

ZBARDHJA E DHËMBËVE

ÇFARË DUHET TË DIMË PËR ALERGJITË

NDËRGJEGJËSIMI PËR AUTIZMIN

Hijeshia e mendimit pozitiv
ZHARKO KOSTIÇ

ЖЕЛЕЗНА
ЗАШТИТА
НА ВАШЕТО
ЗДРАВЈЕ



FerriMore® Forte

Додаток на исхрана со железо и витамин Ц

Една капсула содржи микронизирано и микрокапсулирано железо во доза од 30 mg и 60 mg витамин Ц.



 **Hemofarm**
STADA GRUPA



NDËRGJEGJËSIMI PËR AUTIZMIN

ZBARDHJA E DHËMBËVE

ÇFARË DUHET TË DIMË PËR ALERGJITË



PSE ËSHTË E RËNDËSISHME QË NJË FËMIJË TË KETË VETËBESIM

KARATE - NJË SPORT QË KËRKON ANGAZHIM TË VËRTETË

IMPRESUM

Shef i redaksise: Esin Zekir | Redaktor i fotografisë, artistik dhe grafik: Lenca Naumovska

Bashkëpunëtore: Marijana Gugoski | Emilia Minova | Monika Stefanovska | Hristina Stefanovska

Tatjana Bageska | Hristina Stefanovska | Zorica Martonovska | Ilyja Zezov

Lektor dhe korriges: Ivana Kocevska; Përkthim: Arditza Zulfu | Fotografi e faqës se parë: Slave Spasovski

Redaktim teknik: Idea Lab DE D00 | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.com.mk | Botoni: Evropa 92, rr. Krizhovska, nr. 52, Koçan

Ilustrimet dhe fotografë: Depositphotos, nëse nuk shkruan ndryshe | Ilustrime: Freepik, nëse nuk shkruan ndryshe | Tirazh: 24.000

Revista BETTY është një revista falas mujore, e disponueshme për të gjitha bartenotet që mbështesë BETTY konceptin e marketingut në Republikën e Maqedonisë së Veriut.

Të gjitha përmbytjet dhe reklamat e botuara në revistë janë vëtëm nga karakteri informativ dhe në asnjë mënyre nuk mund të zevendësojnë vizitë të mjekut ose farmacistit.

Feniks Farma DODEL Shkup (në tekstin e mëtejshëm Botues) nuk është përgjegjës për përbajtjen e teksteve të botuara, si dhe për përbajtja që reklamohejn në revistë, duke përfshirë edhe gabimet

ose mosvëprimet e paqëllimita. Me publikimin e reklamave në revistë, personat juridike që e reklamojnë produkte të tyre, detyrimi do të respektojë dispozitat nga Udhëzimi par

menyren e reklamimit të llaçeve dhe pajisjeve medicinale. Ligi për ilaqet dhe pajisjet medicinale, si dhe aktet e tjera ligjore, përkatese në territorin e Republikës së Maqedonisë së Veriut.

Në këta drejtim, botuesi i revistës përsjasthon çdo përgjegjësi për dëmet që mund të vijnë nga mosraspektimi i dispozitave të lartpermendura nga personat juridike, si dhe për çdo dëmtim që vjen nga përdorimi ose abuzimi i përdorimit të përbajtjes që reklamimi te produsente te revistës. Ndalohet përdorimi ose kopimi i përbajtjes se BETTY revistës per çfarëdo qëllime, pa leje me shkrin të botuesit të revistës.

Redaktose e BETTY Revistas nuk ka asnjë detyrim të ktheje në tekstat e marrë, fotografë dhë postë internet.



NDËRGJEGJËSIMI PËR AUTIZMIN

AUTIZMI është një çrregullim i rëndë neurozhvillimor. Kur një fëmijë ka vështirësi në funksionimin social dhe ndërveprimin me njerëzit e tjerë, çrregullime të zhvillimit të të folurit dhe komunikimit, si dhe sjellje të pazakonta, me interesat e kufizuara për aktivitetet normale me bashkëmoshatarët, mund të dyshojmë se bëhet fjalë për autizëm.

Shenjat dhe simptomat e këtij çrregullimi mund të manifestohen në shkallë dhe forma të ndryshme te fëmijë te ndryshëm, me shkaqe të ndryshme, të njohura edhe si çrregullimi i spektrit të autizmit (një sërë çrregullimesh neurozhvillimore).

Si shfaqet autizmi?

Dihet se autizmi është më i zakonshëm te djemtë sesa te vajzat. Arsyja e qartë e shfaqjes së tij është ende e paqartë. Megjithatë, ajo që dihet është se ky është një grup çrregullimesh të lidhura me shumë shkaktarë të ndryshëm. Është një çrregullim multifaktorial dhe kompleks, me faktore rreziku nga mjedisi. Gjeni përkates nuk është konfirmuar ende.

Si dhe kur një prind mund t'i vërejë simptomat?

Autizmi shfaqet herët dhe prindërit mund të vërejnë disa simptoma dhe shenja që në vitin e parë. Shpesh ata janë të shqetësuar nëse të folurit e fëmijës së tyre nuk është zhvilluar plotësisht ose nëse fëmija nuk i ka thënë ende fjalë e para

Çdo 2 prill shënohet dita e personave me autizëm, por kjo nuk do të thotë që për këtë gjendje duhet të flasim vetëm atë ditë. Përkundrazi, për të duhet të flasim çdo ditë dhe të ngremë ndërgjegjësimin e përbashkët për nevojat dhe problemet me të cilat përballen vazhdimi i personat me autizëm dhe prindërit e tyre.

dhe është koha për ta bërë këtë. Ekspertët thonë se është shqetësuese vetëm nëse fëmija nuk i thotë fjalë e para deri në moshën tre vjeçare.

Ka disa "shenja paralajmëruese" të hershme, të cilave prindërit duhet t'u kushtojnë vëmendje:

- fëmija nuk gugat dhe nuk bën gjeste në moshën 12 muajshe;
- nuk shqipton asnjë fjalë kuptimplotë, në moshën 16 muajshe;
- nuk përdor fraza me dy fjalë kuptimplota, në moshën 2 vjeçare;
- nuk i përgjigjet emrit të tij deri në fund të vitit të parë;
- ndërprerja ose humbja e të folurit në cilëndo moshë;
- nënës i duket se fëmija nuk e njeh zërin e saj që nga mosha 6 muajshe e tutje;
- fëmija nuk e këmben vokalizimin me prindërit pas 6 muajsh;
- fëmija nuk bën kontakt me sy;
- fëmija nuk qesh; ose
- fëmija duket i shkëputur dhe sikur nuk dëgjon se çfarë po thoni.

Te disa fëmijë, këto simptoma janë mjaft të lehta dhe të padallueshme gjatë vitit të parë, por ka disa shenja të vonuara, të cilave prindërit duhet t'u kushtojnë vëmendje të veçantë:

- fëmija nuk tregon interes për aktivitetet e

bashkëmoshatarëve;

- ka vëشتirësi të krijojë miq, gjegjësish nuk ka shokë të ngushtë;
- nuk ndërmerr komunikim me të tjërët dhe zakonisht rri në mënyrë pasive pranë fëmijëve të tjërë;
- fëmija nuk luan lojëra me imitim ose lojëra të tjera shoqërore;
- e folura e fëmijës është robotike dhe ndërtimi i të folurit është i pazakontë;
- preokupimi me objekte të caktuara, strukturën dhe erën e tyre ose të njashme;
- këmbëngulja e vazhdueshme për të njëjtat gjëra; rituale të ushqimit, larjes; ose
- njerëzit e tjerë i duken si objekte ose si "mjete" për t'i plotësuar nevojat e tyre.

Si diagnostikohet?



Aktualisht nuk ka asnjë test specifik mjekësor për të diagnostikuar autizmin. Diagnoza bazohet në vëzhgimin e sjelljes së fëmijës në situata të caktuara, testimin psikologjik dhe vlerësimin e zhvillimit, ekzaminimin pediatrisk, neurologjik dhe edukimin special, përmes intervistave të strukturuara me prindërit. Ekipi për diagnostikimin e këtij çregullimi përbëhet nga psikiatër fëmijësh, pediatër, neurolog, psikolog dhe edukator special/logoped.

Cila është rëndësia e zbulimit të hershëm?

Përfshirja e hershme e fëmijës në trajtime intensive tregon një përmirësim të dukshëm në mbarëvajtjen sociale dhe akademike në jetën e mëvonshme.

Si trajtohet?

Punohet në mënyrë sistematike, që përfshin zhvillimin special të aftësive akademike, trajnimin e aftësive sociale, edukimin special dhe terapinë e të folurit, e cila synon të folurit dhe gjuhën, si dhe trajtimin e aftësive të kufizuara psikologjike, neurologjike dhe pediatrike shoqëruese.

A duhet dhe ku duhet të shkojnë prindërit nëse fëmija i tyre ka problem?

Ndodh shpesh që të kalojnë disa vite dhe prindërit ende të kërkojnë përgjigje. Fillimisht do t'i inkurajoj dhe do t'i referoj në Institutin e Shëndetit Mendor ose në një nga qendrat që kanë një ekip ekspertësh për vlerësimin e duhur. Vitet e para janë jashtëzakonisht të rëndësishme për diagnostikimin dhe trajtimin e hershëm, si dhe dhënien e mbështetjes. Kur mungon ndërhyrja e hershme, nevojitet 4 herë më shumë kohë për të stimuluar zhvillimin në shkollën fillore, sesa nevojitet për një fëmijë në moshën parashkollore.



Defektologe: Tatjana Bageska



SYNERGY

ЗА НОРМАЛНО ФОРМИРАЊЕ НА ХЕМОГЛОБИН И ЕРИТРОЦИТИ

- Органски хелиран железен бисглицинат во комплекс со Витамин Ц, Б12, Фолна Киселина, Цинк, Бакар и Манган
- Висока искористивост (90,9 %)
- Без гастроични тетоби
- Без метален вкус

FERROFECT®





Obeziteti: Një sëmundje me shumë shkaqe, që mund të kontrollohet

Humbja e peshës dhe mirëmbajtja e saj shpesh konsiderohet si një çështje e thjeshtë e "konsumit të energjisë dhe shpenzimit të energjisë", përkatësisht sa hani dhe sa lëvizni. Por shkenca ka vërtetuar se obeziteti ka shumë shkaqe, disa prej të cilave janë jashtë vetëdijes dhe kontrollit të njerëzve që jetojnë me obezitet.

"Unë shkoj në palestër, ha porcione shumë të vogla, praktikoj joga, por përsëri jam mbipeshë. Njerëzit më thonë "ha më pak, lëviz më shumë dhe gjithçka do të jetë në rregull", por në të vërtetë nuk është aq e thjeshtë".

Për Vicky Mooney, nënë e tre fëmijëve që jeton në Spanjë, momenti që kërkoi ndihmë mjekësore ishte një pikë kthuese në jetën e saj. Ajo kuptoi gjithashu se obeziteti me të cilin po përballej, nuk ishte vetëm pasojë e stilit të saj të jetesës, por ishte një sëmundje kronike për shumë arsy.

Kushdo që ka kaluar qoftë edhe një pjesë të vogël të asaj që ka kaluar Vicky, e di shumë mirë se humbja e peshës është e vështirë dhe ruajtja e peshës së dëshiruar më pas është edhe më e vështirë. Megjithatë, besimi se njerëzit obezë janë plotësisht përgjegjës për gjendjen e tyre duket të jetë i përhapur gjërësisht.

Shumë më tepër se një rregull i konsumit dhe shpenzimit

Ajo që thuhet në popull është se vetëm nëse ushqehemi siç duhet dhe ushtrohemsi siç duhet, nuk duhet të shtojmë peshë. Ndërsa ky mekanizëm për konsumin e energjisë dhe shpenzimin e energjisë është i vërtetë, ai është një thjeshtim dramatik dhe i ofendon ata që preken nga obeziteti. Rënia në peshë do të varet nga baraspesha midis sasisë së energjisë së konsumuar përmes ushqimit dhe sasisë së energjisë së shfrytëzuar. Por shkaqet e prishjes së baraspeshës midis konsumit dhe shpenzimit të energjisë janë komplekse dhe ndryshojnë nga personi në person.

Në vend të kësaj, shkencëtarët e njohur pajtohen se njerëzit që janë mbipeshë ka mundësi të jenë duke jetuar me obezitet, e cila është një sëmundje kronike.

Ashtu si shumë sëmundje të tjera kronike, obeziteti zhvillohet gjatë një periudhe të caktuar kohore. Ka shumë arsyë për këtë, kurse disa prej tyre janë jashtë vetëdijes dhe kontrollit tonë. Psikologjia jonë personale, gjenetika, hormonet, nivelet e stresit, sasia dhe cilësia e gjumit, barnat që përdorim dhe mqedisi në të cilin jetojmë, të gjitha mund të luajnë një rol.

Për të kontrolluar në mënyrë efektive obezitetin, hapi i parë është të identifikohet se cilat shkaqe luajnë rol dhe se si mund të kapërcehen disa nga pengesat, pasi shkaqet dhe pengesat ndryshojnë nga personi në person.

Novo Nordisk Pharma DOOEL

rr. Nikolla Kljusev nr. 11, Shkup, R. e Maqedonisë së Veriut

tel.: +389 2 2400 202, www.novonordisk.mk

D-09/01-03/2022

Ky material është përgatitur nga Novo Nordisk dhe është i paraparë për popullatën e përgjithshme, me qëllim rritjen e ndërgjegjësimit për obezitetin.

