



## VEÇANTIA E VESHKAVE

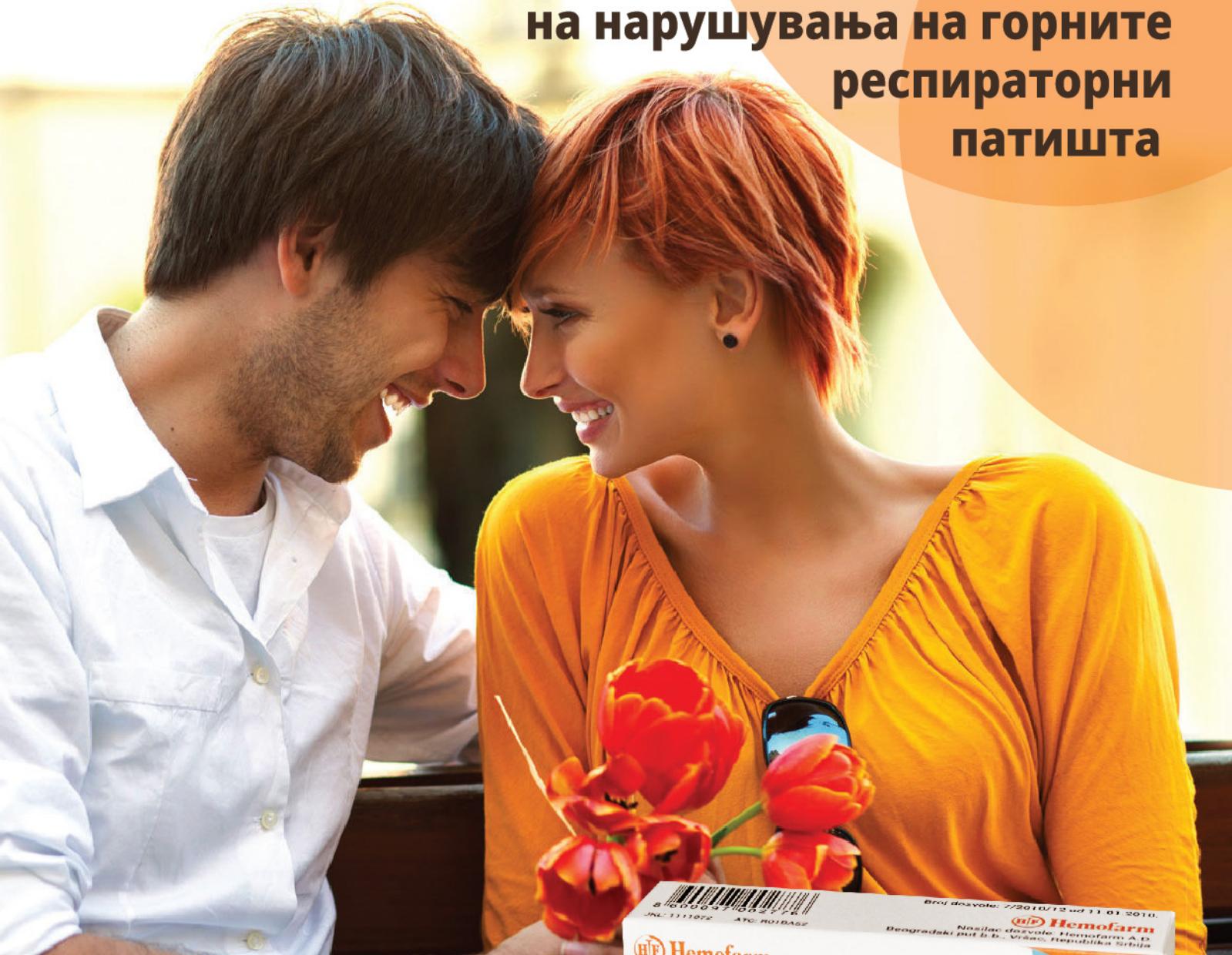
A ËSHTË OBEZITETI VËRTET SËMUNDJE?

## GJUMI DHE TEMPERAMENTI

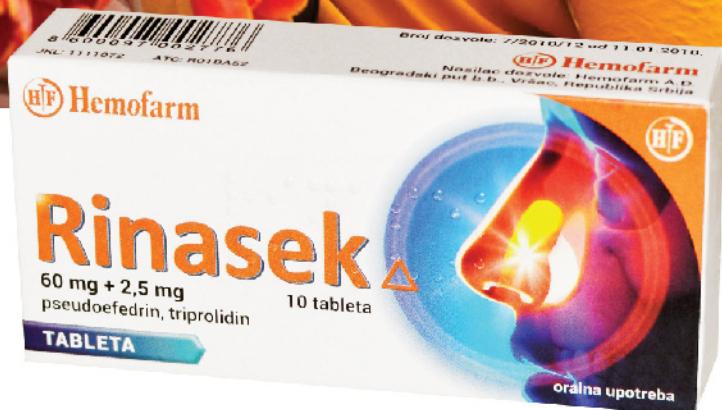
**BUKURI QË NUK NJEH KOHË  
BILJANA DEBARLIEVA**



# За симптоматско олеснување на нарушувања на горните респираторни патишта



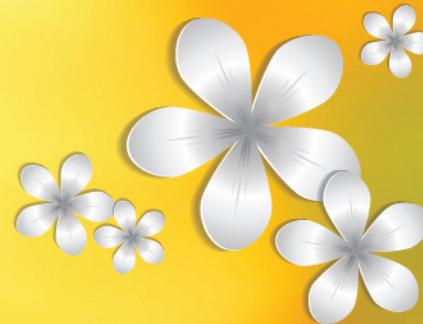
- Алергиски ринитис
- Вазомоторен ринитис
- Настинка



**Hemofarm**  
STADA GRUPA

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

## GJUMI DHE TEMPERAMENTI



## DEBATI I MADH: A ËSHTË OBEZITETI VËRTET SËMUNDJE?

## LEXIMI I SHPEJTË - AFTËSI E EPOKËS SË RE



## HIPERHIDROZA - DJERSITJA E SHTUAR DHE TRAJTIMI I SAJ

## LËNDIMET GJATË SKIJIMIT DHE PARANDALIMI I TYRE

## IMPRESUM

Shef i redaksise: Esin Zekir | Redaktor i fotografisë, artistik dhe grafik: Lenca Naumovska  
Bashkëpunuese: Sanja Gjorgjeva | Ivana Dimishkova | Lavinja Perunovski | Dejan Trpevski | Emilia Spasovska Mojsovska  
Gordana Andonovska | Lidija Biserkoska | Vesna Stavrova | Katerina Ristoska | Danche Shurkov  
Lektor dhe korrigeues: Ivana Kocevska | Përkthim: Arditra Zulfuu | Fotografi e faqës së parë: Ivan Naunov  
Botues: Feniks Farma DODEL Shkup, rr. Jadranska Magistrale, nr.31, 1000 Shkup

Redaktim teknik: Idea Lab DE DOO i Marketing: bettymkdg@phoenixpharma.com.mk | Botoni: Evropa 92, rr. Krizhovska, nr. 52, Koçan  
Ilustrimet dhe fotografie: Depositphotos, nese nuk shkruan ndryshe | Ilustrime: Freepik, nese nuk shkruan ndryshe | Tirazh: 24.000

Revista BETTY eshte nje reviste falsa mujore, e disponueshet per te gjitha barnatoret qe mbeshtesin BETTY konceptin e marketingut ne Republiken e Maqedonisë se Veriut.  
Ta gjitha përbajtjet dhe reklamat e botuara ne revustë janë vetem nga karakteri informativ dhe ne asnjë mënyra nuk mund te zevendesojnë vixite të mjequt ose farmacisit.  
Feniks Farma DODEL Shkup (në tekstin e mëtejme Botues) nuk është përgjegjës për përbajtjen e teksteve të botuara, si dhe për përbajtja që reklamohejn në revistë, duke përfshirë edhe gabimet  
ose mosveprimet e paqëllimita. Me publikimin e reklamave në revistë, personat juridike që i reklamojnë produkte të tyre, detyrimi i respektuar dispozitat nga Udhëzimi per  
meryren e reklamimit të ilacave dhe pajisjeve medicinale. Ligji për lajet e dhënë pajisjet medicinale, si dhe aktet të tjera ligjore, përkatese në territorin e Republikës se Maqedonisë se Veriut.  
Në katër drejtë, botuesi i revistës përshtoq çdo përgjegjësi për demet që mund të vijnë nga mosrespektimi i dispozitave lartpërmendura nga personat juridike, si dhe për çdo dëmtim që  
vjen nga përdorimi ose abuzimi i përdorimi të përbajtjes dhe reklamimit të produkteve në revistë. Ndaloherë përdorimi ose kopimi i përbajtjes se BETTY revistës për çfarëdo qëllime, pa leje me shkrim të botuesit të revistës.  
Redaksa e BETTY Revistas nuk ka asnjë detyrim të kthejë në tekstet e marrë, fotografë dhe postë interneti.

# VEÇANTIA E

# VESHKAVE

Dekada më parë, duke i kushtuar rëndësi të madhe sëmundjeve kardiovaskulare dhe malinje dhe tani në kohë pandemie, kur e gjithë vëmendja është e kthyer kah pacientët me SARS CoV-2 dhe ndërlikimet e tij, në një farë mënyre sëmundjet e veshkave duket sikur janë shtypur padrejtësisht dhe sikur është harruar krejtësisht roli i tyre kompleks dhe jashtë mase i rëndësishëm në ruajtjen e mekanizmave homeostatike, metabolike, endokrinologjike dhe nevojave të organizmit.

Po të kemi parasysh se më shumë se 850 milionë njerëz në botë kanë një formë të sëmundjes së veshkave, pra një në 10 të rritur trajtohet për një formë të ndryshme të sëmundjes së veshkave, e cila nëse krahasohet me sëmundjet e tjera kronike është dy herë më shumë se ata që jetojnë me diabet mellitus (422 milionë), njëzet herë më shumë se prevalenca globale e sëmundjeve malinje (42 milionë) dhe afersisht e barabartë me AIDS-in (36.7 milionë), bëhet shumë më e qartë se sa e rëndësishme është të mendojmë më shpesh për shëndetin e veshkave tonë. Fakti që një në tre të rritur që trajtohen për diabet mellitus dhe një në pesë të rritur me presion të lartë të gjakut mund të zhvillojnë sëmundje të veshkave, e cila në shumicën e rasteve çon në sëmundje kronike të veshkave dhe insuficiencë renale terminale, plotëson mozaikun e rëndësise së zbulimit dhe parandalimit të hershëm të sëmundjeve të këtij organi unik.

Sistemi urinar përbëhet nga organe që marrin pjesë në rregullimin e vëllimit dhe përbërjes së lëngjeve të trupit: veshkat, trakti urinar, fshikëza dhe rrugët urinare. Organi qendror i sistemit urinar janë veshkat, të cilat ndodhen në pjesën e pasme të barkut, një në secilën anë të shtyllës kurriolare, ku veshka e majtë ndodhet pak më lartë se e djathta. Struktura komplekse e veshkës, e cila rregullon vëllimin e lëngjeve, elektroliteve, vitaminave dhe hormoneve, e përfaqësuar nga rreth një milion filtra mikroskopikë të quajtur nefrone, flet për veçantinë e veshkës në ruajtjen e shëndetit tonë. Edhe me funksionimin e vetëm 10% të indeve të veshkave, ato mund të ruajnë homeostazën pa probleme dhe të mos shfaqin simptoma të sëmundjes së tyre ose ato simptoma të mos janë specifike. Nëse



njëra veshkë ose një pjesë e saj nuk e kryen mirë funksionin e saj, atëherë veshka tjetër ose pjesa tjetër e veshkës merr përsipër funksionin e saj për të ruajtur funksionimin normal të trupit. Kështu, parametrat e rëndësishëm fiziologjikë (presioni i gjakut, vëllimi i gjakut) mbeten normalë, derisa veshkat të mos mund të kompensojnë më funksionin e humbur.

Në veshka prodhohet urina, e cila është një produkt i krijuar nga filtrimi i gjakut në veshka. Përbërja e tij varet nga aftësia e veshkave për të mbajtur substancat e nevojshme për funksionimin e duhur të trupit (karbohidratet, proteinat, elektrolitet) dhe për të nxjerrë toksinat, substancat e tepërtë të gëlltitura me ushqimin, së bashku me produktet fundore të metabolizmit.

Përveç këtij funksioni ekskretues të veshkave, ato kanë edhe një funksion endokrin, përmes prodhimit, aktivizimit dhe degradimit të hormoneve, siç është eritropoetina, me anë të së cilës veshkat marrin pjesë në prodhimin e eritrociteve (rruazat e kuqe të gjakut) në palcën e eshtrave, ndërsa prodhimi dhe rregullimi i niveleve të reninës dhe prostaglandinës në veshka ndikojnë gjithashtu në sistemin vaskular dhe rregullimin e presionit të gjakut. Veshkat prodrojnë gjithashtu formën aktive të vitaminës D, të quajtur kalcitriol, e cila është e rëndësishme për rregullimin e kalciumit dhe fosfatave në trup, minerale thelbësore që janë kyçe për mineralizimin e eshtrave. Veshkat gjithashtu rregullojnë sasinë e ujët në trup, duke stimuluar sekretimin e disa hormoneve, të cilat, në rast dehidratimi, mbajnë ujin në trup dhe zvogëlojnë vëllimin e urinës (hormoni antidiuretik dhe aldosteroni) dhe sekretimi i të cilave zvogëlohet kur ka mbingarkesë të trupit me ujë dhe rritje të vëllimit të urinës.

