ekzaminimin duke qëndruar para një pasqyre në tre pozicione: me krahët e ngritur mbi kokë, krahët e ulur pranë trupit dhe krahët e vendosur mbi ije me belin pak të përkulur përpara.

Gjirin duhet ta prekni në pozicion të shtrirë, sepse në atë pozicion gjinjët janë të arritshëm në mënyrë të barabartë. Pastaj, vendoseni dorën nën kokë pranë gjirit që po ekzaminoni. Me majat e gishtave të dorës tjetër, por jo vetëm me dy gishta, e ekzaminoni atë. Hetoni nëse ka një gugë që nuk ishte aty muajin e kaluar dhe dallon nga pjesët e tjera të gjirit. Hulumtoni zonën nga klavikula deri te vija nën gji, nga dërrasa e kraharrorit deri në sqetull, duke e përfshirë edhe atë.

Nëse ndieni ndonjë ndryshim, mos e analizoni vetë, shkoni te një mjek dhe lëreni që ai t'i bëjë analizat e nevojshme. Qëllimi i vetë-ekzaminimit është të vëreni ndryshimet në kohën e duhur. Ekzaminimet e rregullta kryhen nga një radiolog specialist, i cili vendos nëse duhet të bëni eko të gjirit, mamografi ose ekzaminim tjetër.

Ekzaminimi mjekësor

Kanceri i gjirit është i shërueshëm, por duhet të zbulohet herët.

Testet dhe procedurat e përdorura në diagnostikimin e kancerit të gjirit:

Ekzaminimi klinik i gjirit: Mjeku juaj do t'i ekzaminojë gjinjët tuaj për të parë nëse ka gunga ose anomali të tjera.

Mamografia: Shoqëria Amerikane e Kancerit rekomandon që gratë të bëjnë mamografi të rregullt një herë në vit pas moshës 40 vjeç, kështu që nëse jeni mbi 40 vjeç, bisedoni me mjekun tuaj se kur të filloni me mamografitë. Sidoqoftë, varet nga ju dhe mjeku juaj për të vendosur nëse keni nevojë për mamografi. Ky ekzaminim përfshin incizimin e secilit gji në dy pozicione të ndryshme: nga lart poshtë dhe nga njëra anë në tjetrën. Rezultatet e mamografisë tregojnë indin e gjirit në ngjyrë të bardhë dhe të paqartë, ndërsa indin dhjamor si më të errët dhe më transparent. Mamografia ka një saktësi prej 85 deri në 90 përqind. Kjo pajisje mund të zbulojë anomalitë e gjirit para se të përhapen.

Ekografia e gjirit:

Këto janë imazhe të pjesëve të gjirit që janë më të thella brenda. Ultratingulli mund të ndihmojë në dallimin midis një mase të ngurtë dhe një ciste të mbushur me lëng. Rekomandohet për ekzaminimet e grave të reja.

Heqja e një mostre të qelizave të gjirit për ekzaminim (biopsi): Mostrat e biopsisë dërgohen në laborator për analiza. Patologët përcaktojnë nëse janë qeliza kancerogjene apo jo. Mostra gjithashtu analizohet për të përcaktuar llojin e qelizës brenda gjirit, fazën e kancerit dhe nëse qelizat e kancerit kanë hormone ose receptorë të tjerë që mund të ndikojnë në trajtim.

Imazhet me rezonancë magnetike (MRI) të gjirit: Magneti dhe radiovalët përdoren për të bërë fotografi të pjesës së brendshme të gjirit.

Biba Dodeva
Kryetare e Shoqatës për
Luftën kundër Kancerit "Borka
- për çdo ditë të re"



IMMUNACTION

Имун Екшн капсули е додаток на исхрана на база на Ехинацеа, Тахебо, Andrographis и Мачкина шепа кој ја поддржува природната одбрана на организмот. Начин на употреба: 2 капсули на ден помеѓу оброците, со многу вода како превентива за организмот; 3 капсули на ден, помеѓу оброците, со многу вода, во постудени периоди.



el pharma 
a PHOENIX company

Европа Лек Фарма ДООЕЛ
Јадранска Магистрала бр.31, Скопје
Тел: +389 2 2772-462

Да не се пречекоруваат препорачаните дневни дози.

Додатоците на исхрана не се замена за избалансирана исхрана.

Да не се користи повеќе од 3 месеци последователно.



VAJI I MËLÇISË SË PESHKAQENIT

përfitimet për sistemin imunitar

Vaji i mëlçisë së peshkaqenit është përdorur për qindra vite si ilaç tradicional në Norvegji dhe Suedi. Përdoret për të trajtuar plagët dhe si ilaç për sëmundjet e traktit të frymëmarrjes dhe sistemit tretës. Përdorimi i vajit është raportuar po ashtu për të ashtuquajturën "Sëmundje e gjëndrës", i cili është me gjasë emri popullor i limfadenopatisë. Përdorimi i vajit të mëlçisë së peshkaqenit është i pranishëm edhe në mjekësinë popullore në vende të tjera, si Spanjë, Japoni dhe Kinë.

Në vitin 1922, shkencëtarët izoluan përbërësin terapeutik aktiv të vajit të mëlçisë së peshkaqenit dhe e quajtën alkilglicerol, ndërsa në vitin 1930, nobelisti Sir Robert Robinsoni ishte i pari që sintetizoi alkilglicerole. Në vitin 1952, një mjeke e re suedeze, Astrid Brult, zbuloi se palca e eshtrave të një lope stimulon prodhimin e leukociteve tek fëmijët me leukemi. Më vonë u zbulua se "stimuluesit" ishin në të vërtetë alkilglicerole. Gjatë pesëdhjetë viteve të ardhshme, shumë studime pohuan efektin terapeutik të alkilgliceroleve.

Për nga struktura, alkilglicerolelet janë alkile estere të glicerolit (lipide të etereve të glicerolit). Në burimet natyrore, vaji i mëlçisë së peshkaqenit është gjithmonë i esterifikuar me acide yndyrore. Përveç alkilgliceroleve, vaji i mëlçisë së peshkaqenit gjithashtu përmban squalene, vitamina A dhe D, estere të acideve yndyrore, estere të glicerolit, trigliceride dhe kolesterol. Alkilglicerolelet gjenden gjithashtu në qumështin e gjirit dhe janë substancë kyçe që u jep foshnjave imunitet kundër infeksioneve dhe i ndihmon ata të ndërtojnë më tej sistemin e tyre imunitar. Qumështi i lopës gjithashtu përmban alkilglicerole, por në sasi deri në 10 herë më të vogla se qumështi i gjirit. Nga ana tjetër, vaji i mëlçisë së

peshkaqenit përmban 1000 herë më shumë alkilglicerole se qumështi i gjirit.

Alkilglicerolelet gjenden në të gjitha organet hematopietike të gjitarëve, ndërkaq nuk janë të pranishme në bimë. Tek njerëzit, ato gjenden në përqendrime më të larta në qumësht, palcën e eshtrave, mëlçi dhe shpretkë. Përqendrimi më i lartë i alkilglicerolit në natyrë gjendet në vajin e mëlçisë së peshkaqenit. Studimet in vitro të kafshët kanë treguar në vazhdimsi se edhe doza të vogla alkilgliceroli nga vaji i mëlçisë së peshkaqenit rrisin ndjeshëm aftësinë e makrofagëve për të pamundësuar aktivitetin patogjen. Përveç kësaj, alkilglicerolelet dihet se rrisin përqendrimin e neutrofileve, të cilat mbrojnë trupin kundër infeksioneve bakteriale dhe kërpudhore.

Përdorimi oral i vajit të mëlçisë së peshkaqenit është treguar gjithashtu si mjet efektiv për rritjen e prodhimit të imunoglobulinave (antitropave). Provat klinike tek njerëzit vërtetojnë dhe sqarojnë më tej atë që është e njohur prej kohësh në mjekësinë popullore: efektin e fortë imunostimulues. Nuk ka dyshim se marrja e dozave të larta të vajit të mëlçisë së peshkaqenit siguron mbrojtje kundër infeksioneve bakteriale, virale dhe kërpudhore. Për shkak të aftësisë së alkilgliceroleve për të rregulluar imunitetin, ato gjithashtu mund të jenë të dobishme në trajtimin e dermatitit atopik.

Aftësia e vajit të mëlçisë së peshkaqenit për të aktivizuar sistemin imunitar sjell edhe përfitime shtesë. Dihet veçanërisht se stimulimi i aktivitetit të makrofagëve është thelbësor në luftën kundër tumoreve. Edhe pse nevojiten

studime të mëtejshme tek njerëzit për të konfirmuar efektin antitumor, gjetjet e deritanishme tregojnë rëndësinë e mundshme klinike të vajit të mëlçisë së peshkaqenit si terapi plotësuese për kancerin.

Studimet gjithashtu tregojnë rezultate premtuese në fushën e fertilitetit mashkullor, ku marrja e vajit të mëlçisë së peshkaqenit çon në rritjen e lëvizshmërisë së spermës dhe fertilitetit mashkullor.

PËRMBLEDHJE E EFEKTEVE TË ALKILGLICEROLIT:

- forcimi i sistemit mbrojtës (rritje e prodhimit të antitropave)
- shërimi i plagëve
- mbrojtje kundër ftohjes, gripit, alergjive, astmës dhe bronkitit
- mbrojtje nga kimioterapia dhe radioterapia

- frenimi dhe regresioni i rritjes së qelizave tumorale

Përndryshe, është një shtesë dietike absolutisht e sigurt, pa asnjë efekt anësor. Studimet laboratorike te kafshët, në doza 100 dhe 200 herë më të larta se doza maksimale e rekomanduar ditore për njerëzit (1500 mg vaj = 240 mg alkilglicerol), nuk shkaktuan efekte anësore në nivel të rritur të vdekshmërisë.



Mr. Farm. Kiril Pecevski

 **DIETPHARM**

Заштитете го својот имунитет со

IMMUNO SHARK

капсулите на Диетфарм

Атлантиц Траде Скопје д.о.о.

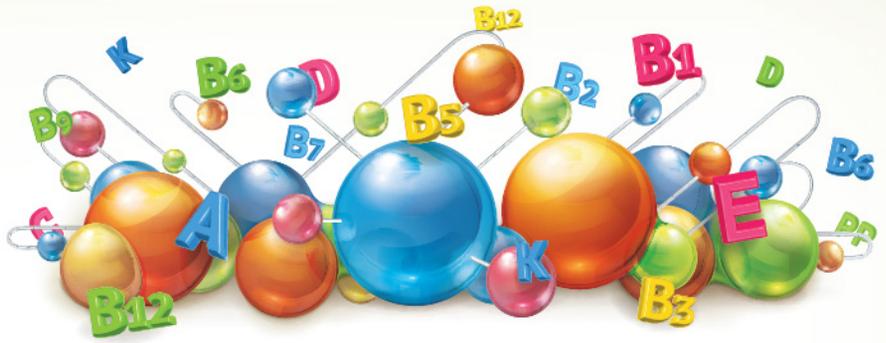
Шар Планина бр. 6., 1000 Скопје, Македонија

тел.: ++389 (0)2 20 34 700 • факс.: ++389 (0)2 20 34 744

www.dietpharm.hr



ATLANTIC
GRUPA



Vitaminat B janë lëndë ushqyese thelbësore, që janë të tretshme në ujë dhe kanë një detyrë të rëndësishme në trupin e njeriut. Ato marrin pjesë në shumë procese metabolike dhe janë të nevojshme për procesin e prodhimit të energjisë, metabolizmin e lëndëve ushqyese më të rëndësishme, gjegjësisht karbohidrateve, yndyrave dhe proteinave, transmetimin e impulseve nervore, prodhimin e qelizave të gjakut dhe hormoneve steroide, si dhe ruajtjen e niveleve të glukozës në gjak, rregullimin e oreksit dhe ruajtjen e tonit të muskujve.

Grupi i vitaminave B-kompleks përfshin tetë vitamina:

Vitamina B1 – tiamina, është përgjegjëse për shfrytëzimin e energjisë nga ushqimi, si dhe për rritjen, zhvillimin dhe funksionimin normal të secilës qelizë. Tiamina është më së shumti e pranishme në tharm, orizin ngjyrë kafe, drithëra, mishin e derrit dhe bimët leguminoze.

Vitamina B2 – riboflavina, është e rëndësishme për funksionimin e duhur të organizmit dhe është një antioksidant i fuqishëm, përkatësisht parandalon krijimin e formacioneve kancerogjene dhe tumorale. Ajo është më së shumti e pranishme në oriz, bajame, qumësht të freskët dhe kos, brokoli, spinaq dhe sojë.

Vitamina B3 – niacina, ndihmon në metabolizmin e yndyrave dhe është përgjegjëse për ruajtjen e kolesterolit të mirë. Ajo gjithashtu ndihmon në zvogëlimin e arteriosklerozës, duke zvogëluar kështu rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare. Është e pranishme në mish, qumësht, peshk, arra dhe perimet me gjethe të gjelbra.

Vitamina B5 – acidi pantotenik, merr pjesë në metabolizmin dhe sintezën e karbohidrateve, yndyrave dhe proteinave në trupin e njeriut. Ajo lejon qelizat të marrin energjinë e duhur nga ushqimi. Gjetet në avokado, hurma, lakër, vezë, mish dhe drithëra.

Vitaminat B - të përkujtohem!

Vitamina B6 – piridoksina, ndihmon trurin e njeriut të komunikojë në mënyrë efektive dhe të duhur me pjesët e tjera të trupit. Ajo ushqen mbasesat nervore dhe parandalon sëmundjen e Alzheimerit. Ushqimet e pasura me vitaminë B6 janë fasulet, bishtajoret, arrat, karotat, spinaqi dhe vezët.

