

INFEKSIONET  
E TRAKTIT  
URINAR NË VERË

Dieta të  
krijuara  
për nevojat  
tuaja

ME  
KËMBË TË  
MBARË

**ANDREJ  
STOJANOVSKI  
NOTON DREJT SUKSESIT**

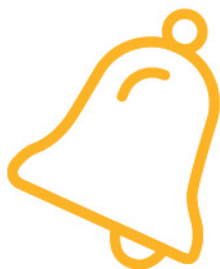
REZISTENCA  
PSIKOLOGJIKE

KUJDESI PËR DHËMBËT  
E QUMËSHTIT

# PROBIOKID IMMUNO®

## PROBIOKID IMMUNO®

е синбиотик, кој помага во воспоставувањето и одржувањето на природниот баланс на цревната микрофлора и придонесува во јакнењето на одбранбените способности на организмот.



Се препорачува кај секое дете за:

- јакнење на имунитетот и зачувување на општата добра состојба на организмот, а посебно кај децата со atopiska конституција склони кон алергии,
- кај деца кои се склони кон чести инфекции,
- деца кои се движат во колективи (градинки) или често примаат антибиотици.



 **Hemofarm**  
STADA GRUPA

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



PËRMBAJTJE

INFEKSIONET  
E TRAKTIT  
URINAR NË VERË

04.



ANDREJ STOJANOVSKI  
NOTON DREJT SUKSESIT

10.



DIETA  
22.



KUJDESI PËR DHËMBËT  
E QUMËSHIT

06.



FRESKIM I  
SHËNDETSHËM

16.



ME KËMBË TË  
MBARË

24.



VITAMINAT DHE  
ELEKTROLITET

08.



REZISTENCA  
PSIKOLOGJIKE

20.



MEDITIMI

28.



IMPRESIUM

Redaktor kryesor dhe përgjegjës: Master i farmacisë Jovana Uzellac | Shef i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i fotografisë: Lençe Naumovska | Redaktor artistik dhe grafik: Lençe Naumovska  
Bashkëpunëtore: Aleksandra Prosheva- Dragomanova I dr. Maja Milovančeva-Popovska I dr. Dragica Zedelovska I Sara Sekovska I Julijana Milkova  
dr. Ivo Donevski I dr. Iskra Avramoska I mr. Milçe Xhonova I pr. dr. Kalina Grivčeva-Stardelova I Lektor dhe korrigjues: Ivana Koceska I Përkthim: Ardita Zulfu  
Botues: Feniks Farma DODEL Shkup, rr. "Jadranska magistrala" nr. 31, 1000, Shkup | Redaktim teknik: Idea Lab DE DOO | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.com.mk  
Boton: EVROPA 92, rr. Krizhovska nr.52, 2300, Koçan | Fotografi e faqës së parë: Kristijan Teodorov | Fotografi: Depositphotos, nëse nuk shkruan ndryshe  
Ilustrime: Freepik, nëse nuk shkruan ndryshe | Tirazh: 24.000

Revista BETTY është një revistë falas mujore, e disponueshme për të gjitha barnatoret që mbështesin BETY konceptin e marketingut në Republikën e Maqedonisë së Veriut. Të gjitha përmbajtjet dhe reklamat e botuara në revistë janë vetëm nga karakteri informativ dhe në asnjë mënyrë nuk mund të zëvendësojnë vizitë të mjekut ose farmacistit. Feniks Farma DODEL Shkup (në tekstin e mëtejshme Botuesi) nuk është përgjegjës për përmbajtjen e teksteve të botuara, si dhe për përmbajtja që reklamohen në revistë, duke përfshirë edhe gabimet ose mosprerimet e paqëllimita. Me publikimin e reklamave në revistë, personat juridikë që i reklamojnë produktet të tyre, detyrimisht do të respektojnë dispozitat nga Udhëzimi për mënyrën e reklamimit të ilaçeve dhe pajisjeve medicinale, Ligji për ilaçet dhe pajisjet medicinale, si dhe aktet të tjera ligjore, përkatëse në territorin e Republikës së Maqedonisë së Veriut. Në këtë drejtim, botuesi i revistës përjashton çdo përgjegjësi për dëmet që mund të vijnë nga mosrespektimi i dispozitave të lartpërmendura nga personat juridikë, si dhe për çdo dëmim që vjen nga përdorimi ose abuzimi i përdorimit të përmbajtjes dhe reklamimit të produkteve në revistë. Ndalolet përdorimi ose kopjimi i përmbajtjes së BETY revistës për çfarëdo qëllime, pa leje me shkrim të botuesit të revistës. Redaksia e BETY Revistas nuk ka asnjë detyrim të kthejë në tekstet e marra, fotografi dhe postë interneti.

www.betty.mk

# INFEKSIONET E TRAKTIT URINAR NË VERË



Është verë, ndërsa infeksionet e traktit urinar janë sezonale. Mendja na shkon te pushimet verore, dielli, plazhi, rëra e pishina, mirëpo për dikë, vera mund të sjellë ankth dhe frikë nga shfaqja e infeksioneve të traktit urinar. Fshikëza bëhet shpesh "viktimë" e stinës së verës nëse nuk tregohemi të kujdesshëm sa duhet.

