

VITAMINAT  
NË PEDIATRI

CILI TIP I LËKURËS  
PLAKET MË SHPEJT?

ATMOSFERA  
IDEALE  
E VITIT TË RI E  
SHENJAVE TË  
HOROSKOPIT

# ENERGJI QË TË PUSHTON

Tamara Todevska



# SNUP<sup>®</sup>

xylometazoline

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

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



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

SINDROMA E  
FSHIKËZËS TEPËR  
AKTIVE (SPAM)

VITAMINAT  
NË PEDIATRI

BETA-GLUKANI

CILI TIP I LËKURËS  
PLAKET MË SHPEJT?

EKZEMA E PAKËNDSHME

## IMPRESUM



Shef i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i fotografisë, artistik dhe grafik: Lençe Naumovska  
Bashkëpunëtorë: Natasa Teovska Mitrevska | Ivica Smilkovski | Sonja Pecevska | Jasna Jermilova | Martina Dimaska | Ivica Stojanovski  
Ilir Demiri | Marija Jankulovska | Taner Hasan | Dragana Petrovski  
Redaktim teknik: Idea Lab DE 000 | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.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 DODEL 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 "Idhezimi për mënyrën e reklamimit të ilaçeve dhe pajisjeve medicinale, Ligji për ilaçet dhe pajisjet medicinale, si dhe akte të tjera ligjore, përkatësisht në territorin e Republikës së Maqedonisë së Veriut.  
Në këtë drejtim, botuesi i revistës përjashton çdo përgjegjësi për dëmet që mund të vijnë nga mosrespektimi i dispozitave të lartpërmendura nga personat juridikë, si dhe për çdo 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, në shkëmbim të botuesit të revistës.  
Redaksia e BETTY Revistas nuk ka asnjë detyrim të kthejë në tekstet e marra, fotografi dhe posta interneti.



# SINDROMA E FSHIKËZËS TEPËR AKTIVE (SPAM)

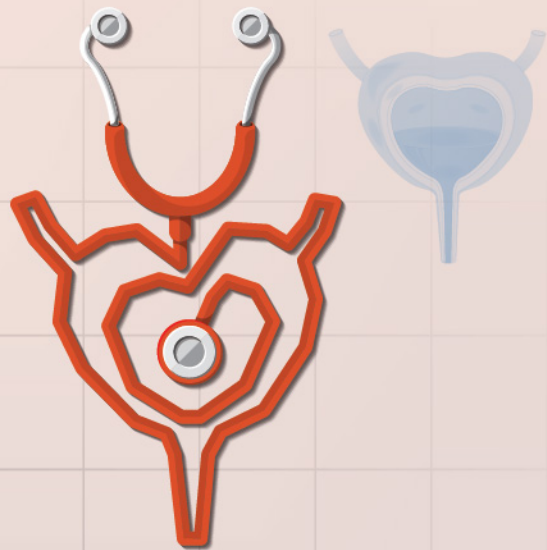
Sindroma e fshikëzës tepër aktive (SPAM) përkufizohet si "një nevojë e papritur dhe e ngutshme për të urinuar me ose pa mosmbajtje urgjente, zakonisht e shoqëruar me urinim të shpeshtë ditën dhe natën, në mungesë të infeksionit të traktit urinar (UTI) ose ndonjë patologjie tjetër të dukshme". Kjo është një gjendje që e hasim gjithnjë e më shumë në praktikën tonë të përditshme. Simptomat më të zakonshme të (SPAM) janë urinimi i shpeshtë, që shoqërohet me shpeshtësi të shtuar të urinimit ditën dhe natën dhe përfshin më shumë se tetë urinime në 24 orë ose 2 ose më shumë vizita në tualet gjatë gjumit, urinimi urgjent, që paraqet një nxitje të fortë dhe të papritur për të urinuar e cila është vështirë të vonohet dhe mosmbajtja urgjente që paraqet një humbje të papritur të pavullnetshme të urinës. Këto simptoma sugjerojnë aktivitet të tepruar të fshikëzës, por mund të rezultojnë në mbajtje të urinës dhe forma të tjera të mosfunksionimit të fshikëzës dhe uretrës.

Shkaqet e hiperaktivitetit të fshikëzës nuk janë të përcaktuara mirë, por mendohet se ka disa faktorë që kontribuojnë në këtë gjendje. Anomali të ndryshme neurologjike dhe anatomike urinare të traktit të poshtëm urinar dhe çrregullime të tjera mund të shkaktojnë dhe/ose të përkeqësojnë aktivitetin e tepruar të muskujve të fshikëzës.

Sindroma e fshikëzës tepër aktive (SPAM) ndikon ndjeshëm në jetën e miliona njerëzve. Simptomat e lidhura me SPAM-in mund të çojnë në kufizimin e aktiviteteve sociale, si pasojë e shmangies së shoqërisë dhe shmangies së udhëtimit për shkak të paarritshmërisë së tualetit, pastaj kufizime psikologjike, duke përfshirë depresionin, fajin, frikën, mungesën e vetëbesimit dhe kufizime profesionale, si mungesa në punë, ulja e produktivitetit dhe dalja në pension të parakohshëm. Ajo gjithashtu mund të ndikojë ndjeshëm në aspektet shtëpiake, fizike dhe seksuale të atyre që vuajnë prej saj. Fatkeqësisht, shumë prej tyre nuk duan të flasin hapur për gjendjen e tyre me familjarët apo të kërkojnë ndihmë mjekësore.

## FAKTORËT E RREZIKUT

Ka disa faktorë rreziku për sindromën e fshikëzës tepër aktive si: a) mosha më e madhe; b) gratë me lindje të shumëfishta ose të vështira; c) gratë në menopauzë ose me ndryshime hormonale; d) diabeti; e) mbipeshja; f) sëmundjet obstruktive të sistemit të frymëmarrjes; g) presioni i lartë i gjakut; h) insuficienca kronike e veshkave; i) inflamacion i fshikëzës; j) çrregullime të sistemit nervor qendror dhe periferik; k) shtatzënia; l) prostata e zmadhuar. Edhe meshkujt që kanë kryer operacion në prostatë mund të kenë rrezik më të lartë të SPAM, si rezultat i kontrollit të dëmtuar nervor të muskujve të fshikëzës apo dyshemesë së legenit ose traumave mekanike të drejtpërdrejta në dyshemenë e legenit.



## DIAGNOZA

Sindroma e fshikëzës tepër aktive (SPAM) është një gjendje e zakonshme dhe vlerësimi i pacientit duhet të fillojë me një vlerësim të masës në të cilën kjo gjendje ndikon në jetën e tij të përditshme. Një histori e plotë mjekësore, prania e infeksioneve të shpeshta të traktit urinar, sëmundjet neurogjene dhe kirurgjikale dhe një rishikim i plotë i terapisë me barna, janë thelbësore për të kuptuar përvojën individuale të pacientit me SPAM.

Ekzaminimi fizik mund të sqarojë gjendjet themelore mjekësore që kontribuojnë në shfaqjen dhe zhvillimin e simptomave. Ekzaminimi duhet të përfshijë një ekzaminim të përgjithshëm fizik, me vëmendje të veçantë ndaj ekzaminimit neurologjik dhe ekzaminimit të dyshemesë së legenit. Duhet të vlerësohen edhe segmentet e palcës kurrizore nga S2 në S4, ku ndodhet qendra e urinimit motorik. Ekzaminimi i dyshemesë së legenit duhet të vlerësojë shenjat e atrofisë, prolapsin e organeve të legenit, vlerësimin e forcës së muskujve të dyshemesë së legenit dhe çdo anomali anatomike, duke përfshirë divertikulin uretral.

Testimi laboratorik përfshin analizën e sedimentit urinar, kulturën e urinës dhe përfundimisht citologjinë e urinës, nëse gjatë analizës së urinës janë të pranishme simptomat irrituese të fshikëzës dhe ka mikrohematuritë të konsiderueshme. Infeksionet e traktit urinar dhe gjendjet kronike irrituese të fshikëzës mund të paraqiten si SPAM. Matja e urinës së mbetur në ultrasonografi mund të ndihmojë në përjashtimin e mosmbajtjes me tejmushje tek meshkujt.



Ekzaminimet urodinamike mund të indikohen për ekzaminim të mëtejshëm të fshikëzës tepër aktive në pacientët me simptoma refraktare, operacione të mëparshme rindërtuese të legenit, duke përfshirë operacionet kundër mosmbajtjes, sëmundjeve neurologjike ose mosfunksionimit urinar. Metoda të tjera përfshijnë elektromiografinë apo EMG, uretrocistoskopinë dhe cistografinë, ndërsa urografia me CT dhe MR kryhen në raste të jashtëzakonshme.

## MJEKIMI

Trajtimi për SPAM-in dhe mosmbajtjen urinare përfshin ndryshime në stilin e jetës, terapi fizike, barna apo ndërhyrje kirurgjike. Ndryshimet në stilin e jetës dhe masat dietike përfshijnë zvogëlimin e marrjes së alkoolit dhe kafeinës, të cilat irritojnë fshikëzën urinare, pakësimin e përdorimit të barnave të tilla si antihipertensivët, diuretikët, sedativët dhe antidepressivët, humbjen e peshës, zvogëlimin e marrjes së lëngjeve para gjumit, uljen e aktivitetit të rëndë fizik dhe stërvitjen e fshikëzës, që përfshin planifikimin e urinimit çdo 2-3 orë. (11)

Terapia fizike nënkupton praktikimin e rregullt të ushtrimeve Kegel, që kontraktjnë muskujt pubokokcigeal dhe paravaginal dhe elektrostimulimin që kryhet në qendra shumë të specializuara duke implantuar të ashtuquajturin "pacemaker".

Terapia me barna përfshin trajtimin me barna antikolinergjike, të cilat janë agjentët farmaceutikë më të dëshiruar dhe trajtimi i parë për mosmbajtjen urgjente dhe SPAM-in. Barnat antimuskarinike bllokojnë në mënyrë selektive receptorët muskarinikë M2 dhe M3 në fshikëzën e urinës, duke ulur kështu aktivitetin e tepërt të saj dhe duke rritur kapacitetin e fshikëzës, me çka ulet ndjenja e urgjencës. Agonistët beta-adrenergjikë, si mirabegroni, i cili vepron mbi receptorët beta-3 adrenergjikë të muskujve të fshikëzës për relaksim të saj, janë gjithashtu një mundësi për trajtimin farmakologjik.

Së fundi, natyrisht, trajtimi kirurgjik në zgjidhjen e mosmbajtjes urinare, i cili është një rikthim i pozicionit normal të mbështetjes së segmentit vezikouretral dhe përdoret kryesisht për mosmbajtjen urinare nga stresi.

Qëllimi i të gjitha këtyre metodave është të zvogëlohet nervozizmi i fshikëzës duke relaksuar muskujt ose duke forcuar sfinkterët dhe muskujt e diafragmës urogenitale.

Dr. Ivica Stojanovski, specialist urolog,  
SPQ "8 Shtatori" Shkup



# Левикер®

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

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

### ДОЗИРАЊЕ:

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



**БИОНИКА**  
ФАРМАЦЕУТИКААД  
[www.bionikapharm.com](http://www.bionikapharm.com)

Посветени на хепаталното здравје

# Riniti alergjik gjatë pandemisë COVID-19



Riniti alergjik është një problem shëndetësor global dhe një nga shkaktarët më të shpeshtë për vizitat te mjeku i familjes. Me ardhjen e virusit të ri Sars-Cov 2, infeksionit me korona dhe mbivendosjes së një pjese të simptomatologjisë mes dy subjekteve, situata bëhet edhe më e ndërlikuar. Paraqitja klinike e rinitit alergjik mund të ndryshojë në mënyrë të konsiderueshme, kurse parimi bashkëkohor i këtij problemi përbëhet nga masat parandaluese dhe aplikimi i terapisë së duhur.

Riniti alergjik klinik shfaqet me simptoma të ngjashme me të ftohtin e zakonshëm, të tilla si hundë e zënë, teshtitje të shpeshta, rrjedhje e një sekrecioni të pastër dhe të tejdukshëm nga hunda, kruajtje e lëkurës së hundës dhe syve, lotim i syve, kollë irrituese dhe gërvishtje në fyt. Simptomat okulare janë më të zakonshme te pacientët me rinitit alergjik sezonal. Kur janë të pranishme dy ose më shumë nga simptomat e dhëna dhe të njëjtat zgjasin më shumë se një orë në ditë, duhet të dyshojmë për këtë patologji.

Simptomat shfaqen nga fijet e shumta nervore aferente që gjenden në mukozën e hundës, pastaj përmes mekanizmave e refleksive, përmes qendrave në pons dhe medulla oblongata, ndodhin përgjigje eferente si teshtitja, kongjestionin dhe lotimin e syve. Kontakti i mukozës së hundës me mjedisin e jashtëm ku ka shumë substanca që shkaktojnë alergji, të ashtuquajturit alergjenë, kontribuojnë në përkeqësimin e simptomave. Të gjitha këto simptoma çojnë në uljen e cilësisë së jetës së përditshme, pacientët ankohen për ulje të përqendrimit, dhimbje koke të shpeshta, ankth dhe lodhje kronike, ndikojnë në aftësinë për të punuar dhe shoqërohen me mungesa të shpeshta nga puna apo shkolla.

Me ndryshueshmërinë e madhe në paraqitjen e simptomave ndërmjet pacientëve të ndryshëm, te disa ato mund të jenë të lehta pa ndikuar në kryerjen e obligimeve të përditshme, deri në të moderuara dhe të rënda, ku ka një ulje të madhe të cilësisë së jetës së përditshme, ulje të gjumit, lodhje kronike, ulje të suksesit në shkollë, ulje të produktivitetit në punë etj.

Është e rëndësishme të përmendet ndryshimi i simptomave te i njëjti pacient gjatë viteve. Arsyeja pse ndodh kështu nuk është ende mjaft e

qartë, por sipas disa autorëve nuk lidhet me sasinë e alergjenit të pranishëm në ajër. Këta pacientë shpesh kanë sëmundje të tjera shoqëruese të rrugëve të sipërme dhe të poshtme të frymëmarrjes, si astma alergjike, sinusiti kronik dhe polipoza e hundës.