Никој

не треба да се
справува со дебелината сам.



Ново Нордиск Фарма ДООЕЛ
ул. Никола Кљусев бр. 11, Скопје, Р. С. Македонија
тел: +389 2 2400 202; www.novonordisk.mk
D-09/01-03/2022

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



Driving change | in obesity



ZBARDHJA E DHËMBËVE

Nëse ndieni se buzëqeshjes suaj i mungon shkëlqimi ose ka marrë një nuancë të verdhë, nuk jeni vetëm. Në praktikën tonë të përditshme stomatologjike dhe studimet e shumta në fushën e stomatologjisë estetike kanë vërtetuar se një nga pyetjet më të shpeshta nga pacientët është se si të kenë dhëmbë më të bardhë dhe madje 90% e pacientëve kanë kërkuar zbardhje.

Mendoni të zbardhni dhëmbët?

Së pari merrni parasysh faktet në vijim.

Pesë nga pyetjet më të shpeshta:

Pse dhëmbët e mi kanë ndryshuar ngjyrë?

Me kalimin e kohës, dhëmbët tuaj mund të kthehen nga të bardhë në të verdhë për arsyet në vijim:

USHQIMET DHE PIJET

Kafeja, çaji dhe vera e kuqe janë disa nga shkaktarët kryesorë për njollat e dhëmbëve. Çfarë kanë të përbashkët? Pigmentet me ngjyra intensive, të quajtura kromogjene, të cilat ngjiten në pjesën e jashtme të bardhë të dhëmbit tuaj (smalti).

PËRDORIMI I DUHANIT

Dy kimikate që gjenden në duhan, kriojnë njollat të forta, gjegjësisht katrani dhe nikotina. Katrani është i errët nga natyra, ndërsa nikotina është e pangjyrë derisa të përzihet me oksigjen. Më pas kthehet në një substancë të

verdhë, që shkakton njolla në sipërfaqen e dhëmbit.

MOSHA

Nën shtresën e jashtme të fortë dhe të bardhë të dhëmbëve tuaj (smalt) ndodhet një zonë më e butë, e quajtur dentinë. Me kalimin e kohës, shtresa e jashtme e smaltit bëhet më e hollë për shkak të fërkimit.

TRAUMA

Nëse ju kanë goditur në gojë, dhëmbi mund të ndryshojë ngjyrë, sepse reagon ndaj dëmtimit duke derdhur më shumë dentinë, e cila është një shtresë më e errët nën smalt.

BARNAT

Errësimi i dhëmbëve mund të jetë efekt anësor i disa antihistaminave, antipsikotikëve dhe barnave për presionin e lartë të gjakut. Fëmijët e vegjël që janë të ekspozuar ndaj antibiotikëve si tetraciklina dhe

doksiciklina kur u formohen dhëmbët (qoftë në mitër ose si foshnja), mund të kenë ndryshim të ngjyrës së dhëmbëve më vonë në jetë. Kimioterapia dhe rezatimi në kokë dhe qafë gjithashtu mund të errësojnë dhëmbët.

SI FUNKSIONON ZBARDHJA E DHËMBËVE?

Zbardhja e dhëmbëve është një proces i thjeshtë. Produktet për zbardhje përbajnjë një nga dy zbardhuesit bazë të dhëmbëve (peroksid hidrojeni ose peroksid ureje). Këto lëndë zbardhuese i shpërbëjnë njollat në copa më të vogla, duke e bërë ngjyrën më pak të përqendruar dhe dhëmbët më të shndritshëm.

A NDIKON ZBARDHJA NË TË GJITHË DHËMBËT?

Jo, është e rëndësishme të flisni me dentistin tuaj përpara se të vendosni të zbardhni dhëmbët, pasi zbardhja mund të mos rregullojë të gjitha llojet e ndryshimeve të ngjyrës. Për shembull, dhëmbët e verdhë me shumë gjasë do të zbardhen mirë, dhëmbët kafe mund të mos reagojnë po aq mirë dhe dhëmbët e hirtë mund të mos zbardhen fare. Zbardhja nuk do të funksionojë në kurora ose mbushje. Gjithashtu nuk do të jetë efektive nëse zbardhja e dhëmbëve shkaktohet nga barnat ose dëmtimi i dhëmbëve.

CILAT JANË OPSIONET E MIA PËR ZBARDHJE?

Flisni me dentistin tuaj përpara se të filloni. Nëse jeni kandidat, ka katër mënyra për të rikthyer shkëlqimin në buzëqeshjen tuaj:

PASTA DHËMBËSH PËR HEQJEN E NJOLLAVE

Të gjitha pastat e dhëmbëve ndihmojnë në heqjen e njollave sipërfaqësore, nëpermjet veprimit të gërryesve të butë që pastrojnë dhëmbët. Kërkoni pasta zbardhuese dhëmbësh që kanë fituar vulën e pranimit nga ADA për heqjen e njollave (shkruhet në paketim). Këto pasta dhëmbësh kanë lustrues shtesë, që janë të sigurt për dhëmbët tuaj dhe ofrojnë efikasitet në heqjen e njollave. Ndryshe nga zbardhuesit, këto lloj produktesh të pranuara nga ADA nuk e ndryshojnë ngjyrën e dhëmbëve, ngaqë mund të heqin vetëm njollat në sipërfaqe.

ZBARDHJA NË ORDINANCË

Kjo procedurë quhet zbardhje në ordinancë dhe zakonisht kërkon vetëm një vizitë në ordinancë. Dentisti do të vendosë

një xhel mbrojtës ose një këllëf gome për t'i mbrojtur mishrat tuaja. Procedura tjetër është vendosja e lëndës zbardhuese.

ZBARDHJA NË SHTËPI

Dentisti juaj mund t'ju ofrojë një lëndë zbardhuese për në shtëpi. Në këtë rast, dentisti do t'ju japë udhëzime se si ta vendosni tretësirën zbardhuese në sirtar dhe për sa kohë. Ky mund të jetë një opsjon i rekomanduar, nëse ndiheni më rehat t'i zbardhni në shtëpinë tuaj me një ritëm më të ngadaltë, por gjithsesi nën drejtimin e një dentisti. Zbardhja jashtë ordinancës mund të zgjasë nga disa ditë deri në disa javë.

PRODUKTET PËR ZBARDHJE PA RECETË

Mund të gjeni opsione të ndryshme në internet ose në tregun tuaj lokal, të tilla si pastat e dhëmbëve ose shirita për zbardhjen e dhëmbëve. Përqendrimi i lëndës zbardhuese në këto produkte është më i vogël se sa do të përdorte dentisti juaj në ordinancë. Nëse po mendoni të përdorni një komplet për zbardhje pa recetë, diskutoni opsjonet me dentistin tuaj dhe kërkoni vulën e pranimit nga ADA. Kjo do të thotë se është testuar si i sigurt dhe efektiv për zbardhjen e dhëmbëve. Merrni një listë të të gjitha produkteve për zbardhje në shtëpi të miratuara nga ADA.

A KA NDONJË EFEKT ANËSOR NGA ZBARDHJA E DHËMBËVE?

Disa njerëz që përdorin zbardhues dhëmbësh, mund të kenë ndjeshmëri të dhëmbëve. Kjo ndodh kur peroksi i në zbardhues hyn përmes smaltit në shtresën e butë të dentinës dhe irriton nervin e dhëmbit tuaj. Në shumicën e rasteve, ndjeshmëria është e përkohshme. Mund të shtyni trajtimin dhe më pas të provoni përsëri.

Në ordinancën tonë dentare, sfida jonë është të ofrojmë kujdesin që ju nevojitet për të mbajtur buzëqeshjen tuaj të shëndetshme dhe me shkëlqim.

dr. spec. Ivana Temelkovska
IPSH COMFORT DENTAL





Hijeshia e mendimit pozitiv

ZHARKO KOSTIĆ

Një nga shtyllat e profesionit tuaj është kujdesi për njerëzit. Meqë themi se nëse nuk e duam dhe nuk e respektojmë veten, nuk mund ta bëjmë të njëjtën gjë për dikë tjetër, na tregoni se sa janë të vetëdijshëm njerëzit për rendësinë e dashurisë për veten?

Dashuria për veten është respekti për veten. Kur njeriu nuk e do veten, do të pranojë çdo "dashuri", që në thelb nuk është dashuri. Nëse nuk e duam veten, do të frikësohem i dhe do të lutemi që të na duan. Në atë gjendje do të jemi të kënaqur me çfarëdo lloj dashurie. Kur kemi dashuri për veten, të tjerët na vlerësojnë më shumë dhe na jasin dashurinë që e meriton gjithsecili. Por për ta arritur këtë, duhet të jemi gati edhe të mos na duan. Nëse dëshirojmë vetëm të na duan dhe nëse ky është qëllimi ynë kryesor, atëherë do të devijojmë nga parimet dhe etika jonë vetëm për të marrë dashuri, e kjo nuk është më dashuri për veten.

Dashuria për veten është gatishmëria për të ruajtur standardet tonë të moralit dhe etikës, qoftë edhe nëse ndonjëherë nuk na duan. Kur të ndërtojmë standardin për veten tonë, atë standard do ta kërkojmë edhe nga të tjerët ndaj nesh. Kjo do të thotë që duhet t'i trajtojmë të tjerët me standardin e lartë që e kemi ndërtuar për veten. Një ndërgjegjësim i tillë kërkon punë të vazhdueshme për t'u arritur dhe jo çdokush mund ta arrijë në të njëjtën kohë apo masë, pasi dikush do të ndërgjegjësohet më herët, dikush më vonë, e dikush ndoshta nuk do të ndërgjegjësohet kurrë.

Çfarë ju motivon për të ndjekur profesionin tuaj me kaq shumë dashuri?

Dëshira për të ndihmuar të tjerët. Kjo ishte edhe arsyja pse mbarova mjekësinë, por më vonë kuptova se pikërisht në këtë mënyrë dua t'i ndihmoj njerëzit - si trajner motivues dhe trajner i zhvillimit personal. Në një mënyrë apo në një tjetër, jemi të gjithë këtu për të ndihmuar, sepse fundi i fundit ndihma është baza e marrëdhënieve ndërpersonale. Kur ndihmojmë, të dyja palët janë të lumtura, por ai që ka ndihmuar ndoshta edhe më tepër.

Në dy vitet e fundit, të gjithë kemi pasur një sfidë të madhe për të kapërcyer, me një pandemi që ka prekur shumë fusha të jetës sonë të përditshme. Çfarë keni mësuar nga kjo periudhë? Çfarë u përpoqët t'u përcillni të tjerëve?

Ajo që kam mësuar është se në çdo situatë ka mundësi për përparim. Kjo nuk ishte një etapë e lehtë për njerëzimin. Por gjatë kësaj periudhe jam përqendruar në krijimin e ligjératave online në faqen time në facebook, "Dr. Zarko Kostik", ku mbaj ende ligjérata online falas, çdo të hënë, të mërkurë dhe të premte, nga ora 20:30, e ku bashkohen qindra njerëz për të mësuar rregulla dhe parime të reja të lojës së jetës.

Dikur jepja ligjérata të drejtpërdrejta, por ja që pandemia më bëri të dilja nga zona ime e rehabilitisë dhe të filloja të ligjeroja online. Kjo traditë vazhdon për të dytin vit dhe ka shumë njerëz që më shkruan në sejeta e tyre është përmirësuar me njohuritë që marrin në ato ligjérata motivuese. Edhe emisioni im motivues "Sekretet e zbuluara", që transmetohet në TV 24 çdo të shtunë, vazhdon me transmetimin e tij.

Si të përballemi me gjërat që na shqetësojnë dhe janë gjithashtu jashtë kontrollit tonë?



Shqetësimi ndodh pikërisht kur duam të kontrollojmë gjithçka ose diçka që nuk duhet ose nuk mundemi. Kur njerëzit përqendrohen në kontrollin e asaj që nuk duhet, ata nuk e kontrollojnë atë që duhet. Ata nuk janë në kohën e tashme, por kryesisht në mendime dhe imazhe joreale të kohëve të shkuara. Frika dhe shqetësimi janë një perceptim i përmbysur. Disa emocione si zemërimi, frika, zhgënjimi, e prishin plotësisht perceptimin, por dashuria dhe besimi e ndrejnë atë. Ne duhet të vazhdojmë të besojmë dhe të kemi shpresë dhe të duam, sado të zhgënjyer që të jemi.

Është e lehtë të zhgënjehesh, sepse nuk duhet forcë për të qenë i cenesëshëm. Kur besojmë se jemi të cenesëshëm apo jemi të zhgënjyer, jemi "të sigurt" se asgjë nuk do të na dëmtojë, por më pas ndryshon perceptimi i botës, njerëzve dhe qëllimeve dhe vjen mosbesimi, i cili na pengon të jetojmë mirë dhe të shijojmë jetën. Dashuria dhe besimi janë një rrezik që është i nevojshëm për të arritur lumturinë dhe kënaqësinë. Kur nuk duam të besojmë, jemi të mbrojtur nga dhimbja dhe zhgënjimi, por mbrohemë edhe nga lumturia dhe kënaqësia në jetë. Për shkak të kësaj, duhet të besojmë dhe të vazhdojmë të duam, sepse ia kemi borxh vetes.