Cistiti është një infeksion i rrugëve urinare që prek më shpesh gratë sesa burrat. Cistiti është më i zakonshëm në verë, kur incidenca rritet me 10-20% dhe nuk varet nga ajo nëse pushoni në veri apo në jug. Shkaqet, simptomat dhe rrjedha e infeksionit janë të njëjta. Shkaqet më të zakonshme janë bakteret (*Escherichia coli*, *Enterobacter*, *Proteus*, *Klebsiella*), por infeksioni mund të shkaktohet edhe nga viruset dhe kërpudhat (*Candida*). Infeksioni, edhe pse konsiderohet një simptomë "e zakonshme", është i pakëndshëm dhe i bezdisshëm dhe mund të prishë kënaqësinë dhe relaksimën e pushimit veror.

Simptomat njihen lehtësisht, si siklet dhe dhimbje në pjesën e poshtme të barkut (suprapubike), dhimbje e zorrës së trashë te burrat, dhimbje gjatë marrëdhënive seksuale, nevojë e shpeshtë për të urinuar një sasi të vogël të urinës, urgjencë (nevojë për të urinuar tani, "menjëherë"), dhimbje, skuqje, djegie gjatë urinimit. Urina është e turbullt, e errët dhe ka erë të keqe. Për më tepër, mund të manifestohet me ndjesi të pakëndshme, valë të nxehtësisë dhe të ftohtit, si dhe shqetësim.

Nëse simptomat nuk përmirësohen dhe keni ethe, të dridhura, të përziera dhe të vjella, dhimbje në ijë dhe pafuqi të përgjithshme, ka të ngjarë që infeksioni të jetë përhapur në veshka. Inflamacioni i veshkave, pielonefriti akut, është një ndërlikim serioz që kërkon konsultë të menjëhershme me mjekun.

Në verë, simptomat mund të lehtësohen me shalqi, rrush, kos, çaj

majdanozi, mëllage apo xhenxhefli. Boronica është e pasur me fitokemikale, polifenole, vitamina dhe minerale që ndihmojnë në parandalimin dhe trajtimin e cistitit.

Simptomat mund të përkeqësohen duke ngrënë ushqime të skuqura, djegëse, të tharta ose tepër pikante, ëmbëlsues artificialë, duke pirë alkool, kafe, lëngje me gaz dhe lëng domatesh. Alkooli dhe kafeja mund të çojnë në dehidratim, gjë që nuk është e dobishme për fshikëzën. Prandaj duhet pasur kujdes që të mos konsumohen së tepërmi, për të shmangur rrezikun e dehidratimit. Kafeina ka efekt diuretik nëse pihet më shumë se 4 filxhanë kafe ose 8 filxhanë çaj. Për dashamirët e kafesë që kanë cistit të përsëritur, rekomandohet kafeja pa kafeinë.

Në verë temperaturat janë më të larta, është nxehtë dhe djersitemi më shumë. Djersitja është mënyra më efektive për ftohje të trupit. Nëse humbja e ujit nuk kompensohet me pirje të shtuar të lëngjeve, trupi lehtë mund të dehidratohet. Organizmi është i ndjeshëm dhe reagon menjëherë, që do të thotë se ka aftësi të zbulojë shpejt kur sasia e lëngjeve në trup është e ulët dhe si rrjedhojë, zvogëlon sasinë e urinës së sekretuar, urina bëhet më e errët, ndërsa nevoja për të shkuar në tualet bëhet më e rrallë. Dehidratimi çon në urinë më të përqendruar, e cila mbetet në fshikëz më gjatë. Kjo gjendje krijon kushte të favorshme për shumimin e mikroorganizmave.

Notimi në ujë të ndotur lejon që bakteret të ngjiten lehtësisht në lëkurë, përreth organeve gjenitale dhe në kostumin e banjës. Një kostum banje që është i lagësht dhe i ngrohtë ofron kushte të shkëlqyera për shumimin e baktereve. Pasi këto baktere të jenë shumë, ato udhëtojnë nëpër rrugët urinare dhe futen në fshikëz, ku mund të shkaktojnë infeksion, gjegjësisht cistit.