Sëmundja e veshkave mund të shkaktohet nga një sërë arsyesh, të tilla si infeksione, toksina, për shkak të qarkullimit të çregulluar të gjakut nëpër veshka, pamundësia për të urinuar (prania e gurëve në veshka, tumoret e ndryshme, prostata e zmadhuar te meshkujt, e cila ushtron presion ose i mbyll plotësisht rrugët urinare), presioni i lartë i gjakut, sëmundjet gjenetike dhe metabolike (diabeti mellitus) dhe sëmundjet autoimune. Nëse këto sëmundje nuk diagnostikohen dhe trajtohen në kohë, mund të çojnë në dëmtim akut të veshkave (ulje e papritur e funksionit të veshkave dhe sekretimit urinar në disa orë ose ditë) ose të çojnë në sëmundje kronike të veshkave (SKV), në të cilën dëmtimi i veshkave ndodh ngadalë, për të paktën tre muaj. SKV është shkaku i 2.4 milionë vdekjeve në vit, rritjes së vdekshmërisë kardiovaskulare, si dhe vdekjeve të parakohshme (para moshës 65 vjeç). Kjo vdekshmëri, e cila po rritet nga viti në vit, parashikohet të jetë shkaktari i 5-të kryesor i vdekjeve në botë deri në vitin 2040.

Në varësi të shkakut që ka çuar në sëmundjen e veshkave, simptomat mund të janë jospecifike, afatgjata dhe të mungojnë fare, si dhe të mbivendosen me simptomat dhe të janë pjesë e një sëmundjeje sistemike specifike që po trajtohet. Zakonisht simptomat e para që tregojnë probleme me funksionin e veshkave janë vështirësia në urinim (urinim i pjesshëm, pamundësi për të kontrolluar urinimin, dhimbje gjatë urinimit, ulje e currilit të urinës, ndryshim i ngjyrës dhe erës së urinës, pamundësi për të urinuar). Mund të shfaqen dhimbje në ijë, bark dhe fshikëz. Temperatura e trupit gjithashtu mund të rritet. Me trajtimin e vonuar dhe përparimin e sëmundjes, vërehen vështirësi në kryerjen e aktiviteteve të përditshme, të përziera, rritje e ndjenjës së lodhjes, shqetësimi i gjumit, ulje e oreksit, kruajtje dhe zverdhje e lëkurës. Të pranishme janë edheënjet, të cilat mund të janë fillimi i shumës së fytyrës dhe kyçin e këmbës dhe më pas të përhapen (me mbajtje të lëngjeve në bark, mushkëri, zemër). Kjo mund të çojë në rritje të presionit të gjakut, zhvillim të anemisë, çregullim të elektroliteve në gjak, zhvillim të aritmive kardiake, mineralizim jo të duhur të eshtrave dhe dobësi të tyre.

Njohja e hershme e sëmundjes së veshkave është shumë e rëndësishme dhe rrit mundësinë e trajtimit dhe ngadalëson përparimin e mëtejshëm të sëmundjes.

Përveç anamnezës, pasqyrës klinike të sëmundjes dhe ekzaminimit klinik, është thelbësore të kryhen edhe analiza laboratorike me ekzaminim të plotë të gjakut, veçanërisht produkteve të degradimit

metabolik (kreatinina, ureja, acidi urik) dhe elektroliteve të gjakut, si dhe ekzaminimi i plotë i urinës, sidomos për praninë e proteinave në urinë, që është një nga markerët e sëmundjes së veshkave. Gjithashtu është i nevojshëm ekzaminimi mikrobiologjik i urinës, llogaritja e kreatininës në urinë dhe ekzaminimi ultrasonografik i sistemit urinar dhe i barkut. Nëse dyshohet për sëmundje të caktuara të veshkave, duhet të kryhet një biopsi e veshkave.

Meqenëse simptomat varen nga shkaku që ka çuar në një sëmundje të caktuara të veshkave, edhe trajtimi varet nga ai dhe përfshin trajimin e sëmundjes themelore, higjienën dhe dietën e duhur, marrjen e ulur të kripës, marrjen e mjafueshme të lëngjeve, rregullimin e presionit të gjakut dhe sheqerit në gjak, ndërprerjen e duhanit dhe alkoolit, humbjen në peshë, marrjen e rregullt të terapisë së pëershkuar, mosmarrjen e barnave pa këshillën e mjekut, si dhe aktivitetet të rregullt fizik. Nga ana tjeter, SKV në fazën terminale trajtohet me terapi renale zëvendësuese: hemodializë dhe modalitetet e saj, dializë peritoneale dhe transplantim veshkash.

Kjo është arsyja pse është shumë e rëndësishme promovimi i shëndetit të njeriut duke ofruar qasje universale dhe të barabartë te kujdesi shëndetësor me cilësi të lartë, duke ulur disponueshmërinë e pabarabartë të kujdesit shëndetësor dhe shërbimeve midis grupeve të caktuara socio-ekonomike të popullsisë.

**Ruani veshkat tuaja të mrekullueshme për të ruajtur shëndetin e përgjithshëm. Mendoni më shpesh për këtë organ unik në trupin tuaj dhe kushtojini më shumë kujdes dhe vëmendje.**

**Dr. Katerina Ristoska**  
Specialiste e mjekësisë interne  
IPSH Nefroplus, Shkup





# Gjumi dhe temperamenti

## Gjumi dhe temperamenti. Si ndikon temperamenti mbi gjumin?

Gjumi dhe temperamenti i foshnjave dhe fëmijëve janë të lidhur ngushtë dhe për këtë arsy, shpesh nevojiten strategji të veçanta gjumi dhe stërvitje për të arritur te netët me gjumë të plotë që i dëshironi.

A ju duket e njohur ndonjëra prej këtyre?

"Më duhet të kërcej mbi topin e pilates për ta vënë në gjumë".

"Sikur ka frikë se mos humb diçka. Thjesht nuk dëshiron të humbasë kohë duke fjetur."

"Vëren GJITHÇKA. "Nuk i shpëton asgjë".

"Sapo e fus në krevatin e vet, i hap sytë dhe më duhet të filloj nga e para".

"Gjumi ka qenë i vështirë që kur ka lindur. "Thjesht nuk dëshiron të flejë... kurrë."

## SI LIDHEN GJUMI DHE TEMPERAMENTI I FOSHNJËS?

Disa fëmijë kanë reagime më të qeta ndaj informacionit që marrin. Gjumi zakonisht nuk është problem për ta, sepse janë në gjendje t'i qetësojnë emocionet e tyre, të "shkëputen" nga bota e jashtme dhe të zhyten në një gjumë të thellë.

Disa të tjerë, të cilët shpesh i quajmë "shumë temperament", kanë shumë më tepër vështirësi me gjumin. Ata marrin shumë më tepër informacion dhe bombardohen nga shqisat e tyre gjatë ditës, duke e pasur të vështirë për t'i kontrolluar ato, gjë që e bën të vështirë qetësimin dhe "shkëputjen" nga bota e jashtme dhe rënien në një gjumë të thellë.

## CILAT KARAKTERISTIKA NDIKOJNË MBI GJUMIN?

### Intensiteti

Gjithçka është më e theksuar. Nëse janë të lumtur, janë vërtet të lumtur. Kur shqetësohen, shpërthejnë si bomba. Për këta foshnja, prindërit thonë: "Nëse nuk e qetësoj për disa sekonda, atëherë asgjë nuk mund ta qetësoj". Nëse vendosni të bëni stërvitje gjumi, duhet ta



trajtoni me shumë kujdes, si stërvitjen, ashtu edhe metodën të cilën do ta përdorni. Intensiteti është një nga arsyet kryesore pse stërvitja e gjumit mund të dështojë. Këta foshnja, nuk "qajnë vetëm 15 minuta"; ata mund të vazhdojnë me të qarën histerike edhe një orë e më shumë, shumë netë resht, pa asnjë ndryshim. Prandaj, duhet të zgjidhni me shumë kujdes metodën dhe qasjen me të cilën do të bëni stërvitjen, për të pasur sukses.

### Qëndrueshmëria

"Përshtatshmëria" dhe "fleksibiliteti" nuk janë në fjalorin e fëmijëve me temperament. Ata nuk heqin dorë lehtë nga ajo që duan dhe bëjnë gjithçka për ta marrë atë. Ky është një tipar i shkëlqyer te të rritur, por te fëmijët mund të jetë rraskapitës për prindërit. Është e rëndësishme të dini se kur përpinqeni t'u ndryshoni shprehët, ata do të luftojnë me ju. Por nëse jeni këmbëngulës, të qëndrueshëm dhe i mbështesni gjatë gjithë procesit, ata do të kuptojnë shpejt dhe do të mësojnë rutina dhe metoda të reja, gjë që do t'ju sjellë gjumë të plotë të gjithëve.

### Perceptimi

Ata vërejnë gjithçka, por vërtet gjithçka. Nëse e shikojmë këtë nga një këndvështrim tjeter, është një aftësi e jashtëzakonshme. Këto mendje të vogla të shkëlqyera vërejnë emocione dhe lidhje. Vërejnë se diçka ka ndryshuar ose që ka ndryshime të vogla në rutinë. Ata gjithashtu vërejnë nëse jeni në mëdyshje për qasjen tuaj ndaj gjumit dhe nëse nuk jeni të sigurt për veprimet tuaja. Do t'ju duhet të jeni më të qëndrueshëm dhe këmbëngulës se kurrë më parë, nëse dëshironi t'i stërvitni dhe të shihni përmirësim në gjumin e tyre. Duhet të keni një plan dhe rutinë të mirëmenduar, të qartë dhe të përsëritur.

## Gjallëria/aktiviteti

Fëmijët me temperament janë aktívë gjatë gjithë ditës. Truri i tyre punon gjatë gjithë kohës dhe nxjerr ide të reja. Po e them edhe një herë: është një aftesi e shkëlqyer, por fëmijët kaq të vegjel mund t'i acarojë shpejt dhe t'u shkaktojë lodhje. Mund të keni vënë re se ata janë më aktívë dhe më me energji në mbërëmje. Kjo, sepse nuk i ka zënë gjumi në kohë. Për këta fëmijë është shumë e rëndësishme t'i kushtohet vëmendje dritares së zgjimit, të mos anashkalohet gjumi i ditës dhe të flenë në kohë në mbërëmje.

### Rritja e ndjeshmërisë së shqisave

Te fëmijët me temperament, shqisat janë shumë të shprehura. Disa tekstura, tinguj, drita dhe situata të ndryshme të vogla mund t'uavështirësojnë gjumin. Ashtu si historia e "princeshës dhe bizeles", ata do ta ndiejnë një bizele të vogël nën një grumbull dyshekësh dhe nuk do t'i marrë gjumi. Pikerisht me këtë përballen prindërit kur përpiken t'i vënë në gjumë: ndryshimi ose problemi më i vogël me ambientin e gjumit do të thotë se ata nuk do t'i marrë gjumi.

Ata reagojnë ndryshe në situata të caktuara. Disa prej tyre irritojnë nga tingujt dhe mbulojnë veshët kur dëgjojnë një sirenë, ose shpërthejnë më zemërim në vende të mbushura me njëz dhe me zhurmë. Nga ana tjetër, disave u pëlqen dhe kërkojnë më shumë intensitet dhe zhurmë. Këta janë zakonisht fëmijë të cilëve u pëlqen të bien në gjumë me një lëkundje të fortë ose duke kërcyer mbi topin e pilates.

Si prind i një fëmije të ndjeshëm, është shumë e rëndësishme t'i njihni ndjenjat e tij, t'i vëzhgoni dhe të kuptioni se çfarë i ndihmon, çfarë i stimulon dhe çfarë i irriton e të ngjashme. Vetëm në këtë mënyrë do t'i ndihmoni të qetësohen, të bien në gjumë dhe të flenë natën.

Nëse keni një fëmijë që u përgjigjet karakteristikave të lartpërmendura dhe nuk fle natën, mos u dëshperoni – problemi nuk është tek ju, fajin e ka temperamenti. Por edhe fëmijët më me temperament, me plane, rutina dhe mënyra të stërvitjes së gjumit të realizuara si duhet, mund të mësojnë të flenë gjatë gjithë natës.

**Sanja Gjorgjeva**

Trajnere e certifikuar e gjumit  
për foshnja dhe fëmije



## КОМБИНИРАНАТА МОЌ НА ХЛОРХЕКСИДИН И CITROX® КЛИНИЧКИ ДОКАЖАНО\* ГО НАМАЛУВА РИЗИКОТ ОД ИНФЕКЦИИ

- + Докажано делува антисептично, антигабично и антивирусно**
- + Штити од проблеми на забите и непцата**
- + БЕЗ алкохол**
- + Со пријатен вкус**



\* Jeyakumar J., Sculean A., Eick S. Нова генерација на производи, клинички докажано поефикасни од чистиот хлорхексидин. PubMed, 2020; 18(1):981-990



## DEBATI I MADH: A ŠEHTË OBEZITETI VËRTET SËMUNDJE?

Ky material është përgatitur nga Novo Nordisk dhe është i paraparë për popullatën e përgjithshme, me qëllim rritjen e ndërgjegjësimit për obezitetin. Gjithnjë e më shumë ekspertë po e njohin obezitetin si sëmundje. Për disa, kjo është besauese, kurse për të tjerët, lehtësim, veçanërisht për ata që jetojnë me obezitet. Por pse obeziteti është sëmundje dhe jo vetëm mungesë vullneti apo mënyrë jetese? Një pjesë e përgjigjës qëndron në faktin se obeziteti është më tepër sesa duket. Shumë më tepër.

Londër, 2018. Një grup shkencëtarësh nga Kolegji Mbretëror i Mjekëve (Royal College of Physicians - RCP) zhvilluan një takim për të diskutuar nëse obeziteti duhet të nijhet si sëmundje apo jo. Dr. Andrew Goddard dëgjonte me vërmendje. Edhe e kishte patjetër të dëgjonte. Vetëm pak muaj më parë, ai ishte zgjedhur si presidenti i 121-të i RCP, më i riu në 400 vitet e fundit.