Thonë se shumica e sëmundjeve janë psikosomatike, pra sëmundje që shkaktohen nga mendja dhe gjendja jonë mendore. Cili është ndryshimi kryesor për njohjen dhe trajtimin e këtyre sëmundjeve?

Kur studioja për mjekësi, lexova se shumë sëmundje nuk kanë etiologji ose shkak në trup dhe konsiderohen sëmundje psikosomatike. Kjo ishte një nga arsyet që më bëri të zbulojja gjëra për mendjen dhe shpirtin, sepse nëse ndonjë nga sëmundjet nuk është nga trupi, atëherë është nga mendja ose gjendja e shpirtit. Vetë fjala psikosomatike do të thotë se psikika e sëmur trupin. Mjekët thonë se

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

[Curaprox Macedonia](#) [curaprox_macedonia](#) [www.interdental.mk](#)

SWISS PREMIUM ORAL CARE

disa gjëra vijnë nga stresi, i cili më pas ndikon në mendimet dhe emocionet tona, kurse ato ndikojnë drejtprerdrejt në trupin tonë. Ndonjëherë kur thjesht mendojmë për diçka të pakëndshme, mund tè kemi një reagim trupor. Dikush mund tè ndihet vazhdimisht nën presion, i kërcenuar apo i përcmuar, ndërsa ndonjëherë na shqetësojnë gjëra nga e kaluara, të cilat na kthehen vetveti. Si tè përballemi me to?

Edhe pse jam mjek, nuk punoj si mjek, por si trajner motivues dhe trajner i zhvillimit personal. Në punën time si trajner motivues, nuk shëroj, pasi shërimi i takon fushës së mjekësisë, por i ndihmoj njerëzit me komunikim apo teknika me të cilat mund tè zbulojnë se pse janë të stresuar, si tè komunikojnë me njerëzit që nuk janë mirë dhe si tè përballen me problemet e përditishme. Përpinqem tè kuptoj se çfarë problemi ka një person dhe tè gjejmë së bashku një zgjidhje pér atë problem. Kur një person ka emocione dhe mendime më të mira dhe është i motivuar, ky mund tè jetë hapi i parë drejt zgjidhjes.

Çfarë na duhet më së shumti pér tè qenë tè lumtur?

Të kemi një drejtim dhe qëllim. Të dimë se kemi arritur diçka. Të dimë tè jemi në momentin e tashëm dhe ta shijojmë atë. Të dimë tè komunikojmë dhe tè krijojmë një tè ardhme me njerëzit që kanë rëndësi pér ne.

Dhimbja dhe pikëllimi i dashurisë janë një nga shkaqet më tè zakonshme tè pakënaqësisë. A ka ndonjë formulë që mund tè na ndihmojë me këtë lloj "vuajtjeje" apo, si shumica e problemeve që hasim, kërkon kohë?

Thonë se edhe koha ka nevojë pér kohë, por ndonjëherë, dhimbja dhe pikëllimi pér dikë që kemi humbur ngelet gjëja më e afërt pér njeriu. Kur njeriu vazhdon pérpara, do tè thotë që ka vendosur tè shkëputet sadopak nga ajo dhimbje. E ardhmja është shërim pér tè shkuarën, por jo edhe anasjelltas. Megjithatë, duhet guxim dhe besim pér tè vazhduar më tej.

Është si tè udhëtosh me makinë dhe tè ndalosh në një vend tè shëmtuar. Aty nuk pushon, vazhdon më tej, jep gaz dhe e lë pas vetes vendin e shëmtuar dhe nuk e sheh më as në pasqyrë. Por disa njerëzve u pëlgan tè shohin shumë në pasqyrë. Thonë që xhami i përparmë është më i madh se pasqyra sepse është më e rendësishme se ku shkojmë dhe nuk ka rëndësi se ku kemi qenë. Derisa t'i kthejmë shpinën tè shkuarës, nuk do tè shohim tè ardhmen dhe derisa t'i kthejmë shpinën tè keqes, nuk do tè njobhim tè mirën!

Të gjitha dukuritë, veçanërisht ato negative, shkaktojnë stres shtesë. Sa ndihmon kontrolli i emocioneve në uljen e stresit?

Sigurisht që ka teknika tè ndryshme pér tè kontrolluar emocionet dhe mendimet. Sa më shumë që njeriu tè punojë me veten, aq më mirë do tè ndihet. Ajo që ndihmon është tè pranosh, tè përballesh dhe tè mos rezistosh. Rezistenza ndaj emocioneve dhe mendimeve negative i mban ato vazhdimisht tè pranishme. Por sigurisht që ka teknika që mund tè mësohen pér vetëndihmë.



Sipas jush, cili është sekreti për të pasur trup të shëndetshëm dhe shpirt të shëndetshëm?

Jeta me qëllim. Puna është shumë e rëndësishme dhe njeriu nuk mund të dëshirojë thjesht të jetë i lirë nga të gjitha detyrimet. Duhet medoemos të ketë pengesa. Një person që është vazhdimiشت pa punë dhe thjesht dëshiron të jetë i lirë dhe të ikë nga përgjegjësitet, mund t'i krijojë vete probleme. Pa

dyshim që na duhet edhe pushim apo liri, por është më e bukur kur vjen pas detyrave të kryera me sukses.

Angazhimet dhe puna e ndërtojnë shpirtin. Shpirti ndërtohet kur ka diçka për t'u kapërcyer si pengesë apo për t'u zgjidhur si problem, ashtu siç ndërtojmë trupin në palestër, fitnes apo çdo aktivitet tjetër fizik. Nëse atje nuk përballemi me peshën apo pengesën, muskujt nuk do të rriten. Kështu është edhe me shpirtin: "palestër e jetës" janë sfidat e jetës.

Sa krenarë jemi kur arrijmë diçka! Sa e duam dhe e vlerësojmë veten kur arrijmë atë që duam! Por sot, më të rinjtë kanë ca emra të tyre për zonën e rehatësi, si "çlirët" e "shkujdesur". Duhet të kuptojmë se shpirti lodhet nga pushimi i tepërt dhe, duke mos pasur se çfarë të bëjë, më pas fillon të krijojë probleme. Thonë se mendjes së lirë dhe duarve të lira u gjen punë djalli. Ne kemi nevojë për punë për të pushuar vërtet shpirtërisht dhe pushojmë vërtet shpirtërisht kur e dimë se kemi arritur diçka dhe në atë moment ndihemi shumë mirë. Ajo ndjenjë e arritjes është e pazëvendësueshme dhe është liri e vërtetë, liri nga mendimet negative, të paktën për atë moment.

Sigurisht që duhet të jemi të vetëdijshëm edhe për trupin, pra duhet të jemi në komunikim të vazdueshëm me të. Nëse nuk jemi të vetëdijshëm si qenie, do të jemi më pak të vetëdijshëm për trupin tonë i cili është mjeti i shpirtit për të arritur qëllimet dhe ëndrrat e tij.



Нежно уште од првиот допир!



Специјални ги сите склопови во дерматологијата и во детска а козметика, во постојана соработка со врвни педијатри и неонатолози, портфолиот на Becutan го збогативме со нова линија производи – колекцијата Sensitive – наменети за бебиња и за деца со посебно чувствителна кожа. Формулациите на производите се комбинираат на специјално одбрана состојка, развиени и приспособени за кожа која е попелено иритабилна во споредба со нормалната:



www.becutan.com.mk

• **Becutan Sensitive Mild baby shampoo** – нежна "no tears" формула, со потхранувачко и со хидратизирачко дејство за кожата на главчето, а притоа докажано не предизвикува иритација и голзене.

• **Becutan Sensitive Head to toe cleansing baby oil** – формулатија збогатена со масни киселини омега 3 и омега 6, кои помагаат во одржувањето на природната липидна рамнотежа на кожата и кои придонесуваат за јакчење на нејзината заштитна функција.

• **Becutan Sensitive Nourishing baby milk** – во својот состав содржи шеа-путер, бадемско масло и глицерин, кои лесно назлегуваат во површинските слоеви и овозможуваат длабока хидратација на бебешката кожа.

• **Becutan Sensitive SOS baby cream** – формулација збогатена со лапонии, пчелни восок, глицерин, пантенол, како и со цинк оксид, кои дејствуваат синергетски и обезбедуваат интензивна нега и хидратација на кожата, а воедно ја заштитува од ветер и од студ.

• **Becutan Sensitive Ointment with fish oil** – содржи висок посцент на рибино масло богато со витамин А, неопходен за правилно формирање на епидермисот и за одржување на физиолошката функција на кожата.

Pse është e rëndësishme që një fëmijë të ketë vetëbesim

BETTY
MAMA



Vetëbesimi është i rëndësishëm, me qëllim që fëmija të bëhet një person i integruar dhe i plotë, i cili do të zbulojë dhe plotësojë kapacitetet dhe aftësitë e veta për të cilat është i destinuar, do të arrijë majat e hierarkisë së motiveve, do të vetëpërditësohet, do të forcojë identitetin e vet dhe do të bëhet i fortë, elastik dhe i shëndetshëm. Vetëbesimi është besimi që kemi për aftësinë tonë për të përbushur diçka ose për të përfunduar me sukses një detyrë. Vetëbesimi është dëshmi se si dhe sa e çmojmë apo e vlerësojmë veten. Vetëbesimi i fëmijës është dëshmi se ai ka një mendim pozitiv për veten, mendon se është i aftë dhe i vlerësuar dhe e pranon veten ashtu siç është. Zhvillimi i vetëbesimit të fëmijës fillon menjëherë pas lindjes së tij, nëpërmjet besimit të krijuar tek ata që kujdesen për të dhe me reagimet e marra për sjelljen e tij në vitet e para të jetës, fillimisht nga prindërit, e më pas nga mjedisi i tij shoqërор, si autoritetet dhe bashkëmoshatarët.

Në fund të fundit, fëmija mëson se si ta shohë veten përmes syve të atyre që e shohin atë.

Vetëvlerësimi, nga ana tjetër, përfshin besime dhe bindje të ndryshme që kemi për veten tonë.

Është një vlerësim subjektiv i individit për vlerën e tij.

Do të thotë se si e vlerësojmë sjelljen tonë, si e vlerësojmë pamjen tonë, si i vlerësojmë bindjet tona për gjërat, si i shohim emocionet tona dhe, në fund të fundit, si e karakterizojmë dhe e vlerësojmë sjelljen tonë personale.

Vetëvlerësimi lidhet me vetëbesimin dhe së bashku ato luajnë një rol kyç në vendosjen e motivimit të personalitetit të fëmijës.

Që një fëmijë të krijojë vetëbesim, para së gjithash që në lindje, është e nevojshme të vendoset një marrëdhënie e sigurt dhe cilësore me prindin ose kujdestarin, e bazuar në besim dhe pranim, ku i rrituri i plotëson në kohë nevojat e tij me një dozë dashurie



dhe vëmendjeje. Më pas është e rëndësishme që t'i sigurohet një mjedis i përshtatshëm stimulues, ku ai do të ndërtojë integritetin dhe fleksibilitetin e tij fizik. Kjo nënkupton që fëmija të jetë aktiv, të ngjisë dhe të zbresë shkallët, të vishet dhe zhvishet vetëm, të hajë në mënyrë të pavarur, të bjerë dhe të ngrihet, të krijojë një ndjenjë rezistence etj.

Gjëja më e rëndësishme për një fëmijë në vitet e para të jetës është të lëvizë. Fëmija që duhet të krijojë vetëbesim duhet të besojë në trupin e tij dhe se ai mund të mbështetet në të, sepse kështu e mësojmë se trupi është miku ynë më i besuar. Më pas është e rëndësishme të krijohen kushte ku ai do t'i testojë aftësitë e tij, ku ndonjëherë do të ekspozohet ndaj frustrimit dhe do të zotërojë vetëkontroll dhe rezistencë ndaj stresit.

Dhe ajo që është jashtëzakonisht e rëndësishme është që prindi ose i rrituri që kujdeset për fëmijën, të ushqejë një zë mbështetës dhe jo kritik në komunikimin me fëmijën, ku fëmija do të krijojë besime dhe bindje se është i dashur, i vlerësuar, i zgjuar, i bukur, i guximshëm, i pavarur, i sigurt, i aftë, i mirëpritur, duke i mundësuar që të ketë mendimin e tij, të jetë në gjendje të mbrohet dhe të jetë në gjendje të vendosë kufijtë e tij personalë. Një fëmijë i tillë e di se ka të drejtë të gëzohet, se ka të drejtë të bëjë gabime dhe se nga gabimet mëson.

Psikologe e fëmijëve dhe autore e letërsisë për fëmijë

Hristina Stefanovska



**ПРОБИОТИК
EsenBak®
СЕМЕЈСТВО НА ДОБРИ БАКТЕРИИ**

10 ПРОБИОТСКИ СОЕВИ

PRO & BYO

EsenBak INTENS

**10 милијарди CFU friendly bakteria
10 пробиотски сојеви**

10 капсула

INTENS

20 МИЛИАРДИ CFU

PRO & BYO

EsenBak DIRECT

**20 милијарди CFU friendly bacteria
4 пробиотски сојеви**

10 желици за државливост

DIRECT

Zn

PRO & BYO

EsenBak IMUNO DIGEST

**10 милијарди CFU friendly bakteria
10 пробиотски сојеви**

Zn R/R/E

10 капсула

IMUNO DIGEST

Пред употреба внимателно да се прочита приложеното упатство!
За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејствија на граничниот производ, консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.