Pishinat janë përplot me mikroorganizma të padukshme me sy të lirë, që rrjedhin nga urina, masa fekale, përmbajtja e stomakut, si nga fëmijët ashtu edhe nga të rriturit. Për këtë shkak, pishinat mund të jenë të rrezikshme për shëndetin. Gjëja më e rëndësishme është të notohet në pishinë ku uji ndërrohet, pastrohet dhe dezinfektohet me klor rregullisht.

***"Ju lutemi të bëni dush para se të hyni në pishinë"***

Dushi nën ujë të rrjedhshëm para hyrjes në pishinë dhe pas daljes nga pishina është i domosdoshëm për të zvogëluar rrezikun e shfaqjes së sëmundjeve që lidhen me ujin. Dushi para hyrjes në pishinë largon papastërtitë e trupit, që ndryshe mund të lihen në pishinë dhe kështu të rrezikohet shëndeti i notuesve të tjerë. Me dushin pas daljes nga pishina hiqet klori, i cili mund të ketë efekt negativ në lëkurë dhe flokë.

Një nga keqkuptimet më të zakonshme është që vajzat dhe gratë që janë të prirura për infeksione të përsëritura të traktit urinar nuk duhet të lahen as në pishina, e as në ujëra të hapura (lumenj, liqeje, det). Ky rekomandim mund të përligjet vetëm nga mundësia e refluksit bulbouretral të ujit në fshikëz. Por studimet që kanë shqyrtuar këtë mundësi nuk e kanë vërtetuar, gjegjësisht nuk është zbuluar se ky ujë është i pranishëm në fshikëz. Prandaj, ky rekomandim nuk çon në parandalimin e infeksioneve të përsëritura të traktit urinar. Higjiena është më e rëndësishmja, ngaqë, sidomos vajzat, kanë lëkurë shumë të ndjeshme në zonën gjenitale, e cila irritohe lehtë dhe ku bakteret lehtë mund të zënë vend.

#### ***A mund të udhëtoj nëse kam cistit?***

Inflamacioni i fshikëzës nuk është infeksion që duhet të ndryshojë planin tuaj të udhëtimit, përveç nëse mjeku ju ka këshilluar ndryshe. Është e rëndësishme të qëndroni të hidratuar, të keni me vete ujë të pijshëm në çdo kohë dhe të urinoni rregullisht (çdo 3-4 orë).

#### ***A e zvogëlon larja e shpeshtë rrezikun e cistitit?***

Në verë, në temperatura të larta, djersitemi më shpesh dhe lahemi më shpesh. Por larja e tepërt, veçanërisht me sapunë të ndryshëm, mund të dëmtojë lëkurën e ndjeshme të zonës gjenitale. Bakteret mund të "ngjiten" dhe shumohen më lehtë në lëkurë të dëmtuar. Është e rëndësishme të fitojmë shprehi, që nga fëmijëria, që pas kryerjes së nevojës në tualet fshirja të kryhet gjithnjë nga para mbrapa. Shumica e bakteve që shkaktojnë cistit (më së shpeshti *Escherichia coli*) vijnë nga zorrët, ku bëjnë pjesë në florën normale të zorrëve.

Në verë, kur rreziku i dehidratimit është më i lartë, rreziku i zhvillimit të cistitit tek njerëzit me mosmbajtje (inkontinencë) dhe urinim të pavullnetshëm mund të rritet. Mosmbajtja e urinës është një dukuri e zakonshme, me një në pesë gra mbi moshën 40 vjeçe që kanë këtë problem. Ekzistojnë disa lloje të mosmbajtjes së urinës. Më e zakonshme është stres-inkontinenca, kur presioni në bark rritet gjatë kollitjes, teshtimës, të



*Dr. med. sci. Maja Milovačeva-Popovska*

**INTERNISTE-NEFROLOGE**

**IPSH PROMEDIKA MEDIKAL CENTAR**

qeshurës, ushtrimeve. Nëse keni inkontinencë, është e gabuar të zvogëlohet marrja e lëngjeve për të zvogëluar rrezikun e urinimit të pavullnetshëm nga frika e një "katastrofe". Urina atëherë bëhet më e përqendruar, acarimi i murit të fshikëzës më i madh dhe ka më shumë të ngjarë të ndodhë urinim i pavullnetshëm.