Zënia e hundës, rrjedhja e hundës, gërvishtjet e fytit dhe dhimbja e kokës mund të jenë gjithashtu të pranishme te pacientët me infeksion të COVID-19. Por më shpesh ka simptoma të tilla si ethe, gulçim, të përziera dhe të vjella që nuk janë karakteristike për simptomat e alergjisë.

Dallimi i simptomave të rinitit alergjik dhe COVID-19 bëhet edhe më i ndërlikuar me ardhjen e variantit të ri delta të virusit COVID-19, i cili u izolua për herë të parë në Indi, ku u përhap në masë në prill të vitit 2021. Sipas disa studimeve, simptomat e këtij varianti kanë më shumë mbivendosje me simptomat e rinitit alergjik te popullata e pavaksinuar, por edhe te popullata plotësisht e vaksinuar.

## **TRAJTIMI I RINITIT ALERGJIK**

Në trajtimin e rinitit alergjik aplikohen masa parandaluese dhe procedura terapeutike. Të gjitha trajtimet terapeutike kanë për qëllim kontrollin dhe lehtësimin e simptomave të rinitit alergjik, por jo shërimin e plotë të sëmundjes.

## **MASAT PARANDALUESE**

Masat parandaluese përfshijnë mënyrën e shmangies së kontaktit me alergjenët. Gjëja më e rëndësishme në këtë drejtim është shmangia e qëndrimit dhe veçanërisht aktivitetit fizik jashtë në periudhën kur ka përqendrim të lartë të një alergjeni të caktuar. Gjithashtu zvogëloni zonën në shtëpi ku mund të grumbullohet pluhuri, veçanërisht në dhomën e gjumit. Kjo mund të arrihet duke hequr qilimat, perdet e rënda, mobiliet e veshura me susta dhe jastëkët me pupla. Veç kësaj, këshillohet përdorimi i mbulesave të bëra nga materiale hipoalergjike dhe larja e rrobave në një temperaturë mbi 60 gradë Celsius. Ka edhe studime që kanë treguar një ulje të ndjeshme të përhapjes së alergjive te fëmijët që janë ushqyer vetëm me gjë që nga lindja.

Masa të tjera parandaluese përfshijnë pakësimin e kontaktit të

mukozës së hundës me alergjenin nga mjedisi i jashtëm. Këtu përfshihet përdorimi i tretësirave të kripura që përmbajnë ektoinë, e cila mbulon mukozën e hundës si filtër dhe parandalon kontaktin me alergjenin nga mjedisi i jashtëm. Gjithashtu, pasi të qëndroni në një ambient me sasi të caktuar alergjenësh, ndërroni menjëherë garderobën, bëni dush dhe lani flokët, gjë që do të ulë përqendrimin e alergjenëve në ambientin e ri. Më pas përdorni tretësira të kripura iso dhe hipertoniqe, duke shtuar substanca të caktuara si aloe vera, kamomil, vaj eukalpti dhe betaglukanë, të cilat kanë efekt të dobishëm në mukozën e hundës, përmirësojnë transportin mukociliar, zvogëlojnë ënjtjen në zgavrën e hundës dhe zvogëlojnë sasinë e agjentëve të inflamacionit.

### **PROCEDURAT TERAPEUTIKE**

Në trajtimin e rinitit alergjik aktualisht janë të regjistruara disa preparate intranazale dhe sistemike, të cilat me përdorimin e duhur mund të zvogëlojnë shumë simptomat e rinitit alergjik, përkatësisht të mbajnë nën kontroll alergjinë. Këto përfshijnë kortikosteroidet intranazale, antihistaminat intranazale, dekonjestantët intranazalë, kortikosteroidet sistematike, antihistaminat, dekonjestantët, preparatet e kromolinit, antagonistët e receptorëve PAF dhe antileukotrienët, ndërsa në studimet e fundit, vend të rëndësishëm në trajtimin e alergjive zënë edhe probiotikët.

Kur në mesin e simptomave të alergjisë mbizotëron kongjestion i hundës, ilaçi i zgjedhur është kortikosteroidi intranazal. Biodisponueshmëria e sprejtit është shumë e ulët, zakonisht nën 0.5%, që do të thotë se veprimi është pothuajse tërësisht lokal, pa efekt sistematik. Ka disa forma gjenerike: betametasone dipropionate, budesonide, fluticasone propionate, mometasone, triamcinolone acetonide. Secili prej këtyre sprejeve ka përparësi dhe mangësi të caktuara, ndaj është shumë e rëndësishme që ato të merren me rekomandim dhe ekzaminim paraprak nga mjeku otorinolaringolog, për të marrë terapinë më efektive. Mënyra e përdorimit të sprejtit të hundës është shumë e rëndësishme, gjegjësisht me dorën e majtë spreji aplikohet në vrimën e djathtë të hundës dhe anasjelltas, me dorën e djathtë në vrimën e majtë të hundës. Kësisoj irritohet më pak mukoza e septumit të hundës, e cila është e pasur me enë gjaku, pasi shpesh me përdorimin e gabuar të sprejtit intranazal mund të vijë deri te gjakderdhja e padëshiruar nga hunda. Kur efekti i sprejtit nazal nuk është i mjaftueshëm, terapisë i shtohen antihistaminat intranazale (azelastina dhe olapatidina) dhe antileukotrienët në tableta (montelukast).

Kur simptomat mbizotërohen nga sekrecionet dhe rrjedhja e hundës, antihistaminat janë zgjedhja e parë, e ndjekur nga shtimi i antileukotrienëve dhe kortikosteroideve intranazale. Sipas disa rekomandimeve, antihistaminat orale kanë një efekt më të madh se

antihistaminat dhe leukotrienët intranazal. Ekzistojnë disa grupe antihistaminash (loratidinat, desloratidinat, ceterizinat, levoceterizinat, feksofenadinat, difenhidraminat). Çdo antihistaminë ka karakteristikat e veta, ndaj duhet marrë gjithmonë me rekomandimin e mjekut, përsëri për efektin më të madh pozitiv në shëndet. Mënyra e marrjes së ilaçit është gjithashtu shumë e rëndësishme, për shembull feksofenadina nuk duhet të merret me ushqim dhe gjatë marrjes së tij nuk duhet të pihet lëng grejpfruti.

Rol në trajtimin e rinitit alergjik luajnë edhe dekonjestantët oralë dhe nazalë. Për dekonjestantët nazalë (oksimetazolinë, ksilometazolinë, pseudoefedrinë) është shumë i rëndësishëm përdorimi i dozave të duhura dhe në kohë relativisht të shkurtër, jo më shumë se 5-7 ditë, në varësi të rekomandimit të prodhuesit për dekonjestantin e dhënë. Çdo përdorim afatgjatë dhe jo i duhur i këtyre barnave ndikon negativisht në mukozën e hundës dhe mund të çojë në rinit medikamentoz, i cili është një entitet i ri për trajtim dhe është një sfidë e madhe në vete për çdo otorinolaringolog. Kur në simptomat e rinitit alergjik kemi një manifestim të alternuar të obstrukcionit dhe sekretimit, kombinimi i bromur ipratropiumit intranazal dhe ksilometazolinës ka një efekt të mirë, por me trajtim të kufizuar në 7 ditë.

Sipas hulumtimeve të fundit, disa shtame probiotikësh (Lactobacillus GG, Lactobacillus reuteri, L. gasseri) kanë efekt në parandalimin dhe trajtimin e rinitit alergjik. Lidhja midis probiotikëve nuk është ende plotësisht e qartë për shkencëtarët dhe një numër studimesh janë ende në vazhdim, por ka prova që sugjerojnë një lidhje pozitive.

Përveç trajtimit jospesifik medikamentoz, ekziston edhe një trajtim specifik i quajtur imunoterapi. Imunoterapia nënkupton monosensibilizimin me një lloj alergjeni, siç është një lloj poleni ose një lloj alergjeni gjithëvjeter. Nga përvojat e deritanishme, imunoterapia ka efekt më të mirë për polenin e barit dhe pluhurin e shtëpisë. Metoda e imunoterapisë përbëhet nga aplikimi nënlëkuror i një sasive të vogël alergjeni për një periudhë të caktuar kohore. Ekziston edhe imunoterapia nëngjuhësore, e cila përfshin sensibilizimin e alergjenit duke marrë një tabletë nën gjuhë. Qëllimi i imunoterapisë është të zvogëlojë dhe në disa pacientë të mënjanojë plotësisht simptomat e alergjisë.

**Dr. Marija Jankulovska**  
**Otorinolaringologe**





# HIGJIENA VAGJINALE



Flora e ekuilibruar vagjinale ndihmon në parandalimin e infeksioneve bakteriale dhe kërpudhore dhe është thelbësore për shëndetin e mirë vaginal. Fatkeqësisht, numri i grave të diagnostikuara me një lloj infeksioni urogjenital është vazhdimisht në rritje. Infeksionet vagjinale më të shpeshta që hasim në punë janë trichomonas vaginalis ose trikomoniaza, kandidiaza e aktivizuar, klamidia dhe vaginozat bakteriale me origjinë të ndryshme bakteriale, të cilat vlerësohet të jenë të pranishme te më shumë se 50% e popullsisë femërore.

Flora vagjinale është e përbërë kryesisht nga të ashtuquajturat bacile të Doderleinit (të cilat janë shumë të ngjashme me mikroorganizmat në formulat probiotike), të cilët kanë një funksion mbrojtës dhe lejojnë vagjinën të mbrohet nga mikroorganizmat patogjenë që mund të hyjnë në trup dhe të shkaktojnë infeksion. Në florën vagjinale gjendet gjithashtu kandida dhe në sasi shumë të vogla gardnerela, e cila nëse aktivizohet mund të shkaktojë acarim të mukozës vagjinale dhe simptoma shumë të pakëndshme.

Flora vagjinale duhet të mirëmbahet me higjienë normale, jo shumë shpesh, të mos lahet me sapun, megjithëse ka xhelra për kujdes intim që mund të aplikohen herë pas here, por duhet të jenë me një pH që nuk do ta prishë pH-në natyrore të vagjinës. Duhet të përdoren produkte që kanë pH të ngjashme me atë të florës vagjinale, pra nuk duhet të përdoren xhelra me pH mbi 4.5. Preparatet me pH mbi atë vlerë mund të prishin florën vagjinale.

Simptomat më të zakonshme për të cilat çdo grua duhet të jetë e vetëdijshme janë kruajtja, djegia, inflamacioni, ndryshimi i ngjyrës dhe erës, si dhe dendësia e sekrecionit dhe çdo acarim tjetër që mund të ketë lidhje me traktin urogjenital. Kur shfaqen këto simptoma, veçanërisht nëse zgjasin më shumë se një ose dy ditë dhe vazhdojnë e përparojnë, është e nevojshme të vizitoni gjinekologun dhe të bëni një ekzaminim.

Për të ruajtur higjienën dhe mikroflorën e shëndetshme, mund të përdorni edhe preparate që gjenden më shpesh në barnatore, si xhelrat për kujdes intim, të cilët në një florë të shëndetshme, mjafton të përdoren një herë në javë. Megjithatë, nëse flora vagjinale është pak e prishur, gjë që mund të sjellë edhe simptomat të caktuara shpimi gjilpërash, kruajtjeje ose shqetësimi, mund të përdoren preparate me prebiotikë, që nuk kanë efekte negative dhe që mund ta kthejnë florën vagjinale në normalitet, duke zhdukur simptomat në fjalë. Por sigurisht që, në rast të këtyre simptomave, është mirë të bëhet një ekzaminim gjinekologjik. Vagjina është e ndërthurur ashtu që të mbahet e pastër me ndihmën e sekrecioneve natyrale (shkarkimit). Zbuloni se si të ndihmoni në mbajtjen e vagjinës suaj të pastër dhe të shëndetshme.

## 12 RREGULLAT THEMELORE PËR HIGJENËN INTIME TE GRATË:

Ruajtja e higjienës në zonën intime është jashtëzakonisht e rëndësishme për gratë, jo vetëm për t'u ndjerë më të pastra dhe më të freskëta, por edhe për të shmangur problemet e pakëndshme dhe ndonjëherë të rrezikshme shëndetësore që mund të shfaqen. Ja rregullat bazë për ruajtjen e higjienës së mirë atje poshtë:

1. **Sapunët e zakonshëm dhe xhelrat e dushit nuk janë të përshtatshëm për larjen e vagjinës.** Shumica e sapunëve dhe xhelrave janë krijuar për të ruajtur pH-në natyrore të lëkurës prej 5.5. Por pH-ja normale e një vagjine të shëndetshme sillet nga 3.8 në 4.5. Përdorimi i sapunëve të zakonshëm mund të prishë florën natyrore vagjinale, duke lejuar kështu rritjen dhe shumëzimin e papenguar të baktereve të dëmshme. Si pasojë, mund të vijë deri te acarimi, kruajtja, dhimbja, era e pakëndshme, rrjedhja jonormale apo infeksioni. Prandaj, kini kujdes kur blini produkte të higjienës intime. Shumë gjinekologë këshillojnë të përdorni vetëm ujë të ngrohtë, por nëse vendosni se nuk mjafton, përdorni vetëm produkte të parapara për kujdesin e zonës intime.
2. **Lani vetëm pjesën e jashtme të vagjinës.** Vagjina ka aftësinë të pastrohet vetë, ndaj nuk është e nevojshme të shpëlahet nga brenda, madje mund të thuhet se është e dëmshme. Kjo do të thotë se duhet të lani vulvën, buzët dhe zonën rreth klitorisit.
3. **Lahuni poshtë një herë në ditë.** Lani zonat intime me ujë të ngrohtë të pastër një herë në ditë. Rekomandohet larja pas çdo zbrazjeje të zorrëve për të parandaluar transmetimin e baktereve në vagjinë. Kur jeni me menstruacione, lajeni dy herë në ditë vetëm me ujë të ngrohtë.
4. **Mos përdorni sfungjerë apo doreza.** Sfungjerët dhe dorezat mund të shkaktojnë lëndime të vogla në lëkurën e butë dhe delikate të vagjinës. Mjafton të përdorni dorën gjatë larjes.
5. **Mos e drejtoni rrjedhën e ujit drejtpërdrejt kah vagjina.** Lëreni ujin të rrjedhë nga lart poshtë për të parandaluar që bakteret të hyjnë në brendësi.
6. **Përdorni gjithmonë një leckë të butë dhe të thatë.** Pëlhura me të cilën do të fshiheni pas larjes duhet të jetë e butë dhe plotësisht e thatë. Ndërrojeni çdo 2-3 ditë dhe përdoreni vetëm ju.
7. **Fshihuni nga përpara prapa.** Pasi të keni kryer nevojën, fshijeni veten me letër higjienike nga përpara prapa, dmth. nga vagjina drejt anusit.
8. **Vishni të brendshme pambuku.** Veshjet e pambukut e lejojnë lëkurën të marrë frymë. Ndryshe nga pambuku, materialet sintetike parandalojnë qarkullimin e ajrit, rrisin lagështinë në zonën intime dhe kështu krijojnë një mjedis ideal për zhvillimin e baktereve. Vishni të brendshme pambuku çdo ditë, kurse brekët me dantella ruajini vetëm për mbrëmje të veçanta. Gjithashtu, shmangni veshjen e xhinseve dhe pantallonave të ngushta.
9. **Lani pjesët intime para dhe pas marrëdhënies seksuale.** Përveç kësaj,





është shumë e rëndësishme që partneri juaj të mbajë higjienë të mirë intime.