INTENS

- ✓ За воспоставување баланс на цревната микрофлора кај деца и возрасни
- ✓ Превентивно при терапија со антибиотици, пред и за време на патување, при промена на начинот на исхрана
- ✓ За ублажување на симптомите на иритабилен колон и инфламаторни болести на цревата

DIRECT

- ✓ Пробиотик за директна употреба
- ✓ При дијареа, констипација, алергија, атописки дерматитис и екзем
- ✓ Силно дејство на 20 милијарди CFU со додаток на DHA и TAURIN



IMUNO DIGEST

- ✓ 10 ефикасни, безбедни, испитани соеви лактобацили и бифидобактерии
 - ✓ со додаток на цинк за силен имунитет и подобрво варење
- ✓ За заштита на клетките од оксидативниот стрес и намалување на уморот и исирпеноста



ÇFARË DUHET TË DIMË PËR ALERGJITË



Çfarë është alergjia? Alergja është mbindjeshmëria e trupit ndaj disa substancave që i marrim nga jashtë, ndërsa reaksiuni alergjik është përgjigjja e sistemit imunitar të organizmit ndaj substancave alergjike të gjallitura. Hyrja e një trupi të huaj (antigen) sensibilizon (rëndon) trupin, e stimulon atë të prodhojë antitrupa dhe stimulon proceset imune qelizore, kështu që kur i njejtë antigen rifutet në trup, në vend të një reaksiuni mbrojtës, ndodh një reagim midis antigenit dhe sistemi imunitar humorat dhe qelizor. Antitrupat përgjegjës për zhvillimin e reaksioneve alergjike i përkasin grupit të imunoglobulinave E (IgE). Kur IgE lidhet me mastocitet, lirohet histamina, e cila çon në rritjen e qarkullimit, zgjerimin e enëve të gjakut, tkurrjen e muskujve të lëmuar dhe shfaqjen e simptomave përkatëse.

ÇFARË I SHAKTON ALERGJITË?

Reaksionet alergjike shkaktohen nga substanca në mjedisin tonë të afërt, të njoitura si alergjenë. Alergenët mund të janë të ndryshëm, por më të zakonshmit janë: pluhuri dhe merimangat e shtëpisë, qimet dhe pendët e kafshëve, poleni i pemëve, bari dhe barërat e këqija, sporet e mykut, ushqime të caktuara (më së shpeshti proteinat e vezëve, qumështi, kikirikët, soja, gruri dhe peshku) barnat, helmet e artropodëve dhe insekteve e të tjera.

Disa reaksiione alergjike mund të shkaktojnë shok anafilaktik dhe mund të janë fatale te njerëzit me mbindjeshmëri.

Llojet e alergjive dhe manifestimi i tyre

Sëmundjet alergjike të organeve të fryshtës:

- rinititi alergjik (i kohëpaskohshëm dhe i vazhdueshëm) i manifestuar me bllokim të hundës, rinorre, teshtitje dhe kruarje të hundës.
- astma bronkiale alergjike, që karakterizohet nga kolla e thatë irrituese, gulgjimi, fryshtësia e rënduar dhe mungesa e ajrit për shkak të spazmës së bronkeve, gjë që mund të çojë në mbytje dhe shtrëngim në gjoks.

SËMUNDJET ALERGJIKE TË APARATIT TË SYRIT:

- konjunktiviti alergjik, që më së shpeshti karakterizohet nga kruajtja dhe lotimi i syve

SËMUNDJET ALERGJIKE TË LËKURËS:

- dermatiti atopik dhe i kontaktit, që karakterizohet nga puçrra, të shoqëruara nga kruajtje dhe skujuje në të gjithë trupin

Lloje të tjera të sëmundjeve alergjike:

- alergjia ndaj ushqimeve
- alergjia ndaj helmit të insekteve
- alergjia ndaj vaksinave dhe barnave

DIAGNOZA

Diagnoza e sëmundjeve alergjike bëhet në bazë të njoftes së simptomave të alergjisë. Parametrat kryçë që janë të rendësishëm për diagnozën e sëmundjes janë historia mjekësore e marrë siç duhet, ekzaminimi fizik i kryer mirë sipas sistemave, historia familjare dhe testet e alergjisë (testi i

lëkurës dhe IgE totale në serum). Deklarata subjektive e pacientit luan rolin më të rëndësishëm në diagnostikimin e sëmundjeve alergjike). Duke qenë se pacienti shpeshherë nuk është në dijeni të shkaqeve dhe simptomave të jashtme të sëmundjes, mjeku, përmes pyetjeve të synuara dhe të mirëformuluara, mund të rrisë ndjeshëm vlerën diagnostike të deklaratave të pacientit dhe në atë drejtim të vazhdojë analizat shtesë diagnostikuese, përfundimtare.

TERAPIA

Shkenca moderne mjekësore po bën përpjekje të mëdha për të gjetur qasjen e duhur terapeutike kundër alergjive. Parametrat kryesorë për trajtimin e suksesshëm dhe pakësimin e simptomave të sëmundjes alergjike janë:

- Edukimi i pacientit,
- Shmangia e alergjenëve që tashmë dihet se shkaktojnë alergji,
- Terapija e duhur medikamentoze,
- Imunoterapija.

Në trajtimin e sëmundjeve alergjike përdoren grupe të ndryshme barnash

- Antihistaminat (loratadine, desloratadine, cetirizine). Është e rëndësishme të theksohet se antihistaminat orale duhet të administrohen gjithmonë në stomak bosh. Prandaj, është më mirë të përdoren në

mëngjes, pas zgjimit, duke pasur parasysh se një orë pas tabletës apo shurupit nuk duhet të hahet e as të pihet asgjë. Duke iu përbajtur këtij rregulli, ne kemi një garanci se do të arrihet përqendrimi maksimal i mundshëm i antihistaminave në qarkullim.

- Kortikosteroidet,
- Dekongjestivët,
- Hormonet,
- Antikolinergjikët,
- Antileukotrienët,
- Imunoterapija.



Ka metoda në trajtim që mund të zbusin përgjigjen alergjike, të pakësojnë simptomat dhe në këtë mënyrë të ulin nevojën për barna antialergjike. Gjëja më e rëndësishme është të shmangni alergjenët dhe eksposozimin ndaj tyre. Mbroni mukozën e hundës dhe të syrit me kortikosteroide topike që spërkanë në hundë ose derdhen në sy. Nëse kjo nuk mjafton, përdorni edhe antihistaminat. Është e rëndësishme që trajtimi të fillojë në kohë dhe të zgjasë deri në përfundimin e veprimit të alergjenëve (trajtimi i alergjisë ndaj pjallit duhet të fillojë të paktën 15 ditë para fillimit të pjalmimit dhe të zgjasë deri në fund të periudhës së pjalmimit).

Зорица Мартиноска Андонова
доктор по медицина
ПЗУ ЦИТУС – ШТИП



Форвита® ФЛЕКСИ АКТИВ

ЗА ЗДРАВИ ЗГЛОБОВИ



глукозамин | хондроитин | витамин Е | хијалуронска киселина

ДВИЖЕЊЕ БЕЗ БОЛКА



për muajin PRILL VEÇOJMË



LIVSANE

Zink + Histidinë + Cisteinë
40 tableta



LIVSANE Laktazë

100 tableta mini



LIVSANE Dekstrozë

me shije luleshtrydhesh
17 tableta përtypëse



LIVSANE Dekstrozë

me shije portokalli
17 tableta përtypëse



CROMO PLUS

60 kapsula



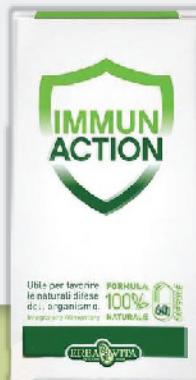
MACA

60 kapsula



Immun Action

60 kapsula



Nalgesin® C
20 tableta
275 mg.



Nëse e blini brushën e dhëmbëve
Curaprox CS 5460,
do të fitoni pastën e dhëmbëve Curaprox
Enzycal 950 prej 10 ml. **FALAS**



FALAS

Neutrogena®
Clear&Soothe krem
75ml.



Neutrogena®
Clear&Soothe tonik
125ml.

Neutrogena®
Clear&Soothe micellar jelly
për heqjen e grimit
200ml.



DOCTRO'S Melasë Shegë
340ml.

DOCTOR'S Melasë Man i zi
340ml.

DOCTOR'S Melasë hurmash
340mk.

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



BETTY PERSONAZHI

BOJAN KOVSKI



Jeni nga të paktët artistë që e prezantojnë punën e tyre përmes pikturimit të trupave të njeriut. Si lindi ideja dhe si do ta përshkruanit procesin në fillim?

Notova në ujërat e ngjyrosjes së trupit në mënyrë shumë spontane, duke bërë figuracione, më së shumti akte për shkak të punës sime me trupa, gjë që më frysmezo ta përdor trupin tim si kanavacë. Puna në trupin e dikujt është shumë e ndryshme nga puna në një pllakë, pasi vetë trupi ka rrjedhshmërinë dhe formën e tij, që i jep një pamje krejtësisht të re të shprehurit.

Fillimet ishin mjaft të vështira sepse nuk dija se çfarë po bëja, por çdo gjë që bëjmë kërkon mësim dhe përvojë për të arritur një nivel të caktuar njohurish, madje edhe atëherë kërkon trajnime të mëtejshme. Teknika mësohet dhe përsoset me kalimin e kohës si proces zhvillimi i një autori, kurse gjérat kryesore janë përkushtimi ndaj asaj që bëjmë dhe frysmezo që na çon drejt suksesit dhe këto janë gjëra që nuk mund të na i mësojë askush, por duhet t'i përvetësojmë vet”



Në fillim punoja me akrilik të thjeshtë dhe ishte një sfidë si për mua ashtu edhe për modelet që të hiqnin bojën prej vetes, por me kalimin e kohës, ndërsa po zhvillohesha dhe mësoja dhe mund të përballoja punime më cilësore, arrita të punoj me bojëra profesionale të artit të trupit, të cilat u kanë ndryshuar tërësisht pamjen veprave të mia.

Çdo detaj që aplikon në trup duket ndryshe nga këndë të ndryshme dhe, në të njëjtën kohë, kur lëviz e gjithë ngjyra që aplikohet, formohen forma të ndryshme, të cilat, së bashku me këndin, lëvizjen dhe formën e trupit, krijojnë një tërësi, që për mua është e gjithë bukuria e këtij arti dhe sfida më e madhe, por më e

rëndësishmja nga të gjitha është ajo që më bën të lumtur. Idetë dhe frysmezo vijnë nga brenda; secili mbart mendimin e vet, stilin dhe shijen e vet dhe përkufizimi i tyre varet nga individi dhe mjedisit në të cilin vepron, kështu që nuk mund të them se ekziston diçka konkrete si vizion i ngjyrosjes së trupit për Kovskin. Stilet ndryshojnë, ndjeshmëria ndryshon, ndaj do të shohim se si do të zhvillohem në të ardhmen dhe ky mendim më ben të lumtur për atë që do të bej në të ardhmen.

Në fund të vitit 2021 keni pasur një eksposítë të titulluar “Metamorfoza”, me rastin e pesëvjetorit të karrierës suaj artistike. Cilat ishin reagimet e vizitorëve dhe cilin do ta veçoje si momentin më interesant të kësaj përvoje?

Momenti më interesant i kësaj përvoje është i gjithë procesi i krijimit të veprave dhe psikika ime gjatë punimit. I gjithë interesit im si krijues për ndryshimin dhe procesin e zhvillimit nga një gjë në diçka krejtësisht të ndryshme nga originali, so edhe vetë fjala metamorfozë, e cila nënkupton një proces biologjik që e kalonë disa kafshë, veçanërisht insektet dhe përmes së cilës e ndryshojnë sjelljen e tyre. Të gjithë e njohim transformimin nga larva në flutur dhe ky proces është i ngadalshëm, derisa të arrrijë pjekurinë për fluturim. Metamorfozat njerëzore ndodhin shpesh në èndërr, por ato bëhen edhe një dëshirë për realitetin, kështu që, përmes vetëndërtimit, ndërthuren në imazhin përfundimtar të libidos në shumës.

Nëpërmjet “ripërkufizimit” të trupit dhe krijimit të një qenieje të re si nga një planet tjeter, krijoj edhe një proces provokimi te shikuesi, ndoshta dëshirën e fshehtë për transformim apo metamorfozë. Rrjetat e merimangës, luspat, forma natyrale të mimikrisë së disa fluturave, janë pjesë e trupit të njeriut ose anasjelltas, trupi bëhet një guaskë e thyer dhe një flutur e bukur. Skulpturat e piktuara gjallërisht lëvizin ngadalë, duke krijuar një performance të patrazueshme. Trupi bëhet vetë objekt i metamorfozës.

Dhe, ajo që doja të arrija ishte reagimi i vizitorëve që e shijuan natën e hapjes, si dhe të gjithë eksposítën. Reagimet që arriten tek unë ishin të mëdha dhe më japidin dëshirë dhe shtysë për të punuar më shumë dhe për 'u zhvilluar në atë që bëj.

A është e vështirë të gjesh një model për këtë lloj vepre arti?

Kohët e fundit e kam pasur shumë të lehtë të gjej modele. Shumë njerëz janë të interesuar dhe duan të jenë modele të arit të trupit, kështu që nuk kam pasur vështirësi me këtë. Në këtë rast, është vendimtar personi i cili dua të jetë modeli im dhe personi që do të përshtatet mirë në konceptin tim.