Ka disa faktorë që kontribuojnë në infeksionet e traktit urinar gjatë verës, si nxehtësia, rritja e konsumit të alkoolit dhe rritja e aktivitetit seksual. Ja disa masa paraprake për të zvogëluar rrezikun e zhvillimit të një infeksioni të traktit urinar, si dhe për të parandaluar që cistiti t'jua çojë dëm pushimet verore:

- pini më shumë ujë, lëngje - 10-12 gota ujë për të përmbushur nevojat e trupit dhe për të shpëlarë bakteret nga fshikëza. Trupi mund të hidratohet edhe me shalqi dhe tranguj, të cilat përmbajnë deri në 70% ujë.
- dush para dhe pas notit - lani duart me sapun pas përdorimit të tualetit.
- mos hyni në ujë nëse keni diarre; bakteret nga jashtëqitjet e lëngshme hyjnë më lehtë në traktin urinar kur jeni në ujë.
- pasi të keni dalë nga uji, ndërroni sa më shpejt kostumin e lagur të banjës me të thatë. Një kostum i lagësht banje është mjedis i mirë mbijetese për bakteret. Lani kostumin pas çdo përdorimi.
- mbani nën kontroll konsumin e alkoolit. Në pushim ndodh të konsumohet më shumë alkool se zakonisht, çka mund të çojë në dehidratim dhe acarim të fshikëzës. Prandaj këshillohet që të pini një gotë ujë midis pijeve alkoolike, që ju ndihmon të qëndroni të hidratuar dhe të ruani shëndetin e fshikëzës.
- keni kujdes gjatë aktivitetit seksual. Gratë janë veçanërisht të ndjeshme ndaj cistitit pas marrëdhënieve seksuale. Marrëdhëniet seksuale lehtësojnë lëvizjen e bakteve nëpër rrugët urinare dhe fshikëz. Këshillohet që të zbrazi fshikëzën pas marrëdhënieve seksuale. Te disa gra, marrja e një doze të antibiotikëve pas seksit ndihmon.





# KUJDESI PËR DHËMBËT E QUMËSHTIT

Dhëmbët e qumështit rriten midis moshës pesë dhe shtatë muajshe ose më vonë. Meqenëse çdo fëmijë është i ndryshëm, koha e daljes së dhëmbëve të qumështit gjithashtu dallon, megjithëse më së voni deri në vitin e tretë të jetës, fëmija duhet të ketë të gjithë dhëmbët e qumështit.

Dhëmbët e qumështit janë gjithsej 20, dhjetë në nofullën e sipërme dhe dhjetë në të poshtmen. Pamja e tyre është e përkohshme dhe i paraprin rritjes së dhëmbëve të përhershëm. Deri në vitin e tretë të jetës, fëmija duhet të ketë tetë incizivë, katër dhëmbë të qenit dhe tetë dhëmbë të qumështit. Këta dhëmbë qëndrojnë shumë pak kohë, gjegjësisht, të njëjtët fillojnë të bien sipas radhës së mbirjes. Dhëmbi i parë i përhershëm që mbin është zakonisht dhëmballa e poshtme. Pasi të mbin, njëshet, treshet dhe katërshet e qumështit fillojnë të bien.

Kur bëhet fjalë për dhëmbët e qumështit, pesëshet janë të fundit që bien te shumica e fëmijëve. Dhëmbët e qumështit nuk janë të pranishëm te të rriturit, ngaqë midis moshës 12 dhe 14 vjeçare rriten dhëmbët e përhershëm, të cilët nuk zëvendësohen më.

## DHËMBËT E QUMËSHTIT - MBIRJA

Dhëmbët e qumështit janë zëvendësimit i përkohshëm për dhëmbët e përhershëm dhe zakonisht fillojnë të rriten në muajin e pestë të jetës. Megjithëse dalja e tyre nuk është e dhimbshme në vetvete, e njëjta mund të shkaktojë kruajtje në vendin e rritjes, ndaj për të lehtësuar kruajtjen, fëmijët e vegjël kafshojnë vazhdimisht duart ose gjërat që gjejnë përreth. Për më tepër, sekretimi i rritur u pëshpëtimës është një dukuri shumë e zakonshme gjatë mbirjes së dhëmbëve të qumështit.

Te disa fëmijë, ky proces është i dhimbshëm deri në atë pikë sa të mos flenë ose hanë normalisht, por zakonisht nuk zgjat shumë. Procesi i mbirjes së dhëmbëve të qumështit mund të lehtësohet me anë të lodrave prej gome, të cilat mund të ftohen dhe kështu të zvogelojnë sikletin gjatë mbirjes së tyre. Si zëvendësim për lodrat e gomës mund të përdoren edhe disa ushqime, si copa frutash ose perimesh, me ç'rast duhet të merret parasysh mosha e fëmijës dhe rreziku i mbytjes nga sendet e vogla.

Po ashtu është e këshillueshme të masazhoni butësisht mishrat e dhëmbëve me garzë të lagur, të njomur në çaj kamomili, për ta ndihmuar fëmijët që të flejnë. Përdorimi i garzës së

lagur që ka qëndruar një kohë në frigorifer është i dobishëm në uljen e shqetësimit nga kruajtja, e cila shkaktohet nga rritja e dhëmbëve të qumështit.