**10. Seksi gjatë menstruacioneve mbart një rrezik të shtuar të infeksioneve.** Prandaj, shmangeni atë. Nëse jeni të prirur ndaj infeksioneve, abstenoni derisa gjakderdhja menstruale të përfundojë.

**11. Gjatë menstruacioneve ndërroni pecetat higjienike çdo 2-4 orë.** Mos e lejoni veten të qëndroni me të njëjtën pecetë për më shumë se 4 orë. Në të kundërtën, jo vetëm që nuk do të ndiheni të freskëta, por do t'i jepni hapësirë edhe shumëfishimit të baktereve të dëmshme.

**12. Përdorni tamponë më rrallë dhe ndërrojini çdo 2-3 orë.** Asnjëherë nuk duhet të flini me tampon. Tamponët duhet të ndërrohen rregullisht pasi mund të shkaktojnë infeksione ose sindromë të shokut toksik, e cila konsiderohet si një sëmundje potencialisht fatale. Mos përdorni tamponë nëse keni një infeksion.

Për problemet vagjinale rekomandohet përdorimi i kombinuar i banjës dhe kemit, ndonjëse natyrisht, higjiena e mirë bazë, gjumi i bollshëm dhe një dietë e plotë me marrjen e një sasive të duhur të lëngjeve janë gjithmonë një ide e mirë për shëndetin vagjinal, si dhe për shëndetin dhe mirëqenien e përgjithshme.

**Përbërësit e banjës intime 200 ml:**

Xheli i butë dhe i tejdukshëm për kujdesin intim përmban acid laktik, pantenol, glicerinë dhe alantoinë.

**Indikacionet për aplikimin e banjës intime:**

Ndihmon në ruajtjen e ekuilibrit të pH-së vagjinale, qetëson, hidraton dhe largon ndjenjën e pakëndshme të kruajtjes dhe shpimit. E përshtatshme për përdorim gjatë menstruacioneve, shtatzënisë dhe pas lindjes. Këshillohet gjithashtu në rast të rritjes së rrezikut të infeksioneve bakteriale dhe kërpudhore (ushtrime fizike, not në pishina, udhëtime të gjata pune).

**Rekomandime për aplikimin e banjës intime:**

Aplikoni një sasi të mjaftueshme të banjës në lëkurë të lagur dhe shpëlajeni mirë. Përsëriteni aplikimin sipas nevojës në rast se acarimi nuk ndalet ose nëse është e nevojshme.

**Përbërësit e kemit intim 30 ml:**

Formulimi me efekt antimikrobik: bisabolol (përbërës natyral i kamomilës (lat. Matricaria chamomilla), acid hialuronik, acid laktik, vitaminë E (në formë provitamine).

**Indikacionet për aplikimin e kemit intim:**

Këshillohet në rastet e ndjesisë së pakëndshme të kruajtjes, ndjesisë së shpimit të gjilpërave, acarimit, skuqjes, aromave të padëshiruara dhe në rastet e rritjes së rrezikut të infeksioneve të shkaktuara nga bakteret dhe kërpudhat. Është i përshtatshëm për përdorim gjatë shtatzënisë dhe pas lindjes.

**Rekomandim për aplikimin e kemit intim:**

Aplikoni një sasi të mjaftueshme të kemit në lëkurën e jashtme të organit intim. Përsëriteni aplikimin derisa të zhduket ose sipas nevojës.

Produkti është i përshtatshëm për përdorim:

- Në higjienën e përditshme
- Te të gjitha llojet e lëkurës
- Te fëmijët mbi 3 vjeç
- Te gratë shtatzëna
- Në periudhën pas lindjes

**Martina Dimeska**  
Magjistre e farmacisë  
IPSH Barnatore Menta, Prilep



**AKCIJA 1+1 Gratias**

**SYNERGY** ПРИРОДНИ ВИТАМИНИ

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

GRIMI - VASEDOKOVSKI | FLOKET - ADO MURISHAMZIQ | STILIMI - IGOR MARKOV | VESHJA - PINKO

# ENERGJI QË TË PUSHTON

Tamara Todevska

VITI I KALUAR ISHTE NJË VIT I MREKULLUESHËM PËR TY NGA ANA PROFESIONALE. PËR ÇFARË DO TA MBASH MEND MË SHUMË?

Nga ana profesionale, për koncertet në amfiteatrin në Ohër dhe Herakle. Ajo ishte një arritje e madhe, ndonëse shumë e pasigurt në shumë aspekte, sepse ndodhi për herë të parë që kur po përballemi me një pandemi globale. Kam pasur raste të tjera për të qenë e lumtur dhe jam sinqerisht e kënaqur me atë se sa kam arritur të përmbush në këtë situatë. Edhe këtë vit iu përkushtova punës në studio, ku regjistrova këngën "Porok", e cila është një ndër të shumtat që i kam regjistruar, por e vetmja që e kam publikuar, duke qenë se jam duke përgatitur një album të plotë pa afat publikimi. Ka edhe një ngjarje që më gëzoi shumë, e cila është koncerti në Kala me rastin e 30 vjetorit të pavarësisë së Maqedonisë, ku këndova këngë të pavdekshme maqedonase dhe bashkëpunova me orkestrën e filarmonisë, Shoqatën e Muzikantëve Jazz dhe mjeshttrin Emin Xhijan.

TEMPERAMENTI YT I PASHTRUAR PASQYROHET VAZHDIMISHT NË KËNGËT E TUA, SI DHE NË PAMJEN TËNDE FIZIKE. SIDOMOS NË VITIN QË LAMË PAS, KA PASUR PERIUJDA KUR U PARAQITE MË NJË STIL MË NDRYSHE, POR EDHE NË FORMË TË MIRË. SI DO TA PËRSHKRUAJE TË GJITHË PROCESIN E TRANSFORMIMIT?

Nuk besoj se pas kësaj do të doja një tjetër transformim. Deri tani kam pasur shumë përpjekje për ta mbajtur formën në gjendje të mirë dhe nuk ka shkuar mbarë, sepse gjithçka ishte e lidhur me afate dhe kohën e lirë. Këtë herë përpiqem që jetesën e shëndetshme dhe sportin ta bëj shprehje të përditshme, me qëllim që të kem energjinë për të cilën kam aq shumë nevojë, si për rritjen e fëmijëve, ashtu edhe për angazhimet e mia profesionale. Por më duhet të them se nuk më pëlqen shtypja që na vihet në femrave nga mediat për sa i përket pamjes sonë. Skena botërore ka një qasje pak më ndryshe dhe këto shtypje synojnë të nxisin muzikantët dhe këngëtarët që të jenë rehat me pamjen e tyre, edhe kur janë mbipeshë. Ajo që duhet të jetë fokusi i publikut dhe i medias është kënga dhe nëse ajo që këndojmë të prek shpirtin.



MULTI  
ESSENCE



**ИМУНО**

микрогранули за директна примена



## ÇFARË DO TË THOTË PËR TY "JETESË E SHËNDETSHME"?

Për mua, jetesë e shëndetshme, përveç shprehive të shëndetshme, është edhe një ditë e mirëorganizuar. Një ditë në të cilën do të kem kohë për familjen dhe për çlodhje. Jetesa më e pashëndetshme që e kam bërë ndonjëherë ishte kur nuk ndalesha duke punuar. Por isha edhe shumë më e re, kështu që doja të argëtohesha. Tani argëtimi im më i madh është të dal në natyrë me familjen.

## SI NËNË E DY FËMIJËVE, ÇFARË SHPREHISH TË SHËNDETSHME DËSHIRONI T'U KALOSH HANËS DHE DARENIT?

Të njëjtat gjëra që çdo nënë dhe baba do t'ua kalonte fëmijëve të vet. Por ajo që dua t'u mësoj është që të kenë empati dhe të dinë se fakti që ata kanë privilegjin të kenë gjithçka që duan, nuk bie nga qielli, por se fitohet me mund dhe meritë. Dua që të kenë vlerat të cilat unë i çmoj tek njerëzit.

## ÇFARË BËN NË KOHËN E LIRË? ÇFARË TË FRYMËZON DHE TË RELAKSON?

Unë fle kur jam vërtet e lirë dhe ajo ndodh vetëm kur bashkëshorti im shkon me fëmijët në Gjevgjeli për fundjavë te gjyshërit. Atëherë kam dy miq që më shoqërojnë: Netflix dhe dhoma e gjumit. Asisoj kohe të lirë kam rrallë.



## A JE QEJFLIE E TË NGRËNIT DHE NËSE TË DUHET TË VEÇOSH NDONJË KUZHINË BOTËRORE, CILA DO TË ISHTE AJO?

Kam ndryshuar. Nuk jam qejflie e të ngrënit dhe nuk i admiroj specialitetet si dikur. Tani ushqimi për mua është një mjet energjie dhe një paketë lëndësh ushqyese të nevojshme për ta kaluar ditën dhe për t'i plotësuar të gjitha nevojat ushqyese. Kjo ka ndodhur që kur e ndryshova mënyrën e të ushqyerit dhe përparësitë në jetë. Më pëlqen që çdo dy javë të gostitemi të gjithë me një vakt të veçantë në shtëpi ose në restorant dhe pastaj përsëri jam unë ajo që ha vetëm sallatën.



MEQENËSE USHTRON RREGULLISHT, ÇFARË DO TË DOJE T'U THUASH TË GJITHË ATYRE QË U MUNGON MOTIVIMI?

Sado herë që të hiqni dorë nga sporti, nuk është kurrë vonë për të filluar përsëri.

CILAT JANË PLANET E TUA MUZIKORE PËR VITIN 2022?

Profesionalisht, ndryshe nga më parë, nuk kam plane, por kam dëshira për të përmirësuar procesin e krijimit të muzikës. Mendoj të bashkëpunoj me muzikantë me të cilët do të punoj së bashku në krijimin e muzikës sime. Më vjen mirë që pas një sërë suksesesh mund t'i jap vetes lirinë e krijimtarisë dhe të shoh se çfarë do të sjellë një qasje e tillë.

PËR FUND, CILAT JANË DËSHIRAT E HANËS DHE DARENIT NGA BABA DIMRI?

Hana nuk është shumë e emocionuar për Baba Dimrin, sepse mendon se ai nuk mund t'i japë diçka më tepër se ajo që do të kërkojë prej nesh. Duket sikur e kemi llastuar. Për Darenin do të jetë interesante, sepse është në një moshë kur fëmijët i gëzohen për herë të parë mysafirrit nga Laponia dhe dhuratave që do t'i sjellë ai.



MULTI  
ESSENCE

ПОВЕЌЕ  
ОД ВИТАМИН...



ХРАНА ЗА ПОСЕБНА  
НУТРИТИВНА УПОТРЕБА -  
ХРАНА ЗА ПОСЕБНИ  
МЕДИЦИНСКИ НАМЕНИ



# Vitaminat në pediatri

Vitaminat janë komponime organike të përbëra që kanë një rëndësi të madhe për funksionimin normal të organizmit të njeriut. Sipas tretshmërisë, ndahen në të tretshme në ujë apo hidrosolubile dhe të tretshme në yndyrë apo liposolubile.

Në grupin e vitaminave të tretshme në ujë bëjnë pjesë vitamina C dhe vitaminat e kompleksit B, ndërsa të tretshme në yndyrë janë vitaminat A, D, E dhe K. Burimi kryesor i vitaminave janë produktet ushqimore, me përjashtim të vitaminës D e cila prodhohet në lëkurë nën ndikimin e rrezeve UV, dhe vitaminave K, B2 dhe biotinës, që prodhohen nga bakteret në zorrë të trashë.

Vitaminat nuk kanë veti të depozitohen në organizmin e njeriut, përveç vitaminës B12 e cila depozitohet në mëlçi, prej nga rrjedh edhe nevoja për marrjen e tyre të përditshme me ushqim. Duke marrë parasysh specifikat e trupit të fëmijës, i cili është vazhdimisht në fazën e rritjes dhe zhvillimit, arrijmë në përfundimin se mungesa e vitaminave, por edhe teprica e tyre, mund të ndikojnë ndjeshëm në shëndetin e fëmijës. Megjithatë, nëse ushqimi është i rregullt dhe i duhur, rrallëherë vjen deri te dëmtimi i shëndetit të fëmijës. Çrregullimet janë përgjithësisht të rralla dhe ndodhin vetëm në kontekstin e sëmundjeve të ndryshme që komprometojnë marrjen dhe shpërndarjen e tyre në organizëm.

Karakteristike për popullatën e fëmijëve është dieta e ndryshme për një moshë të caktuar. Në vitin e parë të jetës, më saktë në 5 deri në 6 muajt e parë, dieta e foshnjës është kryesisht qumështore. Fëmijët që ushqehen me gji marrin doza optimale të të gjitha vitaminave, përveç vitaminës D, ndërsa fëmijët që konsumojnë qumësht formulë zakonisht nuk kanë nevojë për plotësim shtesë të vitaminave, duke qenë se ajo siguron marrjen optimale.

Pas muajit të gjashtë, kur fillohet me një dietë joqumështore, fëmija i plotëson nevojat për vitamina nga dieta. Nëse fëmija ushqehet me qumësht lope që nuk ka sasi të mjaftueshme të vitaminës A dhe C, plotësimi është i domosdoshëm. Theksoj se nevojat për vitamina të fëmijët e lindur para kohe dhe tek ata me peshë më të ulët të lindjes janë më të mëdha, ndaj edhe këtu plotësimi është i domosdoshëm.