Për të, ky takim nuk ishte një lojë fjalësh, por një temë serioze që do të ndryshojë mënyrën se si njerëzit e shohin dhe e trajtojnë obezitetin. Në fund të takimit, të gjithë u shprehën njëzëri: obeziteti është sëmundje. Është sëmundje kronike, por që mund të trajtohet dhe që varet jo vetëm nga gjenet tonë, por edhe nga mëjidi modern në të cilin jetojmë.

“Për shëndetin e popullatës është rëndësishme të hiqet stigma që lidhet me obezitetin. Ajo nuk është zgjedhje individuale e mënyrës së jetesës, por një sëmundje e shkaktuar nga pabarazitë shëndetësore, ndikimet gjenetike dhe faktorët socialë”, tha Dr. Andrew Goddard.

### SHKENCA E OBEZITETIT

Ekipi i mjekëve të Dr. Andrew Goddard nuk ishte i pari që u takua për të diskutuar mbi obezitetin. Në mbarë botën, grupe të ngjashme ekspertësh kanë arritur në të njëjtin përfundim, që shpesh provon debate të nxeha në publik. Obeziteti ende konsiderohet një çështje e stilit të jetesës, përkatesisht sa hani dhe sa lëvizni; sa energji konsumoni dhe sa energji shpenzoni. E thjeshtë, apo jo? Por sipas shkencës kjo nuk është e vërtetë.

Për ta kuptuar pse, le të fillojmë me një ushtrim të shkurtër mendor.

### Përfytyroni një sëmundje që:

- i vë njerëzit në rrezik të lartë të zhvillimit ose përkëqësimit të problemeve të tjera serioze shëndetësore, si sëmundjet kardiovaskulare, diabeti i tipit 2, presioni i lartë i gjakut, kolesteroli i lartë, apnea obstruktive e gjumit, disa lloje të kancerit, ankthi dhe depresioni;
- ndryshon mënyrën se si trupi i përgjigjet terapisë: ajo që funksiononte më parë, nuk funksionon më;
- mëjidi ynë i përditshëm vazhdimisht e forcon atë;
- ndikon te njerëzit gjatë gjithë jetës.

Por njerëzit që jetojnë me këtë sëmundje rrallë kërkojnë ndihmë mjekësore profesionale, sepse besojnë se mund ta përballojnë vetë.

A nuk do ta konsideronit këtë sëmundje si një problem serioz mjekësor?

### Shpresë e re për një shëndet më të mirë

Kjo sëmundje nuk është as e shpikur dhe as e padukshme. Ajo ekziston dhe quhet obezitet. Për njerëzit që jetojnë me obezitet, çdo vend dhe çdo situatë e përditshme është përkujtues për gjendjen e tyre: transporti publik, dyqanet e veshjeve, parqet, madje edhe kur darkojnë me njerëzit që duan. Por masa trupore është aspekti më pak i rëndësishëm i obezitetit; aspektet e rëndësishme janë ato që nuk mund t'i shihni.

Lajmi i mirë është se obeziteti është një sëmundje e trajtueshme dhe njerëzit që jetojnë me të përsëri mund ta përmirësojnë shëndetin dhe mirëqenien e tyre. Në fakt, një humbje peshe prej vetëm 5% është e mjaftueshme për të ulur rrezikun e disa ndërlidimeve shëndetësore të lidhura me peshën, si presioni i lartë i gjakut.

Por mbërritura deri te humbja e peshës nuk ka rrugica të shkurtra. Njerëzit obezë kanë nevojë për trajtim dhe kujdes të vazhdueshëm për të humbur peshë dhe për ta ruajtur peshën e tyre. Prandaj është e rëndësishme që obeziteti të nijhet si sëmundje dhe ta trajtojmë atë duke përdorur arritjet më të fundit shkencore.

### Një trajtim nuk është i njëjtë për të gjithë

Edhe pse shumë njerëz kanë obezitetin si tipar të përbashkët, secili prej tyre ka nevojë për një plan trajtimi individual. Të gjithë kemi gjene, shëndet, histori jete, karaktere dhe mëjidi të ndryshëm dhe nuk na motivojnë të njëjtat qëllime. Një plan trajtimi i personalizuar ka të ngjarë të kërkojë një kombinim të opsiave të ndryshme të trajtimit për të përbushur nevojat e individit.

### Një numër në rritje i profesionistëve shëndetësorë po kuptojnë se çfarë nevojitet për të ndihmuar

Gjithnjë e më shumë profesionistë shëndetësorë po e njohin kompleksitetin e obezitetit dhe po mësojnë se si të ndihmojnë. Si rrjedhojë, tërësia e mjetave të tyre, të cilat ofrojnë opsiione të ndryshme terapeutike, po rritet dhe po përmirësohen vazhdimisht. Sot ajo përfshin terapijtë e sjelljes (behavioral), zëvendësimin e vakteve dhe dietat me energji të ulët, barnat kundër obezitetit dhe kirurgjinë bariatrike. Ata gjithashtu shkojnë përtej asaj që hani dhe sa shumë lëvizni. Menaxhimi modern i obezitetit përfshin të kuptuarit e modeleve individuale të dietës (si, kur dhe pse hani), si dhe modelet e humorit, gjumit, stresit dhe aktivitetit fizik.

# Зошто јадеме?

На пример,



Понекогаш јадеме бидејќи  
сме гладни.



Другпат јадеме од задоволство,  
дури и кога не сме гладни.



Мозокот реагира на глад, задоволство  
и други импулси и одлучува каква  
акција да преземе.



Во текот на целиот ден, вашиот нервен систем, којшто го вклучува мозокот, прима сигнали за вашиот апетит од хормоните кои доаѓаат од различни делови на вашето тело, како што се желудникот, цревата и масното ткиво.

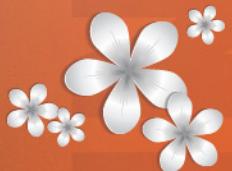
Мозокот и овие хормони придонесуваат за тоа што, зошто и колку јадете.

**Но, откако ќе ја намалим телесната тежина, промените во овие хормони за апетит може да предизвикаат да јадеме повеќе, што може да придонесе за враќање на телесната тежина.** Ова може да го отежни справувањето со телесната тежина со тек на времето.

Дознајте каква улога имаат хормоните за апетит  
во справувањето со телесната тежина на  
[TruthAboutWeight.com](http://TruthAboutWeight.com)



THE  
S  
DRIVE



**Bukuri që nuk njeh kohë**  
**BILJANA DEBARLIEVA**

PËR GATI TRE DEKADA, SHIKUESIT PARA EKRANEVE TË VEGJËL JU KANË PARË SI PJESE TË FAMILJES SË VET. ÇFARË E USHQEN MOTIVIMIN TUAJ TË PËRDITSHËM PËR TË KRIJUAR PËRMBAJTJE TË RE?

Në të vërtetë, gati tre dekada! Vitin e ardhshëm bëhen saktësishtridhjetë vjet nga paraqitja ime e parë televizive. Si numër tingjëllon shumë, por mua më duket sikur gjithçka kaloi në një çast. Shumë emisione, shumë projekte dhe, përmes tyre, e pranishme në shtëpitë e shumë familjeve, në radhë të parë shikuesve të rregullt. Respekti i tyre më jep gjithmonë motiv shtesë për të mbajtur të njëjtën cilësi, madje për të qenë edhe më e mirë, sepse siç thonë, vitet sjellin me vete përvojën, por përgjegjësia është edhe më e madhe çdo ditë, muaj e vit që kalon. Njeriu mëson sa të jetë gjallë dhe po të njëjtën gjë duhet ta investojë për veten dhe profesionin e vet. Ndryshe, kreativitetin e marr nga përditshmëria, si dhe nevojat dhe dëshirat e teleshikuesve. Është më interesante kur punon në përmbajtje të ndryshme, sepse kësicoj as ti e as publiku nuk mëriteni para ekraneve të vegjël.

ME MËNYRËN E PËRSOSUR TË TË FOLURIT DHE FJALORIN E ZGJEDHUR ME KUJDES, KENI NGJALLUR GJITHMONË ADMIRIMIN E TELESHIKUESVE. A MENDONI SE BREZAT E RINJ KANË TË NJËJTIN INTERES PËR KUJDESIN NDAJ GJUHËS MAQEDONASE DHE PËRDORIMIN E DREJTË TË SAJ?

Kohët po ndryshojnë, brezat po ndryshojnë... por, për fat të keq, jo për mirë - të paktën kur bëhet fjalë për kujdesin ndaj gjuhës letrare maqedonase, veçanërisht nga personazhet publike. Ne njerëzit e mediave, jemi ata nga të cilët brezat e rindj duhet të marrin shembull për të folurën e burkur dhe të drejtë. Duhet të punohet shumë, të lexohet shumë dhe e folura standarde të ushtrohet në jetën e përditshme. Unë pata fatin që në katër vitet e shkollës së mesme të kisha një mësues të gjuhës maqedonase, i cili më mbolli aq shumë dashuri për gjuhën letrare maqedonase, që më shërbeu si një bazë e madhe për atë që më vonë u bë angazhimi im profesional dhe me të cilën merrem edhe sot. Është shumë e rëndësishme fillimisht ta duash, e më pas ta flasësh e të tregosh kujdes ndaj gjuhës letrare, diçka që fatkeqësisht brezat e rindj po e praktikojnë gjithnjë e më pak.

A E MBANI MEND DALJEN TUAJ TË PARË PARA KAMERAVE? NËSE KTHEHENI NË ATË KOHË, A KA NDONJË GJË QË JU MUNGON SOT?

Si jo, e mbaj mend si dje: e hutuar, e trembur, e pasigurt në vetvete, a do të lexoj si duhet! Mbaj mend që e pata lexuar tekstin 100 herë paraprakisht dhe, duke u përqendruar vetëm te fjalët dhe fjalitë, kisha vendosur maskara vetëm në njërin sy, Më pas, ndërsa lexoja drejtpërdrejt, më ra një tuft flokësh në fytyrë, por nuk lëvizta, sepse më e rëndësishme për mua ishte të lexoja saktë, pa gabuar. Me kalimin e kohës të bëhet rutinë, ndaj disa gjëra të tillë të vogla as që kanë rëndësi, sepse mëson se si t'i përballosh aty për aty.





Gjithsesi, mbeten kujimet e bukura të disa kohëve të mira, për të cilat flas gjithmonë me kënaqësi!

JU KENI NJË PROFESION QË SJELL ME VETE OBLIGIME TË PËRDITSHME NË LIDHJE ME PAMJEN FIZIKE. CILA ËSHTË SHPREHIA MË E RËNDËSISHME QË E KENI PËRVETËSUAR PËR T'U PËRGATITUR SHPEJT DHE TË DUKENI MIRË?

Është një obligim që e pranova lehtësisht si pjesë e profesionit dhe përditshmërisë sime. Nuk është e lehtë dhe e thjeshtë, sepse e kam obligim të ngrihem shumë herët në mëngjes, kur s'do të doja gjë tjetër veçse të fle; të grimohem, të rregullohem dhe të dukem e çlodhur, e freskët dhe e buzëqeshur. Por kur e mëson bioritmin e trupit që të funksionojë kështu, këto obligime rutinë janë ndoshta më të lehta për t'u kryer. Gjithmonë largohem nga shtëpia plotësisht e rregulluar dhe kur dal në televizor u them

mirëmëngjes teleshikuesve me buzëqeshje. Dua të dukem bukur si për veten time, ashtu edhe për teleshikuesit, të cilët një ditë mund të më takojnë edhe në rrugë. Shpejtësinë e përgatitjes e kam ushtruar ndër vite. Më besoni kur ju them se më duhen vetëm 20 minuta përgatitje për të dalë para kamerave.

SI DO TA PËRSHKRUANIT NJË MËNYRË JETESE TË SHËNDETSHME DHE A PRAKTIKONI SHPREHI TË SHËNDETSHME?

Kohët e fundit po, sepse të gjithë e dimë tashmë se sa e rëndësishme është t'i kushtojmë vëmendje një diete të shëndetshme, aktivitetit fizik, gjumit të mirë, uljes së stresit dhe më e rëndësishmja, sasive të mjaftueshme të ujت gjetë ditës, i cili i nevojitet çdo pjese të trupit për të funksionuar siç duhet. Ha shumë pak bukë e, nëse ka mish, atëherë e ha në kombinim me sallatë. Më pëlqejnë embëlsirat, por tashmë në sasi më të vogla.

Sigurisht, ka raste kur bëj përjashtim dhe thyej ndonjë rregull, por kujdesem që të mos ndodhë shpesh.

#### SI KUJDESENI PËR FYTYRËN TUAJ? KENI NJË "RUTINË SEKRETE"?

Nuk kam ndonjë ritual të veçantë, përveç heqjes së rregullt dhe të plotë të grimit nga fytyra pas orarit së punës, lyerjes me krem, zakonisht vetëm gjatë natës, sepse këtë e kërkon fytyra dhe lloji i lëkurës sime, pa i lënë anash edhe trajtimet e rregullta kozmetike për pastrim dhe hidratim të fytyrës. Vitet e fundit kam marrë edhe shtesa ushqimore, të cilat ndihmojnë dhe kontribuojnë në rinovimin e kolagjenit në lëkurë, për një pamje të bukur, të rregulluar dhe të shëndetshme. Sekreti im është në fakt buzëqeshja dhe dihet se s'ka njeri që buzëqeshja nuk ia zbuluron fytyrën.