Vitamina B7 – biotina, e rëndësishme për proceset metabolike në trup veçanërisht për yndyrmat dhe aminoacidet, është gjithashtu e nevojshme për lëkurën, flokët dhe thonjtë e shëndetshëm. Ajo është e pranishme në ushqimet e detit, mish, bukën e grurit, qumësht dhe vezë.

Vitamina B9 – acidi folik, është një vitaminë e rëndësishme për formimin e qelizave, veçanërisht qelizave të kuqe të gjakut. Marrja e saj në shtatzëninë e hershme është gjithashtu e rëndësishme për formimin e duhur të tubit nervor të fetusit. Ajo gjendet në perimet me gjethe të gjelbra të errëta, fasule, bizele, agrume dhe banane.

Vitamina B12 – kobalamina, është e njohur si vitamina e kuqe cianokobalamina. Së bashku me acidin folik, është e rëndësishme për rigjenerimin e eritrociteve dhe mbron nga shfaqja e anemisë apo pagjakësisë. Gjithashtu vepron në sistemin nervor, për sa i përket ekuilibrit, përqendrimit dhe kujtesës. Është e pranishme në mishin e derrit, qumësht dhe vezë.

Gabriela Kaçakoska-Naneska
Farmaciste e diplomuar
IPSH Barnatore Biolek 3, Prilep





Pamja e flokëve dhe thonjve është pasqyrë e shëndetit tuaj

Shumë prej nesh duam të kemi flokë të shëndetshëm, me shkëlqim, të trashë dhe thonj më pak të dëmtuar e të brishtë. Flokët e bukur dhe thonjtë e shëndetshëm na bëjnë më të lumtur, më me vetëbesim dhe natyrisht, më tërheqës. Si rrjedhojë, njerëzit, veçanërisht gratë, në të gjithë botën blejnë një sërë produktesh që premtojnë të përmirësojnë cilësinë dhe pamjen e përgjithshme të flokëve dhe thonjve.

Zakonisht flokët e bukur dhe thonjtë e shëndetshëm janë rezultat i punës së palodhur për ta arritur një gjë të tillë. Përveç shumë produkteve kozmetike që përdorim për të përmirësuar gjendjen e flokëve dhe thonjve tanë nga jashtë, duhet të dimë se shëndeti i flokëve dhe thonjve vjen zakonisht nga brenda, nga rrënjët dhe nga folikulat e flokëve. Pra, është shumë e rëndësishme se çka fusim në organizëm për të përmirësuar gjendjen e flokëve dhe thonjve dhe jo vetëm ajo se çka vëmë në to. Flokët dhe thonjtë kanë nevojë për vitamina dhe minerale të caktuara për të ruajtur një strukturë të shëndetshme, që u japin atyre shkëlqim dhe vëllim.

Vitaminat e grupit B kontribuojnë në ushqimin normal të flokëve. Ato gjithashtu stimulojnë folikulat e flokëve, duke mundësuar rritjen e përsheptuar të flokëve.

Kur mendoni për rritjen e flokëve, mendoni për vitaminën biotinë. Besohet se ky përbërës i njohur gjerësisht në suplementet e flokëve, thonjve dhe lëkurës duhet të zgjidhë shumë probleme të flokëve, duke shkaktuar kështu rritjen e flokëve të rinj. Nga ana tjetër, nëse keni lëkurë të prirur ndaj akneve, biotina është një kombinim i shkëlqyeshëm me vitaminën B5 (acidi pantotënik). Ky kombinim zvogëlon gjastat për shfaqjen e akneve në lëkurë.

Seleni dhe zinku ndihmojnë në ruajtjen e shkëlqimit të flokëve, si dhe në ruajtjen e thonjve të shëndetshëm. Bakri ndihmon në ruajtjen e pigmentimit normal të lëkurës. Zinku është një mineral i shkëlqyer që stimulon rritjen e flokëve. Zinku është i përfshirë në mënyrë aktive në prodhimin e keratinës, i cila është përbërës kryesor në lëkurën mbi të cilën rritet thoi. Seleni është gjithashtu një mineral shumë i rëndësishëm për të cilin ka nevojë trupi, i cili forcon strukturat qelizore të flokëve, thonjve dhe lëkurës.

Flokët dhe thonjtë janë pasqyrë e shëndetit tuaj. Flokët dhe thonjtë kanë nevojë për ushqim, në të njëjtën mënyrë si i gjithë trupi ynë ka nevojë për lëndë ushqyese për të jetuar. Dhe në fund, mbani mend: "Shëndeti i brendshëm është i dukshëm nga jashtë".

Ivana Dimishkova
Doktoreshë e mjekësisë dentare



LIVSANE

Сјајната коса и цврстите нокти

претставуваат идеална убавина



Hair + Nails Vital

Додаток во исхраната со
Б комплекс витамини,
цинк, бакар и селен.

...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.

GJINEKOLOGJIA ËSHTË MË SHUMË SE PROFESION

prim. d-r. Mendu Jegeni

I këndshëm, i matur dhe plot entuziazëm dhe dashuri për profesionin e tij, specialisti i gjinekologjisë dhe obstetrikës, prim. dr. Mendu Jegeni është një nga profesionistët kryesorë në fushën e vet. Ai së fundi u bë pjesë e ekipit të One Hospital ku vazhdon të zbukurojë jetën e shumë nënave. Përveç apelit për të gjitha gratë shtatzëna që të vaksinohen, Prim. Dr. Jegeni theksoi rëndësinë e krijimit të një marrëdhënieje të shëndoshë me pacientët që duhet të mbështetet në besim.

Si është ndjenja të shohësh se si një nënë njihet me fëmijën e saj?

Të gjithë gjinekologët janë jashtëzakonisht të privilegjuar në këtë aspekt. Jemi dëshmitarë të një momenti vërtet të veçantë. Ai është momenti kur koha ndalon. Nuk ka rëndësi sa është ora, çfarë dite është... Papritmas, asgjë nuk ka rëndësi përveç të porsalindurit. E qara e atij fëmije është një nga tingujt më të bukur në këtë botë.

Cili është çelësi për krijimin e një dialogu të shëndoshë midis mjekut dhe pacientit?

Qoftë si mjek, ashtu edhe si gjinekolog, gjëja më e rëndësishme

është besimi. Që në takimin e parë me pacientin, mjeku duhet të gjejë mënyrën për ta krijuar atë besim të ndërsjellë, që është vendimtar për të gjithë procesin. Mbushja me shpresë, forcë dhe besim e bën pacientin të ndihet i sigurt se do të marrë një qasje dhe trajtim profesional. Është shumë e rëndësishme që mjeku të jetë i aftë në njohjen e llojit të personit me të cilin duhet të komunikojë dhe në një farë mënyre të shkrihet në formën që është më e përshtatshme për bashkëpunim. Edhe pse asgjë nuk ndryshon në aspektin e qasjes ndaj pacientit, është e rëndësishme që mjeku të jetë në të njëjtën frekuencë me pacientin; pavarësisht nga niveli i arsimit dhe përkatësia fetare apo etnike. Të gjithë pacientët janë të njëjtë, por thjesht duhet të dini se si t'u qaseni atyre. Ajo është baza për të pasur marrëdhënie të mirë dhe rezultat të mirë, si në diagnozë ashtu edhe në trajtim.

A ka ndonjë ngjarje që mund të thoni se do ta mbani mend deri sa të vdisni?

Në profesionin tonë nuk ka vetëm një ngjarje, por ka disa ngjarje interesante që ia vlen të mbahen mend. Ka momente të bukura, por për fat të keq, edhe momente të pakëndshme, të cilat lidhen me ndërlikimet që janë pjesë e punës sonë.

Çfarë do t'u thoni grave që përballen me frikën e lindjes së fëmijës? Si ballafaqoheni me situata të tilla? A është mirë të jepen më shumë informacione apo përkundrazi, ka efekt negativ?

Po e theksoj përsëri se marrëdhënia dhe krijimi i një marrëdhënieje lidhet me besimin, i cili është vendimtar. Sigurisht, pacientët kanë të drejtë për informacion të mjaftueshëm në lidhje me gjendjen e tyre, por gjithsesi ai informacion duhet të ketë ndikim pozitiv tek gruaja. Unë mendoj se si mjekë obstetër, nëse i



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

tregojmë të gjitha opsionet ose ndërlikimet e mundshme me të cilat mund të përballen dhe çfarë rreziqesh i presin, besoj se gjysma e tyre do të hiqnin dorë. Është e drejtë të ulësh dhe të flasësh me gruan. T'i shpjegosh se shtatzënia nuk është sëmundje; se është një gjendje specifike ku është e vërtetë që gruaja është e ekspozuar ndaj shumë sfidave. Pikërisht për këtë arsye, nëse i qasemi pak më njerëzisht, besoj se frika do të lehtësohet dhe madje do të zhduket.

Shumë gra kanë pikëpyetje për lindjen natyrale dhe prerjen cezariane. Cili është mendimi juaj?

Fatkeqësisht, kohët e fundit po hasim gjithnjë e më shumë gra të cilat edhe para se të mbeten shtatzënë, planifikojnë se si do të lindin. Zgjedhin ditën, datën, shenjën e horoskopit... Prerja cezariane konsiderohet si opsion më i lehtë, që është një perceptim shumë i gabuar. Me kusht që nëna të mos jetë në rrezik, të mos keqtrajtohet, të kihet një qëndrim korrekt dhe respekt ndaj saj nëse ka dhimbje (edhe pse sot kemi shumë zgjidhje për dhimbjen), nuk ka më mirë se lindja normale spontane, gjithmonë duke pasur kujdes që fëmija të lindë i shëndetshëm dhe ne gjendje të mire. Çdo situatë në suaza të këtyre kushteve është zgjidhja e duhur. Mënyra, qoftë një lindje e natyrshme apo me prerje cezariane, vjen në radhë të dytë. Pra, do ta them përsëri, qëllimi është një dhe i vetëm: një nënë dhe fëmijë i shëndetshëm.

A jeni emocionalisht të lidhur me pacientët tuaj apo mendoni se kjo do të ishte pengesë për marrëdhënien tuaj profesionale?

Sigurisht që duhet të lidhemi emocionalisht. Vetëm makinat nuk kanë ndjenja. Ato nuk ndikojnë në cilësinë e shërbimit ose qasjen tonë. Ne nuk njohim dallime tek pacientët. Ata janë bekimi ynë, sepse ne kemi mundësinë t'i ndihmojmë pikërisht kur janë me ndonjë mundim. Nuk ka ndjenjë më të mirë sesa ndjenja e të ndihmuarit dikujt kur ka më shumë nevojë, kështu që do të thoja se profesioni ynë e ka disi atë privilegj.

Profesioni juaj ngërthen një angazhim të madh për jetën e re që sillni. Çfarë dëshironi t'u thoni të gjithë atyre që duan ta ushtrojnë këtë profesion?

Të mendohen mirë. Ky është shumë më tepër sesa një profesion - është një mënyrë jetese. Ata duhet të dinë se më së shumti do ta

pësojë jeta e tyre private. Profesioni ynë sigurisht që ka shumë anë të bukura dhe momente të paharrueshme, por të parit që e paguajnë çmimin janë bashkëshortët, familja dhe të afërmit.

Së fundmi, çfarë është një mënyrë jetese e shëndetshme për ju?

Me pak fjalë, një dietë e shëndetshme, aktivitetet fizik dhe më pak ilaçe. Duhet të kemi momente pushimi, shtendosjeje, kënaqësie. Një mënyrë jetese e shëndetshme do të rezultojë në më pak vizita te mjeku dhe më shumë blerje çaji në vend të qetësuesve, të cilët për fat të keq po konsumohen shumë kohët e fundit.

E qara e atij fëmije është një nga tingujt më të bukur në këtë botë.



CURAPROX

БИДЕЈЌИ
Е БИТНО
ДА ИМАТЕ
ЗДРАВИ
ЗАБИ



SWISS PREMIUM ORAL CARE

Четките и пастите за заби Curaprox kids достапни се во сите аптеки и дрогерии и на www.zdrava-nasmevka.mk

Curaprox Macedonia

curaprox_macedonia

MUCOVIT

Во својот состав содржи: вода, Багремов мед, фруктоза, бистар сок од црвена рибизла, глицерински екстракт од цвет на Див сончоглед (*Grindella Robusta Nutt.*), сув екстракт од листови на Еукалиптус (*Eucalyptus globulus Labill.*), сув екстракт од кора на Бел Бор (*Pinus sylvestris L.*), сув екстракт од цветот на Бозел (*Sambucus nigra L.*), сув екстракт од конусот на Ела (*Abies alba Mill.*), згуснувач: натирум карбоксиметил целулоза, сув екстракт од листови на Мајчина душица (*Thymus vulgaris L.*), конзерванс: калиум сорбат, аскорбинска киселина (витамин Ц), арома.



el pharma
a PHOENIX company

Европа Лек Фарма ДООЕЛ
Јадранска Магистрала бр.31, Скопје
Тел: +389 2 2772-462

Да не се пречекоруваат препорачаните дневни дози.

Додатоците на исхрана не се замена за избалансирана исхрана.

Добро протресете пред употреба.



ПРИМЕНА НА КУМАРИНСКИ ДЕРИВАТИ ПРИ МАЛИГНИ И ДРУГИ АКУТНИ И ХРОНИЧНИ БОЛЕСТИ

Derivatet e kumarinës, si përbërës aktivë, janë të përhapura gjerësisht në botën bimore. Ekzistojnë mbi 1300 kumarina, të cilat izolohen nga pjesë të ndryshme të bimëve. Të studiuara dhe të përdorura me shikim, kumarinat po tërheqin gjithnjë e më shumë vëmendje, kryesisht për shkak të vetive të tyre të theksuara farmakologjike dhe biokimike. Në mjekësinë bashkëkohore përdoren në gjendje natyrore ose sintetike në trajtim dhe si terapi për shumë sëmundje, kurse në mjekësinë konvencionale përdoren më shpesh si antikoagulantë.