## KOHËZGJATJA E DHËMBËVE TË QUMËSHTIT

Dhëmbët e qumështit zgjasin derisa fillojnë të rriten dhëmbët e përhershëm. Zakonisht, dhëmbët e parë të përhershëm fillojnë të mbijnë në moshën gjashtë vjeçare, që do të thotë se te shumica e fëmijëve të gjithë dhëmbët e qumështit duhet të zgjasin mesatarisht rreth tre vjet. Në moshën 12 vjeçare tashmë duhet të kenë mbirë edhe dhëmbët e fundit të përhershëm. Duhet të merret parasysh edhe fakti që kjo është kohëzgjatja mesatare e dhëmbëve të qumështit. Këta fillojnë të bien pak para se të mbijnë dhëmbët e përhershëm. Kjo pasohet nga resorbimi i rrenjës së dhëmbit të qumështit që shkrihet me kalimin e kohës, çka rezulton në humbjen e dhëmbit. Pjesa më e madhe e dhëmbëve të qumështit bien pa ndonjë dhimbje, por ka nga ata që kanë rrenjë më të forta, me ç'rast është e nevojshme të kërkohet këshilla e dentistit për të parë nëse dhëmbi duhet të nxirret.

Si rregull, për këta dhëmbë nuk është e nevojshme ndërhyrja e dentistit, sepse në vend të tyre vijnë dhëmbë të rinj, të përhershëm. Nxjerja nuk rekomandohet edhe kur bëhet fjalë për dhëmbë të dëmtuar, sepse dhëmbët e qumështit shërbejnë për të ruajtur vendin e dhëmbëve të përhershëm dhe roli i tyre është tejet i rëndësishëm, edhe pse janë kalimtarë. Ndonjëherë thjesht duhet të tërhiqni butësisht dhëmbin për ta nxjerrë.

Shumica e fëmijëve e kalojnë fazën natyrore të zëvendësimit pa asnjë problem. Por ndonjëherë mund të shfaqen probleme nëse dhëmbi i qumështit nuk bie ose nëse dhëmbi i përhershëm fillon të rritet në vendin e gabuar. Në rrethana të tilla, është e domosdoshme të kërkoni ndihmën e dentistit, me qëllim që sa më herët të nxirren dhëmbët e qumështit dhe të lirohet vend për të përhershmit.

## DHËMBËT E QUMËSHTIT - KARIESI

Prishja e dhëmbëve të qumështit nuk është diçka e rrallë te fëmijët, duke pasur parasysh që kariesi mund të paraqitet sapo të mbijnë. Megjithëse dhëmbët e prishur mund të shkaktojnë dhimbje, siklet dhe vështirësi në ushqyerje, ata nuk duhet të nxirren. Të gjithë dhëmbët e qumështit bien vetvetiu, kështu që nuk duhet të preken.

Por pa dyshim që procesi i prishjes së dhëmbëve të qumështit mund të parandalohet.



Përkatesisht, femijet qe hanë shumë ëmbëlsira dhe konsumojnë pije me sheqer janë më të rrezikuar të preken nga kariesi. Larja e rregullt si dhe vizita te dentisti mund të parandalojnë dhe të zgjidhin problemet me kariesin te femijet e vegjel.

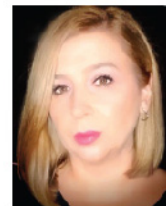
#### DHËMBËT E QUMËSHITIT - KËSHILLA PËR PRINDËRIT

Dhëmbët e qumështit zgjasin shumë pak kohë dhe në përgjithësi, mbirja e tyre është problemi më i madh për prindërit, pasi femijet shpesh qajnë gjatë gjithë natës për shkak të kruajtjes së pakëndshme. Sido që të jetë, të gjithë dhëmbët e qumështit rriten shumë shpejt, ndërsa mënyra më e mirë për ta ndihmuar femijen është ta mësoni të lajë dhëmbët çdo ditë dhe të shkojë rregullisht te dentisti.

Femija duhet të ndërrojë furçën e dhëmbëve çdo tre muaj, pavarësisht nëse është e prishur ose jo, ndërsa vizita te dentisti mjafton të bëhet një ose dy herë në vit, në varësi të shëndetit të dhëmbëve. Pasta e dhëmbëve zakonisht nuk është e nevojshme deri në vitin e dytë të jetës, sepse femijet nuk dinë ta pëshytyjnë dhe shpesh e gëlltisnin.

Pasta e dhëmbëve që përmban fluor nuk është e nevojshme për femijet deri në vitin e dytë të jetës. Fluori forcon dhëmbët dhe mbron nga kariesi, por mund të jetë i rrezikshëm nëse gëlltitet në sasi të mëdha. Nga viti i dytë deri në të gjashtin, këshillohet të blini pastë dhëmbësh që përmban më pak fluor. Pas moshës gjashtë vjeçare, femija mund të lajë dhëmbët me pastë dhëmbësh normale. Nëse përdoret si duhet, fluori është shumë i mirë për shëndetin e dhëmbëve.