#### TANI SI PRIND I DY FËMIJËVE TË Rritur, CILA ËSHTË GJËJA MË INTERESANTE QË E KENI MËSUAR PREJ TYRE?

Prindërit duhet t'u mësojnë fëmijëve të tyre bazat e jetës dhe, siç thonë, t'i udhëzojnë në rrugën e duhur. Koha e sotme është shumë e vrazhdë, e paparashikueshme, me shumë rreziqe e vese dhe prindi ka gjithmonë frikë përfëmijën e vet. Por edhe prindërit duhet të mësojnë nga fëmijët e vet! Unë nga të mitë mësova se në jetë duhet të shfrytëzosh çdo rast dhe mundësi që të jepet dhe të mos heqësh kurrë dorë nga qëllimi që duhet dhe dëshiron ta arrish. Të tregosh guxim dhe vendosmëri në çdo situatë, të mbash qëndrimin tënd, të shfrytëzosh çdo mundësi dhe çdo moment! Sepse, nëse për momentin të jepet një mundësi dhe nuk e shfrytëzon, nuk e di nëse do të të shfaqet sërisht.

#### NA TREGONI DİÇKA QË PUBLIKU NUK E DI PËR JU?

Mendoj se publiku deri diku di mjaftueshmë për secilin prej personazheve publike, sepse sado që ta fshehësh privatësinë dhe ta ruash përvete, nuk mund të fshihesh gjithmonë nga syri vigjilent i publikut. Jam shumë emocionale: derdh lot edhe kur jam e lumtur, edhe kur jam e trishtuar. Nuk lejoj askënd të më prishë humorin me komente negative. Në thelb jam një person që nuk rresht së buzëqeshuri. Nga natyra jam optimiste dhe shoh anën pozitive edhe në gjërat më të këqija, ndërsa kur kam ndonjë problem, i them vetes prit, ndalo, mos u zhgënje, edhe kësaj do t'i gjendet zgjidhja!



NË NJË MUAJ KUR TË DREJTAT E GRAVE KANË THEKSION MË TË MADH, ÇFARË MESAZHI DËSHIRONI T'U DËRGONI TË GJITHA GRAVE QË NUK KANË MOTIVIM DHE GUXIM PËR T'I ARRITUR ËNDRRAT E TYRE.

U them të jenë vetvetja, të guximshme, të vendosura; ta duan dhe ta respektojnë veten, të jenë të dashura dhe të respektuara nga ata që i rrethojnë, në radhë të parë nga të afërmët dhe më pas nga të gjithë të tjerët! Të mos heqin dorë nga asgjë, të jetojnë çdo moment të jetës me krahë hapur, të kujdesen përveten, të drejtپeshojnë në çdo situatë, duke marrë vendime të mençura, të shijojnë të gjitha bukuritë përballë vetes dhe të jenë një shtyllë e vërtetë përfamiljen!

# IMUNOSTIMULUESIT NATYRORË KUNDËR VIRUSEVE TË STINËS DHE PËR RRITJEN E IMUNITETIT



Stina e infekSIONeve virale dhe bakteriale është me vrull të plotë dhe i prek të gjitha grupmoshat, nga brezi më i ri e deri tek ai më i vjetër. Është fakt se ato shfaqen më shpesh në këtë periudhë të vitit, kur, për shkak të temperaturave më të ulëta, kalojmë më shumë kohë në ambiente të mbyllura dhe në dhoma të ngrohta, ku biem në kontakt me shumë njerëz të tjerë dhe ku kushtet për zhvillimin e mikroorganizmave dhe përhapjen e infekSIONeve janë më të larta. Nga ana tjetër, në këto muaj dimri, jashtë kemi ndotjen më të madhe të ajrit, gjë që ndikon negativisht në imunitetin tonë dhe lehtëson rrugën dhe procesin përmes të cilit bakteret dhe viruset patogjene shkaktojnë sëmundje në organizmin tonë. Për këtë qëllim, pikërisht në këtë periudhë të vitit duhet t'i kushtojmë më shumë rëndësi forcimit të imunitetit.

Ne nuk mund të presim që të mund t'i organizojmë me vetëdije qelizat tona imunologjike dhe t'i dërgojmë ato për të gjuajtur shkaktarët e sëmundjeve. Sistemi imunitar ka logjikën dhe rregullat e veta dhe, nëse e njohim siç duhet, do të jemi në gjendje të përcaktojmë nëse funksionon mirë ose të paktën ashtu si duhet. Në fakt, sistemi

imunitar zakonisht funksionon keq për shkak të një çrregullimi që mund të mënjanohet, si ushqimi joadekuat, stresi apo mënyra e jetesës jo e shëndetshme. Përveç tyre, qëndrimi i duhur ndaj vetes dhe shëndetit tuaj, si higjiena e mirë dhe ruajtja e integritetit të organit më të madh imunitar në trupin tonë - sistemit të tretjes, një dietë e pasur me vitamina, kryesisht nga grapi A, B, C, D, marrja e elementeve gjurmë, kanë një rëndësi paçmuar në parandalimin e infekSIONeve, përkatësisht janë faktorë që përmirësojnë imunitetin tonë.

Dihet përgjithësisht se disa vitamina dhe minerale kanë rol të drejtpërdrejtë në stimulimin dhe ruajtjen e proceseve mbrojtëse të organizmit. Kjo kryesisht i referohet vitaminës C, të cilën trupi nuk e prodhon dhe duhet të merret përmes dietës në sasi të mjaftueshme. Kohët e fundit përdoren gjithnjë e më shumë bioflavonoidet e agrumeve, të cilat janë substanca natyrale dhe më së shumti janë të pranishme në agrume (limoni, portokalli, mandarina, grejpfruti). Më shpesh gjenden në formën e diosminës, kuercetinës, rutinës dhe hesperidinës, të cilat nuk mund të prodhohen nga trupi dhe duhet të merren përmes ushqimit ose shtesave ushqimore. Ato janë shumë të rëndësishme për trupin tonë, sepse luajnë një rol të madh në shumë funksione biologjike. Para së gjithash, konsiderohet se bioflavonoidet janë të domosdoshme për shfrytëzimin e duhur të vitaminës C dhe për të rritur veprimin e saj në mënyrë sinergjike. Për të kuptuar rëndësinë e tyre, do të kujtojmë shkurtimisht rolin e tyre dhe funksionet që kanë në trupin tonë.

## VITAMINA C:

- antioksidant i fortë,
- merr pjesë në zbutjen e lodhjes dhe rraskapitjes dhe funksionimin normal të sistemit imunitar,
- merr pjesë në ruajtjen e funksionit normal të sistemit imunitar gjatë dhe pas aktivitetit fizik intensiv,
- efekti i dobishëm arrihet me një marrje shpeshtë prej të paktën 200 mg vitaminë C në ditë, përvèç marrjes së rekomanduar.

## BIOFLAVONOIDET E AGRUMEVE:

- antioksidantë të fuqishëm që stimulojnë përthithjen dhe përdorimin e vitaminës C,
- ulin rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare,

- ulin rrezikun e diabetit,
- terapi mbështetëse për sëmundjet alergjike.

## KUR REKOMANDOJMË PLOTËSIMIN E VITAMINËS C:

- Te imuniteti i dobësuar
- Te lodhja dhe rraskapitja
- Te gripi dhe ftojja
- Te sëmundjet virale
- Te atletët dhe atletët rekreativë
- Te duhanpirësit aktívë dhe pasivë

Mr. Farm. Vesna Stavrova



## ВИТАМИН Ц

- ✓ Силен антиоксиданс
- ✓ Придонесува за намалување на заморот и исцрпеноста и нормална функција на имуношкот систем.
- ✓ Придонесува за одржување на нормалната функција на имуношкот систем за време и после интензивна физичка активност.
- ✓ Корисниот ефект се постигнува со дополнителен внес на најмалку 200 mg витамин C дневно, покрај препорачаниот внес на витамин C.



PharmaS<sup>®</sup>

# Snezhana Stojcevska - poetesa



## ÇFARË JU FRYMËZON MË SHUMË?

Më frysëzon vetja dhe përditshmëria që e jetoj, ndaj në periudha të ndryshme të jetës sime më kanë preokupuar tema të ndryshme. Librin tim të parë me poezi, "Sheqeri në dysheme", e kam botuar para dhjetë vitesh dhe në të mbizotëron temat e dashurisë dhe erotikës. Në librat e mëvonshëm, përvëç poezisë së dashurisë, mbizotërojnë temat filozofike, shpirtërore dhe familjare. Në librin e fundit "Do të ulëri në këngë" që e kam botuar në vitin 2019, tema kryesore është humbja e babat tim. Në përvjën time pesëmbëdhjetëvjeçare si shkrimtare, mund të them se nxitësit më të fortë krijues kanë qenë erozi dhe thanatosi, ose lindja dhe vdekja si ngjarjet më intensive shpirtërore dhe fizike në jetën tonë.

## TË JESH POET DO TË THOTË TË JESH...?

E sinqertë me veten dhe të tjerët, të jesh në të njëjtën kohë edhe në qenien tënde, edhe e hapur ndaj botës. Poetët janë plot jetë. Jeta buron nga ne, siç buron edhe fjala. Ne jemi hedonistë nga natyra, të pasionuar dhe të ndjeshëm, e duam jetën dhe dimë ta gjejmë bukurinë aty ku nuk duket se ekziston, për shembull në dhimbje.

## ÇDO LIBËR I RI ËSHTË NJË UDHËTIM I RI... A KENI NË PLAN TË NA DHURONI VARGJE TË REJA POETIKE NË TË ARDHMEN E AFËRT?

Çdo libër i ri është një përvjë dhe rrugetim i ri, por edhe një vazhdim i asaj ku kam qëndruar deri tani, si person dhe si shkrimtare. Aktualisht jam duke përgatitur librin tim të gjashtë me poezi "Vendi bosh", i cili shpresoj të botohet deri në fund të vitit.

## ÇFARË JU PËRMBUSH KOHËN, PËRVEÇ SHKRIMIT TË POEZISË?

Shkrimi shkon krah për krah me leximin. Më pëlqen të jem e përditësuar me skenën letrare dhe të flas për librat. Sigurisht që lexoj edhe autorë të huaj. Kohët e fundit kam filluar gjithashtu të shkruaj recensione. Redaktoj dhe përkthej tekste për revistën për kulturë, letërsi dhe art "Sovremenost", ku tani e katër vjet jam redaktore ekzekutive, që është një përvjë e mrekullueshme përmes mua. Jam një adhuruese e madhe e serialeve televizive, por vetëm atyre me skenar të mirëfilltë, aktrrim dhe produksion cilësor. Jam gjithashtu adhuruese e natyrës dhe udhëtimeve. Më pëlqen të udhëtoj në vende ku nuk kam qenë, të pushoj shpirtin dhe trupin dhe të mbushem me energji pozitive.

## ÇFARË MESAZHI DËSHIRON T'U DËRGOSH DASHAMIRËSVE TË FJALËS SË SHKRUAR?

Lexoni dhe përkrahni shkrimitarët maqedonas, si ata bashkëkohorë ashtu edhe ata që na e kanë lënë veprën e tyre si trashëgimi, sepse ata janë ruajtës të gjuhës. Thesaret e Blazhe Koneskit, Kosta Solev Racinit, Ante Popovskit, Gane Todorovskit, Petre M. Andreevskit... janë të pashtershme. Mundohuni të lexoni letërsi cilësore. Eksploroni, mos u mjaftoni me bestsellerët dhe letërsinë populiste. Jeta është e shkurtër përmes lidhje boshe, verëra të këqija dhe letërsi të dobët. Njihuni me thelbin. Bëjeni jetën tuaj të bukur.

Човековиот организам може сам да го произведе **витаминот Д** во кожата со помош на сончевата съветлина или тој може да се внесе преку храната. Особенс во зимските месеци, од октомври до април, тешко е да се внесе доволно количество на **витамин Д** само пёсеку храната, па затоа е неопходно да се надсполнни преку додатоци во исхраната, кај сите старосни групи.

**Витаминот Д** достигнува најниско ниво во текот на зимските месеци и затоа научниците често го нарекуваат „сезонски стимул“, бидејќи ниските нивса се поврзани со зголемена појава на респираторни инфекции.\*



Нормална функција на имунолошкиот систем



Сдржување здрави коски



Нормална мускулна функција

\* согласно PIL, MULTI ESSENCE Витамин Д, Алкалоид АД

**ВИТАМИН**

**Д<sub>3</sub>**

**ПОВЕЌЕ  
ОД ВИТАМИН...**



ХРАНА ЗА ПОСЕБНА НУТРИТИВНА УПОТРЕБА -  
ХРАНА ЗА ПОСЕБНИ МЕДИЦИНСКИ НАМЕНИ

  
**АЛКАЛОИД**  
СКОПЈЕ

*Здравјето прет се*

Следете нè на:  
Здравје без рецепт



 [facebook.com/zdravjebezrecept](https://facebook.com/zdravjebezrecept)  
 [instagram.com/zdravjebezrecept](https://instagram.com/zdravjebezrecept)



# për muajin MARS VEÇOJMË



LIVSANE Kapsula për flokë  
dhe thonj të fortë,  
60 kapsula

+ balsam për kujdes ndaj  
buzëve të ndjeshme **FALAS**

**FALAS**

Vazelinë nga kumaku  
dhe D-Pantenoli



LIVSANE  
Boronicë e kuqe Plus  
30 kapsula



CENTRUM junior **1+1 FALAS**

**FALAS**

Lass B shurup për fëmijë  
150 ml



Lactasen  
45 kapsula



**Bio-C 500® Direkt**  
20 qese



**Daleron® tretësirë**  
për fëmijë dhe të rritur 0+  
100 ml



**Krem i gjelbër nga kërpë**  
për masazh të trupit  
250 ml



**Krem i kaltër nga kërpë**  
me efekt ftuheje  
250 ml

**Krem i kuq nga kërpë me**  
efekt nxehjeje  
250 ml

**GlobiFer® forte +**  
40 tableta



**Femibion® 1 New**  
28 tableta



**Neurobion® Forte**  
20 tableta të veshura me film



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



**FALAS**

**Sapun kundër puçrrave**  
100g



**Chocodiet lax**  
23gr



**Chocodiet slim**  
23gr



**Sapun kundër ekzemës**  
100g



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

# LEXIMI I SHPEJTË - AFTËSI E EPOKËS SË RE

Përvetësimi i metodës "leximi i shpejtë" dyfishon shpejtësinë e leximit, krijon një qëndrim më pozitiv ndaj leximit dhe të mësuarit dhe, si rezultat, personi bëhet më efikas, mund të përqendrohet në një detyrë të caktuar pa shumë përpjekje dhe në të njëjtën kohë të kënaqet dhe të menaxhojë kohën e tij.