Por roli i tyre dhe efektet që rezultojnë nga përdorimi i tyre tek pacientët me sëmundje malinje është diçka që po tërheq gjithnjë e më shumë vëmendje dhe është kthyer në një nga alternativat për trajtimin e suksesshëm të sëmundjeve malinje, gjegjësisht kancerit. E njohur si sëmundje e ndarjes, shumimit dhe grumbullimit jonormal të qelizave në trup, kanceri është një nga shkaqet kryesore të vdekjes tek pacientët me një diagnozë të tillë. Në kushte normale, me ndihmën e sinjaleve të marra nga mjedisi i jashtëm, qelizat rriten, ndahen dhe shumohen. Para se të fillojë ndarja, qeliza kontrollon mjedisin e saj, pra nëse ka lëndë të mjaftueshme ushqyese dhe një vend për t'u rritur. Nëse kushtet janë të favorshme, do të thotë që procesi mund të fillojë. Kur arrijnë madhësinë dhe numrin e tyre optimal, aktivizohet një mekanizëm sinjalizues me të cilin programohet secila qelizë dhe procesi ndalet. Në rast të dëmtimit të ADN-së ose ndonjërit prej elementeve qelizore, ose ndodh riparimi, ose aktivizohet apoptoza (vdekja e programuar e qelizave), në të cilën marrin pjesë qelizat e

sistemit imunitar dhe qeliza e dëmtuar shkatërrohet. Kjo parandalon bartjen e ADN-së së dëmtuar në brezin e ardhshëm të qelizave. Por qelizat e kancerit kanë mekanizmat e tyre sinjalizues që i lejojnë ato të rriten dhe të shumohen. Ato madje kanë edhe sistemin e tyre vaskular (neovaskularizimi) me qëllim që të marrin lëndë ushqyese. Ato mund të vazhdojnë të përsëriten përgjithmonë (të shumohen), të hyjnë në qarkullim dhe të lëvizin në organe të ndryshme për të formuar metastaza.

Për të arritur parandalimin e këtyre problemeve, domethënë ruajtjen e shëndetit ose mbështetjen e pacientëve të diagnostikuar me sëmundje malinje, të cilët janë me ose pa kimioterapi ose radioterapi, mund të përdoren preparate me derivate të kumarinës, të izoluar nga barërat që janë të pasura me to, të tilla si luleradhiqja (*taraxacum officinale*), e cila është një burim i pasur që përmban 5.7-Dihidroksi-4-metilkumarinë, një përbërës kimik me veprim të fortë dhe potencial të madh në luftimin e çrregullimeve të tilla.

Ka preparate të bëra nga barëra me derivate të kumarinës, me një përbërje të balancuar dhe përqendrim të përbërësve aktivë, të cilët përveç veprimit antikancerogjen, kanë një efekt të fuqishëm anti-inflamator dhe të theksuar imunostimulues dhe imunomodulues, pengojnë faktorët përgjegjës për dëmtimin e qelizave dhe stimulojnë krijimin e qelizave të reja dhe zëvendësimin e të vjetrave që janë dëmtuar. Ato gjithashtu kanë aftësinë për të rregulluar nivelin e enzimave të mëlçisë —

transaminazave dhe njëherësh eliminojnë metabolitet e dëmshme që krijohen gjatë marrjes së kimioterapisë dhe lejojnë marrjen e tij të plotë, duke mënjeluar efektet anësore, siç është rënia e flokëve. Me efektin e fuqishëm anti-inflamator në mëlçi dhe enzimën e mëlçisë, ato mund të parandalojnë ose të minimizojnë fibrozën e mëlçisë dhe përparimin e cirrozës në kancer.

Efektet e përdorimit të derivateve të kumarinës janë të mëdha dhe ato mund të përdoren për:

- Përmirësimin e imunitetit tek pacientët të cilët janë me imunitet të dobët ose që duan të kenë një efekt parandalues në shëndetin e tyre
- Pacientët e diagnostikuar me sëmundje malinje të indeve të buta, me ose pa metastaza, domethënë kanceret e gjirit, prostatës, sistemit tretës, veshkave, pankreasit, stomakut, melanomës dhe të gjitha indeve të buta të prekura nga një gjendje e tillë
- Pacientët me hepatit (inflamacion të mëlçisë) të natyrës së ndryshme, virale dhe jovirale, nivele të rritura të transaminazave, cirrozë, fibrozë, degjenerim yndyror të mëlçisë.

- Pacientët me HPV ose sëmundje të tjera inflamatore të traktit urogjenital

Fitomjekësia dhe fitofarmacia moderne ndjekin hapin e mjekësisë dhe farmacisë konvencionale dhe njëkohësisht, me preparate sa më të reja e me veprim të fuqishëm dhe disponueshmëri për përdorim, ofrojnë mbështetje adekuate dhe ndihmojnë në zgjidhjen e disa prej sëmundjeve dhe problemeve shëndetësore më të vështira me të cilat përballen njerëzit sot. Prandaj, mund të përfundojmë se ky lloj preparati mund të jetë zgjidhja që po kërkon për të pasur jetë më cilësore dhe shëndet më të mirë.

**Coumarins and Coumarin-Related Compounds in Pharmacotherapy of Cancer*

**Anticancer Therapy Anoship+Votalek/Unavita*

Biljana Nikolovska
Menaxher shitjesh
Sielo Farma Doel Veles



VOTALEK Plus

- Сув екстракт од глуварче (Трахасит off.) придонесува за заштита на клетките и ткивата од оксидативно оштетување (антиоксидантно дејство).
- Сув екстракт од глуварче (Трахасит off.) придонесува за нормално функционирање на црниот дроб.
- Копривата (Urtica dioica) делува како антиоксиданс, придонесува за јакнење на организмот и виталноста (тонусот).


sielo
PHARMA

Производител: Галенфарма ООД Бугарија,
за Сиело Фарма ООД Бугарија
Увозник: Сиело Фарма ДООЕЛ Велес
Контакт: info@sielo.mk
www.sielo.mk
+389 75 223 721


Unavita
LIFESAVING REMEDIES





Njihuni me Violeta Vile Nikolovën, e cila falë pasionit ndaj artit krijon vepra të përjetshme të cilat s'ka se si të mos lënë mbresa.



- Violeta Nikolova Vile -

Cila është historia pas figurave që pikturoni duke kombinuar abstraksionin dhe realizmin?

Piktura ka qenë gjithmonë pjesë e jetës sime dhe e ekzistencës sime. Nga natyra jam një estete e madhe dhe është shumë e rëndësishme për mua të jem e rrethuar nga e bukura. Piktura më lejon të shpreh ndjenjat e mia të brendshme, kurse shtysat që më përmbushin plotësisht, më lejojnë të shprehem artistikisht dhe gjithë atë bukuri ta përkthej në një pikturë, në një vepër arti. Kam pasur shumë faza në punën time artistike, por vitet e fundit jam angazhuar në mënyrë aktive në pikturën figurative, kryesisht në portrete, sepse mendoj se çdo portret mbart historinë e vet. Çdo figurë e paraqes me ndjenjat njerëzore, me shprehjen time, qoftë melankoli, trishtim, lumturi, gëzim apo diçka tjetër, duke kombinuar edhe elemente abstraksioni dhe realizmi. Figurat mund të jenë të vërteta ose imagjinare, nuk ka aspak rëndësi për mua. Siç e dini, gjithçka është e lejuar në art, kështu që përpiqem t'i paraqes pak më ndryshe figurat që i pikturoj; të jenë realiste, por megjithatë me elemente abstrakte. Për këtë arsye luaj shumë me ngjyrat, ashtu që figurat mund të jenë të kaltra, të kuqe, portokalli, të verdha, gjithçka në funksion të ekspresionit dhe për ta bashkuar të papajtueshmen. Ndër teknikat që përdor janë vaji, ngjyrat akrilike, sprejet për kanavacë, të cilat i aplikoj me shpatull, furça, lapsa grafit, stilolapsa me majë dhe gjithçka që mund të merret me mend. Kur filloj të pikturoj kam

një ide, por gjatë procesit më vijnë ide të ndryshme dhe nuk e di se si do të dalë në fund vepra, por gjëja më e rëndësishme është të jesh i kënaqur me rezultatin përfundimtar. Pa dyshim, gjëja më e rëndësishme është se si do të ndihet publiku në lidhje me atë vepër.

Meqenëse jeni duke bërë diçka krejtësisht të ndryshme nga piktura, si e gjetët veten në këtë art?

Si historiane arti dhe artiste figurative, kam qenë gjithmonë në kontakt me artin dhe në përgjithësi e rrethuar prej tij, herë më shumë e herë më pak, në varësi të kohës sime të lirë dhe nevojave ekzistenciale, por gjithmonë i jam kthyer vazhdimisht. Sidoqoftë, ka gati 20 vjet që jam e punësuar si redaktore e redaksisë së filmit në televizionin Kanal 5 dhe jam vërtet me fat që kjo punë është dashuria ime e dytë pas pikturës. Në njëfarë mënyre, në trazirat e jetës sime, këto dy gjëra më përshtaten dhe më përmbushin plotësisht si person dhe si artist dhe përpiqem që gjithmonë të jap më të mirën nga vetja.

Cili është mesazhi juaj për njerëzit që kanë dëshirë, por nuk kanë guxim ta provojnë veten në pikturë?

Mesazhi im për të gjithë është që të kenë një ëndërr dhe ta ndjekin atë, pavarësisht se cila është ajo ëndërr, qoftë piktura, muzika, sporti apo poezia. Njeriu duhet të jetë këmbëngulës në idenë e tij, se rezultatet dhe suksesi s'ka se si të mos vijnë vetë.

Vitet e fundit, rrjetet sociale kanë qenë shumë të dobishme, ku mund ta paraqisni më lehtë atë që bëni dhe doni.

Unë mund t'i paraqes pikturat e mia në platforma të ndryshme, njerëzit mund t'i shohin ato dhe qëllimi përfundimtar është të shprehin dëshirën për t'i pasur në shtëpitë e tyre, me çka kënaqësia ime do të ishte e plotë. Mund të mburrem se jam shumë aktive në platformën Instagram: @ville_artist, ku kam mbi 10.000 ndjekës dhe ku mund të prezantohem para botës me punën time.

Më në fund, siç ka thënë dikush: Mrekullitë fillojnë të ndodhin kur u kushtoni të njëjtën energji ëndrrave si edhe frikës.



MULTI
ESSENCE



Витамин
Б₁₂

Витамин
Ц

Цинк

Селен

Витамин
Д

ИМУНО

микрoгранули за директна примена

ДОДАТОК ВО
ИСКРАНАТА
св. за употреба

MULTI
ESSENCE

ДИРЕКТНА ПРИМЕНА
ИМУНО

20 кесички
со вкус на лимон

ИМУНО

микрoгранули за директна примена

Витамин Ц,
Цинк, Селен,
Витамин Д,
Витамин Б₁₂



85 години
АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

Здравјето е пред сè

BETTY

PËR MUAJIN

TETOR VEÇOJMË



LIVSANE
Magnez rrush i zi pa fara
20 tableta shkumëzuese



LIVSANE
Magnez 500 mg shumë
i përqendruar,
me shije limoni
2X10 tableta shkumëzuese



LIVSANE
Ampula për imunitet
7X25 ml



Zinco
60 kapsula



Immun Action
60 kapsula



Immuno B
150ml



Broncovit
200ml



Mucovit
200ml



Immuno Shark
30 kapsula



VITAMINA D3 Krka 1000IE
60 tableta



Aloe royal
500ml



Prostatol complex
30 kapsula



DOCTOR'S
Maxhun rrushi
340 g



DOCTOR'S
Maxhun hurmash
340 g

DOCTOR'S
Maxhun manash
të zeza
340 g

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



INFEKSIONET ME STREPTOKOKË TEK FËMIJËT



CStreptokokët janë baktere gram-pozitive, në formë sferike, të vegjël në diametër dhe të renditur si në zinxhirë. Ata nuk janë të lëvizshëm, nuk kanë kapsulë, nuk krijojnë spore dhe kultivohen lehtësisht në mediumet bazë. Ekzistojnë shumë klasifikime të streptokokëve, duke i ndarë ata në grupe dhe lloje.

Sipas kushteve të nevojshme për rritjen e tyre, streptokokët ndahen në aerobë dhe anaerobë.

Në praktikën klinike, shkaqet më të zakonshme të sëmundjes janë:

- Streptokoku i grupit A.
- Streptokoku i grupit B
- Streptokoku i grupit C
- Streptococcus pneumoniae
- Streptococcus viridans



Për mjekësinë njerëzore, më të rëndësishmit janë streptokokët Beta hemolitikë të grupit A, të cilët shkaktojnë rreth 98% të numrit të përgjithshëm të sëmundjeve streptokokale. Ky grup streptokokësh krijon një gamë të tërë produktesh jashtëqelizore dhe shkakton rritje të numrit të antitropave të përshtatshëm që përdoren si një nga parametrat për diagnostikimin e infeksioneve streptokokale (AST - titri i antistreptolizinës).