Femijet e vegjel kanë vështirësi të lajnë dhëmbët me furçe dhëmbësh. Në fillim, furça e dhëmbëve mund të zëvendësohet me garzë të pastër të lagur. Me kalimin e kohës, mund të filloni të përdorni një furçe të butë dhëmbësh për foshnja dhe natyrisht, është mirë që femijet të mësojnë të lajnë dhëmbët vetë sa më shpejt të jetë e mundur, për të fituar shprehje të shëndetshme të higjienës orale.



*Dr. Iskra Avramoska*

DOKTORESHË E STOMATOLOGJISË  
ISHP "IN DENT" - SHKUP



**PROCULIN®**  
TEARS

**ADVANCE**  
BEZ KONZERVANSI



Капките за очи PROCULIN® TEARS ADVANCE се користат за освежување, смирување и за подмачкување на сувите очи, што се резултат на:

#### АТМОСФЕРСКИТЕ ФАКТОРИ –

КЛИМАТИЗИРАНА СРЕДИНА, ПРЕГОЛЕМА ИЗЛОЖЕНОСТ НА СОНЧЕВО ЗРАЧЕЊЕ, ВЕТЕР, ЧАД, ЗАГАДУВАЊЕ;

#### СУВОСТА НА ОКОТО –

ОД ПРЕКУМЕРАН ЗАМОР, ОД ДОЛГОТРАЈНА РАБОТА ПРЕД КОМПЈУТЕР, ОД ДОЛГОТРАЈНО ЧИТАЊЕ ИЛИ ОД СИНДРОМ НА СУВО ОКО;

#### ОФТАЛМОЛОШКИОТ СТРЕС –

ПО ОПЕРАТИВЕН ЗАФАТ НА ПОВРШИНАТА НА ОКОТО;

#### НОСЕЊЕТО КОНТАКТНИ ЛЕЌИ

НЕКОЛКУ ЧАСА НА ДЕН.

За офталмолошка употреба.



СООДВЕТНИ ЗА  
КОНТАКТНИ ЛЕЌИ



**ВЕШТАЧКИ  
СОЛЗИ БЕЗ  
КОНЗЕРВАНСИ**

ВРЗ БАЗА НА  
0,4 % НАТРИУМ  
ХИЈАЛУРОНАТ И НА  
ВОДНИ ДЕСТИЛАТИ

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

# VITAMINAT DHE ELEKTROLITET GJATË VERËS



**Milçe Xhonova - MSc në farmaci**  
BARNATORE BIO - LEK, SHTIP



Me sistem imunitar nënkuptohet ndërveprimi kompleks i qelizave dhe organeve të caktuara që mbrojnë trupin nga ndikimet e dëmshme dhe radikalet e lira, duke synuar shkatërrimin e baktereve dhe viruseve që shkaktojnë sëmundje të ndryshme. Funksionimi i tij i rregullt është një nga komponentët më të rëndësishëm për të qenë të shëndetshëm. Ndosht që imuniteti të dobësohet për arsye të ndryshme, gjë që i bën njerëzit më të prirur ndaj sëmundjeve. E gjithë kjo mund të shmanget me rregullimin e dietës dhe marrjen e shtesave ushqimore.

Vitaminat dhe mineralet janë shtesa shumë të rëndësishme ushqimore, të domosdoshme për një jetë të përditshme të ekuilibruar. Nëse për shkak të dietave dhe ritmit ditor nuk merren mjaftueshëm vitamina nëpërmjet ushqimit, ato duhet të zëvendësohen me shtesa ushqimore. Këto shtesa mund të forcojnë organizmin dhe sistemin e tij mbrojtës. Zgjedhja e drejtë e shtesave ushqimore gjatë verës është po ashtu e rëndësishme.

**Vitamina C** është e rëndësishme për sistemin imunitar dhe marrja e përditshme e saj mbron nga infeksionet dhe mund të ndihmojë trupin të mësohet më shpejt me temperaturat e larta gjatë verës.

**Vitamina A** është e rëndësishme në verë, pasi është një antioksidant që ndihmon trupin të shërohet nga dëmtimi i rrezeve të diellit në lëkurë.

**Vitamina E** është një antioksidant që lufton radikalet e lira në trup dhe alergjitë sezonale.

**Vitamina D** është e rëndësishme për imunitetin, por gjatë verës duhet të keni kujdes me shtesat e vitaminës D, meqenëse e marrim edhe përmes diellit.

**Vitamina B6** është gjithashtu e rëndësishme për sistemin imunitar, në luftën kundër baktereve dhe viruseve dhe së bashku me vitaminat e tjera të grupit B, është e domosdoshme të merret çdo ditë.