Leximi është një proces që kërkon dhe shkakton disa reagime komplekse, edhe atë shqisore, eksperimentale, perceptuese, të të menduarit etj. Njerëzit lexojnë kryesisht për të marrë informacion, për të mësuar dhe për t'u argëtuar, por është vërtetuar se ka shumë dallime individuale në mënyrën se si lexojmë. Shumë prej nesh kanë përvetësuar shprehi të këqija të leximit, të cilat kërkojnë kohë dhe e vështirësojnë të kuptuarit.

Është vërtetuar se, për shkak të nënvokalizimit, me leximin tradicional, lexuesi mesatar i rritur mund të lexojë trillime me një shpejtësi prej një deri në një faqe e gjysmë në minutë ose 250 deri në 400 fjalë në minutë. Mënyra tradicionale e të lexuarit nuk ka ndryshuar me shekuj, kurse neve na duhet të mësojmë gjithnjë e më shumë, që do të thotë se duhet të përmirësojmë teknikat e leximit që ndihmojnë për të përdorur dhe aktivizuar më shumë trurin tonë. Leximi i shpejtë ndryshon rrënjesisht qasjen ndaj leximit dhe të mësuarit, kurse fëmijët që e zotërojnë këtë teknikë janë shumë më të sigurt dhe përparojnë shpejt, duke qenë se nuk kanë frikë nga leximi dhe mësimi.

Nga pikëpamja kognitive, leximi i shpejtë përbëhet nga ushtrimi i përvetësimit të térësisë së mendimeve, d.m.th. të kuptohet thelbi në disa fjalë që shihen njëherësh, kurse më pas të krijohet një imazh i asaj që lexohet dhe jo të lidhen fjalët e veçanta. Ky quhet lexim kontekstual ose aktiv, kur ende pa mbaruar atë që po lexon, nxjerr përfundime. Ky lloj leximi bëhet i mundur duke zgjeruar fushën e shikimit, gjë të cilën mund ta bëjë çdokush, duke rritur shpejtësinë e lëvizjes ritmike të syve, e ashtuquajtura "rrëshqitje në tekst", si dhe

duke pakësuar nënvokalizimin me rreth 50 përqind. Meqenëse kujtesa shërben si një furnizim afatgjatë informacioni, por edhe si përkujtues kur na nevojitet, ndërsa lexojmë, ne i përkujtojmë imazhet dhe asociacionet e jo fjalët, dhe meqenëse imazhet mbahen mend më gjatë, mendohet se kujtesa është më e fortë kur lexojmë shpejt.

Në të vërtetë, truri ynë nuk di se çfarë kemi lexuar derisa të krijojë një imazh të tekstit dhe është e rendësishme të dini se aftësia e leximit të shpejtë nxit aktivitetin e njëkohshëm në të dy hemisferat.

Lidhja e shpejtë dhe shndërrimi i asaj që lexoni në imazh ju bën më të pranishëm dhe më me ndikim, diçka që i mungon leximit tradicional, sepse truri ka kohë të mendojë për gjëra të tjera. Për këtë shkak, leximi i shpejtë është edhe një nga mënyrat për të zhvilluar inteligjencë më të madhe, duke qenë se mënjanon në mënyrë të tertiortë stresin e aktiviteteve të të menduarit, rrit ndërgjegjësimin për aftësitë tuaja, jeni në gjendje të organizoni më mirë idetë dhe thjesht keni kohë përgjithçka.

Gjatë shkrimit-leximit në shkollë, rreth 50 përqind e fëmijëve mësojnë të lexojnë me lehtësi. Për gjysmën tjetër është një detyrë e vështirë, kurse për 20 deri në 30 për qind prej tyre leximi shndërrohet në një nga detyrat më të vështira kognitive në jetë. Prandaj është e nevojshme që të zotërohet aftësia për të lexuar me zë, me saktësinë, shpejtësinë dhe ekspresivitetin e duhur.

Kur nuk përvetësohet leximi i rrjedhshëm, lexuesit lexojnë ngadalë dhe me mundim, gjë që e bën të vështirë që ta kujtojnë atë që e kanë lexuar dhe t'i lidhin idetë e paraqitura në tekst me përvojën e tyre, duke qenë se ritmi i leximit nuk



është i një trajtshëm. Nga ana tjetër, ata që e zotërojnë leximin e rrjedhshëm nuk shpenzojnë shumë kohë për të njohur fjalët, kështu që mund të përqendrohen në kuptimin e tekstit. Prandaj, edhe te të rriturit, ata që kanë nevojë më të madhe për të lexuar përjetojnë zhgënjin, gjë që tregon se aftësia për të zotëruar me cilësi informacionin është një çështje e ndjeshme për çdo individ, në çdo moshë.

Termat përqendrim dhe fokus ngatërrohen shpesh. Përqendrimi është bindja e vetëdijshme e vetes për të drejtuar vëmendjen në diçka. Arsyet e shpërndarjes së grimcave të vëmendjes janë motivimi i dobët, mungesa e interesit për temën, shpejtësia joadekuate e leximit, mungesa e fjalorit, organizimi i dobët, por edhe mesazhet afatshkurtra që vijnë nga prania e celularëve, rrjeteve sociale, televizori i ndezur gjatë leximit dhe të ngjashme. Nga ana tjetër, fokusi është një gjendje e shtendorur syaptësie, që nënkupton lexicm, shkrim, zgjidhje detyrrash dhe të mësuar me lehtësi, pa ngarkesën e hapësirës dhe kohës. Kjo kënaqësi është e njëjtë si kur

merreni me hobin tuaj të parapëlqyer dhe ndërsa e bëni këtë, nuk keni dëshirë të shikonit telefonin apo televizorin.

Metoda e leximit të shpejtë është e dobishme për të gjithë, nga nxënësit, studentët, mësuesit dhe profesorët, deri te të gjithë ata që kërkojnë zhvillim profesional. Ai mund të mësohet në dy mënyra: duke marrë pjesë në një seminar ku trajneri ju udhëzon përmes teknikave të leximit të shpejtë, ose duke ndjekur udhëzimet vetë në doracakë apo internet. Mosha minimale është tetë vjeç dhe nuk ka kufi tjetër për moshën, inteligjencën, përvojën e mëparshme të punës, suksesin në shkollë, notën mesatare të universitetit, profesionin apo të tjera.

**Mr. Gordana Andonovska**  
Trajnare e certifikuar për metodën e  
leximit të shpejtë "Power reading"  
[www.inoptimum.com.mk](http://www.inoptimum.com.mk)



## КОМПЛЕТНА ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВИ И ПОДВИЖНИ ЗГЛОБОВИ

### Глукозамин

Примарно се наоѓа во `рскавицата на зглобовите и игра клучна улога во нивната изградба. Сепак, уште во средната возраст, организмот почнува да не произведува глукозамин.

### Хондроитин

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

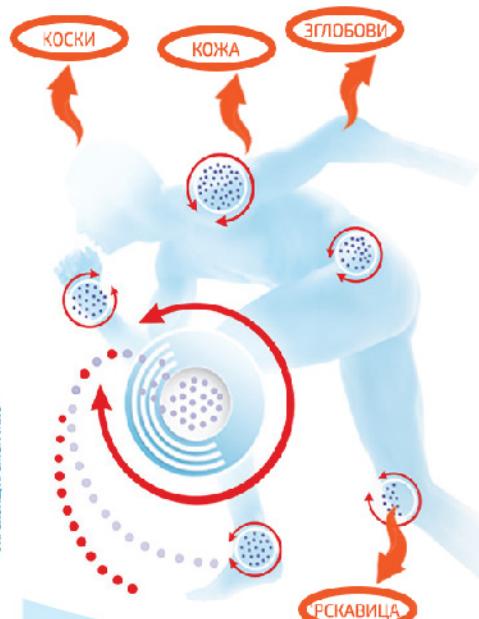
Таа му дава еластичност на `рскавичното ткиво и ја штити `рскавицата и лигаментите од повреди.

### Мсм

Извор на органски сулфур вклучен во формирањето на колаген.

### Екстракт од ǵумбир

Помага во намалување на болката и отокот на зглобовите.



**Stabiflex®**

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

# HIPERHIDROZA

## APO DJERSITJA SHTUAR

Hiperhidroza nënkupton djersitje më të madhe sesa nevojitet për rregullimin e temperaturës së trupit. Më së shpeshti preken sjetullat, pëllëmbët, shputat dhe fytyra.

Kjo gjendje është shumë e shpeshtë dhe konsiderohet se djersitja e shtuar është veçanërisht e theksuar te 2-3% e popullsisë, nga të cilët 51% kanë djersitje të tepërt nën sjetulla. Rritja e djersitjes së shuplakave dhe shputave fillon rrëth pubertetit, zakonisht rrëth moshës 13 vjeç, ndërsa nën sjetulla zakonisht më vonë. Shkaku i shfaqjes duket të ketë predispozitë gjenetike, meqenëse 30-65% e pacientëve raportojnë se edhe anëtarë të tjerë të familjes së tyre ankohen për djersitje të tepërt.

Shumë sëmundje neurologjike, metabolike dhe të tjera, si sëmundjet që shoqërohen me temperaturë dhe përdorim të disa barnave, mund të shkaktojnë djersitje të madhe. Në shumicën e rasteve, bëhet fjalë për njerëz të shëndetshëm. Një rritje e nxehësisë ose emocioneve mund të nxisë djersitjen, por ata te të cilët ajo është problem, zakonisht djersiten në mënyrë të pakontrolluar gjatë gjithë kohës, pavarësisht nga temperatura e jashtme apo disponimi.

Djersitja e tepërt mund të ketë pasoja të rënda praktike, si vështirësi në përdorimin e duarve, në drejtimin e makinës, nevoja për ndërrim të shpeshtë të këpucëve dhe rrobave et., të cilat sjellin një sërë kufizimesh në krijimin e stilit të personit të prekur. Sigurisht që vendimi për administrimin e një procedure të caktuar terapeutike duhet të merret në konsultim me mjekun dermatolog, për sa i përket kryerjes së analizave të caktuara laboratorike të gjakut, glicemisë, nivelit të acidit urik apo të ashtuquajturat katekolamina, testit të funksionit të tiroïdes etj. Mundësítë terapeutike për trajimin e këtij problemi janë këto në vijim:

### Përdorimi i antiperspirantëve

Terapi lokale me antiperspirantë që përbajnjë përqendrime të



ndryshme të klorurit të aluminit. Sasia e këtij përbëresi te deodorantët është 1-2%, por për të vepruar si bar, pra për të penguar djersitjen, duhet të jetë me përqendrim 15-25%. Kjo i referohet hiperhidrozës së lehtë deri në mesatare. Preparatet janë me përqendrime të ndryshme të klorurit të aluminit, aplikimi është i përditshëm, ndërsa përqendrimi më i lartë mund të çojë në acarim të lëkurës.

### Përdorimi i barnave

Barnat antikolinergjike, beta-bllokuesit dhe barnat kundër depresionit triclik. U referohet kryesisht atyre rasteve kur shkaku i djersitjes është një sëmundje tjetër.

### Jontoforeza

Terapia Hidrex, kryesisht për djersitje të shtuar të shuplakave dhe shputave. Nevojiten 5-6 trajtime, gjatë të cilave djersitja vendoset nën kontroll për tre muaj dhe më pas procedura përsëritet. Efektet anësore përfshijnë skuqje, ndjesi shpimi gjilpërash të pakëndshme në lëkurë, fshika etj.

### Trajtimi kirurgjik

Ky trajtim, i njojur si simpatektomia endoskopike torakale, mund të jetë tejet efektiv. Nëse djersitja është problem, veçanërisht nën sjetulla, është e mundur të hiqen gjëndrat në atë zonë me anë të kiretazhës dhe liposukzionit.

## BOTOKSI

I referohet toksinës Botulinum të tipit A, i cili është një preparat proteinik shumë i pastër që përdoret në mjekësi prej 30 vitesh dhe është shumë efektiv dhe i sigurt si bar. Përdoret në doza të vogla, veçanërisht në kozmetologji. Injeksionet e toksinës Botulinum të tipit A bllokojnë transmetimin e impulseve nervore nga nervi në gjendrat e djsersës.

Botoksi është një procedurë e paçmuar terapeutike për trajimin e këtyre problemeve. Ky trajtim është vërtet i përshtatshëm për pacientët me hiperhidrozë të kufizuar. Trajtimi fillon me anestezi të zonës që do të trajtohet (anestezi në formë kreml) më pas, me ndihmën e gjilpërave ultra të holla, jepen injeksione topikale të toksinës Botulinum të tipit A në rrugë intradermale. Kjo zgjat rreth njëzet minuta për një rajon. Efekti është i dukshëm brenda një javë, pra ulja e djsersitjes te 95% e pacientëve, që zgjat nga 4 deri në 7 muaj. Pastaj procedura mund të përsëritet. Efektet anësore janë të vogla dhe i referohen dhimbjes së mundshme në vendin e pickimit, deri në shfaqjen e mundshme të një mavijosjeje të vogël.