Vëmendje të veçantë duhet t'i kushtohet vitaminës D, e cila është një faktor i rëndësishëm në metabolizmin e kalciumit dhe fosforit, në funksionin e qelizave bazë, në imunitet dhe funksionin hormonal. Mungesa e vitaminës D kontribuon në sëmundje të rënda të sistemit skeletor, rakit dhe osteopeni te fëmijët dhe osteomalaci te të rriturit. Përveç sëmundjeve të sistemit skeletor, mungesa e vitaminës D është shpesh shkak i disa sëmundjeve autoimune, alergjive dhe sëmundjeve të zemrës.

Nga pikëpamja biologjike, burimi kryesor i vitaminës D janë rrezet e diellit. Nën veprimin e tyre vjen deri te krijimi i kësaj vitamine në lëkurë, e njohur si vitamina D3. Mirëpo, frika e arsyeshme nga rrezitja si shkak për paraqitjen e sëmundjeve malinje në lëkurë ka ulur burimin bazë të vitaminës D, duke imponuar kështu nevojën për plotësimin e saj shtesë. Sipas pikëpamjeve bashkëkohore, marrja e rekomanduar e vitaminës D është në kontekstin e moshës, kështu që për moshat 0 deri në 18 vjeç nevojiten 400 IU në ditë, kurse për ata mbi 18 vjeç nga 600 deri në 800 IU. Nevoja për plotësimin e vitaminës D është e domosdoshme në vitin e parë të jetës dhe është 400 IU në ditë, pa marrë parasysh me çfarë qumështi ushqehet fëmija. Pas vitit të parë dhe duke pasur parasysh klimën dhe shprehitë tona, plotësimi rekomandohet vetëm në muajt e ftohtë, në mënyrë periodike deri në vitin e tretë.

**Dr. Jasna Jermilova**  
Mjeko pediatre IPSH Medika MIM



# Вашата *Нова* Дневна Рутина



Taffix спреј за нос, прашок



## Што е Taffix®?

спреј за нос, прашок кој се користи за блокирање на вируси во носната празнина, вируси кои можат да навлезат во респираторниот систем и да предизвикаат инфекција.

## Кога да се употребува Taffix®?

пред изложеност на средина со висок ризик, каде што можат да се пренесат вируси, како што се јавни места (супермаркети, аптеки, училишта, спортски клубови, авиони, итн.).

## Како делува Taffix®?

во носот, прашокот се претвора во гел и создава активна бариера која заштитува од вируси и деактивира вируси кои се пренесуваат во воздухот.

Го Намалува  
**Ризикот**  
ОД вирусни  
инфекции

Делува **1**  
за само  
**Минута**

**5** ШТИТИ  
часа  
со секоја  
употреба



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



# SI TË PARANDALONI DHE MENAXHONI OBEZITETIN?

*Obeziteti përkufizohet si një sëmundje kronike, përparuese dhe e përsëritur, me origjinë multifaktoriale. Kjo sëmundje shoqërohet me një rritje të yndyrave në trup dhe ndërprerje të funksionit të indit dhjamar, që çon në dëmtim të funksioneve metabolike, biokimike dhe psikosociologjike. Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH), obeziteti pranohet si sëmundje.*

Kohët e fundit obeziteti ka marrë përmasa epidemike në mbarë botën, kurse për përcaktimin e tij përdoret indeksi i masës trupore (IMT), i cili përkufizohet si koeficient i peshës trupore dhe lartësisë në metra katrorë ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Sipas këtij indeksi, personat klasifikohen në grupet në vijim: persona me IMT normale: 18.5 - 24.9; masë e tepërt trupore IMT: 25.0 - 29.9; klasa e parë e trashësisë me IMT: 30.0 - 34.9; klasa e dytë e trashësisë me IMT: 35.0 - 39.9 dhe klasa e tretë e trashësisë me IMT: e barabartë ose mbi 40  $\text{kg}/\text{m}^2$ .

Shkaku kryesor i obezitetit është një çekuilibër midis kalorive të konsumuara dhe kalorive të shpenzuara. Ky çekuilibër shkaktohet nga konsumimi i ushqimeve me shumë kalori dhe të pasura me yndyma dhe sheqerna të thjeshta, mungesa e aktivitetit fizik, stili i jetesës ulur dhe urbanizimi. Nëse tregohet kujdes për të pakësuar ose mënjanuar këto shkaqe, atëherë obeziteti mund të parandalohet.

Obeziteti është i lidhur me më shumë se 200 probleme shëndetësore, duke përfshirë sëmundjet kardiovaskulare, diabetin, sëmundjet pulmonare obstruktive kronike, kancerin, si dhe sëmundjet gjinekologjike, muskulo-skeletore dhe psikiatrike. Si rezultat i këtyre ndërlikimeve shëndetësore, shkalla e përgjithshme e vdekshmërisë tek njerëzit po rritet. Gjithashtu, këto ndërlikime shëndetësore shkaktojnë shpenzime të mëdha të drejtpërdrejta dhe jo të drejtpërdrejta, që vijnë në shprehje përmes uljes së cilësisë së jetës, aftësisë për punë dhe produktivitetit.

Obeziteti duhet trajtuar dhe synimi duhet të jetë ulja e peshës së përgjithshme trupore me 5 deri në 15%. Për ta arritur këtë qëllim, mënyra më adekuate e të ushqyerit është dieta mesdhetare. Kjo dietë mund të përshtatet me një porcion ushqimi në një pjatë. Pjata ndahet në tre pjesë, gjysma e të cilave duhet të përmbajë perime, një e katërta duhet të përmbajë proteina me prejardhje shtazore ose bimore dhe çereku i fundit duhet të përmbajë sheqerna komplekse, duke përfshirë drithërat. Ky duhet të jetë një shembull i ushqyerjes së duhur.

Në rast se ndryshimi i stilit të jetesës dhe dietës nuk i plotëson qëllimet e përcaktuara më parë, pason terapi me barna ose kirurgji bariatrike. Terapi me barna mund të jepet si injeksion nënëkuror një herë në ditë ose një herë në javë ose përmes tabletave orale. Krahas efekteve të drejtpërdrejta në uljen e oreksit dhe peshës, barnat kanë edhe efekte pozitive të tërthorta në zemër, enët e gjakut dhe metabolizëm, si dhe efekte psikosociologjike. Për më tepër, terapia me barna mundëson ruajtjen e humbjes së peshës, e cila është e një rëndësie të veçantë, duke pasur parasysh se një nga problemet kryesore pas humbjes së peshës është prirja e trupit për të rifituar peshën e humbur. Terapi me barna është tashmë në përdorim në vendin tonë.

Njerëzit obezë duhet të konsultohen me mjekun e tyre për mundësitë e terapisë së obezitetit. Nëse terapia konvencionale është e pasuksesshme, si zgjidhje e fundit mund të përdoret kirurgjia bariatrike. Kirurgjia bariatrike përfshin ndërhyrjen në lukth për të ulur konsumimin e ushqimit. Kjo metodë terapeutike përdoret më shpesh te personat obezë morbid, IMT-ja e të cilëve është mbi 40  $\text{kg}/\text{m}^2$ , ose IMT-ja e të cilëve është e barabartë ose mbi 35  $\text{kg}/\text{m}^2$  dhe kanë një ose më shumë probleme shëndetësore shoqëruese.

Mund të thuhet se obeziteti, me gjithë ndërlikimet serioze të drejtpërdrejta dhe jo të drejtpërdrejta, është ende një sëmundje e parandalueshme që mund të trajtohet. Trajtimi i obezitetit nuk duhet anashkaluar, sepse obeziteti është në radhë të parë një problem serioz shëndetësor dhe vetëm në radhë të dytë një problem i mundshëm estetik.

**Dr. Taner Hasan, endokrinolog subspecialist**  
**Reparti i endokrinologjisë, IPSH Spitali i Përgjithshëm "8 Shtator", Shkup**



# Кога ќе ослабнам, луѓето ми велат дека изгледам одлично. Кога ќе ги вратам килограмите, тие ме прашуваат што тргнало наопаку...

Многу луѓе претпоставуваат дека постигнувањето здрава телесна тежина е крај на патешествието поврзано со слабеењето.

Но, факт е дека не по наша вина, може да биде тешко да ги задржиме килограмите откако ќе ги изгубиме.

Една од причините е тоа што по намалување на телесната тежината, нашето тело ги зголемува сигналите кои го стимулираат апетитот, што честопати нè тера да јадеме повеќе и да ја вратиме телесната тежина.

Па, важно е да се разбере дека постигнувањето на нашата идеална здрава телесна тежина не е праволиниско со тек на времето. Подеми и падови се сосема нормални.

За повеќе да ја разберете дебелината или ако сметате дека се соочувате со дебелина, започнете со разговор - зборувајте со вашиот лекар, медицинска сестра или фармацевт за поддршка и совет којшто е соодветен за вас.

***Вашиот пат до поздрава телесна тежина може да започне со разговор!***

Станува збор  
за наука!



Намалувањето на телесната тежина не се состои само од правилна исхрана и физичка активност

Овој едукативен материјал е подготвен од страна на Ново Нордиск и е наменет за општа популација со цел да се зголеми свесноста за дебелината.

За повеќе информации посетете ја [www.truthaboutweight.co.uk](http://www.truthaboutweight.co.uk)

Ново Нордиск Фарма ДООЕЛ  
ул. Никола Кљусев бр. 11, Скопје, Р. С. Македонија  
тел: +389 2 2400 202; [www.novonordisk.mk](http://www.novonordisk.mk)  
D-19/01-11/2021

Ова не е вистински пациент, тука илустрација.





# për muajin **DHJETOR** **VEÇOJMË**



**LIVSANE**  
Pije e ngrohtë me  
manaferra të egra  
10 qese



**LIVSANE**  
Pije e nxehtë me xhenxhefil,  
mjaltë dhe limon  
10 qese



**LIVSANE**  
Vitaminë C  
Pluhur  
100 gr.



**Sapun me qumësht dhie**



**Topa shkumëzues për këmbë**



**Sapun me glicerinë**



**CSeptaNazal®**  
për të rritur  
sprej për  
hundë  
10ml



**СептаНазал®**  
за деца  
спреј за нос  
10ml



**ProBeta Glukan®**  
30 qese pluhur



**Imunitinn® MR + Imunitinn® C+Zn FALAS**



**FALAS**

**-15%**

na celata liniija  
Neutrogena  
Bright Boost

**ПОСЈАЈНА КОЖА  
ЗА САМО 1 НЕДЕЛА**

**Neutrogena Bright Boost  
Krem xhel  
50ml**

**Neutrogena Bright Boost  
Piling  
75ml**

**Neutrogena Bright Boost  
Krem nate  
50ml**



**DOCTOR'S Bronko salep**  
4 qese

**DOCTOR'S  
Salep për duhanpirësit**  
4 qese

**DOCTOR'S  
Salep për fëmijë**  
4 qese



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

# BETA-GLUKANI

## *imunostimuluesi më i fuqishëm natyror*

Substancat që me mekanizmin e tyre të veprimit forcojnë imunitetin dhe në këtë mënyrë rrisin rezistencën e organizmit dhe efektivitetin e tij në mbrojtjen nga ndikimet e dëmshme, quhen imunomodulatorë. Imunomodulatorët që kanë efekt pozitiv në sistemin imunitar quhen imunostimulues, ndërsa ata që kanë efekt shtypës, immunosupresues.

Beta-glukanët janë substanca që i përkasin grupit të parë, pra me mekanizmin e tyre të veprimit forcojnë imunitetin, duke e bërë kështu trupin tonë gati për të luftuar viruset dhe bakteret edhe para se të bien në kontakt me të. Për nga përbërja janë polisakaride, molekulat e të cilave janë të lidhura me lidhje beta-glikozide. Struktura e molekulave të beta-glukanëve dhe lloji i lidhjes glikozide në to ka një rëndësi të madhe, meqenëse shkakton një efekt krejtësisht të ndryshëm biologjik dhe imunofarmakologjik. Një numër i madh studimesh që studiojnë efektet imunomodulatore të beta-glukanëve kanë konfirmuar deri më tani se forma më aktive është beta-1,3/1,6-glukani nga majaja.

### **Cili është efekti i tij në organizëm?**

Ai punon për të stimuluar formimin e palcës së eshtrave dhe në këtë mënyrë aktivizon prodhimin e leukociteve dhe trombociteve përgjegjëse për luftimin e infeksioneve. Veç kësaj, aktivizon makrofagët, qelizat e leukociteve, detyra kryesore e të cilave është të mbrojnë nga sulmet e qelizave të huaja në trupin tonë. Kur beta-glukani lidhet me receptorin e makrofagëve, makrofagët aktivizohen dhe bëhen deri në 7 herë më efektivë në njohjen dhe shkatërrimin e agentëve shkaktarë të infeksionit.

Beta-glukani ka aftësinë të rrisë aktivitetin imunitar me 50-120% në 72-96 orët e para pas administrimit oral. Ai gjithashtu rrit në mënyrë jo të drejtpërdrejtë çlirimin dhe aktivitetin e rritur të enzimave: lizozima, elastaza, kolagjenaza dhe çlirimi i citokinave. E gjithë kjo kontribuon në një reagim më të shpejtë dhe më të fortë të organizmit ndaj patogjenëve, gjë që është dëshmuar nga rritja e rezistencës së organizmit ndaj infeksioneve, por edhe reduktimi i simptomave dhe shërimi më i shpejtë i infeksioneve ekzistuese.

Aktiviteti i beta-glukanit fillon midis 24 dhe 72 orëve pas marrjes, kështu që ka kuptim të merren produkte të beta-glukanit edhe kur simptomat janë tashmë të pranishme, jo vetëm në mënyrë parandaluese. Beta-glukani dhe vetitë e tij imunologjike janë veçanërisht të mira kundër simptomave të ftohjes, gripit dhe infeksioneve të rrugëve të sipërme të frymëmarrjes të shkaktuara nga viruset. Studimet kanë treguar se



glukanët ndihmojnë në lehtësimin e simptomave të këtyre sëmundjeve dhe ndihmojnë trupin të përballet me viruset e madje edhe me bakteret rezistente ndaj antibiotikëve.