**Zinku** është mineral që përmirëson sistemin imunitar dhe shërben për të mbrojtur qelizat nga stresi oksidativ.

**Magnezi** është mineral i rëndësishëm për një sërë funksionesh, si rregullimi i gjumit, përmirësimi i punës së trurit dhe sistemit nervor dhe parandalimi i proceseve inflamatorë. Mungesa e tij çon në dobësim të sistemit imunitar.

Hidratimi i duhur i trupit është jashtë mase i rëndësishëm gjatë gjithë vitit, por gjatë verës është i qenësishëm. Nevoja për marrjen e ujit dhe elektroliteve rritet ndjeshëm gjatë verës, për shkak të temperaturave më të larta dhe djersitjes së shtuar të trupit. Nëse nuk konsumohet aq sa duhet mund të vijë deri te dehidratimi i organizmit. Në rast të dehidratimit, përveç ujit, trupi humbet një sasi të madhe të elektroliteve, veçanërisht natrium dhe kalium, të cilat janë thelbësore për mbajtjen e baraspeshës acido-bazike dhe funksionimin e muskujve dhe nervave. Edhe ndryshimet më të vogla në përqendrimin e elektroliteve në gjak mund të shkaktojnë çrregullime të konsiderueshme biokimike, që mund të përkeqësojnë shëndetin e një personi, prandaj është e rëndësishme që elektrolitet të rimbushen shpejt dhe me efikasitet, për të parandaluar çekuilibrimin e mundshëm. Përdorimi i tyre është veçanërisht i rëndësishëm në rast të diarresë, pafuqisë, humbjes së energjisë, dhembjes së kokës, tharjes së gojës, rritjes së ekspozimit në diell dhe temperatura të larta. Marrja e tyre është me rëndësi kyçe për atletët me aktivitet të lartë fizik. Tretësitat për rehidratim përmes gojës përmbajnë natrium, kalium, bikarbonat, magnez, kalcium dhe glukozë. Ordinimi i tyre është po ashtu shumë i rëndësishëm. Pluhuri tretet në ujë sipas udhëzimeve dhe pihet gjllënjë pas gjllënjë brenda disa orëve.



# Përfitimet nga *susami*



Si një nga farat më të yndyrshme, susami është bimë me një gamë të gjerë përdorimesh në gatim. Në radhë të parë, është një burim i rëndësishëm lëndësh ushqyese, falë përbërjes së pasur me acidet yndyrore omega-3, hekur, kalcium, mangan, bakër, magnez dhe selen. Përveç kësaj, farat e susamit përmbajnë vitaminën E, e cila si një antioksidant i fuqishëm, mbron zemrën dhe parandalon plakjen e qelizave. Meqenëse përmbajtja e tij është e pasur me hekur, susami ndihmon edhe me aneminë.

Vlerat e fuqishme ushqyese të susamit marrin pjesë në parandalimin e karcinomave, përmirësimin e shëndetit të zemrës, uljen e presionit të gjakut, forcimin e eshtrave dhe parandalimin e diabetit. Susami gjithashtu ndihmon në shqetësimet e gjumit, si dhe funksionimin e sistemit të tretjes dhe atij të frymëmarrjes. Ndër përfitimet e tjera mund të përmendet ndikimi i tij në mënjanimin e stresit kronik dhe depresionit. A nuk mendoni se po e nënvlerësojmë susamin dhe se duhet të jetë pjesë e dietës sonë të përditshme? Më poshtë janë vetëm disa nga përfitimet e shumta nga farat e susamit:

## ZVOGËLON RREZIKUN E KARCINOMAVE

Susami përmban përqendrim të lartë të fitosterolit - një përbërës që ul nivelin e kolesterolit në gjak, përmirëson imunitetin dhe zvogëlon rrezikun e disa llojeve të karcinomave.

## PËR FLOKË TË SHËNDETSHËM

Meqenëse susami është i pasur me polifenole - antioksidantë të fuqishëm që rivendosin shkëlqimin e flokëve. Vaji i susamit më së shpeshti aplikohet në lëkurën e kokës dhe zvogëlon rrezikun e zbardhjes së parakohshme të flokëve. Për shkak të pranisë së vitaminave dhe mineraleve, susami nxit gjithashtu rritjen e flokëve.

## RREGULLON PRESIONIN E GJAKUT

Hulumtimet mbi hipertensionin kanë treguar që, falë vajrave natyrorë që ai përmban, susami ka një rol të rëndësishëm në zvogëlimin e ngarkesës në sistemin kardiovaskular, kontrollin e presionit të gjakut dhe parandalimin e sëmundjeve të zemrës.