Çfarë ju frymëzon më shumë?

Frymëzimi dhe idetë më vijnë si ngajeta ime private, ashtu edhe nga temat mbi të cilat bazohet shoqëria moderne, e shkuara dhe e ardhmja në të cilën jetojmë dhe të cilat janë idealet që unë si autor dua t'i prezantoj para publikut tim. Në veprat e mia, qoftë në trup apo në kanavacë, mitologjia e lidhur me ndjenjat njerëzore synon të flasë dhe t'i përcjellë një mesazh shikuesit; jo mesazhin që ia kam përcjellë unë imazhit dhe vetes duke e krijuar atë, por mesazhin të cilin shikuesi do ta shohë vetë; se çfarë do të krijojë shkrirja e ndjenjave dhe mendjes së tij kur shikon foton si një histori të përvjoes së vet.

Idetë dhe frymëzimi vijnë nga brenda; secili mbart mendimin e vet, stilin dhe shijen e vet dhe përkufizimi i tyre varet nga individi dhe mjedisi në të cilin vepron, ndaj nuk mund të them se ekziston diçka konkrete si vizion i ngjyrës së trupit për Kovskin. Stilet ndryshojnë, ndjeshmëria ndryshon, ndaj do të shohim si do të zhvillohem në të ardhmen dhe ky mendim më ben të lumtur për atë që do të bej në të ardhmen.

A keni ndonjë plan për këtë vit?

Në vijim dua t'i rikthehem pak vajit në pëlhurë dhe aktualisht jam duke përgatitur një eksposítë të tillë, e cila duhet të realizohet gjatë vitit. Kjo do të shkojë paralelisht me pikturimin e trupit, por do të flasim më shumë për këtë në vjeshtë.



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 D₃

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.

ПЕРОРАЛЕН ПРАШОК
ЗА ДИРЕКТНА УПОТРЕБА



АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

Здравјето друг е

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

ПОСТ-КОВИД ПРЕДИЗВИКАНА МОЗОЧНА МАГЛА И ТРЕТМАН СО ГИНКГО БИЛОБА

Д-р Кристина Филковска, специјалист невролог



Најсофистициран и единствено незаменлив орган во човековото тело е мозокот. Тој ги прима сите информации од околната и телото, ги обработува, координира и дава наредби за одговор на истите. Но, и мозокот како и сите човекови органи подложен е на стареене со текот на годините. Заради тоа опаѓаат неговите когнитивни способности и брзината со која ги обработува информациите.

Последните две години соочени сме со пандемија предвидикана од нов и непознат вирус кој напаѓа повеќе органи, а меѓу нив и мозокот. Имено, 25% од инфицираните пациенти развиваат невролошки компликации од централно или периферно потекло. Еден ентитет не остана незабележан, а пациентите го опишуваат како чувство на магла во главата. Се јавува со честота од 7,5% – 30% кај пациенти во пост-ковид период.

Секој од нас барем еднаш во животот има доживеано слично чувство по патување со авион, земање на антихистаминик... но тоа трае кратко и е минливо. Кај овие пациенти таквото чувство се задржува со недели па и месеци. Тие го опишуваат како: потешкотии со помнењето, потешкотии при концентрација, тромост, поспаност, главоболки, чувство на отсутност, конфузност... Причината за оваа состојба се уште не е разјаснета, но се знае дека пациентите кои имале потежок облик на болеста почесто страдаат од состојбата наречена мозочна магла. Се претпоставува дека причините за мозочната магла можат да бидат:

Физички:

- Вирусот е невротропен и преку мириенот нерв доаѓа до мозочното ткиво. Најверојатно цитокините ослободени при имуниот одговор даваат воспаление кое спречува невроните да комуницираат меѓусебно.

Идентификувани се микроструктурни промени во мозочното ткиво особено во хипокампус кое доведува до намалување на помнењето и концентрацијата.

- Долготрајната хипоксија
- Физичката неактивност
- Несаканото дејство на некои од лековите
- Индиректно преку оштетување на другите органи: срце, бели дробови, бubrezi...

Психолошки

Несоница, депресија, осаменост, стрес, вознемиреност, хроничен замор, болка...

За надминување на оваа состојба се препорачува: квалитетен сон, здрава исхрана, психолошка поддршка, физичка активност, ментални вежби, социјализација, друштвени активности, избегнување на алкохол и пушење...

Во третман на симптомите на мозочна магла се препорачува користење на производи кои содржат екстракт од гинкго билоба. Тоа се природни, ефикасни и безбедни производи. Гинкго е растение со најголем број на клинички испитувања. По експлозијата на атомската бомба во Хирошима првото растение кое дало знак на живот било гинкото. Тоа е дрво кое постои 300 милиони години и е отпорно на инсекти, бактерии, вируси и загаден воздух.

Неговото дејство во подобрување на мозочната функција се одвива преку:

- ширење на крвните садови и подобрување на циркулацијата во мозокот
- подобрување на снабдувањето на мозокот со кислород и хранливи материји
- делува антиоксидантно и го штити мозокот од штетните слободни радикали



ЗА ДА ОСТАНАМ ВО ДОБРА ФОРМА

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

Го подобрува помнењето и интелектуалниот капацитет



www.krka.mk

KRKA

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

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

KARATE

Një sport që kërkon angazhim të vërtetë

Sporti dhe aktiviteti fizik i vazhdueshëm mund të ofrojnë shumë përfitime për fëmijët dhe adoleshentët. Përvojat pozitive që sjell sporti, si dhe mënyra aktive e jetesës, luajnë një rol të rëndësishëm në jetën e të rinjeve. Sporti rrit vetëbesimin, na ndihmon të ndërtojmë një person cilësor dhe të shëndetshëm dhe ka përfitme të fshehura shëndetësore. Të shikosh punën e palodhur të shpërblehet dhe të arrish qëllimet e tua, zhvillon vetëbesimin, ndërsa arritja e qëllimit të sportit ose fitnesit, ju nxit të arrini qëllime të tjera që keni vendosur.

Veçantia e karatesë si sport është e lidhur me fillimet e tij, gjegjësisht, edhe pse është sport si gjithë të tjerët, vetë fakti që bëhet fjalë për një art luftarak, sjell shumë më tepër përfitme dhe dobi se çdo sport tjetër. Stërvitja e karatesë dhe përkushtimi ndaj këtij sporti na mëson mbi të gjitha respektin ndaj kundërshtarit, vetëdisiplinën, vetëkontrollin, vendosmérinë dhe këmbënguljen, karakteristika këto të cilat janë kyçe dhe shumë të rëndësishme për formimin dhe zhvillimin e personalitetit te fëmijët dhe të rinjtë.

Karateja është një art luftarak që e ka prejardhjen në Japoni dhe fjalë "karate" do të thotë dorë bosh. Edhe pse në të kaluarën karateja si art luftarak nënkuptione përdorimin e të gjitha pjesëve të trupit për vetëmbrojtje, karateja bashkëkohore është shndërruar në një sport që përfshin dy disciplina: kata (luftimi me një kundërshtar imagjinar) dhe kumite (luftimi me një kundërshtar të vërtetë).

Një nga pyetjet më të shpeshta që besoj se çdo karateist i është përgjigjur është, "Çfarë shiriti ke dhe çfarë kuptimi kanë saktësisht ngjyrat e shiritave të tu?" Çdo ngjyrë shiriti ka një kuptim dhe simbolikë të ndryshme dhe ka të bëjë me gatishmérinë e karateistit në atë moment. Për shembull, shiriti i bardhë është simbol i pavarësisë së atij që e mban, i cili ende nuk i njeh aspektet shpirtërore e as teknikat e luftimit. Shiriti i verdhë i referohet ngjyrës së diellit dhe do të thotë dritë dhe pjellori. Shiriti i kuq është ngjyra e



diellit kur perëndon dhe nënkupton gatishmérinë e mbajtësit të shiritit për të zgjeruar njohuritë dhe horizontet e tij pas lindjes së diellit. E gjelbra është ngjyra e bimëve, barit dhe pyllit. E kaltra është ngjyra e distancës, qellit dhe oqeanit. Këtë shirit e meriton nxënësi që dëshiron të kapë horizontin. Shiriti kafe është ngjyra e tokës, e cila simbolizon qëndrueshmérinë dhe sigurinë. Bartësi i këtij shiriti ka teknikë të mirë dhe cilësore, shpirt të frytshëm dhe mendje të palëkundur, kurse shiriti i zi nënkupton një bashkim të të gjitha ngjyrave. Shiriti i zi nuk është simbol i fitores dhe i diturisë, por simbol i errësirës.

Kumite apo përlleshja me një kundërshtar të vërtetë, është disiplinë në karate ku në një zonë të shënuar garojnë dy kundërshtarë përmes "sparring" të lirë. Kontakti i plotë lejohet në zonën e bustit të trupit, ndërsa në zonën e kokës dhe pjesëve të ndjeshme të trupit nuk lejohet kontakt ose lejohet kontakt shumë i lehtë. Karateisti mund të marrë paralajmërim për përdorimin e forcës së tepërt në zonat e ndjeshme të trupit dhe kjo mund të çojë edhe në skualifikim. Në pjesën kumite, karateistët mbajnë kimono, pajisje mbrojtëse për këmbët, krahët dhe bustin dhe këllëf mbrojtës për dhëmbët. Një luftë apo ndeshje zgjat 3 minuta, kurse nëse pas përfundimit të kohës rezultati është i barabartë, fituesi përcaktohet nga gjyqtarët, gjithsej 5, të cilët kanë qenë gjyqtarët e ndeshjes.

Karatenë si sport e kam zgjedhur krejt rastësisht, përkatesisht menjëherë pas orëve të mia të kërcimit, në të njëjtën sallë mbaheshin stërvitjet e karatesë. Unë dhe motra ime erdhëm në shtëpi dhe me entuziazëm u thamë prindërve se ishim të vendosura që të fillonim të stërvitemi karate. Nëna ime në fillim mendonte se ky sport është shumë i ashpër për vajzat, por me kalimin e kohës vuri re veçoritë dhe shprehëtë pozitive të cilat i sjell ky sport dhe të cilat janë të një rëndësie të veçantë për rritjen dhe zhvillimin e duhur të fëmijëve. Me fitimin e medaljeve të para në kampionatet vendore dhe ndërkombëtare, na u shtua dëshira për stërvitje dhe, kur motra ime e madhe filloj të përfaqësonte kombëtaren e Maqedonisë dhe ishte fituese e shumë medaljeve dhe çmimeve, vendosëm që t'i përkushtohemi seriozisht këtij sporti.

Një periudhë që ishte veçanërisht e rëndësishme dhe e vështirë ishte periudha kur duhej të balanconim sportin dhe universitetin, e cila është zakonisht një periudhë kur shumë sportistë vendosin ose t'i jasin fund karrierës sportive, ose t'u jasin fund studimeve akademike. Arritëm të vazhdonim paralelisht me të dyja, duke u diplomuar në studimet deridiplomike dhe më pas në ato pasdiplomike dhe mendoj se ky është vendimi më i mirë që kemi marrë.

Gjatë karrierës sonë jemi përballur me shumë momente të bukura, të lumtura, por jo edhe aq të lumtura. Të përfaqësosh kombëtaren dhe të fitosh medalje apo çmimë është një ndjenjë e mrekullueshme për të cilën çdo sportist punon dhe përkushtohet shumë. Humbja si pjesë përbërëse e procesit stërvitor dhe garues duhet të jetë një përvojë nga e cila duhet nxjerrë mësim për ecurinë e mëtejshme të procesit. Nuk mund të lë mënjanë dëmtimet, të cilat janë pjesë e pashmangshme e çdo sporti, por këmbëngulja dhe qëndrueshmëria, si karakteristika të çdo sportisti të suksesshëm, luajnë një rol kyç në tejkalimin dhe daljen nga të gjitha situatat e vështira. Për shkak të kësaj, sporti e ndihmon njeriun të formohet dhe të zhvillohet, jo vetëm në aspektin e aftësisë fizike, por ka një ndikim të madh edhe në shëndetin mendor.

Sot, pas 22 vitesh nga stërvitjet e para të karatesë, pavarësisht angazhimit paralel me një tjetër sport, gjimnastikën, i qëndrova besnikë karatesë.

Monika Stefanovska
Karateiste
Fituese e medaljeve evropiane dhe botërore



Ferozomal

ЛИПОЗОМАЛНО ЖЕЛЕЗО СО ВИТАМИНИ
за директна примена

АЛАКАЛОИД
СКОПЈЕ

Софтверско производство



Dermatiti seborroik është inflamacion kronik dhe i përsëritur i rajoneve seborroike. Shkaku i saktë është ende i panjohur, por besohet se ka disa faktorë që luajnë rol të rëndësishëm në shfaqjen e tij. Më parë mendohej se kushti themelor për shfaqjen e dermatit seborroik janë predispozitat gjenetike. Edhe pse ndryshimet ndodhin kryesisht në rajonet seborroike, çështja e seborresë (yndyrëzimi intensiv i lëkurës) mbetet e diskutueshme, pasi rritja e sekretimit të gjendrave dhjamore është e pranishme vetëm te rrëth 50% e pacientëve.