Beta-1,3/1,6-glukani konsiderohet si një nga imunomodulatorët më të sigurt, sipas studimeve të disponueshme deri më tani. Në vitin 2008, FDA (administrata amerikane e ushqimit dhe barnave) i dha beta-glukanit nga majaja *Saccharomyces cerevisiae* statusin GRAS (status i ushqimit dhe barnave që do të thotë se janë të sigurta për t'u përdorur). Beta-glukani është shumë i sigurt për t'u përdorur, por kur zgjidhni beta-glukanin, është e rëndësishme të kihet parasysh se është një lëndë e parë me cilësi të lartë, sepse disa përbërës që mund të jenë të pranishëm në muret e

qelizave të majave mund të ndërhyjnë në përthithjen e beta-glukanit. Gjegjësisht, pastrimi nënkupton heqjen e manoproteinave dhe lipideve nga muri i qelizave të majave gjatë procesit të prodhimit dhe është një nga imperativët për të arritur biodisponibilitet të shtuar. Dozat minimale të rekomanduara me efikasitet të caktuar të pritshëm janë 250-500 mg beta-glukan.

Mr.farm. Sonja Pecevka



# ЕДИНСТВЕНО САКАШ ЗДРАВЈЕ?



PharmaS®

## ОБЕЗБЕДИ ГО СО ДОБАР ИМУНИТЕТ!

ВИТАМИН Ц, Д И ЦИНК ПРИДОНЕСУВААТ ЗА  
НОРМАЛНА ФУНКЦИЈА НА ИМУНИОТ СИСТЕМ

# CILI TIP I LËKURËS PLAKET MË SHPEJT?

## Lëkura e yndyrshme apo e thatë?

Jetomë në një kohë kur bukuria fizike është më se e rëndësishme. Ajo bukuri e jashtme, jo vetëm që ndonjëherë na ndihmon të gjejmë më lehtë punë, të jemi më mbresëlënëse, e thënë thjesht ta arrijmë qëllimin e dëshiruar, por na jep edhe vetëbesim dhe vetëvlerësim. Megjithatë, bukuria fizike nuk është e përhershme. Përkundrazi, lëkura si përfaqësuese e bukurisë fizike, kërkon kujdes, ushqyerje dhe vëmendje të vazhdueshme. Nëse filloni të kujdeseni siç duhet për lëkurën tuaj me kohë, ajo do të shkëlqejë edhe në dekadën e gjashtë dhe të shtatë të jetës.

*"Kujdesuni për lëkurën tuaj. Ajo është veshja që do ta mbani çdo ditë deri sa të keni jetë".*

### Tipi i lëkurës dhe shenjat e plakjes së lëkurës

Plakja e lëkurës zhvillon disa shenja:

- Hollimi i lëkurës
- Rrudha
- Njolla të diellit (njolla kafe pas ekspozimit në diell)
- Toni i pabarabartë i lëkurës
- Lëshimi i lëkurës



Shumë pak studime kanë analizuar se sa shpejt shfaqen këto shenja të plakjes në tipa të ndryshëm të lëkurës, nga të cilat vetëm tre studime e kanë analizuar në mënyrë thelbësore këtë çështje dhe me sa duket, të gjitha tregojnë se plakja e lëkurës së thatë është më e shpejtë se plakja e lëkurës së yndyrshme të prirur ndaj puçrrave.

### Studimi # 1: Lëkura e thatë mund të hollohet më shpejt se lëkura e yndyrshme

Në këtë studim, studiuesit analizuan plakjen e lëkurës te 60 gra midis moshës 39 dhe 55 vjeç. Ata i ndanë gratë në dy grupe sipas tipit të lëkurës: grupi 1 për lëkurë të thatë ose normale dhe grupi 2 për lëkurë të yndyrshme. Shkencëtarët më pas bënë matje të ndryshme të lëkurës së grave në të dy grupet dhe i krahasuan ato.

Studiuesit gjetën disa dallime, por kur bëhet fjalë për plakjen, ndryshimi më i rëndësishëm është se gratë në grupin 1 kishin lëkurë më të hollë në krahasim me gratë në grupin 2. Siç u përmend më herët, rrallimi i lëkurës është një nga shenjat e plakjes së lëkurës. Me fjalë të tjera, gratë me lëkurë të thatë ose normale kishin lëkurë më të hollë dhe për shkak të kësaj, ndoshta edhe lëkurë me pamje më të vjetër se gratë me lëkurë të yndyrshme.

Ky është një lajm i mirë për njerëzit e prirur ndaj puçrrave, lëkura e të cilëve priret të jetë e yndyrshme. Këto rezultate sugjerojnë se lëkura e prirur ndaj puçrrave mund të hollohet më ngadalë dhe kështu të duket rinore për një kohë të gjatë, ndryshe nga lëkura e thatë.

Nga ana tjetër, studiuesit nuk gjetën ndonjë ndryshim në rrudha midis dy grupeve, përkatësisht, kur bëhet fjalë për rrudhat, te njerëzit me lëkurë të thatë/normale dhe te njerëzit me lëkurë të yndyrshme këto shenja të plakjes zhvillohen me pothuajse të njëjtin ritëm.

### Studimi # 2: Lëkura e thatë mund të zhvillojë rrudha më të thella se lëkura e yndyrshme

Në këtë studim, studiuesit donin të shihnin nëse shumica e gjëndrave dhjamore në lëkurë (gjëndra që prodhojnë sebum) ngadalësojnë zhvillimin e rrudhave. Nëse po, kjo do të sugjeronte që lëkura e thatë duhet të zhvillojë rrudha më shpejt se lëkura e yndyrshme. Për t'u përgjigjur kësaj pyetjeje, shkencëtarët analizuan mostrat e lëkurës nga burrat dhe gratë që kishin vdekur në moshë të ndryshme, nga njëzet deri në nëntëdhjetë vjeç.

Studiuesit matën numrin e gjëndrave dhjamore në lëkurën e mostrave të marra dhe gjithashtu shikuan thellësinë e rrudhave në lëkurë. Ata zbuluan se njerëzit që kanë më shumë gjëndra dhjamore në lëkurën e ballit, kanë vetëm rrudha të cekëta. Me fjalë të tjera, sebumi nga lëkura duket se mbron lëkurën në ballë nga rrudhat.



Këto gjetje sugjerojnë se lëkura e thatë, e cila prodhon më pak yndyrë (sebum) në lëkurë, mund të zhvillojë rrudha më të thella më shpejt dhe kështu të plakët më shpejt se lëkura e yndyrshme.

### Studimi # 3: Lëkura pa puçrra mund të plakët më shpejt se lëkura e prirur ndaj puçrrave

Në këtë studim, studiuesit donin të shihnin nëse puçrrat te të rinjtë mund të përshpejtojnë ose të ngadalësojnë plakjen e lëkurës më vonë në jetë. Çuditërisht, ata zbuluan se njerëzit që nuk kishin pasur kurrë puçrra mund të shfaqin shenja të plakjes së lëkurës më shpejt se ata që kishin pasur puçrra. Me fjalë të tjera, zhvillimi i puçrrave mund të ngadalësojë plakjen e lëkurës!

Së pari, studiuesit ekzaminuan motra binjake që kishin vuajtur nga puçrrat. Më pas analizuan mostrat e gjakut dhe të lëkurës nga gratë dhe kryen teste gjenetike për të kërkuar shenja të plakjes së lëkurës në nivel qelizor. Ata zbuluan se gratë që nuk kishin puçrra kishin dy tipare gjenetike që e bënë lëkurën e tyre të plakët më shpejt në krahasim me gratë që vuajnë nga puçrrat.

Ky studim është shumë interesant. Por lë shumë pyetje pa përgjigje. Si e mbrojnë puçrrat lëkurën nga plakja? Apo është thjesht një rastësi që njerëzit që vuajnë nga puçrrat plaken më ngadalë?

Për më tepër, studimi nuk është i përsosur. Kufizimi i parë është se studiuesit mbështeteshin vetëm në përgjigjen e pyetësorit të pjesëmarrësve se a kishin pasur puçrra në rininë e tyre ose jo. Me fjalë të tjera, shkencëtarët nuk e kishin konfirmuar informacionin duke kontrolluar të dhënat mjekësore të pjesëmarrësve. Kjo lë vend për gabime. Një kufizim i dytë është se studimi analizonte vetëm subjektet femra dhe nuk e dimë nëse rezultatet vlejné edhe për meshkujt.

Së bashku, rezultatet e këtyre tre studimeve nënkuptojnë se lëkura e thatë dhe pa puçrra mund të plakët më shpejt se lëkura e yndyrshme dhe e prirur ndaj puçrrave. Megjithatë, këto gjetje janë paraprake. Na duhen më shumë studime përpara se të mund të nxjerrim përfundime të forta nëse dhe në çfarë mase plakja lidhet me tipa të ndryshëm të lëkurës.

## ANALIZA KOMPLEKSE E LËKURËS 360 - DIAGNOSTIKIMI BASHKËKOHOR KOMPJUTERIK I LËKURËS

Ndonjëherë pjesa më e vështirë e gjetjes së trajtimit të duhur për lëkurën tuaj është përcaktimi i problemit. Ndërsa disa probleme kozmetike janë të lehta për t'u identifikuar, të tjerat mund të jenë më të rënda. Prandaj është shumë e dobishme të merret një analizë e plotë komplekse e lëkurës. Analiza komplekse e lëkurës 360 jo vetëm që mund të përcaktojë se cilat defekte estetike mund të jenë të pranishme në lëkurën tuaj, por gjithashtu mund të përcaktojë trajtimin më adekuat si dhe rrjedhën e duhur të trajtimit.

### ÇFARË ËSHTË NJË ANALIZË KOMPLEKSE E LËKURËS 360?

Analiza komplekse e lëkurës 360 është një mënyrë joinvazive për të përcaktuar të gjitha papërsosmëritë e lëkurës që nuk janë të dukshme me sy të lirë, që do të thotë papërsosmëri që ndodhen në shtresat e thella të lëkurës. Është një pajisje e veçantë diagnostikuese me ndihmën e së cilës, përmes filtrave dhe çipave të veçantë të integruar në kombinim me softuerin e integruar, mund të mbledhë dhe zbulojë pothuajse të gjitha defektet kozmetike dhe estetike, duke përfshirë, por pa u kufizuar në, hiperpigmentimin, puçrrat, shenjat e puçrrave, rrudhat, dëmtimet nga dielli, rosacean, poret e zmadhuara, teksturën e pabarabartë, porfirinat, njollat kafe dhe parregullsi të tjera të lëkurës. Dhe jo vetëm në sipërfaqen e saj, por edhe në thellësi, madje deri në shtresën më të ulët të lëkurës, hipodermën, e cila është e padukshme për syrin e njeriut.

### CILAT JANË PËRFITIMET E ANALIZËS KOMPLEKSE TË LËKURËS 360?

Sot ka aq shumë lloje produktesh dhe trajtimesh për kujdesin e lëkurës, saqë është e vështirë të vendosësh se cili është më i miri dhe më i përshtatshmi për nevojat e lëkurës suaj. Në vend që të hamendësoni, të provoni dhe madje të bëni gabime, është më mirë të jeni në gjendje të përcaktoni paraprakisht zgjidhjen e duhur për ju. Duke krijuar një profil

të detajuar dhe të plotë të tipareve të fytyrës suaj, ju, së bashku me ndihmën e mjekëve tanë specialistë, mund të diskutoni një kurs të plotë trajtimesh të krijuara posaçërisht për të arritur qëllimet tuaja estetike.

I gjithë procesi është i shpejtë dhe i lehtë. Sistemi kompleks i analizës së lëkurës funksionon shpejt, duke ju lejuar të merrni informacionin që kërkonti më shpejt se kurrë. Analiza është tërësisht joinvazive, gjë që e bën atë më të sigurt se format e tjera të analizës.

### PLANI INDIVIDUAL I TRAJTIMIT

Bazuar në analizën komplekse 360 të lëkurës dhe rezultatet e marra, krijohet një udhëzues më i lehtë dhe më profesional, i cili përfshin një sërë trajtimesh dhe opsionesh për korrigjimin dhe heqjen e të gjitha zonave problematike të lëkurës.

Analiza komplekse e lëkurës 360 jo vetëm që ofron opsione trajtimi dhe kujdesi që do të ishin më të përshtatshme për lëkurën tuaj, por gjithashtu monitoron përpunimin e trajtimit. Në këtë mënyrë, përveç efektit pamor që është i dukshëm me sy të lirë, do të mund të ndiqni korrigjimet dhe ndryshimet në shtresat e poshtme të lëkurës që nuk shihen me sy të lirë.

**Prof. Dr. Ivica Smilkovski**  
Profesor i trikologjisë klinike dhe akneologjisë  
101 Skin Clinic



Ново



Посјајна кожа  
за само  
1 недела

Спречува предвремено  
старење на кожата

со Неоглукзамин®

Природно го забрзува површинското  
обновување на клетките  
за 10 пати

\*Продукт гел крем: Клиничка студија, 32 волонтери; in vitro студија.

**Neutrogena®**  
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

**Bright Boost**



# SINDROMA POST-KOVID DHE NDIKIMI I SAJ NË SHËNDETIN MENDOR

Dr. Dragan Petrovski, specialist i neurologjisë

Në një kohë kur përditshmëria jonë është e mbushur me angazhime që kërkojnë shumë përpjekje mendore, në përgjithësi nuk i kushtojmë mjaftueshëm vëmendje trurit tonë. Pandemia e KOVID-19 ka rritur stresin te shumë njerëz. Kjo ka çuar gjithashtu në një rritje të angazhimeve, gjë që ka rritur nevojën shtesë për një koordinim më të madh në kryerjen e tyre. Prandaj, gjithnjë e më shumë i kushtohet vëmendje shëndetit dhe mirëqenies së përgjithshme, veçanërisht te personat që e kanë kaluar infeksionin.