Burimi i infeksionit janë kryesisht njerëzit e sëmurë ose bartësit e baktereve streptokokale. Bakteret streptokokale janë shumë ngjitëse dhe transmetohen shpejt dhe lehtë, veçanërisht në vendet si kopshtet dhe shkollat. Përveçse përmes spërklave (teshtitje, kollitje), infeksioni mund të transmetohet edhe përmes objekteve (shami, leckë etj.). Fëmijët e vegjël janë infektivë ndaj mjedisit të tyre gjatë sëmundjes për rreth 10 ditë.

SËMUNDJET E SHKAKTUARA NGA INFEKSIONET ME STREPTOKOKË
Sëmundja më e zakonshme është angina, e ndjekur nga skarlatina dhe erizipela. Përveç kësaj, streptokokët shkaktojnë sëmundje të lëkurës, sëmundje të veshëve, sinuseve dhe më rrallë pneumoni, sepsë ose meningjit purulent.

Angina streptokokale është sëmundja më e zakonshme e

shkaktuar nga streptokokët. Në 15 deri në 30% të të gjitha dhimbjeve të fytit tek fëmijët, shkaku kryesor është streptokoku i grupit A. Sëmundja fillon pas 1-3 ditësh inkubacioni, me temperaturë të rritur, dhimbje koke, dhimbje të fytit gjatë gëlltitjes, skuqje dhe ënjtje të mukozës me eksudat purulent dhe nyja limfatike të zgjeruara dhe të ndjeshme në qafë. Tek fëmijët më të vegjël ekziston një prirje që infeksioni të përhapet në veshin e mesëm, mastoide dhe meningje. Pneumonia e shkaktuar nga streptokoku beta hemolitik i grupit A është një sëmundje e rrezikshme, që ndodh më së shpeshti si rezultat i infeksioneve virale, që ka të ngjarë të rrisin ndjeshmërinë.

Skarlatina karakterizohet nga simptoma të përgjithshme të sëmundjes, anginë dhe skuqje dhe shkaktohet nga streptokoku i grupit A, i cili prodhon një toksinë eritrogjene. Sëmundja fillon papritur me ethe, temperaturë të rritur dhe dhimbje të fytit. Skuqja shfaqet 12 deri në 48 orë pas fillimit të sëmundjes, më së shpeshti në gjoks, nën sqetull, në pjesën e poshtme të barkut dhe në pjesën e brendshme të kofshëve. Skuqja zbehet pas ditës së tretë, ndërsa diku nga dita e shtatë shfaqet qerimi i lëkurës, i cili është karakteristik për skarlatinën.

Infeksionet e lëkurës tek fëmijët (impetigo) ndodhin në shtresat sipërfaqësore të lëkurës me shfaqjen e ulcerave spërkatëse, ndërsa sipërfaqja e zhveshur mbulohet me qelb dhe kore. Nëse nuk trajtohet menjëherë dhe në mënyrë të përshtatshme, mund të vijë deri te një formë më e rëndë e infeksionit të lëkurës ose erizipelë. Sëmundjet streptokokale janë të një rëndësie të madhe socio-mjekësore, sepse komplikimet e tyre (ethet reumatike dhe glomerulonefriti akut) ndodhin vonë dhe mund të lënë pasojë të përhershme në shëndetin e fëmijëve.

Glomerulonefriti akut zhvillohet shpesh pas një infeksioni të lëkurës me streptokokë. Sëmundja karakterizohet me ënjtje, presion të lartë të gjakut, gjak dhe proteina në urinë, si dhe me funksion të dëmtuar të veshkave. Shumica e fëmijëve të sëmurë shërohen plotësisht, ndërsa një numër i vogël i fëmijëve zhvillojnë nefrit kronik dhe insuficiencë të veshkave.

Ethet reumatike shfaqen një deri në katër javë pas infektimit me streptokokët e grupit A, të cilat madje mund të kalojnë pa u vënë

re. Shenjat tipike të etheve reumatike janë temperatura e lartë, dobësia, artriti me migrenë, karditi. Ethet reumatike tregojnë një prirje për t'u riaktivizuar në rastin e infeksioneve të përsëritura të streptokokut, prandaj është e rëndësishme që pacientët e tillë të mbrohen nga infeksionet e përsëritura të streptokokut të grupit A me administrim profilaktik të penicilinës.



DIAGNOZA LABORATORIKE

Diagnoza e infeksioneve streptokokale bëhet duke vërtetuar praninë e bakterit në shtupë nga fyti ose lëkura, qelbi, hemokultura, lëngu cerebrospinal, pështyma, shtupë nga zona rektale ose urina. Mostra e testit varet nga vendndodhja e infeksionit. Përveç marrjes së materialit për analiza mikrobiologjike, është e nevojshme të bëhet një analizë bazë biokimike e gjakut dhe urinës. Një antibiogram i përshtatshëm bëhet për secilin streptokok të izoluar, kështu që nuk rekomandohet të fillohet terapia me antibiotikë para se të merret rezultati përfundimtar.

TRAJTIMI

Trajtimi i infeksioneve streptokokale bëhet me antibiotikë dhe ilaçi i parë i zgjedhur është penicilina. Tek fëmijët me mbindjeshmëri ndaj penicilinës përdoren eritromicina ose linkomicina. Trajtimi duhet të zgjasë 10 ditë, me çka arrihet çrrënjosja e streptokokut dhe parandalohet zhvillimi i sëmundjes post-streptokokale. Ilaçet antibakteriale nuk kanë efekt në zhvillimin e sëmundjes post-streptokokale, por janë të dobishme në parandalimin e infeksionit të sërishëm me streptokokë të grupit A tek pacientët me ethe reumatike.

Spec. Dr. Zorica Martinoska Andonova
Ordinanca e mjekësisë së përgjithshme
dhe familjare
IPSH Citus



IMMUNOV

Производот е додаток на исхрана на база на растителни екстракти и минерали. Цинкот, Бакарот и Витамин Ц од Шипинка помагаат за нормална функција на имуниот систем.



el pharma 
a PHOENIX company

Европа Лек Фарма ДООЕЛ
Јадранска Магистрала бр.31, Скопје
Тел: +389 2 2772-462

Не се препорачува за употреба кај пациенти со прогресивни системски нарушувања, автоимуни заболувања, ХИВ, бремени жени и доилки.

Да не се пречекоруваат препорачаните дневни дози.
Додатоците на исхрана не се замена за избалансирана исхрана.

"Janë të fiksuar pas videolojërave, janë gjithë kohës me telefonin në dorë, janë para kompjuterit me orë të tëra" ... këto janë vetëm disa nga komentet e zakonshme që dëgjoj gjithnjë e më shpesh dhe si nënë e dy adoleshentëve, unë personalisht mund të dëshmoj se brezat e rinj kalojnë shumë më tepër kohë me forma të ndryshme të teknologjisë, edhe kur janë në shoqërinë e bashkëmoshatarëve të tyre ose transferojnë shoqërimin nga bota reale në atë virtuale të videolojërave..

BETTY
nëna



FËMIJËT DHE BOTA VIRTUALE E VIDEOLOJËRAVE



Shumë ndryshe nga fëmijëria që përjetuam ne si fëmijë, si prindër, shpesh ngelim midis nevojës për të vendosur ndalesa, kufizime dhe kërcënime dhe kënaqësisë së fëmijëve të cilët zhduken për orë të tëra në botën virtuale, gjë që na bën të përballemi me sfidën për t'u pajtuar me një fëmijëri të re dhe krejtësisht të ndryshme, që i takon brezit të ri iGen (termi u referohet të lindurve pas vitit 1997 e deri më sot dhe është i lidhur me faktin e pashmangshëm që fëmijët përdorin që në moshë të re pajisje elektronike, interneti është burimi kryesor i informacionit, ndërkaq rrjetet sociale janë mjedisi i tyre natyror).

Duke luftuar kundër një armiku të fuqishëm dhe të padukshëm, ne prindërit nga viti në vit humbim betejën kundër teknologjisë dhe magjisë që ajo u ofron fëmijëve dhe të rinjve. Edhe unë si prind rezistova për një kohë të gjatë dhe u përpoqa të vendosja rend kur ishte fjala për kohën që u lejohej dhe llojet e lojërave që ishin të disponueshme për fëmijët e mi, por sa më shumë rriteshin, aq më të vështirë e kisha të vendosja rregulla në lidhje me teknologjinë.

Duke punuar në një profesion që është mjaft i ri dhe i panjohur për ne, si këshilltare e zhvillimit të karrierës, më duhet të ndjek të gjitha tendencat dhe risitë, shfaqjen e profesioneve të reja plotësisht të paqarta dhe të panjohura për ne nga ky këndvështrim, siç është shoferi i një taksie fluturuese, për shembull, ose dizajneri i personazheve të televizionit me realitet virtual. Në veçanti, e kam për detyrë të jem vazhdimisht me mendje të hapur, duke parë larg nga e ardhmja dhe megjithëse nuk shihet qartë, mendoj se profesionet e së ardhmes do të jenë të lidhura ngushtë me teknologjinë dhe realitetin virtual.

Në një nga sesionet e këshillimit për karrierën me një 23 vjeçar, ai ndau pasionin e tij për videolojërat dhe shtoi me mahnitje: "Kam zhvilluar dhe përmirësuar aq shumë shkathtësi prej se kam nisur të luaj rregullisht!" Nëna brenda meje ishte e habitur, ndërsa këshilltarja e karrierës brenda meje ia bëri pyetjen logjike në vijim: "Cilat, për shembull? "A mund të m'i rendisësh dhe të m'i shpjegosh?"

Si eksperte dhe trajnere e shkathtësive të buta (të cilat quhen edhe të mbartshme, sepse pasi t'i zotëroni bëhen pjesë e juaja dhe e përvojës

suaj jetësore, si p.sh. prerja me thikë, çiklizmi, noti, përdorimi i kompjuterit etj.), pyetja që jep një perspektivë krejt të re dhe do t'ju ndihmojë si prindër të shihni luajtjen e videolojërave me një sy tjetër është: "Çfarë shkathtësish fitohen duke luajtur videolojëra?"

Hidhni një sy listës së shkathtësive (të theksuara nga klienti im, por edhe nga disa adoleshentë të tjerë me të cilët e hap këtë temë, përfshirë djemtë e mi):

- Fokusi - Kjo është një shkathtësi që na ndihmon të kemi vazhdimisht një ide të ndërgjegjshme se ku duam të shkojmë dhe pse është e rëndësishme për ne. Fokusi është një lloj udhërrëfyese, një orientim, dhe nëse mësojmë që në vegjëli se si të marrim orientimin dhe të kthehemi nga drejtimi që kemi përcaktuar, shumë lehtë do t'i arrijmë qëllimet dhe rezultatet e dëshiruara.

- Vendosja e qëllimeve - Ashtu si fokusi, çfarëdo që të bëjnë në jetë fëmijët, ata duhet të mësojnë të vendosin një qëllim dhe të gjejnë mënyra për ta arritur atë. Kjo shkathtësi ushtrohet në botën virtuale dhe mund të pasqyrohet lehtësisht në botën reale të të rriturve në të ardhmen.

- Përqendrimi - E di që, si prind, ju acarohen nervat kur i flisni fëmijës, kurse ai as që e di se ndodhni në dhomë. Nëse ju ngushëllon, përqendrimi është një nga shkathtësitë më të rëndësishme të buta që do të jetë e dobishme për fëmijën tuaj gjatë kryerjes së detyrave të ndryshme në të ardhmen.

- Koordinimi sy-dorë - Në të kaluarën, këtë superfuqi e kishin daktilografistët, e mbani mend atë profesion të zhdukur? Sa lidhje zhvillohen për t'i përsosur këto shkathtësi motorike?

- Puna në grup dhe koordinimi - A e dini se në botën virtuale, ekipi përbëhet nga lojtarë që nuk i njihni, megjithatë ju bashkëpunoni, ndërtoni strategji, mbroheni dhe mbështeteni mes vete dhe komunikoni në mënyrë aktive, kryesisht në gjuhën angleze, duke

zhvilluar edhe njohuritë e gjuhës së huaj në nivel të asaj amtare?

- Qëndrueshmëria dhe këmbëngulja - Për çfarë tjetër mund të përpiqet fëmija juaj kaq shumë dhe me kaq shumë vëmendje dhe madje edhe kur humbet, të fillojë përsëri duke iu gëzuar secilës pikë apo niveli të ri të fituar? Parafytyrojeni të jetë duke punuar në profesionin e ëndrrave dhe të heqë dorë në pengesën apo problemin e parë?
- Zgjidhja e problemeve - Kjo shkathtësi është një nga ato të çmuarat, që do të na dallojë nga makinat në të ardhmen. Të menduarit kritik dhe zgjidhja krijuese e problemeve njihen gjithnjë e më shumë si të nevojshme nga kompanitë dhe do të jetë shkathtësi e paçmueshme në botën e biznesit në vitet në vazhdim.
- Udhëheqja - rezultati dhe përfundimi në lojë varen nga udhëheqja e mirë; a mendoni se është e lehtë të udhëheqësh një skuadër virtuale?

Kjo shkathtësi është një nga më të rëndësishmet për shekullin 21, e cila është shumë mirë të ndërtohet përmes lojës dhe, me zhvillimin dhe rritjen, të rrisë vetëbesimin dhe njohjen e vetes.

Dhe tani përpiquni ta vendosni veten në "këpucët e fëmijëve" dhe përpiquni të mendoni në suaza të fëmijërisë që ata njohin dhe e cila i gëzon, si tjetër mund t'i fitojnë fëmijët të gjitha këto aftësi duke ditur

se për disa prej tyre kompanitë bashkëkohore investojnë buxhete të mëdha?

Mos kini frikë nga teknologjia dhe përfitimet që u sjell ajo fëmijëve tuaj. E kuptoj që është ndryshe nga ajo me të cilën jeni mësuar, por mos harroni se këta breza të rinj do të jetojnë me realitetin e zhvendosjes në Mars dhe udhëtimeve turistike në hapësirë.