DERMATITI SEBORROIK



Në qoftë se manifestohet seborrea, do të thotë se është një faktor predispozues dhe se në të kontribuon mosfunkcionimi hormonal dhe vegjetativ. Inflamacioni i lëkurës ndodh zakonisht për shkak të stimujve nga disa faktorë dytësorë, shpesh kompleksë (p.sh. mikroorganizmat e ndryshëm ose mbetjet e tyre, ndryshimet në përbërjen e sebumit, trauma mekanike, acarimi i lëkurës me rroba). Në vitet e fundit, shumica e autorëve kanë pranuar majanë Pityrosporum ovale si përgjegjëse për zhvillimin e sëmundjes. Dermatiti seborroik shfaqet në rrëth 2-5% të popullsisë, më shpesh te meshkujt.

Dy periudha janë karakteristike për shfaqen e kësaj gjendjeje: tre muajt e parë të jetës dhe adoleshencë. Dermatiti seborroik te të porsalindurit është në thelb identik me sëmundjen e pranishme te të rriturit. Dallimet e vetme lidhen me vetitë anatomike dhe biologjike të rajoneve, çka e bën lëkurën e të porsalindurve të reagojë ndryshe nga ajo e të rriturve. Te të porsalindurit ekziston një irritim i fortë e i papercaktuar dhe gatishmëria për një reagim me eksudativ, ndryshe nga të rriturit, ku stimuli i njëjtë çon në akumulimin e infiltratit qelizor dhe në lëkurë të thatë dhe të përflikur.

Deri në fund të javës së gjashtë të jetës, hormonet nga nëna qarkullojnë në trupin e foshnjës dhe janë si stimul fiziologjik për gjendrat dhjamore, ndërsa më vonë, dermatitit seborroik mund të mbështetet nga çrregullime të tretjes, për shkak të traktit të tretjes me funksionim ende të pamjaftueshëm ose një diete të papërshtatshme, të pasur me yndyma.

Dermatiti seborroik zakonisht prek të ashtuquajturat rajone

seborroike, si koka, fytyra, rajoni prapa llapës së veshit, kafazi i kraharorit dhe shpatullat, më pak rajonin nën gjendrat qumështore, nënsqetullat, bërrylat dhe gropat pas gjunjëve. Në lëkurën e kokës janë të pranishme vatra të kufizuara ashpër, sa një monedhë metalike ose më të mëdha, me forma të ndryshme, me ngjyrë rozë në të kuqe, të mbuluara me luspa të bardha në të verdhë, të cilat mund të bashkohen.

Ndonjëherë ndryshimet mbulojnë të gjithë lëkurën e kokës dhe kalojnë në lëkurën e ballit, rajonin temporal, retroaurikular dhe nukal, në formën e një brezi të verdhë në të kuqërrremtë të kufizuara ashpër, përgjatë skajit të kapilarëve, me gjerësi 1 deri në 2 cm dhe me luspa të theksuara (corona seborrhoica). Nëse ndodh një infekzion dytësor me streptokok në rajonin retroaurikular, mund të çojë deri në eritemë të fortë dhe lagështi në këtë rajon, i cili mbulohet me kore dhe luspa (streptodermatitis retroauricularis). Dermatiti seborroik i lëkurës së kokës, i cili paraqitet me intensitet të theksuar nga aspekti klinik, si dhe nga ai histologjik, ndonjëherë vështirë dallohet nga psoriaza e lëkurës së kokës. Raste të tillë kalimtare quhen sebopsoriazë.

Ndonjëherë mund të shfaqen vatra në formë ovale ose të parregullt, me madhësi të një monedhe metalike, të mbuluara me depozita lusplash të bardha, të cilat kanë një shkëlqim si grimcat e asbestit, ndërsa nën to vërehet një lëkurë e kuqe dhe e lagësht. Ndryshime të tillë përmblidhen me termin pseudotinea amiantacea.

Në rajonin e fytyrës, ndryshimet zakonisht ndodhin në vetulla, përgjatë anëve të hundës, faqeve dhe mjekrës, në formë të vatrave të thata me ngjyrë rozë, pak a shumë të kufizuara ashpër, me

zbokth dhe kruajtje minimale. Skajet e qepallat mund të jenë të skuqura dhe me kokrriza në sipërfaqe (blepharitis marginalis).

Dermatitis seborrhoica colli perstans është variant i dermatitit seborroik, i cili ndodh te popullata femërore në rajonin e qafës, në formë të depozitave të holla dhe të thata, me ngjyrë kafe të lehtë në të verdhë, të kufizuara ashpër, të cilat vështirë se hiqen me kruarje. Në rajonin e kafazit të kraharorit dhe të shpatullave, vratat janë më shpesh të rrumbullakëta, ovale ose në formën e një monedhe metalike me të njëjtën madhësi, të infiltruara lehtë dhe me ngjyrë të kuqe në të verdhë (dermatitis seborrhoica mediotoracica "typus petaloïdes").

Në palosje, në nënsketulla, nën gjëndrat qumështore, në rajonin e ijëve dhe atë ano-gjenital zakonisht shfaqet me një reagim të përhapur, të kufizuar ashpër, me luspa dhe kore, ndërsa në thellësinë e palosjeve formohen edhe plagë. Rrjedha e sëmundjes është kronike, me përsëritje dhe përkeqësimë. Më shpesh fillon në lëkurën e kokës dhe më vonë përhapet në vende të tjera.

Diagnoza zakonisht bazohet në pasqyrën klinike. Ekzaminimi mikologjik shpesh konfirmon praninë e majasë Pityrosporum ovale. Në diagnostikimin diferencial duhet të merren parasysh dermatozat që karakterizohen nga paraqitja e vatrave eritematoze, në sipërfaqen e të

cilave ka luspa: në lëkurën e kokës kryesisht psoriaza, në fytyrë dhe trung eritematoza diskoidale dhe pemfigusi seborroik, në trung pitiriaza rosea.

Trajtimi terapeutik zakonisht është afatgjatë dhe jo gjithmonë i suksesshëm. Terapia e përgjithshme është e ngashme me atë që jepet në rast të seborresë. Në dietë duhet të shmangen karbohidratet e përqendruara, yndymat dhe erëzat e forta. Terapia lokale është në formën e shampove, pluhurave, pluhurave të lëngshëm, xhelit, emulsionit ose suspensionit të alkoolit (në varësi të shkallës së inflamacionit të lokalizimit), ku ka squfur (2-10%), acid salicilik (2-5%), rezorcinol (0,5-3%), katran (0,5-1%), precipitat të bardhë merkuri (5-10%), sulfur të kuq merkuri (1-3%), sulfid seleni, piriton zinku dhe antimikotikë, sidomos ketokonazol, të cilët veprojnë në majanë Pityrosporum ovale.

Dr. Emilija Minova
Specialiste e dermatologjisë dhe
venerologjisë
Poliklinika Res Humana



Зрачете со убавина
однадвор и одвнатре!

ФИТОФАРМ

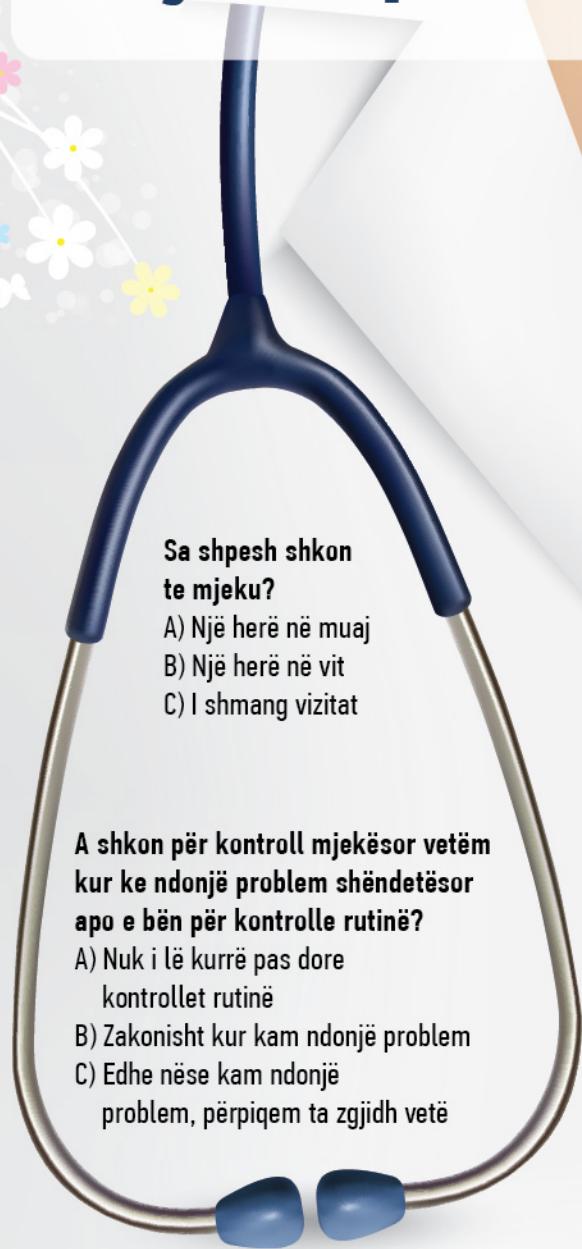


СО СЕКОЈ
КУПЕН КОЛАГЕН
СЛЕДУВА ГРАТИС
LEA ANTI-AGE
КРЕМА СО КОЛАГЕН



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

Çfarë profili mjekësor ke ti?



Sa shpesh shkon te mjeku?

- A) Një herë në muaj
- B) Një herë në vit
- C) I shmang vizitat

A shkon për kontroll mjekësor vetëm kur ke ndonjë problem shëndetësor apo e bën për kontolle rutinë?

- A) Nuk i lë kurrë pas dore kontrollot rutinë
- B) Zakonisht kur kam ndonjë problem
- C) Edhe nëse kam ndonjë problem, përpinqem ta zgjidh vetë

Cili është qëndrimi yt ndaj mjekëve?

- A) Duhet të kalojnë më shumë kohë me çdo pacient
- B) E kryejnë shumë mirë punën
- C) Janë të rendësishëm vetëm kur kemi nevojë për ta

Kur interpreton pasqyrën e gjakut, ti...

- A) I kërkon të gjithë parametrat dhe hulumton se çfarë kuptimi kanë
- B) Nëse nuk ka devijime nga parametrat, nuk konsultohem me mjekun
- C) Thjesht ia dërgoj rezultatet mjekut

Çfarë mendimi ke për termin mjekësi?

- A) Si diçka që është vendimtare në jetën tonë të përditshme
- B) Si shkencë që na e bën jetën më të lehtë
- C) E mbivlerësuar

Sa shpesh flet për një temë të lidhur me ndonjë sëmundje?

- A) Disa herë në ditë
- B) Vetëm nëse unë ose dikush i afërt me mua ka probleme shëndetësore
- C) Nuk marr pjesë fare në biseda të tilla

A e kontrollon diagnozën tënde në internet?

- A) Gjithmonë, pa përjashtim
- B) Vetëm nëse është diçka me terminologji të ndërlidhur
- C) Asnjëherë

Pas terapisë së përshkruar, ti...

- A) U përbahem rregullave të përdorimit të barit dhe konsultohem disa herë me mjekun ose farmacistin
- B) Përpinqem t'i kushtoj vëmendje dozës dhe përdorimit
- C) Ndodh shpesh të harroj të marr ilaçin

Shumica e përgjigjeve nën A

Ti je një nga ata njerëz të cilët shëndetin e kanë në vend të parë. Sado që përpinqesh të bësh një jetë të shëndetshme dhe të shmangjesh çdo sëmundje, përsëri ke dyshime se diçka nuk shkon me shëndetin tënd. Duke qenë në prag të hipokondrisë, ti vazhdimisht kërkon ndihmë mjekësore dhe konsultohesh për pothuajse çdo dhimbje, ke shqetësimë edhe për simptomat më të vogla dhe gjithmonë mendon se ato fshehin sëmundje të rënda. Jetesa me frikën e sëmundjes mund të çojë vetëm në ankth.

Shumica e përgjigjeve nën B

Përgjigjet e tua tregojnë një qasje të moderuar dhe arsyeshme për shëndetin. Ka raste kur përpinqesh të disiplinosh trupin dhe mendjen, por ka raste kur nuk kujdesesh mirë për veten. Është shumë mirë që e kontrollon veten dhe nuk të kap paniku, u kushton vëmendje rekomandimeve për një jetë të shëndetshme dhe respekton mendimin e mjekut. Ajo që mund të përpinqesh ta ndryshosh është që vizitat te mjeku të mos janë vetëm detyrim kur ke ndonjë problem shëndetësor dhe që kontrolllet rutinë të të bëhen më të shpeshta.

Shumica e përgjigjeve nën C

Ti i përket ekstremit ku pacientët nuk u kushtojnë rëndësi fjalëve të mjekut, nuk respektojnë rendin e trajtimit dhe, nëse nuk kanë ndonjë problem të rëndë shëndetësor, nuk shkojnë fare te mjeku. Kërkimi i ndihmës profesionale të duket i panevojshëm dhe i lodhshëm dhe ti e konsideron atë si mundësinë e fundit nëse nuk mund të shërohesh vetë. Është shumë mirë që nuk je i fiksuar pas sëmundjeve, por duhet të kesh më shumë përgjegjësi për shëndetin tënd.