Botoksi për trajtimin e hiperhidrozës është dëshmuar të jetë efektiv, pasi opsonet e tjera janë jetëshkurtra ose kanë ndonjë rrezik. Studimet kanë treguar se 80-95% e patientëve kanë rezultat me një trajtim. Efektet anësore janë minimale, kurse injeksionet e përsëritura janë të sigurta. Në trajtimin e hiperhidrozës rekomandohet të shkohet hap pas hapi, për të përcaktuar nëse është një problem i përgjithshëm apo është para se gjithash i kufizuar. Rrijedhimisht, bëhet një plan terapie, i cili sigurisht duhet të ndjekë rekomandimet e reja. Rekomandohet përdorimi i të gjitha mundësive konservative në trajtim, përpala se të aplikohet trajtimi kirurgjik.

*Ulja e djsersitjes rrit cilësinë e jetës!*



**Lidija Biserkoska**  
Specialiste e dermatologjisë  
dhe venerologjisë

# Директи go здравје



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

Железо директ **со вкус на црна рибијла**

**Силашта е во железошто**



# LËNDIMET GJATË SKIJIMIT DHE PARANDALIMI I TYRE

Me ardhjen e dimrit dhe borës, vjen edhe mundësia për të shjuar sportet dimërore. Dhjetëra mijëra sërfistë në borë dhe skiatorë në të gjithë vendin po e presin me padurim borën, por pak janë plotësisht të gatshëm fizikisht për t'u bërë ballë sfidave të malit. E gjithë kjo çon në lëndime në pistat e skive, të cilat mund të shmangen nëse keni njëfarë përgatitje fizike, pajisje skijimi të përshtatshme dhe të mirëmbajtura, kushte të mira skijimi dhe përgjegjshmëri në pistë.



Shumica e lëndimeve janë traumatike dhe më së shpeshti ndodhin për shkak të kushteve të dobëta të pistës, aksidenteve me teleferikë, rënieve gjatë skijimit dhe përplasjeve me pjesëmarrës të tjerë në pistat e skive. Përveç lëndimeve traumatike, në pistat e skive janë të zakonshme edhe dukuritë si dehidratimi, hipoglikemia ("rënia e sheqerit") dhe lodiha për shkak të skijimit të vazhdueshëm.

Nga lëndimet traumatike në pistat e skive, më të shpeshtat janë lëndimet e gjurit, sepse kyçi i gjurit ka strukturën e tij specifike anatomike dhe kërkosat e tij funksionale e bëjnë atë më të cunueshëm. Gjatë skijimit mund të paraqitet edhe i ashtuquajturi valgus dinamik, një gjendje ku gjuri në njëren këmbë kthehet dhe orientohet nga brenda, kurse e gjithë pesha e trupit transferohet në atë këmbë. Kjo ndodh në momentet e ndalimit të papritur ose ndryshimit të papritur të drejtimit, që mund të rezultojë në shtrirjen e ligamenteve deri në këputje. Ky lëndim, përveç dhimbjes intensive, shqërohet edhe meënje, e cila kufizon lëvizjen e nyjes, hematomë dhe/ose skujje.

Te lëndimet e gjymtyrëve të poshtme, ku trajtimi vazhdohet në mënyrë konservative, të lënduarit shpeshherë këshillohen që pas lëndimit, të zbatojnë parimin e RICE: R - Rest (pushim), I - Ice (akull), C - Compression (ngjeshje me fashë elastike),

E - Elevation (ngritje e gjymtyrës së dëmtuar për të reduktuar enjten dhe dhimbjen).

Përveç lëndimeve të gjurit, mjafët të zakonshme janë edhe lëndimet e shpatullave, sepse me çdo rënje, përgigja jonë refleksore përpigjet të zbusë rënien, duke i hedhur krahët përpara. E gjithë kjo mund të çojë në dislokimin e saj, thyerje të pjesëve të kockave që marrin pjesë në ndërtimin e saj, duke përfshirë edhe kockën e klavikulës. Përveç thyerjeve dhe dislokimeve, në pistat e skive ndodhin edhe prerje, hematoma, mavjosje e shembje, të cilat mund të konstatohen në të gjitha pjesët e trupit me intensitet të ndryshëm.

Lëndimeve të kokës dhe shtyllës kurizore duhen t'u kushtohet kujdes dhe rëndësi maksimale, pasi mund të lënë pasoja të rënda tek i lënduarit. Në situata të tillë, i lënduarit duhet të stabilizohet dhe të shkojë në qendrën e urgjencës, ku do të vlerësohet lëndimi. Edhe pse i lënduarit mund të ndihet mirë, gjendja e tij duhet të mbahet nën vëzhgim gjatë dy-tre ditëve të ardhshme për t'u siguruar që gjithçka është në rregull.

E gjithë kjo mund të parandalohet nëse merret pak kohë para fillimit të sporteve dimërore që trupi të përgatitet për kërkosat e pistave të skive. Këtu, natyrisht, më e rëndësishmja është gjendja

fizike e skiatorit, i cili nëse nuk është në nivelin e duhur, më së miri do të ishte të fillojë skijimin në shtigje skijimi më të vogla dhe më të lehta, me pushime të ndërmjetme. Para çdo skijimi, trupi duhet të ngrohet me ushtrimet më themelore të shtrirjes, me qëllim që sistemi muskuloskeletal të vendoset në një gatishmëri të caktuar. Përparësi më të madhe kanë ata që janë aktivë fizikisht gjatë gjithë vitit, të paktën tre herë në javë, në sporte ku muskujt e këmbëve janë më së shumti aktívë, qoftë vrap, çiklizëm, basketball, futboll apo palestër.

Pajisjet e duhura janë një nga parakushtet kryesore për parandalimin e lëndimeve, prandaj para çdo skijimi duhet medoemos të kontrollohen të gjitha pajisjet, ndërsa para fillimit të çdo sezoni duhet të bëhet edhe shërbimi i skive. Kjo përfshin zgjedhjen e pajisjeve të përshtatshme, në varësi të peshës dhe lartësisë së skiatorëve, mënyrës së skijimit dhe kushteve të shtigjeve.

Një nga gabimet më të shpeshta që bëhen në pistat e skive është dëshira për të skijuar edhe më tej, edhe pse trupi është i rraskapur dhe nuk arrin dot t'u përgjigjet

kërkeseve. Prandaj është e domosdoshme të pushoni disa herë gjatë skijimit, me hidratim dhe ushqim të mjaftueshëm. Marrja e sasive të duhura të lëngjeve, një mëngjes i pasur me proteina dhe karbohidrate komplekse dhe ushqime të lehta gjatë skijimit, të tillë si fruta ose çokollatë, janë thelbësore.

Për të parandaluar lëndimet, është e rëndësishme të njihni rregullat, kushtet dhe vështirësinë e pistave të skive në mal, kështu që, përpara se të skijoni në një vend të ri, fillimisht informohuni për kushtet e pistave të skive dhe se sa të vështira janë. E gjithë kjo, së bashku me vlerësimin tuaj të duhur, do t'ju sigurojë një përvojë dhe kënaqësi të paharrueshme në mal.

Dejan Trpevski  
Doktor i mjekësisë  
Doktor skijimi



[www.replek.com.mk](http://www.replek.com.mk)

## ДВЕ КОМПОНЕНТИ ВО ЕДНА ТАБЛЕТА ЗА БРЗО И СИЛНО ДЕЈСТВО

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



ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВОТО!  
За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејствиа на лекот консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.

 РеплекФарм

# Ushqime me pak kalori dhe të shëndetshme në tryezën tuaj

Sugjerimet e mia për ushqime me pak kalori dhe që mund të jenë të pranishme në tryezën tuaj, janë si në vijim:

## Kërpudha me spinaq

Përberësit e nevojshëm:

- Presh ose qepë, sipas dëshirës
- 150 gr spinaq
- 200 gr kërpudha
- majdanoz
- hudhra



Mënyra e përgatitjes

Qëroni dhe grini kërpudhat dhe lërinë të zihen së bashku me qepët dhe preshtë.

Shtonit spinaqin dhe lëreni të zihet derisa kërpudhat të ndryshojnë ngjyrë. Kur të jenë gati, hidhuni hudhra të grira imët, majdanoz dhe gjysmë luge vaj ulliri.

## Bombica me gështenja dhe çokollatë

Përberësit e nevojshëm:

- 200 gr pure gështenjash
- 50 gr gjalpë
- 2 lugë çaji mjaltë
- 2 lugë çaji rum
- 100 gr çokollatë e zezë e shkrirë
- 100 gr çokollatë e zezë e grirë



Mënyra e përgatitjes:

Përzieri gështenjet me gjalpin, rumin dhe mjaltin, shkrini çokollatën dhe përzieri. Prisni që të ftohet pak dhe formoni bombica, më pas lyeni secilën me çokollatën e grirë.



## Kocë e pjekur me hudhër

Përberësit:

- 2 copa kocë
- Kripë
- Piper i zi
- Limon
- 2 thelpinj hudhre
- Majdanoz



Mënyra e përgatitjes

Dy copa peshku të pastruar paraprakisht i mbushni me hudhër, majdanoz dhe limon.

Shtonit vaj ulliri në tavë, shtonit dy copat e peshkut dhe piqini në 180 gradë.

## Byrek me mollë dhe kanellë me 3 lloje mielli integral

- 150 gr miell gruri integral
- 150 gr miell elbi integral
- 150 gr miell têrshëre integral
- 100 ml vaj gatimi
- 200 ml qumësht bimor
- 2 vezë
- 1 lugë çaji sodë buke
- 1 lugë çaji kanellë
- 2 mollë
- 1 lugë fara luliedelli
- 1 lugë gjelle fara liri



Rrihni vezet dhe qumështin me mikser, shton miellin dhe vazhdoni me rrahjen, më pas shton mollët e grira. Vendosni të gjithë përzierjen në një tepsi, spërkateni me farat e luliedillit dhe farat e lirit dhe piqeni në 180 gradë për 20 deri në 25 minuta, derisa të marrë ngjyrë kafe të artë).

## Tortë e thjeshtë me boronica

Përbërësit e nevojshëm:

- 400 gr shqeme (të njomura në ujë gjatë natës)
- 1 lugë gjelle lëng limoni
- 150 ml qumësh kokosi
- 2 lugë mjaltë
- 200 gr boronica, të freskëta ose të ngrira
- 200 gr hurma të thata pa kocka (të njomura në ujë gjatë natës)
- 100 gr bajame



### Mënyra e përgatitjes

- Së pari baza e tortës apo pandispanja: vendosni hurmat dhe bajamet në blender dhe pulsoni për të përfuar një masë njëjtëse. Shperndani masën në tavë dhe shtypeni që të shpërndahet njëtrajtësisht dhe lereni në frigorifer për 15 minuta.

- Shtrydhni shqemet dhe i vendosini ne blender, së bashku me lëngun e limonit, qumështin e kokosit dhe mjaltin, përzijini derisa te përftohet një mase krezoze, me pas hidheni ne tepsi mbi bazën apo pandispanjën, shtrjeni njëtrajtësisht dhe lereni ne frigorifer per 15 minuta për të forcuar masën.

- Vendosni boronicat (sipas dëshirës shtonit një lugë çaji mjaltë) në procesorin e ushqimit dhe pulsoni për të marrë një masë krezoze, derdheni mbi mbushjen nga shqemet dhe vendoseni në tortë për të paktën 3 orë në frigorifer.

Lereni 15 minuta në temperaturën e dhomës dhe shërbejeni.

**Emilija Spasovska Mojsovska**  
Magistre e nutricionizmit



**SYNERGY**

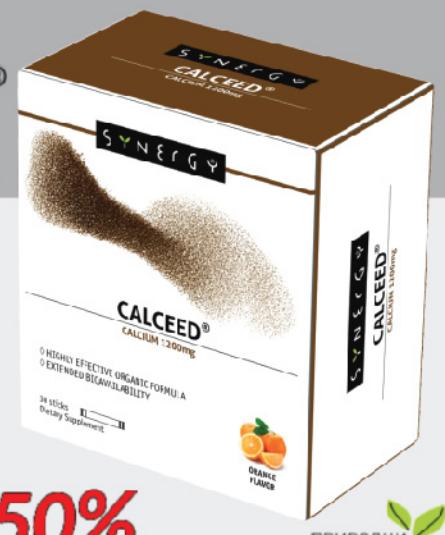
[www.syneviti.net](http://www.syneviti.net)

**CALCEEDE®**  
**CALCIUM CITRATE + L-CALCIUM LACTATE 1200mg**

**КАЛЦИУМОТ Е НЕОПХОДЕН ЗА ОДРЖУВАЊЕ  
НА ЗДРАВИ КОСКИ, ЗАБИ И МУСКУЛИ**

- Органски облик на калциум (Цитрат + Лактат)
- Максимална концентрација во една доза (1200mg)
- Најголема биорасположивост на Калциум
- Максимална апсорпција
- Со природни бои и засладувачи
- Начин на употреба: Една кесичка дневно, се растворува во чаша вода

**Акција - 50%**



**ПРИРОДНИ  
ВИТАМИНИ**



# Kujdesi për kafshën tuaj shtëpiake

Si ia dilni në krye me kafshët shtëpiake që janë të shqetësuara apo që kanë frike?

Shkaku i frikës te kafshët shtëpiake është zakonisht vizita me vonesë te kujdestari estetik i qenve (mbi 10 muajsh) ose njohja e gabuar e trajtimit dhe mjeteve që përdoret. Kur një qenush i ri nijhet me kohë me zhurmën e tharëses së flokëve dhe dridhjet e makinës, më vonë, vizita te kujdestari estetik dhe vetë trajtimi do t'i bëhet aktivitet i zakonshëm. Nëse qeni që ka frikë është tashmë i rritur, punohet ngadalë dhe me kujdes, madje ndonjëherë vetë trajtimi nuk bëhet i plotë, me qëllim që të mësohet me të. Në raste të tillë, nevojitet kohë dhe durim, ndonjëherë një vit ose më shumë, por gjithmonë ka reagime pozitive.