## Mirëpo, a e dini lidhjen midis KOVID-19 dhe trurit?

Virusi "i ri" korona nuk është më i ri. Prej disa kohësh është pjesë e përditshmërisë sonë, ndaj vazhdimisht po zbulohet ndikimi i tij në shëndet. Janë kryer studime të shumta mbi natyrën dhe mekanizmin e veprimit të virusit dhe gjithnjë e më shumë po arrihet në përfundimin se koronavirusi nuk prek vetëm sistemin e frymëmarrjes. Rezultatet e disa studimeve tregojnë se ky virus mund të sulmojë edhe sistemin nervor, gjë që rrit rrezikun e infeksioneve të trurit. Rreth 25% e pacientëve me KOVID-19 kanë raportuar manifestime neurologjike. Studimet vërtetojnë se nëpërmjet mekanizmeve të ndryshëm, ky virus mund të shkaktojë ulje të qarkullimit të gjakut në tru, duke çuar kështu në ulje të furnizimit me oksigjen. Si pasojë e kësaj, rritet rreziku i dëmtimit të funksioneve njohëse dhe madje edhe zhvillimit të demencës. Duhanpirësit dhe pacientët me sistem imunitar të dëmtuar mendohet se kanë më shumë gjasa të infektohen ose të zhvillojnë ndërlikime të sistemit nervor qendror.

## Sindroma post-kovid dhe "mjegulla e trurit"

Pas kalimit të infeksionit, shumë pacientë zhvillojnë të ashtuquajturën sindromë post-kovid, e cila mund të zgjasë me javë apo edhe muaj pas kalimit të infeksionit. Kjo sindromë shfaqet te pothuajse një e treta e pacientëve, pavarësisht nëse kanë një formë më të lehtë apo më të rëndë të sëmundjes. Më vonë, kjo sindromë ndihet te rreth

85% e pacientëve që e kanë kaluar virusin. Problemet më të zakonshme të raportuara nga pacientët janë lodhja dhe dëmtimi i funksioneve njohëse, të tilla si kujtesa dhe përqendrimi, kurse kjo sindromë post-kovid njihet si "mjegull truri".

## Mbani trurin tuaj të shëndetshëm

Kujdesi i përditshëm për trurin do të ruajë funksionin jetik të mendjes suaj. Një mënyrë jetese e shëndetshme, aktiviteti fizik dhe ushtrimet e trurit mund të ruajnë funksionin e tij. Për më tepër, një dietë e pasur me fruta, perime dhe arra, të cilat janë të pasura me antioksidantë, mund të ndihmojë në përmirësimin e gjendjes.

Në këtë rast, pa dyshim do të ndihmonte shumë një produkt që përmban ekstrakt të ginkgo bilobas. Ekstrakti i ginkgo bilobas ka edhe efekt antioksidues. Mekanizmat e ndryshëm të veprimit të përbërësve aktivë në ekstraktin e ginkgo bilobas kanë një efekt pozitiv në përmirësimin e qarkullimit të gjakut dhe furnizimit me oksigjen në tru, si dhe në qelizat e trurit, gjë që është treguar se ofron mbështetje të mirë për shëndetin e trurit. Përdorimi i rregullt mund të përmirësojë qarkullimin e gjakut dhe të përmirësojë aftësitë njohëse, siç janë kujtesa dhe përqendrimi. Studimet klinike vërtetojnë efektivitetin, sigurinë dhe përballimin e mirë, edhe me përdorim afatgjatë. Këto veti të ekstraktit të ginkgo bilobas e bëjnë atë të përshtatshëm për t'u përdorur te pacientët me simptoma neurologjike që shfaqen si pjesë e sindromës post-kovid.





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](http://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.



# INFEKSIONET E FRYMËMARRJES – ÇFARË DUHET TË DIMË?

Stina e dimrit shoqërohet me shpeshtim të sëmundjeve virale të frymëmarrjes. Arsyeja për këtë janë kushtet në të cilat gjendemi, si për shembull më shumë njerëz në të njëjtën hapësirë të mbyllur e cila nuk ajroset rregullisht, përqendrimi i lartë i lagështisë në ajër e rrjedhimisht në ambiente, ndotja atmosferike dhe mbingarkesa mendore dhe fizike që çon në rënie të imunitetit. Në dimër, trupi funksionon më ngadalë për shkak të të ftohtit, duke u bërë kështu më i ndjeshëm ndaj infeksioneve të frymëmarrjes dhe ftohjeve. Në varësi të mbrojtjes individuale imunologjike dhe psikologjike të organizmit, jo çdo individ reagon dhunshëm apo zhvillon infeksion.

Një tipar i zakonshëm i infeksioneve virale është ngjithshmëria e lartë dhe transmetimi i lehtë i tyre nga një person te tjetri. Është vlerësuar se fëmijët mund të preken nga deri në 12 infeksione virale brenda një viti kalendarik, të cilat mund të pasojnë njëri-tjetrin. Incidenca e tyre zvogëlohet me rritjen.

Në përgjithësi, infeksionet virale më të shpeshta në të gjitha popullatat e rritura janë ato që prekin traktin e frymëmarrjes dhe atë gastrointestinal, me simptomatologji që lind nga organi i prekur, ndërsa tipar i përbashkët i tyre është pafuqia. Në shumicën e rasteve i hasim gjatë ndërrimit të stinëve.

Viruset e frymëmarrjes mund të prekin traktin e sipërm të frymëmarrjes dhe të manifestohen klinikisht si rinit, faringit, tonsilit, laringit, sinusit, si dhe rrugët e poshtme të frymëmarrjes që përfshihen në kuadrin klinik të bronkitit, bronkiolitit dhe pneumonisë. Infeksionet klinikisht më të rënda ndodhin kryesisht te fëmijët më të vegjël, të moshuarit dhe të sëmurët kronikë.

Infeksionet e frymëmarrjes shkaktohen nga një sërë mikroorganizmash. Shkaktarët më të zakonshëm janë viruset (në 90% të rasteve), si Rhinovirusi, Adenovirusi, Influenza, Parainfluenza dhe më rrallë bakteret dhe kërpudhat.

Mënyrat e transmetimit të infeksioneve të frymëmarrjes

- Drejtpërdrejt – përmes transmetimit të sekrecioneve të hundës nga rrugët e sipërme të frymëmarrjes te të sëmurët. Mund të transmetohet përmes kontaktit me një objekt në të cilin ndodhet virusi.
- Jo drejtpërdrejt – përmes grimcave të sekrecionit nga trakti i sipërm i frymëmarrjes, të cilat shpërndahen në ajër përmes teshtitjes dhe kollitjes dhe më pas vijnë në kontakt me lëkurën ose mukozën e personit të infektuar rishtas.

## INFEKSIONET E RRUGËVE TË SIPËRME TË FRYMËMARRJES

### Nazofaringiti akut

Inflamacioni akut i hundës dhe fytit njihet gjerësisht si ftohje e zakonshme apo rrufë. Klinikisht manifestohet me teshtitje dhe rrjedhje hunde, fillimisht e lëngshme dhe më pas si mukozë. Nganjëherë shfaqet lodhje dhe kokëdhimbje e lehtë me temperaturë 37 deri në 38 gradë. Sëmundja zgjat rreth një javë. Nuk ka

një kurë efektive për të ftohtin e zakonshëm, ndaj është mirë të rrisni imunitetin. Trajtimi është simptomatik, përdoren barna për uljen e temperaturës, kundër dhimbjes së kokës, pika në hundë etj. Kërkoet respektimi i këshillave të mjekut, regjim higjieno-dietik dhe pushim.

### SINUSITI AKUT

Inflamacioni i mukozës së hundës dhe sinusiti manifestohet me dhimbje koke, zakonisht në zonën ku sinusi është prekur nga inflamacioni, dhimbje të fytit, ulje të nuhatjes dhe shijes, vështirësi në frymëmarrje me hundë, si dhe ënjtje të fytyrës dhe të zonës rreth syve. Në terapi përdoret tretësirë fiziologjike nazale dhe barna kundër dhimbjes, si dhe rekomandohet pirja e më shumë lëngjeve dhe lënia e duhanit dhe alkoolit. Inhalacioni mund të ndihmojë në lehtësimin e vështirësive. Zakonisht nuk nevojiten antibiotikë për të trajtuar sinusitin akut kur ai shkaktohet nga një infeksion viral ose fungal.

### LARINGITI AKUT

Inflamacioni i mukozës së laringut zakonisht ndodh në dimër dhe në fillim të pranverës, kur vjen deri te ënjtja e telave të zërit dhe ngushtimi i hapjes së laringut. Simptomat përfshijnë kollë të thatë dhe të irrituar, ngjirje zëri, dhimbje të lehta dhe më rrallë, gulçim, dobësi, lodhje dhe temperaturë. Ngjirja e zërit mund të zgjasë disa javë. Rekomandohet pushim, më pak sforcim të telave të zërit, inhalacioni i ngrohtë dhe nëse mjeku vendos kështu, këshillohen antibiotikë.

## INFEKSIONET E RRUGËVE TË POSHTME TË FRYMËMARRJES

### Bronkiti akut

Bronkiti akut është një inflamacion akut i mukozës së trakesë dhe bronkeve. Ndodh kryesisht gjatë ose menjëherë pas infeksioneve të rrugëve të sipërme të frymëmarrjes, ftohjeve, dhimbjeve të fytit ose gripit. Bronkiti akut është më i shpeshtë gjatë muajve të dimrit dhe në më shumë se 90 përqind të rasteve shkaktohet nga viruse të ndryshme, si rinoviruset, virusi respirator sincial, adenoviruset dhe virusi i influencës dhe parainfluencës. Shkaktarët më të zakonshëm në mesin e bakteve janë: Bordatella pertussis, Mycoplasma pneumoniae, Chlamidia pneumoniae.

### PNEUMONIA (INFLAMACIONI I MUSHKËRIVE)

Pneumonia është një infeksion që ndez mushkëritë dhe mund të prekë njërin ose të dy anët. Ato mund të mbushen me lëng ose material purulent, duke shkaktuar kollitje, ethe, të dridhura dhe probleme me frymëmarrjen. Mikroorganizma të ndryshëm, si bakteret, viruset dhe kërpudhat, mund të shkaktojnë pneumoni.

# ЛИНЕКС® Форте

ПРОБИОТИК ПРИ  
ЛЕКУВАЊЕ СО  
АНТИБИОТИЦИ



1

ЗЕМЕТЕ  
ЛИНЕКС ФОРТЕ  
САМО ЕДНА  
КАПСУЛА НА ДЕН



Лекувањето со антибиотици особено со оние кои имаат широк спектар, може да предизвика нарушување на рамнотежата на цревната микрофлора и да предизвика дигестивни пореметувања како надуеност, дијареа, констипација.

Пробиотските бактерии во **Линекс Форте** ја намалуваат честотата и сериозноста на малите до умерени дигестивни симптоми (главно дијареа) и ја одржуваат нормалната цревна функција.



член на компанијата Sandoz

Пред употреба внимателно прочитајте го упатството.  
За индикациите, ризикот од употребата и несаканите ефекти на лекот, консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

Лек Скопје ДООЕЛ, Перо Наков 33, Скопје, Р.Македонија, тел +389 2 2550 800

Pneumonia mund të jetë e lehtë, por edhe e rëndë dhe madje kërcënuese për jetën. Më e rëndë është te foshnjat dhe fëmijët e vegjël, njerëzit mbi 65 vjeç dhe ata me probleme shëndetësore shtesë ose me sistem imunitar të dobësuar.

## GRIPI

Gripit është sëmundje akute e rrugëve të frymëmarrjes e shkaktuar nga viruset e influencës së tipit A dhe B, e cila zakonisht shfaqet në numër të shtuar ose në formë epidemike gjatë dimrit. Gjatë kësaj periudhe janë të shpeshta edhe infeksionet me viruse të tjera të frymëmarrjes që kanë simptoma të njëjta ose të ngjashme me gripin.

Në praktikë është e vështirë të dallosh nëse bëhet fjalë për grip apo ftohje vetëm në bazë të simptomatologjisë, nëse nuk bëhet vërtetimi laboratorik, gjegjësisht mikrobiologjik i shkaktar të sëmundjes. Prandaj, pa një diagnozë të besueshme, këto sëmundje quhen "sëmundje të ngjashme me gripin" (influenza like illnesses – ILI) ose klasifikohen si infeksione akute të frymëmarrjes (ARI).

Gripit është një sëmundje ngjyese që përhapet drejtpërdrejt nga personi në person, kryesisht përmes pikave të vogla të hedhura nga një person i infektuar gjatë kollitjes dhe teshtitjes ose jo drejtpërdrejt, përmes kontaktit me sekrecionet (lëngjet) respiratore të një personi të infektuar që kontaminon duart e tij ose zonat që ka prekur apo objektet që ka përdorur.

Simptomat e sëmundjes shfaqen 1 deri në 4 ditë pasi virusi të ketë hyrë në trup. Shumica e njerëzve mund ta transmetojnë virusin te një person tjetër 1 ditë para shfaqjes së simptomave dhe 5-7 ditë pas shfaqjes së sëmundjes. Kjo do të thotë që një person mund ta transmetojë virusin përpara se të kuptojë se është i infektuar. Sëmundja ka një fillim të papritur me temperaturë të lartë, dhimbje koke, pafuqi të përgjithshme, raskapitje, dhimbje muskujsh dhe kyçesh, skuqje dhe dhimbje fyti, lotim të syve dhe sekrecione nazale, si dhe kollë e cila zakonisht është e thatë dhe joproduktive.

Jo çdo pacient i ka të gjitha simptomat e renditura dhe te disa persona të infektuar sëmundja mund të kalojë pa simptoma (sipas të dhënave të disa studimeve kjo përqindje ndryshon nga 20-30%) ose me simptoma të lehta të ftohjes. Trajtimi i gripit, ashtu si i ftohjeve, është simptomatik, pra trajtohen simptomat, jo vetë sëmundja. Zbatohet një regjim higjieno-dietik (pushim, marrje e më shumë lëngjeve, si pije të nxehta, ushqime të lehta, vitamina dhe minerale), kurse me rekomandimin e mjekut dhe në varësi të ashpërsisë së sëmundjes mund të jepen edhe barna të caktuara antivirale. Terapia me antibiotikë jepet vetëm në rast të infeksioneve bakteriale dytësore që përkeqësojnë ecurinë dhe përfundimin e sëmundjes, pra për trajtimin e komplikimeve nga gripit, vetëm me receta të mjekut.

## TRAJTIMI I INFEKSIONEVE TË FRYMËMARRJES. ÇFARË ËSHTË E DREJTË?

Pacientët duhet të jenë të vetëdijshëm se antibiotikët nuk kanë asnjë efekt mbi viruset dhe nuk duhet të jenë rrugëzgjidhje për ftohjet dhe gripin (90% e infeksioneve të frymëmarrjes janë me etiologji virale). Antibiotikët janë barna që përdoren për të trajtuar infeksionet bakteriale, sepse mekanizmi i tyre bazohet në veprimin bakterial dhe baktericid, që do të thotë se ato, ose vrasin bakteret, ose pengojnë rritjen e tyre.