Dhe natyrisht, e fundit por jo më pak e rëndësishme, maturia është çelësi i gjithçkaje, përfshirë kohën që fëmijët duhet ta kalojnë në botën virtuale. Prandaj, në vend që të jetoni në ferrin e grindjeve të vazhdueshme familjare, përpiquni të plotësoni nevojat dhe interesat e fëmijëve dhe së bashku të vendosni kufij të arsyeshëm dhe të pranueshëm.

KALONI NË NIVELIN TJETËR!

Katerina Zlatanovska Popova - këshilltare e certifikuar e zhvillimit të karrierës



РИБИНОВИТ

Рибно масло од црн дроб на бакалар



РИБИНО МАСЛО ОД ЦРН ДРОБ НА БАКАЛАР
Е БОГАТ ИЗВОР НА:

- ВИТАМИН А
- ВИТАМИН Д
- НЕЗАСИТЕНИ ОМЕГА 3 МАСНИ КИСЕЛИНИ

СЕ ПРЕПОРАЧУВА ЗА:

- ДЕЦА ВО ФАЗА НА РАСТЕЊЕ
- ВОЗРАСНИ ПРИ НЕДОСТАТОК НА ВИТАМИНИ А И Д ВО ИСХРАНАТА.

ВИТАМИНОТ А ПРИДОНЕСУВА ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА:

- ВИДОТ,
- ФУНКЦИЈАТА НА ИМУНОЛОШКИОТ СИСТЕМ,
- МЕТАБОЛИЗАМОТ НА ЖЕЛЕЗОТО,
- СОСТОЈБАТА НА КОЖАТА И МУКОЗНИТЕ МЕМБРАНИ.

ВИТАМИНОТ Д ПРИДОНЕСУВА ЗА ПОДОБРУВАЊЕ И
ОДРЖУВАЊЕ НА:

- АПСОРПЦИЈАТА (ИСКОРИСТУВАЊЕТО) НА КАЛЦИУМ И ФОСФОР,
- ФУНКЦИЈАТА НА МУСКУЛИТЕ,
- ПРАВИЛНА МИНЕРАЛИЗАЦИЈА НА КОСКИТЕ И ЗАБИТЕ,
- НОРМАЛНА КОНЦЕНТРАЦИЈА НА КАЛЦИУМ ВО КРВАТА,
- НОРМАЛЕН РАСТ И РАЗВОЈ НА КОСКИТЕ КАЈ ДЕЦАТА.



noti

sport shëndetësor

Të nderuar, si autor i këtij teksti, me 15 vjet sport aktiv dhe 25 vjet arsim dhe praktikë, mund të kthej kontekstin e tekstit në tre drejtime. Drejtimi i parë është promovues, drejtimi i dytë është shkencor dhe drejtimi i tretë është i qartë, konkret, të cilin do ta lexoni me fëmijët, nipërit e mbesat tuaja. Unë do të zgjedh drejtimin e tretë.

Pse e quaj notin një "sport shëndetësor"? Sepse ky sport ju përtërin, ju mban të freskët, me humor të mirë, elastik dhe i sjell dobi trupit tuaj. Përfitimet e notit janë afatgjata, domethënë i ndjeni kur merreni në mënyrë aktive me të si dhe shumë vite pasi ta lini.

Në pika sa më të shkurtra, në dy faqe, do të trajtoj 3 aspekte:

1. 5 arsye pse fëmijëve u pëlqen të notojnë

2. 5 arsye pse noti është i shëndetshëm

3. 5 gjërat që duhet t'i keni parasysh kur regjistroni fëmijën tuaj në not

Se sa i qëlluar është teksti, do të them se ai mbështetet në 25 vjet punë, gjatë së cilës kohë kishte 5 klube ose një e pesta e qytetarëve të trajnuar të qytetit të Shkupit. Dhe sigurisht kjo vlen për 90 përqindëshin, jo për 100 përqindëshin.

5 arsye pse fëmijëve u pëlqen të notojnë:

1. Fëmijët fillojnë të notojnë që në vegjëli, më herët se në çdo sport tjetër. Dallimi nga sportet e tjera, përveç moshës kur fillojnë me këtë sport, është edhe aspekti psikologjik dhe pedagogjik kur fillojnë me gara. Garat e notit fillojnë shumë më vonë pasi të fillojnë notin. Në fillim kalojnë kohë duke u përshtatur, pastaj duke u argëtuar dhe stërvitur dhe vetëm pas këtyre, disa vazhdojnë të garojnë, ndërsa të tjerët vazhdojnë të notojnë për shkak të përfitimeve të notit nga pikëpamja shëndetësore ose thjesht për miqësi.

Ndryshe nga sportet e tjera, ata nuk gjykohen nga fëmijët e tjerë, prindërit dhe të afërmit menjëherë nëse nuk mund ta kapin topin, nuk mund të japin kosh, nuk mund të mbrojnë etj. Një gjë është të merresh me një sport për qejf dhe një gjë krejt tjetër të kesh trysni për të pasur sukses dhe fëmijët e ndiejnë këtë.

2. Lëndimet në not pothuajse nuk ekzistojnë, nëse janë nën mbikëqyrje. Fëmijët përballen me frikën e lëndimeve pas moshës 3 vjeç. Kjo është arsyeja pse fëmijët e përdorin çdo rast ku iu jepet mundësia të mos mendojnë për atë

frikë nga lëndimi dhe të jenë të shkujesur, sepse e duan lirinë e tyre, duan të jenë ata që janë, pra thjesht fëmijë.

Noti nuk është sport kontakti, nuk mund të të lëndojë dikush ndërsa noton. Kur hidhesh në ujë, askush tjetër nuk mund të hidhet mbi ty, ndërsa kur noton, askush tjetër nuk mund të notojë mbi ty dhe askush nuk mund të zhytet mbi ty. Me pak fjalë, fëmija ndihet i lirë dhe bën lëvizje me të gjithë trupin, krahet dhe këmbët, gjë që është veçanërisht e rëndësishme për zhvillimin dhe e cila nuk mund të arrihet në asnjë sport të thatë. Ndonëse fëmija nuk zgjatet dhe as nuk kërcen si portier pas topit në asfalt, me çka zgjatet i gjithë trupi, fëmija e bën një gjë të tillë shumë herë në stërvitjet në ujë. Prandaj, në ujë trupi zgjatet edhe më shumë sesa me gjimnastikë, ndërsa elasticiteti i trupit arrihet që nga stërvitja e parë.

3. Noti nuk kërkon forcë

Në ujë trupi ndien 30 përqind të peshës së vet. E gjithë shkenca e notit përbëhet nga lundrimi, përkatësisht pluskimi në ujë dhe ecja përpara me sa më pak forcë të jetë e mundur. Më i miri është ai që rrëshqet më së miri në ujë.

4. Trupi nuk djersitet kur noton

Në dukje nuk është diçka e veçantë, por kush dëshiron të djersitet! Në not, çdo stërvitje e nënshtron fëmijën në aklimatizim të shpejtë. Nga e thata futet në ujë, kurse pas notit, për një kohë të shkurtër del i thatë. Trupi duhet të reagojë shpejt në mënyrë që të mos ftohet. Noti ndihmon në formimin e indeve më të trasha të lëkurës, gjë që lejon aklimatizim më të mirë dhe më pak djersitje.

5. Elektrolitet

Ndjenja e freskisë që secili prej nesh e ndien kur hyn në dush.

5 arsye pse noti është i shëndetshëm

1. Zhvillimi i sistemit skeletor dhe nyjave

Në pozicionin horizontal nuk ka presion të peshës dhe gravitetit, rruazat janë të lira, të zgjatura dhe rriten siç duhet, duke zënë aq hapësirë sa u nevojitet për zhvillim. E njëjta gjë vlen edhe për këmbët, që domethënë se, në not, nuk ka notar me këmbë në formën e shkronjës O, siç është rasti në futboll. Ajo shfaqet

nga presioni i ushtruar në këmbë në një moment kritik kur trupi po rritet dhe zhvillohet.

Zhvillimi i nyjave. Në asnjë sport tjetër nuk ka një rrotullim të vazhdueshëm të krahëve me 360 gradë. Në asnjë sport tjetër përveç notit rrotullimi i nyjave nuk është pa peshë shtesë. Prandaj, zhvillimi i nyjave është i moderuar.

2. Zhvillimi i mushkërive

Në sipërfaqen e ujit, kur thithet ajri në krahavor, presioni është i njëjtë si në një lartësi mbidetare prej 1000 metrash. Merreni me mend të stërviteni në atë lartësi mbidetare!

Krahavori zgjerohet nga presioni i ajrit kur thithet dhe më pas, kur në gjoks ajri të kthehet nga oksigjen në dioksid karboni, i cili shtyp për të dalë jashtë. Prandaj është e këshillueshme që t'i lini fëmijët të zhyten. Sa më thellë të zhyten, sa më shumë ajër të thithin, aq më shumë u zgjerohet krahavori; sa më shumë të shtypë dioksidin e karbonit për të dalë, aq më shumë rritet kapaciteti i tyre. Ky efekt nuk mund të arrihet me asnjë sport tjetër të thatë. Kjo është arsyeja pse shihni në video se si atletët më të mirë bëjnë stërvitje individuale me maskë, ngase dëshirojnë të arrijnë të njëjtin efekt.

Noti rekomandohet shumë për astmatikët, duke qenë se, gjatë notit, frymëmarrja e cekët, e cila shkakton gulçim, zëvendësohet me frymëmarrje të thellë, ku në çdo thithje përdoren i gjithë krahavori dhe diafragma.

3. Zhvillimi i zemrës dhe enëve të gjakut

Në not, nuk ka notar me çrregullim të sistemit vaskular ose enëve të gjakut, duke qenë se të njëjtat janë më elastike te pjesëmarrësit në këtë sport. Zemra punon horizontalisht, ndërsa i gjithë qarkullimi i gjakut, në vend se të jetë vertikalisht nën presion, në ujë lëviz horizontalisht. Në ujë merret frymë përmes

hundës dhe frymëmarrja është e qetë, gjë që e qetëson zemrën, ndërsa trupi ndihet me 30 përqind të peshës së vet, kështu që mundimi i zemrës që shkaktohet nga notimi, është më i vogël dhe më i balancuar.

4. Zhvillimi i sistemit muskolor

Nuk është e mundur të kishit parë notar me trup dhe stomak të lëshuar. Nuk është e mundur të kishit parë notar me gjymtyrë të shëndosha. Nuk është e mundur të kishit parë notar të kërrusur. Nuk është e mundur të kishit parë notar me njërën anë të trupit më të zhvilluar se tjetra.

Kjo ndodh sepse uji siguron rezistencë të barabartë për të gjithë trupin në çdo moment të notit. Sa më shumë që notoni, aq më shumë zhvillohen të gjithë muskujt.

5. Pesha

Pesha është shumë më e lehtë për t'u rregulluar me not sesa me cilindo sport tjetër. Kjo ndodh sepse, edhe nëse qëndroni në ujë, temperatura e ujit është zakonisht nën temperaturën e brendshme të njeriut, kështu që trupi përdor energji për të prodhuar nxehtësi dhe për të ruajtur nxehtësinë e brendshme normale të njeriut.

Fëmijët me peshë më të ulët trupore, pas stërvitjes duan të hanë menjëherë, duke bërë kështu superkompensim. Nga ana tjetër, fëmijët me peshë më të lartë trupore dhe pa shumë aktivitet fizik, shpenzojnë energji të cilën mund ta kompensojnë vetëm 1 orë pas notit, kohë e cila i nevojitet trupit për të shpenzuar tepriçen e futur më herët, ndërsa pas një ore stërvitje, ata mund të hanë dhe ta kompensojnë ndjenjën e urisë pa pasojë.

www.replek.com.mk

ПАРАФЕН®

ibuprofen, paracetamol (200 mg+500 mg)

ЗА ДЕН БЕЗ БОЛКА



ДВЕ КОМПОНЕНТИ ВО ЕДНА ТАБЛЕТА ЗА БРЗО И СИЛНО ДЕЈСТВО

- МУСКУЛНИ БОЛКИ
- БОЛКИ ВО ЗГЛОБОВИ
- БОЛКИ ВО ГРЕБОТ
- ГЛАВОБОЛКА, ЗАБОБОЛКА
- МЕНСТРУАЛНА БОЛКА



ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВОТО!

За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејства на лекот консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.

 РеплекФарм

5 gjërat që duhet t'i keni parasysh kur regjistroni fëmijën tuaj në not (Maqedonia nuk e ka të rregulluar statusin e profesionistëve që lejohen të punojnë si trajnerë, ndaj rekomandojmë):

1. Çmimi. Të gjithë bëjnë gabim kur kërkojnë një klub noti, duke u mbështetur te çmimi për të vendosur se në cilin klub ta regjistrojnë fëmijën. Me një tarifë anëtarësimi 100 denarë më të lirë, llogarisni menjëherë të paktën 2 fëmijë më tepër; me 200 denarë, 4 fëmijë etj. Ju si prindër, e dini se si është t'ia dalësh në krye me 1-2 fëmijë, ndaj merreni me mend se jeni në plazh dhe jeni përgjegjës për 10 fëmijë. Do ta kuptoni se e njëjta gjë i ndodh edhe trajnerit në pishinë. Gjithmonë vlen rregulli: sa më pak fëmijë, aq më shumë vëmendje ndaj fëmijës suaj.

2. Pagesa në dorë. Sa herë që dikush ju ofron pagesë në dorë, duhet ta dini menjëherë se më shumë i bëhet vonë për biznesin dhe pasurimin e shpejtë sesa për fëmijën tuaj.