Çfarë duhet bërë përpara se pronari të sjellë kafshën shtëpiake te ju?

Nuk duhet bërë asgjë e veçantë. Unë jam ajo që e kam për detyrë t'u jap pronarëve udhëzime për mirëmbajtjen dhe kujdesin e duhur të kafshës shtëpiake ndërmjet trajtimeve, zgjedhjen e duhur të furçave dhe larjen e duhur, ndaj nëse pronari ka ndonjë pyetje, i diskutojmë ato. Nëse është racë këlysh me një pamje specifike, flasim për modelin e flokëve, krahasojmë fotot dhe idetë dhe në fund marrin atë që dëshirojnë.

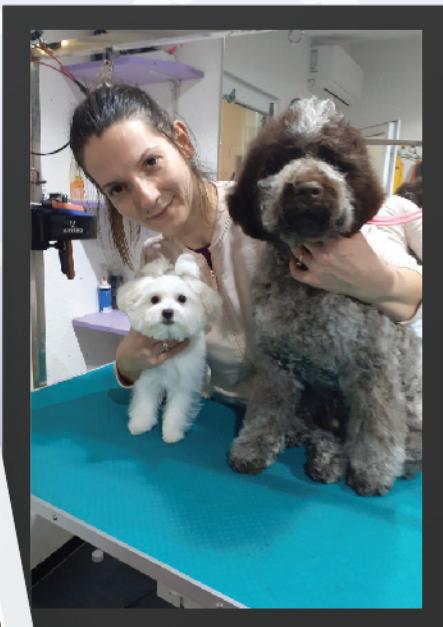
Sa e rëndësishme është të kujdesemi rregullisht për pamjen e kafshës shtëpiake dhe pse?

Mirëmbajtja e rregullt, si në shtëpi ashtu edhe te kujdestari estetik, ka një rëndësi të madhe, sepse vetëm kështu mund të kemi një kafshë shtëpiake të shëndetshme. Disa raca, të cilat aktualisht janë të pëlqyera, janë shumë kërkuese në këtë drejtim dhe kërkojnë shumë krehje në shtëpi. Mosmirëmbajtja çon në ngatërrim të qimeve dhe, rrjedhimisht, në mungesën e zgjedhjes kur është fjala për modelin e flokëve. Kjo nënkupton se kafsha shtëpiake duhet medoemos të qethet shkurt, gjë që, më besoni, nuk është dëshira e asnjë kujdestari estetik. Të gjithë duan që kafshët shtëpiake të dalin të bukura dhe të rregullta nga salloni, por leshi duhet të mirëmbahet edhe në shtëpi. Ashtu si dhëmbët, që nuk na i lanë dentisti, por ne vetë kujdesemi për higjienën orale dhe e vizitojmë dentistin sipas nevojës, edhe leshi i kafshëve shtëpiake është i njëjtë, pra duhen shprehi të shëndetshme dhe të rregullta për një kafshë shtëpiake të shëndetshme.

Cila është pjesa më argëtuese dhe cila është pjesa më e vështirë e punës suaj?

Meqenëse nuk punoj me qen agresivë, disa nga punët e mia nuk i shoh si të lehta apo të vështira. Çdo racë ka kërkesat e veta dhe standardin e vet, kështu që, sa herë që mbërrij në fund, është kënaqësi të shoh rezultatin e punës. Në përgjithësi, puna me qen është një gjë krijuese dhe e mrekullueshme.

Lavinija Perunovski,  
Kujdestare estetike profesionale e qenve



# БОЛНО ГРЛО

д-р Данчо Шурков, оториноларинголог

Грлото е орган, дел од горно респираторниот тракт, кој извршува витални функции во организмот, како дишење, голтање, зборување. Самата местоположба, веднаш позади носот и усната шуплина го прави грлото изложено на многу надворешни влијанија и фактори кои го загрозуваат нашето здравје. Од инфективна природа тоа се вирусите, бактериите, габички, а од неинфекција природа тоа се други причини како: загаден воздух, ладна храна или пијалоци, пушење, хемиски супстанции, алергени кои навлегуваат од надворешната средина во нашиот организам.

**Секое дете 7-10 пати годишно има болно грло, а кај возрасните оваа состојба се јавува поретко, 2-5 пати во текот на годината.**

## Најтипични први знаци за болно грло се:

- надразнување на грлото или чешање кое може да премине во болка во грлото
- црвенило на слузницата и чувство на пчење во грлото
- оток со отежнато голтање на храна и течности

Може да биде присутно сувост во грлото, отечени лимфни жлезди по вратот, бели наслаги на крајниците.

Бидејќи овие состојби кои често влијаат на квалитетот на секојдневниот живот, извршувањето на работните задачи, комуникацијата потребно е брзо, ефикасно и безбедно решение.



Во третман на болно грло се препорачува локален третман со препарати за грло кои овозможуваат симптоматско ублажување на болката и имаат антисептично дејство (ја намалуваат веројатноста за развој на натамошна инфекција) и локално анестетско или аналгетско и противвоспалително дејство за ублажување на болката и воспалението. Препаратите за грло се достапни во форма на спреј, гаргара, но најчесто во форма на пастили.

**Тројна сила која  
брзо го враќа  
болното грло  
на правата  
фреквенција!**



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

## Септолете® ТОТАЛ

**Твоето грло е твоја мок.**

- Брзо ја намалува болката
- Го намалува воспалението
- Ги отстранува причините за инфекција



KRKA

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

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

## FAKTE INTERESANTE PËR GRATË NË TË KALUARËN



Si tani, ashtu edhe në të kaluarën, gratë pothuajse kurrë nuk kanë pasur të drejtë të ndërhyjnë në fe ose të mbajnë pozita të larta fetare, me përashtim të Egjiptit. Në Egjipt, gratë lejoheshin që të mbanin titullin "Bashkëshortja e Zotit". Ky pozicion iu dha për herë të parë një gruaje që ndihmoi shumë një nga kryepriftërinjtë dhe kujdesej vazhdimisht për statujën e zotit. Përveç besimeve fetare, hulumtimet kanë treguar se në Egjipt, gratë ishin edhe pjesë e muzikës dhe vallëzimit, në mënyrë profesionale.

Në Greqinë e lashtë, gratë nuk konsideroheshin qytetare dhe kishin të drejta dhe liri shumë të kufizuara. Divorci ishte një nga gjërat e pakta që u lejohej. Nëse një grua donte të divorcohej nga bashkëshorti, mjaftonte ta bindte bashkëshortin që ta përgatiste kontratën në emër të saj. Ndryshe nga burrat, të cilët nëse donin të divorcohen nga gruaja, mjaftonte ta nxirrnin nga shtëpia dhe konsideroheshin të divorcuar.

Зрачете со убавина  
однадвор и одвнатре!

ФИТОФАРМ



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



Delousil collagen со вкус на јагода (500ml) - богат комплекс со колаген, хијалуронска киселина витамин B1, B2, B5, B6, C, цинк цитрат, бакар, биотин и колоиден силициум диоксид.

Si në shumicën e vendeve në të kaluarën, edhe në Romë, arsimimi i grave ishte tabu. Gratë mund të mësonin disa gjëra themelore si shkrim-leximin, por jo më shumë. Kishte familje që, me qëllim që vajza e tyre të ishte një shoqëruese më interesante për bashkëshortin, vendosnin t'i edukonin. Ata punësonin mësues privatë për t'u mësuar vajzave një sërë lëndësh. Gratë jo vetëm që ishin më argëtuese në atë mënyrë, por kishin edhe një ndikim më të madh te bashkëshorti.

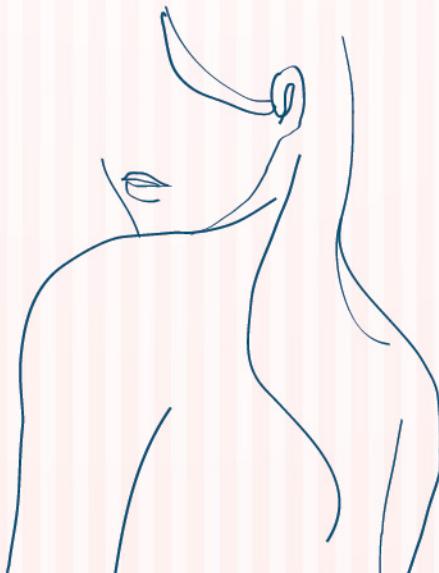
## DALLIMET BIOLOGJIKE TE GRATË

Ndryshe nga burrat, gratë kanë dëgjim më të mprehtë, gjë që u lejon të dëgjojnë të qarën e të porsalindurit, edhe kur janë në gjumë.

Gratë dashurohen më ngadalë se burrat, sepse ndjenja e besimit është shumë e rëndësishme për to në këtë proces.

Kur gratë janë shtatzëna, vërtet shkëlqejnë. Për shkak të faktit se qarkullimi i gjakut te gratë shtatzëna është shumë më i shpejtë, lëkura e gruas bëhet më e shndritshme dhe më e lëmuar.

Trupi i gruas mund t'i luftojë infekzionet më mirë se trupi i burrit.



**ДИАСТОП**

Директи

## ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ

Соодветен при:

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

9 милијарди пробиотски бактерии во една ќесичка + витамин А<sub>3</sub>

Придонесува за нормална работа на ензимите за варење на храната, за имунолошкиот систем и за перисталтиката на цревата, како и за намалување на честотата и на сериозноста на благи до умерени дигестивни симптоми коишто настануваат поради нарушување на нормалната цревна микрофлора.



АЛКАЛОИД  
СКОПЈЕ  
*Вашајст во здравје*

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



# ZINKU

## - MINERAL I RËNDËSISHËM PËR SHËNDETIN

Zinku është një mineral i rëndësishëm, prania e të cilit në trupin tonë është e nevojshme për funksionimin normal të më shumë se 300 enzimave. Ai gjithashtu luan një rol të rëndësishëm në sintezën e ADN-së, ndarjen e qelizave dhe metabolizmin qelizor. Është i nevojshëm për sintezën e proteinave dhe në këtë mënyrë stimulon rritjen dhe zhvillimin e duhur. Ky mineral është një antioksidant dhe stimulues i mirë i imunitetit, si dhe luan një rol të rëndësishëm në funksionin normal të gjëndrës tiroide.

Organizmi përballon më mirë ftohjet dhe gripin kur përmban sasi të mjaftueshme të zinkut, sepse ai ndihmon në forcimin e sistemit imunitar. Përveç kësaj, zinku stimulon proceset e rigjenerimit të kockave dhe parandalon zhvillimin e baktereve në lëkurë dhe mukoza, ka aftësinë të thajë dhe shtrëngojë lëkurën, duke ndihmuar kështu në uljen e kruajtjes dhe dhimbjes.

Meqenëse ky është mineral që përthithet përmes dietës, ushqimi jo i duhur, gjegjësisht ushqimet që nuk përbajnë mjaftueshëm zink, janë shkaktari kryesor i mungesës së zinkut në organizëm. Ushqimet e shpejta dhe produktet industriale nuk ofrojnë as përafërsisht sasi të mjaftueshme të mineraleve dhe vitaminave, kurse zakonet e pashëndetshme, si pirja e duhanit dhe konsumimi i tepërt i kafesë dhe alkoolit, vetëm kontribuojnë në harxhimin e zinkut në trup.

 LIVSANE

За нормална  
функција на  
имуниот систем



...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.



Mungesa e zinkut mund të çoje në ndryshime të ndryshme të lëkurës (puçrra, ekzemë, psoriaze, flokë të ashpër dhe të thatë, renie të flokëve), çregullime të rritjes, mungesë oreksi dhe humbje në peshë, rritje të ngadaltë të kockave, vonesë të ciklit menstrual etj. Ulja e imunitetit për shkak të mungesës së këtij minerali, mund të shkaktojë ftohje të shpeshta.

Trupi thith sasi të mëdha zinku nga ushqimi, sidomos nga mishi i kuq dhe peshku, sepse proteinat janë të nevojshme për përthithjen më të mirë të tij. Gjendet edhe te bishtajoret, si bizelet, fasulet dhe soja, drithërat, kërpudhat, farat e lullediellit etj.

Ivana Dimishkova  
Doktoreshë e mjekësisë dentare



# horoskopi - mars



## DASHI

Këtë muaj përqendrohuni te vetja. Shoqërohuni më shumë me njerëz që kanë dëshira dhe ambicie të ngjashme me ju, gjë që do të ndihmojë në rritjen e motivimit tuaj përsukses më të madh. Pranvera do t'ju sjellë energji të reja dhe të freskëta që do të pasqyrohen pozitivisht në shëndetin tuaj fizik dhe mendor.



## DEMI

Tani është koha e duhur për të bërë një listë të përparsive në jetën tuaj. Ajo që është shumë e rëndësishme është që në radhët e para të ketë hapësirë për një dietë të shëndetshme. Çka është e tepërt, është e tepërt! Është koha për ndryshime drastike që do t'juaj forcojnë imunitetin dhe do t'ju ndihmojnë që t'i thani lamtumirë peshës së tepërt.



## BINJAKËT

Ju pret një fillim muaji shumë i stuhishëm dhe një fund i qetë. Energjia që do të vijë së bashku me ngrohjen e pranverës do t'ju bëjë që të keni pritshmëri më të larta nga vetja. Do të kërkoni vazhdimisht burime të reja investimi produktiv të kohës suaj dhe do të përqendroheni në zhvillimin personal. Ju pret një muaj plot me befasi.