Përdorimi i panevojshëm dhe i shtuar i antibiotikëve zvogëlon aftësinë e tyre për të vepruar kur veprimi i tyre është vërtet i nevojshëm (infeksionet bakteriale). E gjithë kjo çon në zhvillimin e rezistencës (qëndrueshmërisë) së bakteve ndaj antibiotikut. Me kalimin e kohës, rezistenca rritet dhe numri i antibiotikëve efektivë zvogëlohet.

Gjatë 25 viteve të fundit nuk ka asnjë tendencë në zbulimin e antibiotikëve të rinj dhe përdorimi i tyre në infeksione të rënda, si dhe përdorimi i vaksinave, po zgjasin jetën e njerëzve në mbarë botën. Ndërgjegjësimi për efektet e përdorimit të papërshtatshëm dhe të paarsyeshme të antibiotikëve në nivel global është i lartë, por ende shumë i ulët në vendet ku përdorimi i antibiotikëve nuk është i rregulluar dhe mund të merret pa recetë. Nëse duam që antibiotikët të vazhdojnë të jenë efektivë, duhet t'i përdorim ato në mënyrë të përshtatshme dhe të arsyeshme.

Në të gjitha rastet e infeksioneve respiratore të shkaktuara nga viruset, terapia është simptomatike, që synon lehtësimin e simptomave të organit të prekur. Për dhimbjet e fytit mund të jepen spreje me përbërës analgetik/antiseptik, pastile, për kongestionin e hundës jepen dekongjesteve, shpëlarje me tretësira të kripura izotonike/hipertonike, ndërsa për dhimbjet dhe temperaturën jepen analgetikë dhe antipiretikë. Sigurisht, marrja e lëngjeve, frutave dhe perimeve të freskëta si dhe terapia me vitamina është gjithashtu e rëndësishme.

## PARANDALIMI:

**Infeksionet e frymëmarrjes parandalohen nga:**

- shmangia e qëndrimit të zgjatur në ambiente të mbyllura me shumë njerëz,
- ajrosja e shpeshtë e ambienteve,
- larja e shpeshtë e duarve,
- lënia e duhanit,
- marrja e frutave dhe perimeve të freskëta,
- plotësimi i vitaminave me zink, magnez dhe vitaminë C, si dhe me aktivitet fizik.

Vaksina e gripit siguron një nivel të përshtatshëm mbrojtjeje kundër viruseve dhe gripit, por jo nga llojet e tjera të viruseve. Gabimet më të shpeshta në trajtimin e infeksioneve të frymëmarrjes janë: ulja e temperaturës që nuk i kalon 38.5 sepse ndërhyr në procesin natyral të shërimit, marrja e antibiotikëve pa rekomandimin e mjekut dhe marrja e vitaminave vetëm pasi të ndodhë infeksioni.

## Referencat:

*Respiratory Illnesses: 13 Types of Lung Infections (onhealth.com)*

*Infections of the Respiratory System - Medical Microbiology - NCBI Bookshelf (nih.gov)*

*Respiratory Infections - Chapter 11 - 2020 Yellow Book | Travelers' Health | CDC*

Prim.Ass.Dr. Ilir Demiri – infektolog  
Klinika Universitare për Sëmundje Infektive  
dhe Gjendje Febrile, Shkup



Поддршка на имунитетот\*  
на целото семејство



*L. reuteri* Protectis (DSM 17938)

\* Витаминот Д придонесува за нормална функција на имунолошкиот систем



БиоГаја Протектис капки со Витамин Д

*L. reuteri* Protectis е еден од најиспитуваните пробиотски ланци и е одобрен како ефикасен и безбеден производ за донесени новородени деца, деца и возрасни. Витаминот Д учествува во градење, раст и одржување на коските кај доенчиња, мали деца и возрасни. Има антиинфламаторни, антиоксидативни и невропротективни својства, го поддржуваат имуниот одговор, мускулната функција и активноста на мозочните клетки.

BioGaia Protectis капки со Витамин Д се препорачува:

- За подобрување на имунитетот
- Како дополнителна терапија, кога се користи антибиотик
- Ја подобрува апсорпцијата на калциум и овозможува минерализација на коските
- Ја подобрува невромускулната функција

ewo pharma

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.

BioGaia.

BIOGAIJA-PROTECTIS-KAPKI-ZEMLENITI-002

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](http://www.zdrava-nasmevka.mk)

Curaprox Macedonia

curaprox\_macedonia



# EKZEMA E PAKËNDSHME



Mr. Dr. **Natasha Teovska Mitrevska**  
Dermatovenerologe

Dermatiti atopik është një gjendje inflamatorë e zakonshme dhe kronike e shoqëruar me kruajtje të lëkurës, që mund të prekë të gjitha grupmoshat. Një emër tjetër karakteristik për këtë sëmundje është ekzema, por ky term lidhet më shpesh me shfaqjen e të njëjtave simptoma në duar. Te më shumë se 90%, simptomat e para shfaqen në vitin e parë të jetës dhe te 75%, në vitin e tretë të jetës.

Shkaqet e dermatitit atopik nuk janë plotësisht të njohura, por në thelb lidhen me zhvillimin e vonuar të sistemit imunitar. Shumë fëmijë në historinë familjare kanë ndonjë nga sëmundjet atopike, si astmë dhe rinitit alergjik. Substancat që shkaktojnë reaksione alergjike quhen alergjenë ushqimorë, të cilët janë qumështi i lopës, veza, arrat, kikirikët, bajamet, lajthitë, arrat, agrumet, poleni, pluhuri i shtëpisë, myku dhe qimet e kafshëve.

Karakterizohet nga shfaqja e zonave të thata në lëkurën e kokës, ballit, fytyrës dhe anëve të brendshme (përkulëse) të gjymtyrëve të sipërme dhe të poshtme. Te fëmijët dhe të rriturit zakonisht shfaqet në fytyrë, qafë dhe në anën e brendshme të bërrylave, gjunjëve dhe kyçeve të këmbëve. Te foshnjat, ekzema zakonisht shfaqet në ballë, faqe, bërryla, këmbë, kokë dhe qafë. Ekzema ndonjëherë mund të shfaqet si një reagim i shkurtër që ka simptoma për orë ose ditë, por në raste të tjera simptomat zgjasin më shumë dhe shfaqen si dermatit kronik.

Në thelb të dermatitit atopik është lëkura e thatë, e cila rezulton nga një çrregullim në metabolizmin e acidit yndyror të pangopur apo acidit linolenik, që çon në dëmtimin e barrierës së lëkurës. Lëkura thahet, duke lejuar kështu hyrjen e baktereve dhe alergjenëve në të dhe bëhet e trashë dhe e plasurit, pas çka mund të shfaqen fluska, të cilat krijojnë kore të lokalizuara në qafë, gjunjë dhe bërryla.

Kruajtja e vazhdueshme i bën fëmijët nervozë dhe të acaruar. Në terapi ata edukohen që të shmangin kruajtjen dhe gërvishtjet, e cila është masa më e rëndësishme e kontrollit, si dhe të shmangin mbinxehjen, veshjen e rrobave të leshta, gjendjet e djersitjes së madhe dhe përdorimin e sapunëve. Për më tepër, dermatologu i këshillon që të përdorin vetëm preparate të përshtatshme dhe pa përbërës agresivë për qetësimin, hidratimin dhe kontrollin e thatësisë dhe atopisë. Përfitimet e dietës janë gjithashtu efektive, veçanërisht te fëmijët e vegjël, të cilët marrin edukim special edhe për mbrojtjen nga infeksionet dhe rikthimin e infeksioneve bakteriale dhe virale.

Trajtimi varet gjithmonë nga mosha e pacientit, shëndeti i përgjithshëm, si dhe lloji dhe ashpërsia e gjendjes. Trajtimi i dermatitit atopik përfshin gjetjen dhe largimin e alergjenit, por edhe të faktorëve nxitës që e kanë provokuar shfaqjen e tij. Në mjekimin lokal, varësisht nga stadi aktual i sëmundjes, duhen përdorur zbutës, emulsione kortikosteroide dhe kremra, të cilët, në varësi të komplikimeve dytësore, kombinohen me antibiotikë.

Përdorimi lokal i inhibitorëve të kalcineurinës çon në zvogëlimin e inflamacionit. Këto bama janë një alternativë e sigurt për glukokortikoidet. Nëse kruajtja është e rëndë, mund të jepet antihistamina orale. Terapia duhet të mbikëqyret dhe të jepet vetëm nga një dermatolog.

# НЕУРО-ВИТ

Високи дози на Б витамини (B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>)

## ПОМОШ ПРИ НЕВРОПАТСКИ БОЛКИ

- Главоболка (тригеминална невралгија)
- Болки во грбот (интеркостална невралгија)
- Болки во крстот (лумбаго)
- Болки во вратот (цервикална болка)
- Болки во нозете (ишијалгија)
- Болки во рака или рамо
- Неуровит помага во исхрана и регенерација на оштетените нерви

# 1 x 24 h



Невропатска болка се јавува поради повреда или оштетување на нервите, а се манифестира во вид на остра пулсирачка болка или во вид на боцкање, трнење, жарење, печење, на местото на протегање на зафатениот нерв.

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

Преземи контрола,  
решението ѝ е твоето.

# Utidry®

Помага во правилното  
функционирање на:

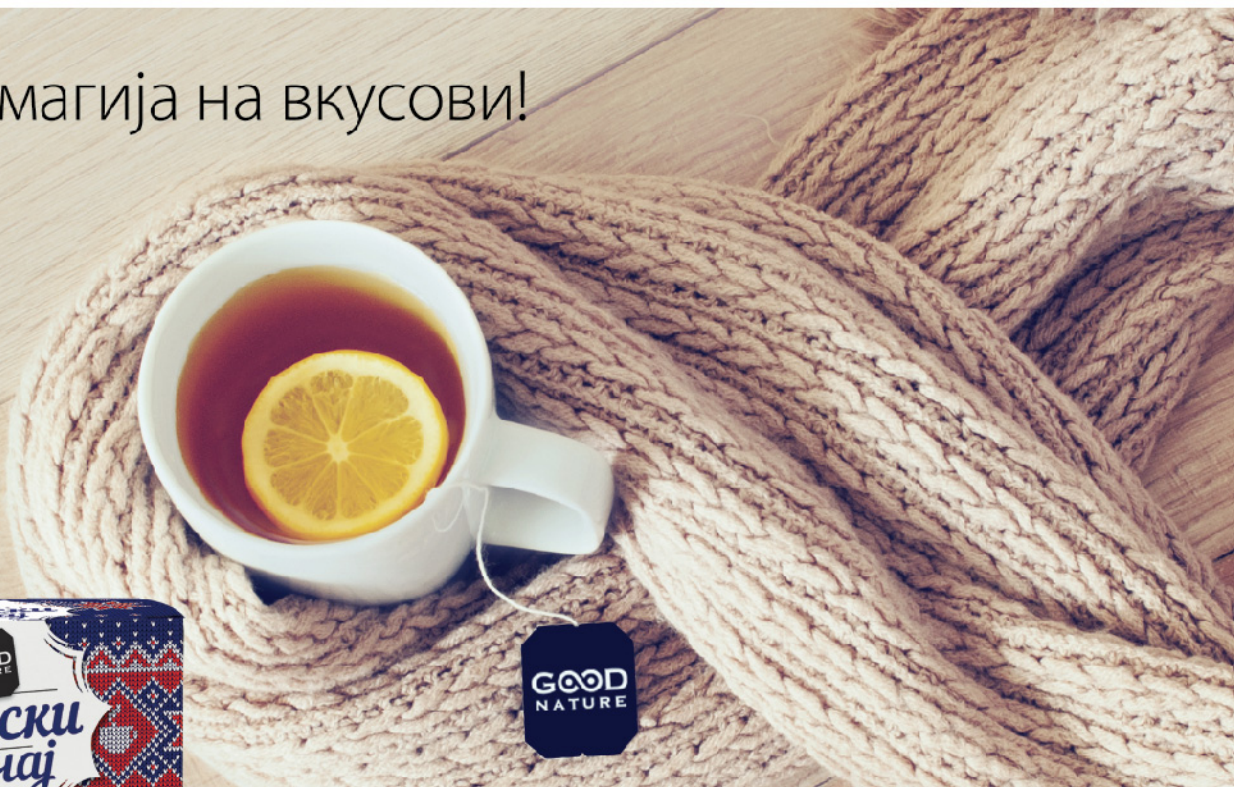
- Мочниот меур (кесе)
- Долниот уринарен тракт во насока на одржување на контролата на мокрење



[www.pharmanova.mk](http://www.pharmanova.mk)



## Зимска магија на вкусови!



Good Nature Зимскиот чај претставува уникатна комбинација од билки со пријатен мирис и со хармоничен вкус што смирува и релаксира. Специјално создадена чајна мешавина која содржи цветови од бозел и од липа, тимјан, сладок корен и плас од сладок ананас, ќе Ве исполни со топлина и ќе Ви овозможи комплетно уживање во ладните зимски денови.

[www.goodnature.mk](http://www.goodnature.mk)  
[www.facebook.com/GoodNatureMKD](https://www.facebook.com/GoodNatureMKD) | [www.instagram.com/goodnaturemk](https://www.instagram.com/goodnaturemk)



Здравјето е пред сè

# Atmosfera ideale e Vitit të Ri e shenjave të horoskopit



## DASHI

Kjo shenjë e zjarrtë mund të krijojë fishekzjarrët e saj! Si njerëz që konsiderohen mjaft ekstravertë, deshtë janë të lindur për argëtim. Për Vitin e Ri duan gjithmonë të tërheqin vëmendjen dhe të argëtohen gjersa kanë forcë. Duke qenë se kanë një rreth të gjerë miqsh, ata duan të jenë pjesë e turmës që kënaqet atë natë. Nuk u pëlqejnë formalitetet dhe përshtaten shpejt me mjedisin në të cilin gjenden. Personat e kësaj shenje të horoskopit, në natën e Vitit të Ri duhet të vishen me rroba ku mbizotëron e kuqja apo e gjelbra. E kuqja ndihmon në marrjen e vendimeve të reja, ndërsa e gjelbra lidhet me shpresën dhe përtëritjen.