3. Zbritje në Grouper, fletushka etj. Të gjithë keni qenë dëshmitarë të prezantimeve të ndryshme dhe e dini qëllimin e prezantimeve të tilla. Në sport, ngjarjet sportive organizohen çdo vit falas. Nga ato ngjarje, asnjë fëmijë i vetëm nuk është regjistruar për të vazhduar të merret me sportin që e ka provuar. Më mirë të paguani një muaj më shumë, ku për ato para do të përpiqen ta mbajnë fëmijën në atë sport dhe më vonë, nëse ka kënaqësi të ndërsjellë, domethënë, nëse fëmijës i pëlqen sporti dhe pranohet mirë nga vendi, të vendosni nëse do të vazhdoni.

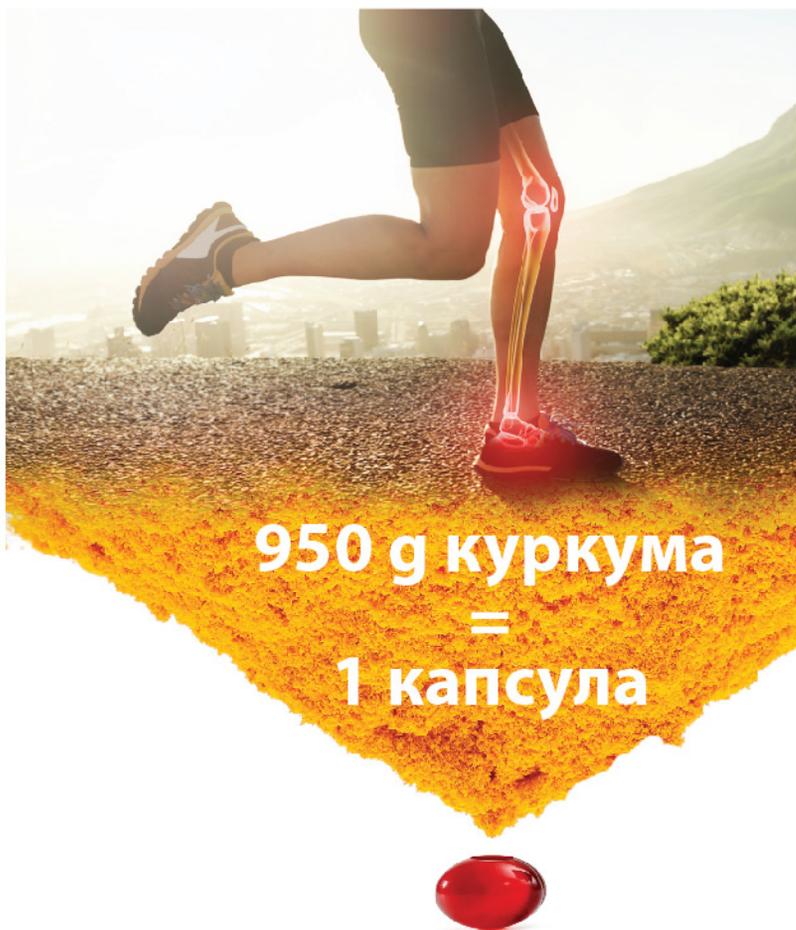
4. Një klub me një traditë të gjatë ose përvojë shumëvjeçare. Ju e dini që, si në çdo sferë të jetës, edhe në port, çdo ditë shfaqen sipërmarrje të reja, të cilat pas një periudhe të caktuar zhduken. Zgjidhni sigurinë dhe komoditetin, për ju dhe fëmijën tuaj. Zgjidhni vetëm vendet me nam të mirë.

5. Trajnerët, pronarët e klubeve dhe puna. Bëni pyetje dhe informohuni! Ekspertët nga Fakulteti i Kulturës Fizike janë njerëzit e duhur që mund t'ju tregojnë për këtë. Dhe sigurisht, nëse sporti me të cilin dëshiron të merrt fëmija juaj është puna e dytë, e tretë etj. për ta, vëmendjen do ta kenë shumë më pak të përqendruar, sesa nëse është e vetmja punë që bëjnë. Kërkoni certifikata, diploma... Është gjithmonë më mirë për fëmijën tuaj nëse trajneri ka përvojë si atlet në atë sport, me një diplomë universitare, përvojë të madhe si trajner dhe certifikata ndërkombëtare.

P.S. Noti ndihmon shumë më tepër në jetën e përditshme (zhvillimi i sistemit nervor, zvogëlimi i lëvizjeve të pakontrolluara, personave me aftësi të kufizuara etj.) dhe për këtë arsye kërkon shumë hapësirë për t'i shkruar të gjitha përfitimet e tij. Ndoshta në një rast tjetër me pyetjet tuaja.

Filloni të notoni. Do të jetë gjëja më e mirë që keni bërë ndonjëherë!

Mile Avramovski
Kryetrajner
Klubi i notit Karposh - Shkup



Flexofytol®

Био-оптимизиран екстракт од куркума
Придонесува за одржување на
флексибилноста на зглобовите и го
ограничува стареењето на рскавицата



Да придонесеме никој да нема постојан страв од редовен здравствен преглед, со којшто може да се спречат 80 % од срцевите заболувања. Нека нè води слоганот *Здравјето ѝ пред сè* за уште подобро да се грижиме за нашето и за здравјето на нашите најблиски. Нека нè води и слоганот на Светскиот ден на срцето – *Слушни го срцето и поврзи се* за уште повнимателно да го слушнеме гласот на нашето срце и доколку имаме потреба од здравствена помош, храбро и без одложување да се поврземе со нашиот лекар.

Ве покануваме и вас, со тоа што ќе закажете редовен здравствен преглед, да се приклучите кон одбележувањето на Светскиот ден на срцето заедно со Алкалоид АД Скопје, Здружението на кардиолози на РС Македонија и со фармацевтите.



СВЕТСКИ ДЕН НА СРЦЕТО

СЛУШНИ ГО  И ПОВРЗИ СЕ



ЗДРУЖЕНИЕ НА КАРДИОЛОЗИ
НА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА



VALËT E TRURIT DHE TRAJNIMI AUTOGJEN



A keni menduar ndonjëherë se çfarë e përcakton humorin tuaj aktual? A e dini se mund ta ndryshoni humorin tuaj në një çast? Cila është lidhja midis humorit dhe valëve të trurit?



Për t'u njohur me valët e trurit dhe funksionin e tyre, së pari duhet të fillojmë me shkencën që i studion ato, pra neuroshkencën, e cila është një degë multidisiplinare që studion sistemin nervor në kombinim me anatominë, biologjinë molekulare dhe të zhvillimit, citologjinë dhe psikologjinë, në mënyrë që të shpjegohet më mirë funksionimi i trurit të njeriut.

Njohja e natyrës së valëve të trurit na jep mundësinë të përdorim të gjitha potencialet në mënyrën e duhur dhe për ta arritur këtë, duhet të njihemi me valët e trurit dhe karakteristikat e tyre. Ajo që lidhet gjithmonë me trurin janë mendimet e njeriut. Në sfondin e të gjitha mendimeve, emocioneve dhe sjelljes është komunikimi midis neuroneve në tru, i cili zhvillohet me ndihmën e impulseve elektrike. Kur këto impulse sinkronizohen, formohen valët e trurit. Këto valë mund të zbulohen duke përdorur një elektroencefalograf (EEG), pajisje që regjistron intervalin e frekuencave në tru, në bazë të së cilit përcaktohet vala e trurit. Valët e trurit maten në njësi të frekuencës HERC (Hz), i cili përfaqëson numrin e cikleve në sekondë.

Matja e valëve të trurit bëhet me ndihmën e një "neurofeedback", i cili mbështetet në dy supozime:

1. Që aktivitetet elektrike të trurit, valët e trurit, ruajnë një gjendje të caktuar mendore;
2. Që ne mund t'i ushtrojmë ato aktivitetet.

Me ushtrim mund të mësojmë të ngremë ose të parandalojmë valë të caktuara të trurit dhe kështu të arrijmë me vetëdije gjendjen e dëshiruar mendore dhe emocionale.

Është e rëndësishme të theksohet se nuk ka valë të mira apo të këqija të trurit. Të gjitha valët e trurit janë të përshtatshme dhe të mira për një moment të caktuar dhe për një gjendje të caktuar. Truri fleksibël dhe efikas mund të kalojë shumë lehtë nga një valë e trurit në tjetrën, sipas kërkesave të realitetit. Kjo u ngjan pak shpejtësive të makinaës: të gjitha shpejtësitë e makinës janë të nevojshme dhe të mira, por problemi mund të ndodhë kur marshi i shpejtësisë priset dhe ne nuk mund të përshtatem me kushtet e ngasjes.

Truri i njeriut funksionon brenda pesë valëve të trurit (alfa, beta, gama, delta dhe theta) dhe të gjitha janë të pranishme në të njëjtën kohë, por vetëm njëra është mbizotëruese në një gjendje të caktuar. Është pikërisht kjo valë mbizotëruese e trurit dhe karakteristikat e saj që përcaktojnë gjendjen tonë aktuale, aftësinë mendore dhe gjendjen e vetëdijes.

Valët delta të trurit (0.5-3 Hz)

Valët delta të trurit lidhen me gjumin e thellë. Këto valë të trurit janë mbizotëruese tek foshnjat dhe mund të shihen edhe në gjendje zgjimi. Tek të rriturit ato shfaqen gjatë meditimit më të thellë dhe gjumit pa ëndërruar. Një frekuencë e caktuar e valëve delta të trurit është e mirë për sekretimin e hormonit të rritjes, i cili është veçanërisht i rëndësishëm për rigjenerimin e organizmit dhe në procesin e shërimit. Prandaj, gjumi i thellë dhe i qetë është i rëndësishëm për procesin e shërimit. Valët delta të trurit janë

ZINCO

Zinco kapsulite se indiciрани кај сите состојби кога има недостиг или зголемена потреба за цинк во исхраната. Цинкот придонесува на одржување на нормалната функција на имуниот систем, заштита на клетките од оксидативен стрес, одржување на нормални коски, коса, нокти и кожа и одржување на нормален вид.



el pharma
a PHOENIX company

Европа Лек Фарма ДООЕЛ
Јадранска Магистрала бр.31, Скопје
Тел: +389 2 2772-462

Да не се пречекоруваат препорачаните дневни дози.

Додатоците на исхрана не се замена за избалансирана исхрана.

Не се препорачува за време на бременост и доене.

valët me frekuencën më të ulët dhe amplitudën më të lartë.

Kur shkojmë për të fjetur dhe fikim dritën, mbyllim sytë, valët e trurit tonë ngadalësohen së pari në ritmin alfa, pastaj ngadalësohen edhe më shumë dhe hyjmë në ritmin theta, derisa të na zërë gjumi dhe të zhytemi në gjendjen delta. Dihet se njerëzit flenë në cikle prej 90 minutash. Nga gjumi i thellë në valët delta të trurit, kalohet në frekuencat theta, ku ndodh ëndërrimi aktiv. Në këtë fazë të gjumit, ndodhin lëvizje të shpejta të syve (Rapid Eye Movement, shkurt REM), prandaj kjo fazë e gjumit quhet faza REM.

Kur zgjohemi, futemi ngadalë në gjendjen theta, pastaj në gjendjen alfa. Nëse kemi kohë, vazhdojmë të dremitim zgjuar në gjendjen theta, derisa të na kthehen në vetëdije disa përvoja nga dita e mëparshme ose derisa të na vijë një ide se si ta organizojmë ditën në mënyrë kreative. Më pas vjen realiteti, kur duhet të ngrihemi vërtet për të aktivizuar nervat që të dridhen më shpejt dhe të na ndihmojnë të zgjidhim problemet.

Në gjendjen e gjumit zakonisht ka më shumë se 50% valë delta të trurit. Në gjendje të zgjuar, ato mund të shihen tek foshnjat deri në 6 muaj, te disa fëmijë me probleme në të mësuar dhe tek të rriturit me dëmtim të trurit.

Valët theta të trurit (3-7, 4-7 ose 4-8 Hz)

Valët theta të trurit janë të ngadalta dhe lidhen me gjendje të tilla si ëndërrimi me sy hapur dhe përgjumja. Shfaqen më së shpeshti në gjumë, por gjithashtu mbizotërojnë në gjendje meditimi të thellë. Niveli optimal për të menduarit e thellë është diapazoni i valëve theta të trurit. Në atë diapazon, shqisat tona tërhiqen nga bota e jashtme dhe drejtohen nga sinjalet e brendshme. Valët theta të trurit janë një zonë mistike të cilën më së shpeshti e përjetojmë kur zgjohemi ose biem në gjumë. Meditimi theta rrit kreativitetin, intuitën dhe aftësitë e tjera psikike.

Për shembull, kur ngasim në autostradë dhe befasi na bie ndërmend se nuk na kujtohen fare njëzet kilometrat e fundit, zakonisht jemi në gjendje theta. Gjatë kësaj kohe, ndërsa ngasim të relaksuar në gjendje theta, shpesh na vijnë ide të mira pa asnjë censurë.

Valët theta të trurit janë një gjendje pozitive mendore, në qoftë se jemi në gjendje të dalim lehtësisht prej saj dhe të shpejtojmë punën e trurit kur është e nevojshme të përfshihemi në mjedisin e jashtëm, të përqendrohemi dhe të mësojmë.

Aktiviteti i tepërt i valëve theta është karakteristikë e individëve me çrregullimin e mungesës së vëmendjes (ADD). Valët theta të trurit lidhen gjithashtu me ringjalljen e kujtesës, duke u rritur kur kujtojmë diçka, si dhe me aftësinë për të kontrolluar përgjigjen ndaj një stimuli.