## GAFORIA

Ju jeni nga ata që, pavarësisht planeve dhe marrëveshjeve të shumta, mund të dorëzoheni sërisht në momentin e fundit, të zhgënjejheni ose thjesht të mos keni dëshirë t'i përfundoni gjërat. Është koha për të nisur një faqe të re me shprehi të shëndetshme, dietë të rregullt dhe kujdes për trupin.



## LUANI

Vëmendja juaj gjatë muajit mars duhet të jetë te marrëdhëniet ndërpersonale. Është koha për të qenë pak autokritikë dhe ta peshoni mënyrën se si ndërvepron me partnerin, të afërmit dhe kolegët tuaj. Shmangni konfliktet dhe përpinquni të qëndroni të qetë.



## VIRGJËRESHA

Ndryshimet e paparashikueshme në vendin e punës do t'ju bëjnë të ndërmerrimi hapa që do t'ju çojnë në sfida të reja. Filloni aventura të reja, ndoshta kjo është ajo që ju nevojitet. Kujdesuni për shëndetin tuaj fizik, i cili mund të jetë i ndjeshëm në këtë periudhë të vitit.



## PESHORIA

Këtë muaj keni një mundësi të shkëlqyer për të korriguar gabimet dhe për të vendosur synime të reja. Ambicia shumë e madhe e juaj ndonjëherë mund të ketë efekt negativ tek njerëzit që doni dhe njerëzit që ju respektojnë vërtet. Nëse keni problem kronik me alergji, reagoni në kohën e duhur.



## AKREPI

Zgjimi pranveror për ju do të nënkuptoje freskim me një veshje të re, rinovim shtëpie ose një udhëtim interesant. Bëhuni gati për një periudhë të këndshme, në të cilën do të keni mundësinë të harroni situatat stresuese me të cilat po përballeni prej disa kohësh.



## SHIGJETARI

Pika juaj më e fortë gjatë muajit mars do të jetë fusha e komunikimit. Do të zgjidhni shumë mëdyshje, si në aspektin profesional, ashtu edhe në atë privat, do të shpreheni më mirë se kurrë dhe do t'ju shpërfaqen aftësi oratorike, të cilat nuk keni qenë të vetëdijshëm se i keni. Kujdesuni për fytin dhe rrugët e frymëmarries, të cilat mund të janë të ndjeshme gjatë kësaj kohe.



## UJORI

Keni pasur një periudhë shumë stresuese dhe të lodhshme, pas së cilës mund të ndjeni ndryshime në trupin tuaj. Mos i anashkaloni shenjat dhe kushtojini vëmendje dozës së nevojshme të mineraleve dhe vitaminave. Ndoshta është thjesht koha për pak pushim. Reagoni para se të jetë tepër vonë dhe vendosni shëndetin tuaj në plan të parë.



## PESHQIT

Si një person i madh emocional, ju shpesh ndryshoni mendje nën ndikimin e njerëzve përreth jush dhe kritikave të tyre. Besoni në intuitën tuaj dhe, veçanërisht në periudhën e ardhshme, në të cilën yjet ju premtojnë sukses të madh, ndërmerrimi rrezik dhe lëshohuni në të panjohurën. Edhe nëse bënë gabim, do të jetë vetëm një përvojë më shumë.



## BRICJAPI

Duke kërkuar aventura të reja, i harroni gjërat e vjetra që ju bëjnë vërtet të lumtur. Dëgjohuni me miqtë të cilët nuk keni pasur mundësi t'i takoni për një kohë të gjatë, lexoni një libër më të vjetër ose kthejuni sportit që ju pëlgente disa kohë më parë. Marsi do t'ju lidhë me të kaluarën, por do të sjellë rezultate të reja.

<b>BEROVË</b>	BARNATORJA HIGIA FARM 033-271-522	BARNATORJA MENTA FARM 5 048-550-110	BARNATORJA MAK FARM 02-3071-289	<b>STRUMICË</b>
BARNATORJA ENA FARM 033-471-246	BARNATORJA IRIS 033-272-820	BARNATORJA MENTA FARM 7 048-420-002	BARNATORJA MAKMEDИKA 02-2031-082	BARNATORJA VERBENA 034-551-031
<b>MANASTIR</b>	<b>KRIVA PALLANKË</b>	BARNATORJA MENTA FARM 8 048-451-100	BARNATORJA NELA FARM 02-2477-900	BARNATORJA VERBENA 2 034-550-519
BARNATORJA VIOLA 047-222-235	BARNATORJA E QYTETIT 031-375-012	BARNATORJA ORTOFARM 048-436-100	BARNATORJA NIKA FARM 02-2572-801	BARNATORJA ZHANINA 034-346-972
<b>BARNATORJA NEO FARM</b> 047-224-301	<b>KRIVOGASHTAN</b>	<b>PROBISHTIP</b>	BARNATORJA NIKA FARM 1 02-2545-111	<b>BARNATORJA ZHANINA 2</b> 079-273-700
<b>BARNATORJA FARM-ZDRAVJE</b> 047-223-039	BARNATORJA MENTA FARM 4 048-471-987	BARNATORJA EMA FARM 032-482-666	BARNATORJA OMEGA FARM 1 02-3125-202	<b>BARNATORJA PANACEA</b> 034-320-395
<b>BARNATORJA FARM-ZDRAVJE 2</b> 047-242-039	<b>KUMANOVË</b>	<b>RADOVISH</b>	BARNATORJA OMEGA FARM 3 02-3114-086	<b>BARNATORJA FAMAKA</b> 034-322-251
<b>DEMIR HISAR</b>	BARNATORJA ADONIS 031-411-098	BARNATORJA FILIP I DYTË 071-945-549	BARNATORJA OPIUM 02-2440-335	<b>TETOVË</b>
BARNATORJA DEHI FARM 047-276-644	BARNATORJA DAFINA 031-413-977	<b>RESNJË</b>	BARNATORJA OSKAR LEK 02-3132-227	BARNATORJA BAMI KOR MEDİKA 044 335 747
<b>DELÇEVË</b>	BARNATORJA ISIDORA 031-550-635	BARNATORJA SIGIA-FARM 047- 454-360	BARNATORJA PAVLOFARM 02-2402-651	BARNATORJA E QYTETIT TETOVË 044-334-425
BARNATORJA KETRIN 033-412-999	BARNATORJA KAMILICA 031-550-603	<b>BARNATORJA FARMA-LEK-2005</b> 047-452-553	BARNATORJA POLIN 02-2432-002	<b>BARNATORJA ELIKSIR</b> 070-887-393
<b>GJEVGJELI</b>	BARNATORJA NOVALEK 031-422-111	<b>SHKUP</b>	BARNATORJA POLIN 2 02-2448-040	<b>BARNATORJA BIOFARM</b> 044-344-292
BARNATORJA NIMA 034-214-562	BARNATORJA FARMALEK 031-416-503	BARNATORJA ALOE 02-2039-915	BARNATORJA REGINA 02-2622-205	<b>BARNATORJA VITAL FARM</b> 071-536-614
<b>GOSTIVAR</b>	BARNATORJA FILIZ 031-416-700	BARNATORJA AMBROZIA FARM 02-3224-399	BARNATORJA SARA FARM AERODROM	<b>BARNATORJA DUSHICA FARM</b> 044-451-002
BARNATORJA BOTANIK 042-211-413	BARNATORJA KAISER FARM 078-452-702	BARNATORJA ANDREA LEK 02-3225-422	075-239-975	<b>BARNATORJA LIRA</b> 070-623-207
<b>BARNATORJA DITI FARM</b> 042-212-164	BARNATORJA ZANI FARM 031-445-434	BARNATORJA BETI 070-322-633	BARNATORJA SARA FARM 1 02-2792-880	<b>BARNATORJA MEDİKA</b> 044-339-466
<b>BARNATORJA DITI FARM 3</b> 042-622-888	<b>NEGOTINË</b>	BARNATORJA VIVALEK 1 02-2617-740	BARNATORJA SARA FARM 2 02-2778-709	<b>BARNATORJA FARMAKON</b> 071-547-912
<b>BARNATORJA PRO-FARM</b> 042-213-132	BARNATORJA NEGOTINË 043-361-433	BARNATORJA VIVALEK 2 02-2562-222	BARNATORJA SARA FARM 3 02-3220-049	<b>BARNATORJA SANO FARM</b>
<b>BARNATORJA VIVALEK 4</b> 042-313-496	BARNATORJA NEGOTINË 1 043-361-433	BARNATORJA VIVALEK 3 02-2573-953	BARNATORJA SARA FARM 4 02-3113-129	<b>f.PIROK</b> 044-371-579
<b>BARNATORJA MED-FARM</b>	<b>NOVO SELLË</b>	BARNATORJA GOLD MUN 2 02-2616-338	BARNATORJA SARAJ FARM 02-2057-069	<b>BARNATORJA HERBA FARM 2</b> <b>f.TEARCË</b>
<b>f.ÇEGRAN</b> 042-321-363	BARNATORJA ZDRAVJE 034-522-279	BARNATORJA GOLD MUN 3 02-2635-555	BARNATORJA STEM 02-3176-335	071-224-827
<b>BARNATORJA GENIUS-FARM</b>	<b>OHËR</b>	BARNATORJA GOLD MUN 5 02-2431-600	<b>SHTIP</b>	<b>BARNATORJA MENA FARM</b>
<b>f.DOBÉRDOLL</b> 042-311-229	BARNATORJA BIO-LEK 046-260-580	BARNATORJA GOLD MUN 7 070-269-866	BARNATORJA BIOLEK 032-391-777	<b>f.VRATNICË</b> 078-415-079
<b>BARNATORJA ALBI FARM</b>	BARNATORJA KAVAJ 046-260-940	BARNATORJA GOLD MUN 9 02-2666-840	BARNATORJA DIANA 032-392-707	<b>BARNATORJA LOSIONES MEDİKA</b>
<b>f.GRADEC</b> 071-822-270	BARNATORJA PASHOLI 046-255-070	BARNATORJA DA-JANA-FARM 02-2655-500	BARNATORJA ZDRAVJE 1 078 264 148	<b>f.PALLÇIŞT I POSHTËM</b> 044-391-025
<b>BARNATORJA NEO-FARM</b>	BARNATORJA PLANTA 046-250-533	BARNATORJA DATEL FARMA 02-2612-536	BARNATORJA ZDRAVJE 2 078 264 141	<b>VEÇCAN</b>
<b>f.NEGOTINO</b> 042-222-201	BARNATORJA HELEDONA 046-257-744	BARNATORJA DATEL FARMA 02-2445-935	BARNATORJA MEDIFARM 032-394-143	BARNATORJA BELADONA 070-362-210
<b>KAVADAR</b>	<b>PEHÇEV</b>	BARNATORJA DNA ANNI FARM 070-902-960	BARNATORJA RADOLEK 3 032-380-190	<b>VELES</b>
BARNATORJA FARMAKON-LEK 043-411-891	BARNATORJA ARNIKA 033-441-676	BARNATORJA EKO FARM, HARACİNË 070-902-960	<b>STRUGË</b>	BARNATORJA ZHIVA FARM 1 043-235-121
BARNATORJA FARMANEA 043-550-900	<b>PRILEP</b>	BARNATORJA EKO FARM 070-902-960	BARNATORJA BELADONA 046-786-750	BARNATORJA ZHIVA FARM 2 043-251-005
<b>KËRCOVË</b>	BARNATORJA 2005 VIVA FARM 048-400-901	BARNATORJA JASMIN 02-2794-349	BARNATORJA MEDİKA 046-786-790	BARNATORJA ZHIVA FARM 3 043-230-121
BARNATORJA HERBA 1 045-223-978	BARNATORJA BIOLEK 048-416-208	BARNATORJA LINCURA 02-2434-600	BARNATORJA HAMAMELIS 046-702-706	BARNATORJA ZHIVA FARM 4 043-225-255
BARNATORJA HERBA 2 045-261-265	BARNATORJA KARAKASH 1 048-414-722	BARNATORJA LINCURA 2 02-3114-303	BARNATORJA HAMAMELIS 2 046-702-706	BARNATORJA ZHIVA FARM 5 078-371-585
BARNATORJA BLINA 045-222-550	BARNATORJA MENTA FARM 1 048-422-551	BARNATORJA POLOZANI 046-782-996	<b>BARNATORJA MAGNA FARM 2</b> 043-211-499	<b>VINICË</b>
BARNATORJA BRUNO 1 045-223-834	BARNATORJA MENTA FARM 3 048-401-550, 075-249-445		BARNATORJA ARKA 033-362-685	BARNATORJA ARKA NOVA 033-364-685
BARNATORJA BRUNO 3 045-224-340				
BARNATORJA LINOVA 045-222-324				
<b>KOÇAN</b>				
BARNATORJA FITOMED 033-273-805				

# Plivit® D 2000

спреј за перорална употреба

- ✓ содржи холекалциферол (витамин D<sub>3</sub>)
- ✓ 1 притиснување на спрејот содржи 50µg/2000 IU витамин D<sub>3</sub>
- ✓ 1 шише - 10 ml/95 притиснувања
- ✓ се чува на температура помеѓу 15-25°C



- ✓ за нормална функција на имунолошкиот систем
- ✓ за нормално одржување на коски и заби
- ✓ за нормална функција на мускулите
- ✓ маслен раствор
- ✓ за возрасни и деца над 12 години

ПЛИВА дооел Скопје, Никола Парапунов б.б. Скопје, тел/факс: 02 / 3062 702



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.



# LIVSANE

## LIVSANE

# Мултивитамински сируп

## за подобрување на имуниот систем

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

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

Производот содржи мед и шеќер. Со вкус на портокал.



Viamedi Healthcare GmbH, Deutschland



Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

**Пред употреба внимателно да се прочита упатството!**

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