UtiBHP®

НЕКОИ ЗГОЛЕМУВАЊА ТРЕБА ДА СЕ КОНТРОЛИРААТ

UtiBHP придонесува:

- ✓ Во инхибицијата на зголемување на простатата
- ✓ За подобрување на симптомите на LUTS (симптоми на долно-уринарен тракт)
- ✓ За подобрување на квалитетот на живот кај мажите со БХП/LUTS



www.pharmanova.mk

30 ГОДИНИ ЗАЕДНО
СЕ ГРИЖИМЕ ЗА ЗДРАВЈЕТО

ZHVILLIMI I AFTËSIVE MOTORIKE TE FËMIJËT TUAJ



Zhvillimi motorik te fëmijët lidhet drejtpërdrejt me zhvillimin e përgjithshëm. Kjo do të thotë se nëse fëmija nuk ka zhvillim të ekuilibuar motorik, efektet negative do të ridrejtohen në fusha të tjera zhvillimore, si zhvillimi i të folurit, si dhe zhvillimi kognitiv dhe emocional. Prandaj mund të themi se zhvillimi motorik është një grup aftësish fizike dhe motorike, të cilat fillojnë të shfaqen që në moshë të vogël. Është e nevojshme t'i kushtohet një rëndësi e madhe lojërave që ngjallin kreativitet te fëmija, lodrave ndërvepruese që janë të përbëra nga forma dhe ngjyra të ndryshme, si dhe lodrat me materiale të ndryshme (të buta dhe të forta). Të gjitha këto aktivitete nxisin lëvizjen e gishtave, gjë që e bën fëmijën më të relaksuar emocionalisht dhe mendërisht.

Hulumtimet kanë treguar se ekziston një paralele midis intelektit dhe aftësive motorike të vogla, gjegjësisht, zhvillimi i intelektit të fëmijëve është në përpjesët im me shkallën e zhvillimit të aftësive motorike të vogla. Kjo do të thotë se çdo fëmijë që përdor në mënyrë aktive gishtat dhe duart, kontribuon në zhvillimin e aftësive të tij të gatimit, si dhe në zhvillimin intelektual dhe emocional.

Fazat e zhvillimit që kalon një fëmijë gjatë rritjes së tij nuk zhvillohen në mënyrë të pavarur nga njëri-tjetri. Zhvillimi motorik dhe ekuilibri kanë një rëndësi të madhe për zhvillimin e aftësive intelektuale. Potenciali më i madh i trurit që nevojitet për zhvillimin e aftësive si të folurit, simbolet dhe numrat, është periudha nga viti i parë deri në të katërtin. Stimulimi i hershëm është shumë i rëndësishëm për zhvillimin e duhur të fëmijës dhe për zhvillimin e trurit. Stimulimi i hershëm nuk është i rëndësishëm vetëm për zhvillimin motorik, kognitiv dhe emocional të fëmijës, por është i

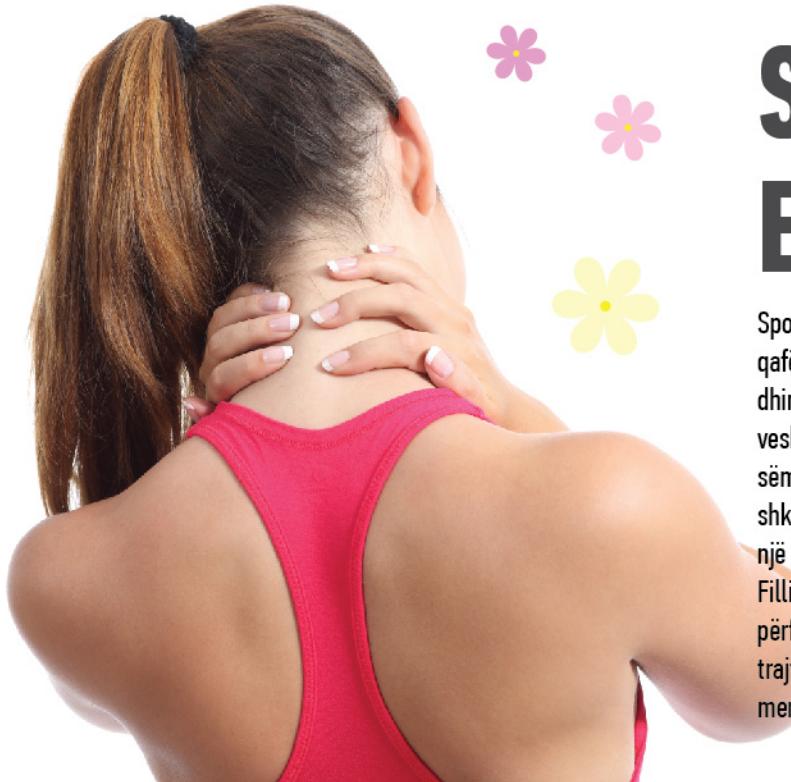
rëndësishëm edhe për zhvillimin e tij individual, zhvillimin e aftësive dhe predispositave dhe zbulimin e potencialeve të fëmijës.

Ulja për një kohë të gjatë para kompjuterit për të luajtur lojëra zvogëlon hipokampusin, i cili është një formë e vogël në tru që është e përfshirë në formimin e kujtimeve të reja dhe lidhet me të mësuarit dhe emocionet. Hipokampusi luan një rol kyç në formimin, organizimin dhe ruajtjen e kujtimeve të reja, si dhe lidhjen e disa ndjenjave dhe emocioneve me këto kujtime. Hulumtimet kanë treguar gjithashtu se nënrajone të ndryshme të hipokampusit luajnë një rol të rëndësishëm në disa lloje të kujtesës, pasi ai e merr informacionin, e regjistron dhe e ruan përkohësisht përparrë se ta dërgojë për t'u dorëzuar dhe ruajtur në memorien afatgjatë. Për shkak se hipokampusi luan një rol të rëndësishëm në formimin e kujtimeve të reja, dëmtimi i kësaj pjese të trurit mund të ketë ndikim serioz afatgjatë në lloje të caktuara të kujtesës. Qëndrimi i vazhdueshëm para kompjuterit na heq nevojën për të menduar, proces i cili e mban trurin në formë, dhe si rezultat, fëmija do të shfaqë vështirësi në të mësuar dhe në arritjen e suksesit, ulje të përqendrimit, ulje të fokusit, vështirësi në orientim etj. Prandaj është shumë e rëndësishme që fëmijët të zhvillohen në mënyrë kognitive dhe intelektuale përmes proceseve natyrore të lojës, me lëvizje dhe aktivitet të të gjithë trupit.

Nuk ka prindër të përsosur dhe pa gabime. Duhet të jemi prindër mjafthueshëm të mirë, të jemi të vetëdijshëm dhe të jemi prindër që do ta ndihmojnë fëmijën të zhvillojë potentialin e tij natyror dhe aftësinë për t'u kujdesur për veten. Nuk ka recetë të vetme për rritjen e një fëmije , por dashuria e madhe si dhe të genët të hapur ndaj ndryshimeve dhe mësimit, do të na udhëzojnë se si të qëndrojmë të lidhur me fëmijën.

**Prof. dr. Slagjana Angelkoska
Psikologe**





SPONDILOZA E QAFËS



Spondiloza e qafës është një sëmundje që prek më së shpeshti rruazat e qafës. Simptomat zakonisht shoqérohen me rrotullim të kufizuar të qafës, dhimbje, ndjesi shpimi gjilpërash në gjymtyrët e sipërme, tringëllimë në veshë dhe marramendje të shpeshta. Shkaktarët më të shpeshtë të kësaj sëmundjeje janë proceset degenerative dhe aktiviteti i dobët fizik. Për shkak të simptomave të tilla, njerezit me këtë sëmundje zakonisht kërkojnë një zgjidhje të përshtatshme, që do ta zgjidhë këtë problem shëndetësor. Fillimi i procedurës për zgjdhjen e problemeve me spondilozën zakonisht përfshin një radiografi, e cila konstaton më qartë problemin në procesin e trajtimit dhe zgjdhjen kryesore. Në bazë të rëntgenit, fizioterapisti jep një mendim se me çfarë metodash fizioterapie do të fillojë procesi i trajtimit.

Çfarë mund të shkaktojë spondilozën e qafës?

Ka disa shkaqe dhe faktorë rreziku për spondilozën e qafës, ndër të cilët më kryesorët janë: një lloj lëndimi i mëparshëm i qafës, procesi i plakjes, gjegjesisht mosha, qëndrimi jo i duhur i qafës për një periudhë më të gjatë të ditës (zakonisht si pjesë e punës apo profesionit) ose faktorë gjenetikë.

Si ta njohim?

Këto janë disa nga simptomat që tregojnë praninë e spondilozës së qafës: një ndjenjë ngurtësie në qafë ose dhimbje më të shpeshta, dhimbje të shpeshta koke, dhimbje gjatë lëvizjes së qafës apo kokës, dhimbje kyçesh, vështirësi në drejtimin e kokës në pozicione të tjera (lart e poshtë apo djathtas e majtas) ose një ndjenjë e pakëndshme e ngërçeve të muskujve.

Trajtimi është një çështje individuale, në varësi të procesit të sëmundjes. Programi për trajtimin e spondilozës zakonisht përfshin metoda të fizioterapisë: masazh i thellë mjekësor me duar, zgjatje e qafës dhe ushtrime të terapisë profesionale në shtëpi, të udhëzuara nga një fizioterapist. Trajtimi i spondilozës së qafës, në varësi të sëmundjes, trajtohet në fazë të caktuara, si 12 apo 21 ditë, kurse te disa pacientë kohëzgjatja e terapisë mund të zgjasë deri në 30 ditë.

Është e rëndësishme që pacientët gjatë trajtimit të ruajnë disiplinën për të arritur qëllimin përfundimtar. Pas përfundimit të trajtimit, rekomandohet që të vizitohet fizioterapisti çdo dy-tre muaj, si dhe të mbahet aktiviteti i rregullt fizik me ushtrime.

**Fizioterapist i diplomuar Ilija Zhezhev
Qendra për masazh dhe fizioterapi
“FIZIOTERAPEVT ZDRAVJE”**

“

Këshillë shtesë nga Betty: Mos qëndroni ulur të kërrusur! Qëndrimi ulur në pozicion të drejtë, do t'ju ruajë shëndetin e shtyllës kurriore dhe qafës. Për t'u ulur siç duhet, duhet të uleni sa më shumë prapa në karrige. Mbani të pasmet në fund të karriges, në mënyrë që të mbështeten rrjedhimisht në pjesën e pasme të karriges. Mbështetuni në mënyrë që shtylla kurriore të jetë në pozicionin e saj natyral dhe sigurohuni që shpatullat t'i keni të shtendosura.

”



Punëtori pashkësh



Кога станува збор за декорирање на велигденските јајца, не постојат правила во однос на боите, формите и материјалите што може да се искористат. Има илјадници начини со кои што можете да ја разбудите креативноста во себе, меѓу кои и долунаведените инспиративни идеи:

Ky zburim është shumë i thjeshtë dhe merr shumë pak kohë për t'u përgatitur, por mund t'ju zbururojë cilindo cep të shtëpisë. Mblidhni disa degë të thata që të mos janë shumë të holla dhe mund t'ë përballojnë peshën mbi to. Degët mund t'i përdorni në ngjyrën origjinale, por mund edhe t'i lyeni me ngjyra uji dhe akrilike ose me sprej. Nëse vendosni t'i lyeni, lérini të thahen mirë, kurse nëse dëshironi të mbani të njëjtin dekor për një kohë të gjatë, mund t'i spërkatni edhe me llak flokësh. Gjeni një tas ose vazo dhe renditini ato në mënyrë të njëtrajtshme. Për të forcuar pozicionin e tyre dhe që të mos lëvizin në tas, vendosni paraprakisht pambuk, letër të thjeshtë ose sfungjer shkumë. Ngjitet vezët dekorative me një fjongo në degë.



Kjo është një mënyrë tjetër e shkëlqyer dhe mjaft e thjeshtë për të zburuar vezët e Pashkëve. Renditni rruaza në një pe peshkimi (mund t'ë jetë edhe i thjeshtë, por peri i peshkimit është gjithmonë më i qëndrueshëm) sikur po krijoni një qafore. Pasi t'ë keni shtrënguar fundin e perit, lyeni vezën me ngjitése dhe mbështillni rruazat rreth saj. Lérini të thahet mirë.



Një mënyrë shumë praktike dhe e shpejtë për t'i kthyer vezët e Pashkëve në formë lepuri! Mermi shalle të vogla me ngjyra të ndryshme, të cilat, pasi t'i palosni siç duhet, do t'i mbështillni rreth vezës dhe do t'i lidhni dy skajet me një llistik ose pe. Në rastin ideal, vezët duhet të janë njëngjyrëshe dhe ju vizatoni mbi to një karakter si lepur me shënues.



horoskopi - prill



DASHI

Fokusi juaj këtë muaj duhet të jetë vetëm në shëndetin mendor. Harrojini të gjitha kohët e trazuara, vendimet e mëdha, situatat stresuese në punë dhe gjithçka që ndikon negativisht në disponimin tuaj. Zgjoni pranverën brenda vetes dhe bëjini një pastrim pranveror shpirtit.