## DEMI

Demat shijojnë organizimin e bukur me shumë dashuri dhe ushqimin e shijshëm. Si një shenjë e ndikuar nga Venusi, romanca është pjesë e idesë së tyre për dashurinë. Për natën e ndërrimit të viteve parapëlqejnë një darkë intime të kaluar me personin e dashur dhe një atmosferë të qetë. Mënyra ideale për t'u argëtuar nënkupton shikime romantike, fjalë të ëmbla dhe një gosti. Të lindurit në shenjën e demit, për natën e ndërrimit të viteve duhet të bëjnë kombinimin e tyre të modës në ngjyrë vjollce ose portokalli. Ngjyra portokalli pasqyron energjinë që ka demit, ndërsa vjollca pasionin.



## BINJAKËT

Binjakët kanë nevojë për njerëz! Ata jetojnë dhe ushqehen me komunikim dhe dialog. Atyre u pëlqen të shkëmbejnë mendime, të flasin me njerëz të ndryshëm dhe të përhapin miqësi. Mënyra më e mirë për t'u argëtuar pjesëtarët e kësaj shenje është të shoqërohen me shumë njerëz ku mund të shkëmbejnë mendime dhe të lëshojnë muzikë me zë të lartë. Në mëngjes, kur ta kenë shteruar të gjithë energjinë, ata ulen në një kolltuk të rehatshëm me një pije në duar dhe shikojnë me kënaqësi lindjen e diellit. Nëse ka ende dikush që mund të ecë në hap me energjinë e tyre, ata gjithashtu mund të kyçen në një bisedë të thellë. Ngjyra portokalli dhe e bruztë janë shumë të rëndësishme për këtë shenjë të horoskopit. Portokallia lidhet me shoqërimin dhe komunikimin, ndërsa e bruzta simbolizon lirinë financiare.



## GAFORRIA

Gaforret janë më të lumtura në një tryezë plot me të afërmit e tyre! Gaforret i kushtojnë rëndësi të madhe lidhjes emocionale. Ata duan të jenë me familjen, miqtë dhe të dashurit e tyre. Argëtimi ideal për ta janë tezet, dajat, kushërinjtë, miqtë dhe patjetër, personi i dashur. Sigurisht, me ta janë edhe dashnorët e tyre... Për ta kanë rëndësi të madhe vlerat familjare dhe atmosfera e shtëpisë dhe momentet më të bukura në jetën e tyre ndodhin në një ambient të tillë. E bardha dhe e argjenta janë ngjyrat që gaforret duhet të preferojnë natën e ndërrimit të viteve. Këto dy ngjyra do të aktivizojnë ndjenjën e tyre të paqes dhe vetëbesimit dhe do t'ua rrisin fuqinë e të menduarit.



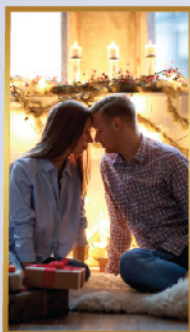
## LUANI

Luani është mishërimi i artit dramatik, ata jetojnë me të madhe. Luani duhet ta jetojë dashurinë e tij në maksimum sepse për ta dashuria është edhe më e madhe dhe më e rëndësishme se vetë jeta. Prandaj luanët nuk tërhiqen nga festat e mbushura me njerëz. Ata duan një festë të veçantë për veten. Pasioni i tyre për dashurinë i bën ata ta vënë dashurinë në qendër të festës së Vitit të Ri. Luanët janë të paparashikueshëm; në natën e Vitit të Ri mund t'i propozojnë të dashurës martesë dhe ta mbajnë për dore apo ta çojnë në një surprizë dhe pushim të shkurtër. Ngjyra e verdhë apo e artë është ideale për kombinimin e veshjes në natën e ndërrimit të viteve. Këto janë ngjyrat që reflektojnë dritën dhe tërheqin vëmendjen.



## VIRGJËRESHA

Virgjëreshat do të donin të ishin organizatorët e festës së ndërrimit të viteve. Ata e shijojnë përgatitjen, duke i bërë listat e të ftuarve, duke blerë gjërat e nevojshme dhe duke përzgjedhur këngët që do të dëgjojnë në festë. Nga dëshira për të pasur kontroll mbi festën, ata mund të harrojnë kënaqësinë e tyre. Për virgjëreshat, gjëja më e rëndësishme është të kënaqin nevojat e mysafirëve të tyre dhe që gjithçka të shkojë sipas planit. Kur është fjala për kombinimin e rrobave me ngjyra të caktuara, për natën e ndërrimit të viteve virgjëreshat duhet të kombinojnë ngjyrën e kuqe me të bardhë. E kuqja do të kontribuojë në aftësinë e tyre të komunikimit, ndërsa e bardha do të theksojë mendimin e tyre të pastër.







## PESHORJA

Pjesëtarët e kësaj shenje të horoskopit dëshirojnë të kenë një darkë të qetë me miqtë e tyre më të mirë. Ata duan që nata e Vitit të Ri të jetë elegante dhe e këndshme. Festat e zhurmshme dhe turmat e mëdha përfundimisht nuk janë pjesë e mënyrës së tyre për të shijuar natën. Peshoret dëshirojnë të kenë privatësi dhe momente ku mund të dallohen. Ata e dinë saktësisht se çfarë lloj muzike dëshirojnë të dëgjojnë, çfarë të pinë dhe kë të ftojnë në tryezën e Vitit të Ri. Atmosfera relaksuese dhe ndoshta romantike do të jetë ideale për të pritur Vitin e Ri. E kaltra dhe e kuqja janë padyshim ngjyrat e peshores. E kaltra do t'i ndihmojë të gjejnë rehati në planet e reja të biznesit, ndërsa e kuqja do t'i qartësojë parashikimet e tyre përpara se të marrin një vendim të caktuar.



## AKREPI

Akrepat plot temperament i shijojnë festat e çmendura me surpriza. Nëse mendojnë se nuk ka kush t'u bëjë një surprizë që do të mbahet mend gjatë, ata marrin masa vetë. Akrepat kënaqen duke qenë pjesë e skenës ku luhet deri në orët e para të mëngjesit, u pëlqen të këndojnë dhe të argëtohen gjersa të mos i mbajnë më këmbët. Sigurisht, disa akrepa mund të jenë krejtësisht të ndryshëm dhe më të tërhequr. Disa pjesëtarë të kësaj shenje mund të parapëlqejnë një darkë romantike për dy persona ku do të shijojnë momentet emocionale me partnerin. Vjollca dhe e verdha janë ngjyrat që duhet t'i kombinojnë akrepat për natën e ndërrimit të viteve. E verdha do t'i ndihmojë të kapërcejnë problemet emocionale, ndërsa vjollca do të theksojë anën artistike të akrepave.



## SHIGJETARI

Pjesëtarët e kësaj shenje të horoskopit do të duan të shkojnë në një restorant elegant dhe luksoz për natën e ndërrimit të viteve. Shumë shigjetarë mezi presin një mundësi të tillë për t'u veshur dhe për të vizituar një vend ekstravagant ku mund të shkëlqejnë. Ata kënaqen me pamje të këndshme dhe specialitete nga ndonjë kuzhinë botërore. Për natën e ndërrimit të viteve u pëlqen luksi, argëtimi dhe një pamje e bukur kah qyteti. Atyre u pëlqen ta kalojnë natën në shoqëri të këndshme ku mund të flasin për tema të pazakonta dhe të ndjehen të veçantë. Për të mbajtur vëmendjen te vetja, rrobat e tyre duhet të shkëlqejnë në një ngjyrë mbresëlënëse, si rozë, ose të kenë diçka me shkëlqim që do të pasqyrojë energjinë e tyre.



## BRICIAPI

Për bricjapët, gjithçka duhet të jetë e përkryer! Kur bëhet fjalë për festime të mëdha apo një datë të rëndësishme, bricjapët i kushtojnë rëndësi të madhe organizimit. Nëse organizojnë një festë në shtëpi, duan që ajo të mbahet mend gjatë dhe të flitet për të gjatë gjithë vitit. Ata kënaqen duke planifikuar çdo detaj dhe duke paraparë çdo mundësi, sepse nuk duan situata të paparashikueshme. Bricjapët dinë të kënaqen në shoqëri intime, por edhe mes një turme njerëzish. Gjëja më e rëndësishme është që të jetë e gjitha me stil, e sofistikuar dhe me shije. Nëse veshja e tyre e Vitit të Ri ka pjesë kafe ose të kaltra, ata do të ndihen të respektuar dhe të fuqishëm.



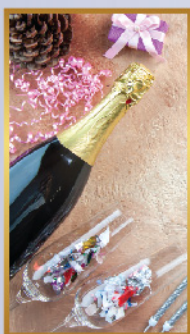
## UJORI

Ujori nuk duhet ta fshehë fëmijën e lëvizshëm brenda vetes. Pjesëtarët e kësaj shenje për natën më të çmendur duan një atmosferë në të cilën nuk do të ketë nevojë të përmbahen. Edhe pse disa ujorë dinë të shijojnë një shoqëri më të vogël dhe më intime, shumë prej tyre kanë ide të ndryshme. Meqenëse adrenalina e tyre e madhe i bën të mendojnë për festa të jashtëzakonshme të Vitit të Ri, nuk duhet t'ju vijë si befasi nëse e fillojnë vitin e ri duke bërë zhytje në një vend tropikal ose duke bërë ski në Alpe. Kur bëhet fjalë për ngjyrat që duhet të përdorin për stilin e Vitit të Ri, ato janë ngjyra e kaltër dhe vjollcë, të cilat janë ngjyra që simbolizojnë pafundësinë dhe lirinë.



## PESHQIT

I gjithë fokusi i pjesëtarëve të kësaj shenje është te romanca. Peshqit nuk e konsiderojnë të përshtatshme asnjë festë, nëse nuk ka emocione, momente romantike dhe dashuri. Edhe në qoftë thjesht një darkë intime me partnerin apo me miqtë e ngushtë, peshqit kënaqen në një atmosferë ku mbizotërojnë drita e qirinje, muzika qetësuese dhe bisedat këndshme. Gjatë momenteve të tilla të rëndësishme, atyre u pëlqen të flasin për emocionet, ëndrrat dhe planet e tyre. Peshqit kanë gjithmonë në botën e tyre ide që ndonjëherë janë larg realitetit dhe atyre u pëlqen që t'i ndajnë ato me të dashurit e tyre. Për natën e ndërrimit të viteve, ngjyrat që duhet të mbizotërojnë në veshjen e tyre janë e gjelbra apo e kuqja. Edhe pse nuk janë të parapëlqyerat e tyre, këto janë ngjyrat që do të ndikojnë pozitivisht në jetën e tyre dashurore.



**MANASTIR****BARNATORJA VIOLA**

047-222-235

**BARNATORJA NEO 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

**GJEVGEJELI****BARNATORJA NIMA**

034-214-562

**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.ÇEGRAN**

042-321-363

**BARNATORJA GENIUS-FARM****f.DOBËRDOLL**

042-311-229

**BARNATORJA ALBI FARM****f.GRADEC**

071-822-270

**BARNATORJA NEO-FARM****f.NEGOTINO**

042-222-201

**KAVADAR****BARNATORJA FARMAKON-LEK**

043-411-891

**BARNATORJA FARMANEA**

043-550-900

**KËRÇOVË****BARNATORJA HERBA 1**

045-223-978

**BARNATORJA HERBA 2**

045-261-265

**BARNATORJA BLINA**

045-222-550

**KOÇAN****BARNATORJA FITOMED**

033-273-805

**BARNATORJA HIGIA FARM**

033-271-522

**BARNATORJA IRIS**

033-272-820

**BARNATORJA IRIS 2**

033-271-645

**KRIVA PALLANKË****BARNATORJA E QYTETIT**

031-375-012

**KRIVOGASHTAN****BARNATORJA MENTA FARM 4**

048-471-987

**KUMANOVË****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 FARMALEK**

031-416-503

**BARNATORJA FILIZ**

031-416-700

**BARNATORJA KAISER FARM**

078-452-702

**BARNATORJA ZANI FARM**

031-445-434

**NEGOTINË****BARNATORJA NEGOTINË**

043-361-433

**BARNATORJA NEGOTINË 1**

043-361-433

**NOVO SELLË****BARNATORJA ZDRAVJE**

034-522-279

**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 BETI**

070-322-633

**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 DNA ANNI FARM**

02-2445-935

**BARNATORJA EKO FARM, HARAÇINË**

070-902-960

**BARNATORJA EKO FARM**

070-902-960

**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 BIOLEK**

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 RADOLEK 3**

032-380-190

**STRUGË****BARNATORJA BELADONA**

046-786-750

**BARNATORJA HEMAMELIS**

046-702-706

**BARNATORJA HAMAMELIS 2****f.VRANISHTË**

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 LIRA**

070-623-207

**BARNATORJA MEDIKA**

044-339-466

**BARNATORJA FARMAKON**

071-547-912

**BARNATORJA SANO FARM****f.PIROK**

044-371-579

**BARNATORJA HERBA FARM 2****f.TEARCË**

071-224-827

**BARNATORJA MENA FARM****f.VRATNICË**

078-415-079

**BARNATORJA LOSIONES MEDIKA****f.PALLÇISHT I POSHTËM**

044-391-025

**VEVÇAN****BARNATORJA BELADONA**

070-362-210

**VELES****BARNATORJA ZHIVA FARM 1**

043-235-121

**BARNATORJA ZHIVA FARM 2**

043-251-005

**BARNATORJA ZHIVA FARM 3**

043-230-121

**BARNATORJA ZHIVA FARM 4**

043-225-255

**BARNATORJA ZHIVA FARM 5**

078-371-585

**BARNATORJA MAGNA FARM 2**

043-211-499

**VINICË****BARNATORJA ARKA**

033-362-685

**BARNATORJA ARKA NOVA**

033-364-685

GJENI  
BARNATOREN  
MË TË AFËRT ME  
SHENJËN BETTY



Заштитен крем за бебиња

**Sudocrem**<sup>®</sup>

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

**Сојузник  
на мајките  
повеќе од 80  
години**

практично  
пакување од  
**60g**



Поголемо  
економично  
пакување од  
**125g**



**Смирува • Негува • Штити**

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



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

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

МК/SUD/18/0003



# LIVSANE

## LIVSANE Топол напиток со ѓумбир, мед и лимон За поддршка на имуниот систем



...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.