Valët theta të trurit mbizotërojnë tek fëmijët nga 6 muaj deri në 6-7 vjeç. Ato lidhen me një gjendje sugjestibiliteti dhe hipnotizmi. Kur mbizotërojnë tek të rriturit, ato më së shpeshti shoqërohen me përgjumje dhe shkëputje. Futja e pacientit në gjendjen theta përdoret në psikoterapi për të lehtësuar ringjalljen e kujtesës, fantazisë dhe asociacioneve, kurse frekuenca prej 7 Hz lidhet me përfytyrimin.

Valët alfa të trurit (8-13 Hz)

Valët alfa të trurit shfaqen pasi të mbyllim sytë para se të flemë dhe gjatë relaksimit të thellë, kur përqendrohemi në përmbajtje të thjeshta shqisore. Ato shfaqen gjatë gjendjes së zgjimit dhe gjatë gjumit. Valët alfa të trurit lidhen me një gjendje relaksimi dhe vëmendjeje të papërqendruar, si dhe me aktivitetet krijuese.

Valët e ulëta alfa të trurit (8-10 Hz) janë të pranishme gjatë ëndërrimit dhe meditimit të lehtë kur i kemi sytë të mbyllur. Në gjendjen alfa vijmë deri te krijimtaria që ndodhet menjëherë nën vetëdijen tonë.

Valët alfa të trurit janë valë të ngadalta me amplitudë më të madhe. Personi që ka bërë ndonjë punë dhe është ulur të pushojë është zakonisht në gjendjen alfa, pasit truri pushon në gjendjen alfa. Edhe kur shëtisim në natyrë pa detyrime ose kur çlodhemi, ndodhemi në gjendjen alfa.

Valët e larta alfa të trurit (11-12, 11-13 Hz) lidhen me gjendjen mendore të vetëdijes së hapur dhe aftësinë për t'iu përgjigjur një numri ndryshimesh në mjedis. Ajo është



BRONCOVIT

Производот е додаток на исхрана на база на растителни екстракти, со Див Сончоглед со балзамично дејство кој придонесува за добросостојбата на горниот респираторен тракт. Росанката и Исландскиот мов ја помагаат флуидноста на бронхијалните секрети.



el pharma
a PHOENIX company

Европа Лек Фарма ДООЕЛ
Јадранска Магистрала бр.31, Скопје
Тел: +389 2 2772-462

Препорачана дневна доза е 7,5 мл., два до три пати на ден,
по потреба, помеѓу оброците.

Добро протресете пред употреба.

*Да не се пречекоруваат препорачаните дневни дози.
Додатоците на исхрана не се замена за избалансирана исхрана.*

gjendja më e dëshirueshme e atletëve të mëdhenj. Gjendja alfa lidhet me stimujt pamorë.

Valët alfa të trurit përforcohen kur mbyllim sytë, ato janë më të forta në hemisferën e djathtë, por raporti nuk duhet të jetë më i madh se 1.5 herë.

Një ndryshim në frekuencën mbizotëruese alfa më i madh se 1 Hz midis hemisferave, tregon një anomali në hemisferën në të cilën ndodhet maja e ulët alfa. Kur i mbyllim sytë, secili prej nesh ka majën e vet tipike alfa (frekuenca alfa mbizotëruese). Njerëzit inteligjentë zakonisht tregojnë një majë alfa me frekuencë më të lartë me sytë mbyllur.

Valë të forta alfa me sy hapur mund të vërejmë edhe tek një person që konsumon marihuanë dhe mund të zgjasë për disa ditë. Gjendja alfa është një gjendje e këndshme, por nuk është e dëshirueshme kur kemi nevojë të mësojmë ose në situata kur duhet të përfshihemi në atë që po ndodh. Valët alfa të trurit shfaqen gjithashtu gjatë trajnimit autogjen.

Valët beta të trurit

Valët beta të trurit hyjnë në aktivitetet me valë të shpejta dhe karakterizohen nga një gjendje e rritjes së vetëdijes, përqendrimin dhe vëmendjes së përqendruar.

Ato mbizotërojnë gjendjen tonë të zgjuar, kur vëmendja përqendrohet në forcat njohëse dhe botën e jashtme. Kur truri është i ngazëlyer dhe merr pjesë aktive në disa aktivitete mendore, ai gjeneron valë beta të trurit. Personi që është në një bisedë aktive ndodhet në gjendjen beta. Diapazoni i valëve beta të trurit është i gjerë (13-36 Hz) dhe ndahet në nënbashkësi më të vogla, secila prej të cilave shoqërohet me një gjendje të veçantë mendore.

Ekzistojnë tre lloje të valëve beta të trurit:

- Valët e ulëta beta të trurit, të cilat përcaktohen si vëmendje e relaksuar dhe janë të pranishme në intervalin prej 13 deri në 15 Hz. Ndërsa lexoni një libër, ka një shkallë të vëmendjes, por pa theksuar fokusin dhe vigjilencën, ato janë valë të ulëta beta të trurit.
- Valët e mesme beta të trurit janë të pranishme kur përqendrohemi në diçka ose kur lexojmë më gjatë dhe frekuenca e tyre është nga 16 në 22 Hz. Këto valë janë të pranishme kur shqisat përreth nesh marrin dhe regjistrojnë sinjale. Ky nivel i valëve të trurit ruan nivelin e të menduarit racional dhe vigjilencës.
- Valët e larta beta të trurit kanë një frekuencë prej 22 deri në 50 Hz. Ato janë të pranishme në një gjendje alarmi, ankthi, stresi, kur substancat kimike lëshohen në trup për mbijetesë. Atëherë truri funksionon me një vëmendje dhe përqendrim shumë të madh në atë që po ndodh jashtë dhe trupi është shumë i stimuluar. Ky lloj

vëmendjeje ndikon që njeriu të sillet si kafshë, sepse ai gjendet në sjelljen instinktive "lufto ose ik".

Valët e larta beta të trurit nuk janë të dëshirueshme për trurin në plan afatgjatë, sepse ato konsumojnë një sasi të madhe të energjisë mendore dhe e lodhin personin.

Nëse gjendja e valëve të larta beta të trurit zgjat një kohë të gjatë, truri fillon të punojë jashtë kornizës së shëndetshme, përkatësisht disa zona të trurit pushojnë së qeni në koordinim dhe fillojnë të funksionojnë veçmas nga të tjerat ose krejtësisht në kundërshti. Shumë njerëz i përdorin këto valë të trurit për të zvogëluar ankthin, sjelljen obsesive-kompulsive dhe pagjumësinë.

Paqëndrueshmëria e këtyre valëve të trurit shkakton një tepriçë të adrenalinës, ankth, ngazëllim të madh, paafësi për t'u çlodhur, stres, ADHD, depresion, ulje e aftësisë për njohje, frikëra, acarime, zemërim.

Valët gama të trurit

Valët gama të trurit shoqërohen me funksione të larta mendore, bashkimin e të dhënave nga pjesë të ndryshme të trurit në tërësi dhe perspektivë të lartë. Ato lidhen me një gjendje hiper-vetëdijeje, por edhe me një gjendje stresi të fortë, paniku, zemërimi. Këto janë valët më të shpejta dhe më delikate, frekuenca e të cilave është nga 32 në 100 Hz. Këto valë kanë të bëjnë me përpunimin e njëkohshëm të informacionit nga pjesë të ndryshme të trurit. Valët gama të trurit transmetojnë informacion dhe ndihmojnë në rishpërndarjen e tyre të shpejtë në qendra të ndryshme të trurit.

Duhet të dihet se të gjitha valët e trurit janë të pranishme në çdo kohë, por vetëm njëra është mbizotëruese në një moment të caktuar. Moshë është një faktor që përcakton se cila valë e trurit është mbizotëruese. Frekuenca mbizotëruese e matjes me sy të mbyllur tek një i rritur është tipike për valët alfa të trurit. Në rajonet ballore dhe qendrore tek fëmijët nga 3 vjeç, mbizotërojnë valët delta të trurit. Në moshën nga 3 deri në 5 vjeç, mbizotërojnë valët theta. Valët e ulëta alfa të trurit mbizotërojnë në moshën nga 6 deri në 8 vjeç, kurse më vonë, dalëngadalë kalojnë në frekuenca të larta alfa, rreth 10Hz, kur fëmija arrin adoleshencën.

prof. dr. Slagjana Angelkoska
psikolog



www.synevit.net

MEGA B-COMPLEX®

ПОВЕЌЕ ЕНЕРГИЈА И ПОМАЛКУ СТРЕС

- За нормално функционирање на nervniot sistem
- * Помага кај oштетувања на periferiniot nerven sistem
- Го namaluva zamorot i iscrpenosta
- Dobra poddrška na imunološkiot sistem
- Za normalno formiraње na crveni krvni kletki
- Za održuvanje na normalna koža
- Poмага priнаруšuvanje na digestivniot sistem ili oštetuvaње na crniot drob
- Poddrška na psihološkata funkcija
- Poмага vo procesite na osloboduvaње na energija
- Pri peroralen vnes na antibiotici i hemoterpevtici



ПРИРОДНИ
ВИТАМИНИ

ЗЕМЕТЕ ВИТАМИН ДЗ КРКА И СОНЦЕТО СЕКОГАШ ЌЕ БИДЕ НА ВАША СТРАНА.

СПРЕЧЕТЕ НЕДОСТАТОК
НА ВИТАМИН Д.

- ✓ За спречување и лекување на недостаток на витамин Д
- ✓ Едноставна употреба



www.krka.mk

 KRKA

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

ШТО претставува АТОПИСКИОТ ДЕРМАТИТИС?



Атописки дерматитис претставува хронично, наследно, пруритично, инфламаторно, повторувачко заболување во чиј главен механизам е пореметена бариерната функција на кожата. Започнува рано во доенечката возраст, но може и да „задоцни“ со манифестација и да почне околу пубертетот.

Кои се симптомите?

Симптомите се индивидуални и според интензитетот и според јавувањето, но најчесто и кај сите пациенти започнуваат со силно чешање во превојните предели на телото (помеѓу надлактица и подлактица – кубитално, зад коленото на мекиот дел – поплитеално, на образите, на долната страна на рачните зглобови и слични меки регии). Некои пациенти пројавуваат и субјективно чувство на пецкање или „полазување“ на тие места, што ги тера да се гребат грубо и со тоа да ги дадат типичните кожни манифестации за оваа болест, бидејќи сам по себе атопискиот дерматитис нема свои лезии туку тие произлегуваат од хроничното чешање. Исто така, во одредени случаи овие пациенти даваат податок и за респираторни симптоми како: кашлици, бронхитиси, алергиски ринитиси и сл. Затоа велиме дека атопискиот дерматитис е еден синдром од повеќе заболувања, а не само од една болест.

Кои се причините за неговото појавување?

АД се појавува како резултат на вродена немоќ на кожата да воспостави нормална бариерна функција, па така многу алергени и иританси кои инаку не би направиле симптоми прават хиперреакција која на крајот се манифестира како јадеж и пецкање. Овие индивидуи со АД се склони на алергии од повеќе категории (инхалативни, нутритивни, контактни) и најлошо реагираат под стресни ситуации или, пак, во стресни средини.

Дали и зошто во зима проблемот со јадежот се интензивира?

Ова е генерално правило дури и за здрава кожа, бидејќи во зима се зголемува сувоста на кожата, а со тоа се зголемува и нејзината пропустливост за дразнечки агенси, што само по себе имитира атопија. Според овој алгоритам, кај атопичарите зимно време нивната атопија или склоност кон дразби е уште повеќе потенцирана со студот.

Како се третира и се лекува атопискиот дерматитис?

Лек за атопија нема туку има менаџмент. Тој вклучува препарати без хемикалии и активни компоненти (синдет) кои се помрсни од нормалните препарати за кожа и имаат за задача да создадат вештачка, заштитна бариера и да ја спречат загубата на вода која се јавува со атописката

сувост. Ова е генерално земено, но кај тешки случаи некогаш се користат и антибиотски/антимикотични препарати за да се спречат секундарни инфекции кои во атописка кожа наоѓаат совршена средина за размножување. Калцинеурин инхибиторите (Protopic/Elidel), како и кортикостероидните креми, исто така, се дел од можната терапија на симптомите на АД, бидејќи директно влијаат на локалниот имунитет и го намалуваат воспалението кое е секогаш присутно. Во одредени ситуации се препишуваат и бањи со многу силно разредена варикина кои имаат за задача да направат чистење на патогениот биофилм кој се собира на раните од чешање и со тоа да придонесе за смирување на местото. Од орална терапија се вклучуваат антихистаминици (Loratadin, Aeries, Nixar, Avil) скоро секогаш за да се намали јадежот и со тоа да се намалат кожните лезии кои би настанале при неконтролираното чешање.

Дали несоодветните козметички препарати можат да ја влошат состојбата и да ги интензивираат симптомите?

Апсолутно! Несоодветната локална медикација може да предизвика релапс или влошување на симптомите, бидејќи активните хемикалии во нив кои се користат за арома, стабилизатори, бои и слично знаат многу да ја иритираат кожата кај атопичарите. Затоа никогаш не смее на своја рака да се зема медикација без претходна консултација со лекар специјалист или фармацевт.

Од голема важност е да се забележи кога вашето дете ќе почне неконтролирано да се чеша или да се вцрвенува на веќе споменатите предилекциони места, бидејќи со рана детекција може многу да се намалат секвелите (несаканите хронични симптоми) на атопискиот дерматитис и со тоа да му се олесни секојдневието. Дијагнозата ја поставува лекар специјалист дерматовенеролог при еден рутински клинички преглед.