DEMI

Kohët e fundit kaloni shumë kohë duke menduar dhe duke u shqetësuar për gjëra që janë jashtë kontrollit tuaj. Koha kalon, por disa gjëra thjesht nuk keni fuqi t'i ndryshoni. Filloni me gjërat që do të çojnë në shprehi më të shëndetshme dhe një jetë të shëndetshme. Si fillim, ndryshoni dietën tuaj dhe jini fizikisht aktiv



BINJAKËT

Prilli do të jetë një muaj që do t'ju çojë në situata në të cilat nuk prisnit të gjendeshit. Ndryshimet e paparashikueshme mund të shkaktojnë frikë dhe pështjellim, por mos bëni panik. Jo çdo ndryshim kërcenon të shkuarën dhe ndikon negativisht në të tashmen. Prandaj, mermi frymë thellë dhe kënaquni me të rejet që jua ofron jeta.



GAFORRIA

Përpara vetes keni një muaj të mrekullueshëm që do të sjellë lajme të mira, si në anën private, ashtu edhe në atë profesionale. Shpeshtimi i ditëve me diell do të zgojë fëmijën e lumtur brenda jush dhe do të keni energji për gjërat që i keni shtyrë deri tanë. Nëse keni lëkurë të ndjeshme, mos i harroni kremrat kundër diellit.



PESHORIA

Për disa pjesëtarë të kësaj shenje, prilli do të jetë muaji i fillimeve të reja, ndërsa për disa do të jetë muaji kur disa ngjarje do të marrin fund. Cilitdo grup që t'i përkisni, kujtojani vetes se disa gjëra janë jashtë kontrollit tuaj dhe kujdesi kontribuon në shtimin e stresit, gjë që mund të ndikojë negativisht në shëndetin tuaj.



LUANI

Planet për të cilat keni menduar prej kohësh, më në fund do të arrini t'i realizoni. Është koha të shkëlqeni me lavdi të plotë dhe të theksoni cilësitë tuaja. Mbështetja nga njerëzit e afërt do të jetë një motiv shtesë për të vazhduar arritjet në fusha të reja. Ju pret një muaj me shëndet dhe humor të mirë.



AKREPI

Nëse nuk i riorganizoni përgjegjësitet tuaja të përditshme, së shpejti mund ta gjeni veten në një rëmuje nga e cila do të jetë e vështirë të dilni. Për një kohë të gjatë, me dëshirën për sukses më të madh, po anashkaloni gjërat që ju bëjnë vërtet të lumtur dhe e balancojnë temperamentin tuaj.



VIRGJËRESHA

Në periudhën e ardhshme, shkonat atje ku ju çon intuita. Duke qenë se nuk jeni person që mund të kërkojë lehtësisht ndihmën e dikujt, zakonisht dëshironi të përballeni vetë me pasojat. Mos jini kaq të ngurtë ndaj vetes dhe mësoni ta vendosni veten në krye të listës së përparrësive.



SHIGJETARI

Ndryshimi i njerëzve në mjedisin tuaj do t'ju sjellë risi edhe në jetën shoqërore. Mundohuni të shpeshtonit daljet me miqtë e rinj, por mos e lini pas dore familjen. Nëse jeni një nga ata persona që çdo pranverë përballen me probleme të alergjisë, kushtojini vëmendje marrjes së përditshme të vitaminave dhe mineraleve.



UJORI

Mos kini frikë nga ndryshimet që do të vijnë në këtë periudhë. Jini të përgatitur për më shumë punë, por edhe argëtim. Ju pret një periudhë me shumë shoqërim, shëtitje në natyrë dhe kohë për relaksim. Prej kohësh po i shtyni kontrolllet e rregullta mjekësore, për të cilat ka ardhur koha të ndërmerrmi veprim.



PESHQIT

Tani është koha për të kombinuar njohuritë dhe përvojën tuaj me një partner dhe për t'u futur në ujëra më të mëdha në aspektin profesional. Mos kini frikë nga sfidat dhe kini më shumë besim te vetja. Nëse nuk ndryshoni drejtim, nuk mund të prisni ndryshime të mëdha në jetën tuaj.



BRICJAPI

Yjet ju parashikojnë një periudhë paqësore, në të cilën do të keni mundësinë të kënaqeni me të afërmit tuaj, t'u ktheheni shprehive të mira sportive dhe të vendosni një rend të ri në mënyrën e të ushqyerit. Këtë pranverë fillojeni duke pastruar shtëpinë tuaj, duke i hequr njerëzit që nuk kanë ndikim të mirë në gjendjen tuaj mendore dhe duke krijuar plane të reja në fushën profesionale.

BEROVË	BARNATORJA HIGIA FARM 033-271-522	BARNATORJA MENTA FARM 5 048-550-110	BARNATORJA MAK FARM 02-3071-289	STRUMICË
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
MANASTIR	BARNATORJA IRIS 2 033-271-645	BARNATORJA MENTA FARM 8 048-451-100	BARNATORJA NELA FARM 02-2477-900	BARNATORJA VERBENA 2 034-550-519
BARNATORJA VIOLA 047-222-235	KRIVA PALLANKË	BARNATORJA ORTOFARM 048-436-100	BARNATORJA NIKA FARM 02-2572-801	BARNATORJA ZHANINA 034-346-972
BARNATORJA NEO FARM 047-224-301	BARNATORJA E QYTETIT 031-375-012	PROBISHTIP	BARNATORJA NIKA FARM 1 02-2545-111	BARNATORJA ZHANINA 2 079-273-700
BARNATORJA FARM-ZDRAVJE 047-223-039	KRIVOGASHTAN	BARNATORJA EMA FARM 032-482-666	BARNATORJA OMEGA FARM 1 02-3125-202	BARNATORJA PANACEA 034-320-395
BARNATORJA FARM-ZDRAVJE 2 047-242-039	BARNATORJA MENTA FARM 4 048-471-987	RADOVISH	BARNATORJA OMEGA FARM 3 02-3114-086	BARNATORJA FARMAKA 034-322-251
DEMİR HISAR	KUMANOVË	BARNATORJA FILIP I DYTË 071-945-549	BARNATORJA OPIUM 02-2440-335	TETOVË
BARNATORJA DEHI FARM 047-276-644	BARNATORJA ADONIS 031-411-098	RESNJË	BARNATORJA OSKAR LEK 02-3132-227	BARNATORJA BAMI KOR MEDİKA 044 335 747
DELÇEVË	BARNATORJA DAFINA 031-413-977	BARNATORJA SIGIA-FARM 047- 454-360	BARNATORJA PAVLOFARM 02-2402-651	BARNATORJA E QYTETIT TETOVË 044-334-425
BARNATORJA KETRIN 033-412-999	BARNATORJA ISIDORA 031-550-635	BARNATORJA FARMA-LEK-2005 047-452-553	BARNATORJA POLIN 02-2432-002	BARNATORJA ELIXIR 070-887-393
GJEVGJELI	BARNATORJA KAMILICA 031-550-603	SHKUP	BARNATORJA POLIN 2 02-2448-040	BARNATORJA BIOFARM 044-344-292
BARNATORJA NIMA 034-214-562	BARNATORJA NOVALEK 031-422-111	BARNATORJA ALOE 02-2039-915	BARNATORJA REGINA 02-2622-205	BARNATORJA VITAL FARM 071-536-614
GOSTIVAR	BARNATORJA FARMALEK 031-416-503	BARNATORJA AMBROZIA FARM 02-3224-399	BARNATORJA SARA FARM 02-2792-880	BARNATORJA DUSHICA FARM 044-451-002
BARNATORJA BOTANIK 042-211-413	BARNATORJA FILIZ 031-416-700	BARNATORJA ANDREA LEK 02-3225-422	AERODROM 071-623-207	BARNATORJA LIRA 070-623-207
BARNATORJA DITI FARM 042-212-164	BARNATORJA KAISER FARM 078-452-702	BARNATORJA BETI 070-322-633	BARNATORJA SARA FARM 2 02-2448-040	BARNATORJA MEDİKA 044-339-466
BARNATORJA DITI FARM 3 042-622-888	BARNATORJA ZANI FARM 031-445-434	BARNATORJA VIVALEK 1 02-2617-740	BARNATORJA SARA FARM 3 02-2778-709	BARNATORJA FARMAKON 071-547-912
BARNATORJA PRO-FARM 042-213-132	NEGOTINË	BARNATORJA VIVALEK 2 02-2562-222	BARNATORJA SARA FARM 4 02-3220-049	BARNATORJA SANO FARM f.PIROK 044-371-579
BARNATORJA VIVALEK 4 042-313-496	BARNATORJA NEGOTINË 043-361-433	BARNATORJA VIVALEK 3 02-2573-953	BARNATORJA SARA FARM 1 02-2972-880	BARNATORJA HERBA FARM 2 f.TEARCË 071-224-827
BARNATORJA MED-FARM <i>f.ÇEGRAN</i> 042-321-363	BARNATORJA NEGOTINË 1 043-361-433	BARNATORJA GOLD MUN 2 02-2616-338	BARNATORJA SARA FARM 2 02-3113-129	BARNATORJA MENA FARM <i>f.VRATNICË</i> 078-415-079
BARNATORJA GENIUS-FARM <i>f.DOBÉRDOLL</i> 042-311-229	NOVO SELLË	BARNATORJA GOLD MUN 3 02-2635-555	BARNATORJA SARAJ FARM 02-2057-069	BARNATORJA LOSIONES MEDİKA <i>f.PALLÇISHT I POSHTËM</i> 044-391-025
BARNATORJA ALBI FARM <i>f.GRADEC</i> 071-822-270	BARNATORJA ZDRAVJE 034-522-279	BARNATORJA GOLD MUN 5 02-2431-600	BARNATORJA STEM 02-3176-335	VEVÇAN
BARNATORJA NEO-FARM <i>f.NEGOTINO</i> 042-222-201	OHËR	BARNATORJA GOLD MUN 7 070-269-866	SHTIP	BARNATORJA BELADONA 070-362-210
KAVADAR	BARNATORJA BIO-LEK 046-260-580	BARNATORJA GOLD MUN 9 02-2666-840	BARNATORJA BIOLEK 032-391-777	VELES
BARNATORJA FARMAKON-LEK 043-411-891	BARNATORJA KAVAJ 046-260-940	BARNATORJA DA-JANA-FARM 02-2655-500	BARNATORJA DIANA 032-392-707	BARNATORJA MAGNA FARM 1 043-228-666
BARNATORJA FARMANEA 043-550-900	BARNATORJA PASHOLI 046-255-070	BARNATORJA DATEL FARMA 02-2612-536	BARNATORJA ZDRAVJE 1 078 264 148	BARNATORJA ZHIVA FARM 1 043-235-121
KËRCOVË	BARNATORJA PLANTA 046-250-533	BARNATORJA DATEL FARMA 02-2445-935	BARNATORJA ZDRAVJE 2 078 264 141	BARNATORJA ZHIVA FARM 2 043-251-005
BARNATORJA HERBA 1 045-223-978	BARNATORJA HELEDONA 046-257-744	BARNATORJA DNA ANNI FARM 070-902-960	BARNATORJA RADOLEK 3 032-380-190	BARNATORJA ZHIVA FARM 3 043-230-121
BARNATORJA HERBA 2 045-261-265	PEHÇEV	BARNATORJA EKO FARM, HARACİNË 070-902-960	STRUGË	BARNATORJA ZHIVA FARM 4 043-225-255
BARNATORJA BLINA 045-222-550	BARNATORJA ARNIKA 033-441-676	BARNATORJA EKO FARM 070-902-960	BARNATORJA BELADONA 046-786-750	BARNATORJA ZHIVA FARM 5 043-225-255
BARNATORJA BRUNO 1 045-223-834	PRILEP	BARNATORJA JASMIN 02-2794-349	BARNATORJA MEDİKA 046-786-790	BARNATORJA MAGNA FARM 2 043-211-499
BARNATORJA BRUNO 3 045-224-340	BARNATORJA 2005 VIVA FARM 048-400-901	BARNATORJA LINCURA 02-2434-600	BARNATORJA HAMAMELIS 046-702-706	VINICË
BARNATORJA LINOVA 045-222-324	BARNATORJA BIOLEK 048-416-208	BARNATORJA LINCURA 2 02-3114-303	BARNATORJA HAMAMELIS 2 <i>f.VRANISHTË</i> 046-702-706	BARNATORJA ARKA 033-362-685
KOÇAN	BARNATORJA KARAKASH 1 048-414-722	BARNATORJA MENTA FARM 1 048-422-551	BARNATORJA POLOZANI 046-782-996	BARNATORJA ARKA NOVA 033-364-685
BARNATORJA FITOMED 033-273-805	BARNATORJA MENTA FARM 3 048-401-550, 075-249-445	BARNATORJA MENTA FARM 3 048-451-100		

Plivit® D 2000

спреј за перорална употреба

- ✓ содржи холекалциферол (витамин D₃)
- ✓ 1 притиснување на спрејот содржи 50µg/2000 IU витамин D₃
- ✓ 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 Лактаза

ЕНЗИМОТ ЛАКТАЗА ГО ПОДОБРУВА ВАРЕЊЕТО НА ЛАКТОЗА КАЈ ЛУЃЕ КОИ ИМААТ ТЕШКОТИИ ПРИ ВАРЕЊЕТО НА ЛАКТОЗАТА.

Во случај на интолеранција на лактоза, телото произведува мала количина на лактаза или воопшто не ја произведува.

Овој процес води до најчести симптоми, како што се **дигестивни проблеми и надуеност.**



C.HEDENKAMP GMBH & CO.KG, ГЕРМАНИЈА



ЕВРОПА ЛЕК ФАРМА ДООЕЛ, СКОПЈЕ

...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.