Коста Цветковиќ
д-р спец. дерматолог
ПЗУ „Дермаплус“



Како хороскојските знаци донесуваат одлука?



ОВЕН

Огнениот темперамент на овој знак најмногу влијае на импулсивниот однос и доминацијата на инстинктот. Сето тоа ги турка припадниците на овој знак да донесуваат одлуки без претходно долго размислување. Сепак, ако личноста е интуитивна се намалува ризикот од донесување погрешни одлуки.



БИК

Во одредени мигови од животот, биковите како да се лепат за потполно нерационални одлуки. Импулсивноста на овој знак ќе се исплати само доколку личноста од другата страна има доволно трпение. Бидејќи се љубители на практичноста, најчесто лесно донесуваат одлуки поврзани со својата професија.



БЛИЗНАЦИ

Многу лесно може да влијае на припадниците на овој знак, бидејќи тие се отворени за нови идеи, љубопитни за различни искуства и согледувања. Кај близнаците речиси ништо не е стабилно и трајно. Тие се често променливи и неодлучни. Тие или премногу размислуваат или брзо се премислуваат.



РАК

Силната емотивност на раковите претставува голема пречка за донесување на вистинската одлука. Доколку станува збор за домот или одлука поврзана со нивното семејство, тие може сто пати да се премислат и да размислуваат повеќе од потребното. Романтичниот рак има тешкотии при пронаоѓање на точната вага за проценка на одлуките.



ЛАВ

Лавовите се многу одговорни кога станува збор за донесување важна одлука. Иако се импулсивни, припадниците на овој знак успеваат да се воздржат и реално да ја анализираат ситуацијата. Не поднесуваат советување, бидејќи се сметаат за херои на својот живот каде сите одлуки им припаѓаат само ним.



ДЕВИЦА

Најголемиот фактор за донесување одлука за одредено нешто е нивото на нејзината практичноста. Девиците ретко кога ризикуваат, бидејќи тие сакаат прецизност и сигурност. Припадниците на овој знак најчесто се оние кои може да ве прашаат за мислење или, пак, за совет, но само од принцип. На крај, секако, вашите убедувања може да бидат залудни, бидејќи тие одлучуваат сами.



ВАГА

Рационалните ваги секогаш сакаат одлуките што ќе ги донесат да бидат во нивна корист. Припадниците на овој хороскопски знак секогаш успеваат да ги увидат можните последици од преземените акции и токму затоа најчесто се нерешителни. Тие се многу похрабри за донесување одлуки кои доколку не ги донесат ќе го загрозат нивниот живот.



СКОРПИЈА

Апсолутниот господар на своите емоции скорпијата владее со моќта на карактерот, интелигенцијата и цврстите нерви. Тие најчесто не ја донесуваат најправилната одлука, но скоро секогаш стојат зад твојот став. Ретко прифаќаат совети и доколку забележат дека погрешиле веднаш преземаат акција за да ја поправат својата грешка.



СТРЕЛЕЦ

Стрелците се господари на донесување одлуки во секакви импровизирани услови, и притоа изгледаат потполно сигурни во себе. Сакаат да ризикуваат, но, сепак, ретко грешат. Припадниците на овој хороскопски знак го почитуваат туѓото мислење и прифаќаат совети, бидејќи имаат голема доверба во своите најблиски.

СТРЕЛЕЦ 23.11-20.12



ЈАРЕЦ

Планетата Сатурн која владее со овој знак им овозможува на јарците да донесуваат брзи, логични и рационални одлуки. Никогаш не бегаат од одговорност и доколку погрешат знаат да ја признаат својата грешка, не вовлекувајќи ги другите во тоа.



ВОДОЛИПА

Водолиците треба да се многу благодарни на својата способност за добра анализа и силната интуиција кои ги прават нивните одлуки многу мудри и праведни. Доколку нивната одлука вовлекува други луѓе, тие секогаш ќе го послушаат нивниот совет и ќе се обидат да го најдат заедничкиот интерес.



РИБИ

За да ја донесат вистинската одлука, рибите потребно е да се потпрат на својата интуиција. Доколку размислуваат премногу, почнуваат да ги калкулираат штетите кои може да настанат ако одлучат погрешно и тоа ги збунува. Голем дел од припадниците на овој знак знаат да ги одолговлекуваат одлуките до последен момент.

БИТОЛА
АПТЕКА ВИОЛА
047-222-235
АПТЕКА НЕО ФАРМ
047-224-301
АПТЕКА ФАРМ-ЗДРАВЈЕ
047-223-039
АПТЕКА ФАРМ-ЗДРАВЈЕ 2
047-242-039
ДЕМИР ХИСАР
АПТЕКА ДЕХИ ФАРМ
047-276-644
ГЕВГЕЛИЈА
АПТЕКА НИМА
034-214-562
ГОСТИВАР
АПТЕКА БОТАНИК
042-211-413
АПТЕКА ДИТИ ФАРМ
042-212-164
АПТЕКА ДИТИ ФАРМ 3
042-622-888
АПТЕКА ПРО-ФАРМ
042-213-132
АПТЕКА ВИВАЛЕК 4
042-313-496
АПТЕКА МЕД-ФАРМ
с. ЧЕГРАНЕ
042-321-363
АПТЕКА ГЕНИУС-ФАРМ
с. ДОБРИ ДОЛ
042-311-229
АПТЕКА АЛБИ ФАРМ
с. ГРАДЕЦ
071-822-270
АРТЕКА НЕО-ФАРМ
с. НЕГОТИНО
042 222 201
КАВАДАРЦИ
АПТЕКА ФАРМАКОН-ЛЕК
043-411-891
АПТЕКА ФАРМАНЕА
043-550-900
КИЧЕВО
АПТЕКА ХЕРБА 1
045-223-978
АПТЕКА ХЕРБА 2
045-261-265
АПТЕКА БЛИНА
045-222-550
КОЧАНИ
АПТЕКА ФИТОМЕД
033-273-805
АПТЕКА ХИГИЈА ФАРМ
033-271-522
АПТЕКА ИРИС
033-272-820
АПТЕКА ИРИС 2
033-271-645
КРИВА ПАЛАНКА
ГРАДСКА АПТЕКА
031-375-012

КРИВОГАШТАНИ
АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 4
048-471-987
КУМАНОВО
АПТЕКА АДОНИС
031-411-098
АПТЕКА ДАФИНА
031-413-977
АПТЕКА ИСИДОРА
031-550-635
АПТЕКА КАМИЛИЦА
031-550-603
АПТЕКА НОВАЛЕК
031-422-111
АПТЕКА ФАРМАЛЕК
031-416-503
АПТЕКА ФИЛИЗ
031-416-700
АПТЕКА КАИСЕР ФАРМ
078-452-702
АПТЕКА ЗАНИ ФАРМ
031-445-434
НЕГОТИНО
АПТЕКА НЕГОТИНО
043-361-433
АПТЕКА НЕГОТИНО 1
043-361-433
НОВО СЕЛО
АПТЕКА ЗДРАВЈЕ
034-522-279
ОХРИД
АПТЕКА БИО-ЛЕК
046-260-580
АПТЕКА КАВАЈ
046-260-940
АПТЕКА ПАШОЛИ
046-255-070
АПТЕКА ПЛАНТА
046-250-533
АПТЕКА ХЕЛЕДОНА
046-257-744
ПРИЛЕП
АПТЕКА 2005 ВИВА ФАРМ
048-400-901
АПТЕКА БИОЛЕК
048-416-208
АПТЕКА КАРАКАШ 1
048-414-722
АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 1
048-422-551
АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 5
048-550-110
АПТЕКА ОРТОФАРМ
048-436-100
ПРОБИШТИП
АПТЕКА ЕМА ФАРМ
032-482-666
РАДОВИШ
АПТЕКА ФИЛИП ВТОРИ
071-945-549
РЕСЕН
АПТЕКА СИГИА-ФАРМ
047-454-360

АПТЕКА ФАРМА-ЛЕК-2005
047-452-553
СКОПЈЕ
АПТЕКА АЛОЕ
02-2039-915
АПТЕКА АМБРОЗИЈА ФАРМ
02-3224-399
АПТЕКА АНДРЕА ЛЕК
02-3225-422
АПТЕКА ВИВАЛЕК 1
02-2617-740
АПТЕКА ВИВАЛЕК 2
02-2562-222
АПТЕКА ВИВАЛЕК 3
с. ЦРЕШЕВО
02-2573-953
АПТЕКА ГОЛД МУН 2
02-2616-338
АПТЕКА ГОЛД МУН 3
02-2635-555
АПТЕКА ГОЛД МУН 5
02-2431-600
АПТЕКА ГОЛД МУН 7
070-269-866
АПТЕКА ГОЛД МУН 9
02-2666-840
АПТЕКА ДА-ЈАНА-ФАРМ
02-2655-500
АПТЕКА ДАТЕЛ ФАРМА
02-2612-536
АПТЕКА ДАТЕЛ ФАРМА ЦЕНТАР
075 265 564
АПТЕКА ДНА АННИ ФАРМ 3
02-2445-935
АПТЕКА ЕКО ФАРМ АРАЧИНОВО
070-902-960
АПТЕКА ЈАСМИН
02-2794-349
АПТЕКА ЛАЈФЛАЈН
02-3075-576
АПТЕКА ЛИНЦУРА
02-2434-600
АПТЕКА ЛИНЦУРА 2
02-3114-303
АПТЕКА МАК ФАРМ
02-3071-289
АПТЕКА МАКМЕДИКА
02-2031-082
АПТЕКА НЕЛА ФАРМ
02-2477-900
АПТЕКА НИКА ФАРМ
02-2572-801
АПТЕКА НИКА ФАРМ 1
02-2545-111
АПТЕКА ОМЕГА ФАРМ 1
02-3125-202
АПТЕКА ОМЕГА ФАРМ 3
02-3114-086
АПТЕКА ОПИУМ
02-2440-335
АПТЕКА ОСКАР ЛЕК
02-3132-227
АПТЕКА ПАВЛОФАРМ
02-2467-589

АПТЕКА ПОЛИН
02-2432-002
АПТЕКА ПОЛИН 2
02-2448-040
АПТЕКА РЕГИНА
02-2622-205
АПТЕКА САРА ФАРМ
АЕРОДРОМ
075-239-975
АПТЕКА САРА ФАРМ 1
02-2792-880
АПТЕКА САРА ФАРМ 2
02-2778-709
АПТЕКА САРА ФАРМ 3
02-3220-049
АПТЕКА САРА ФАРМ 4
02-3113-129
АПТЕКА САРАЈ ФАРМ
02-2057-069
АПТЕКА СТЕМ
02-3176-335
ШТИП
АПТЕКА БИОЛЕК
032-391-777
АПТЕКА ДИЈАНА
032-392-707
АПТЕКА ЗДРАВЈЕ 1
078 264 148
АПТЕКА ЗДРАВЈЕ 2
078 264 141
АПТЕКА МЕДИФАРМ
032-394-143
АПТЕКА РАДОЛЕК
032-380-190
СТРУГА
АПТЕКА БЕЛАДОНА
046-786-750
АПТЕКА ХАМАМЕЛИС
046-702-706
АПТЕКА ХАМАМЕЛИС 2
с. ВРАНИШТА
046-702-706
СТРУМИЦА
АПТЕКА ВЕРБЕНА
034-551-031
АПТЕКА ВЕРБЕНА 2
034-550-519
АПТЕКА ЖАНИНА
034-346-972
АПТЕКА ЖАНИНА 2
079-273-700
АПТЕКА ПАНАЦЕА
034-320-395
АПТЕКА ФАРМАКА
034-322-251
ТЕТОВО
АПТЕКА БАМИ КОР МЕДИКА
044 335 747
АПТЕКА ГРАДСКА ТЕТОВО
044-334-425
АПТЕКА ЕЛИКСИР
070-887-393
АПТЕКА БИОФАРМ
044-344-292

АПТЕКА ВИТАЛ ФАРМ
071-536-614
АПТЕКА ДУШИЦА ФАРМ
044-451-002
АПТЕКА МЕДИКА
044-339-466
АПТЕКА ФАРМАКОН
071-547-912
АПТЕКА САНО ФАРМ
с. ПИРОК
044-371-579
АПТЕКА ХЕРБА ФАРМ 2
с. ТЕАРЦЕ
071-224-827
АПТЕКА МЕНА ФАРМ
с. ВРАТНИЦА
078-415-079
АПТЕКА ЛОСИОНЕС МЕДИКА
с. ДОЛНО ПЛЧИШТЕ
044-391-025
ВЕВЧАНИ
АПТЕКА БЕЛАДОНА
070-362-210
ВЕЛЕС
АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 1
043-235-121
АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 2
043-251-005
АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 3
043-230-121
АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 4
043-225-255
АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 5
078-371-585
АПТЕКА МАГНА ФАРМ 2
043-211-499
ВИНИЦА
АПТЕКА АРКА
033-362-685
АПТЕКА АРКА НОВА
033-364-685

ПРОНАЈДЕТЕ ЈА
НАЈБЛИСКАТА
АПТЕКА СО
ОЗНАКА ВЕТУ



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 Парашунов б.б. Скопје
тел./факс +389 2 3062702

МК/SUD/18/0003



LIVSANE

LIVSANE

Мултивитамински сируп за подобрување на имуниот систем

- За нормална функција на имуниот систем
- За нормална функција на енергетскиот метаболизам
- За нормален раст и развој на коските кај децата.

Сирупот е наменет за деца на возраст од 4 години и возрасни.

Производот содржи мед и шеќер. Со вкус на портокал.



Viamedi Healthcare GmbH, Deutschland



Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!

За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.