## ZBUT DHIMBJET E ARTRITIT

Artriti është një gjendje shëndetësore jo rrallëherë e dhimbshme, që mund të shfaqet në çdo moshë. Falë vlerave të tij të shëndetshme, susami vepron në nyje dhe ndihmon në lehtësimin e dhimbjes dhe zvogëlon inflamacionin në tejsa.

## BURIM I PROTEINAVE BIMORE

Tre lugë fara të susamit përmbajnë rreth 5 gram proteina. Për të rritur cilësinë e proteinave mund të zgjidhni fara të qëruara dhe të pjekura të susamit. Proteina është e rëndësishme për shëndetin tuaj, sepse luan rol në çdo gjë: nga muskujt deri te hormonet. Farat e susamit janë të pasura me metioninë dhe cisteinë. Këto janë dy lloje të aminoacideve që gjenden te bishtajoret në sasi të mëdha.

## SALLATË E SHPEJTË DHE FRESKUESE VERORE ME FARA TË SUSAMIT PËRBËRËSIT E NEVOJSHËM

- 200 gr. susam
- 15 tranguj të vegjël turshi
- 500 gr. salcë kosi
- 800 gr. djathë
- 200 gr. misër të zier

### Mënyra e përgatitjes

Skuqni farat e susamit në tigan, pa shtuar fare vaj. Tigani duhet të vendoset në nxehtësi të ulët, ndërsa farat e susamit duhet të skuqen derisa të fillojnë të marrin ngjyrë kafe. Lëreni mënjane që të ftohet dhe përgatitni ndërkohë përbërësit e mbetur. Pritni imët trangujt turshi dhe djathin, pastaj shtoni salcën e kosit dhe misrin. Në fund, shtoni edhe farat e skuqura të susamit dhe lëreni të ftohet mirë në frigorifer. Këtë sallatë freskuese, e cila përgatitet shumë shpejt dhe me lehtësi, mund ta shërbeni si parangrënie, si sallatë në një tas të madh ose ta përhapi si krem.



# ANDREJ STOJANOVSKI NOTON DREJT SUKSESIT

Patëm kënaqësinë e veçantë të bisedonim me Andrej Stojanovskin, djaloshi që na solli me vete medaljen e argjendtë nga Kampionati Botëror i Notit për personat me dëgjim të dëmtuar. Andreji iu përgjigj të gjitha pyetjeve që ia parashtruam, me modesti dhe në stilin e vet. Stërviçja 13-vjeçare e notit e ka shndërruar në një të ri me qëndrim, integritet dhe guxim të paparë për të arritur sukses në jetë.



*“Në not, si në çdo sport individual, krahas konkurrencës së pamëshirshme, sfida më e madhe është të tejkalosh kufijtë e tu. Ndërsa noton kthehesh në kundërshtarin më të madh të vetvetes; lufton me veten për të përmirësuar rezultatet e tua”.*



***PËR TË ARRITUR REZULTATE TË LARTA SHUMË GJËRA DUHET TË BIEN NË VENDIN E VET. PËRVEÇ PUNËS SË PALODHUR DHE NJË DIETE TË POSAÇME, KËRKOHEN SHUMË SAKRIFICA DHE HEQJE DORË NGA SHUMË KËNAQËSI.***

PËR NJË DJALOSH TË RI QË JETON PËR TË QENË NË UJË, PËR TË NOTUAR, DHE KËSHTU TË KORRË SUKSESE TË MËDHA, SI E KALOVE PERIUdhËN E KOVID-19 KUR LËVIZJET ISHIN TË KUFIZUARA?

E fillova këtë vit kalendarik me një agjendë shumë të ngjeshur. Që më dy janar shkova me klubin tim për të marrë pjesë në dy mitingje ndërkombëtare të notit, në Montebeluna - Itali dhe Kranj - Slloveni, kurse pasi u kthyem, shkuam për stërvitje në lartësi në Borovec - Bullgari. Në ato momente, forma ime ishte në rritje dhe rezultatet sa vinin e bëheshin më të mira. Meqenëse në atë kohë isha kandidat për të garuar në Kampionatin Evropian të Notit që do të zhvillohej në maj në Budapest, trajneri im dhe unë vendosëm të ndërmermim hapa më të mëdhenj dhe në periudhën e ardhshme të organizonim përgatitje cilësore. Kur u vendosën masat kufizuese, unë, shoku im i klubit Stefan Cvetkovski dhe trajneri ynë Metodija Angeleski po përgatiteshin në një nga qendrat më prestigjioze të stërvitjes në botë, pranë qytetit Pretoria në Republikën e Afrikës së Jugut. Ne duhej të qëndronim atje për një muaj, por pas gjashtë ditësh, natën vonë, vizat tona u revokuan dhe u urdhëruam të largoheshim sa më shpejt. Ishte një tronditje e madhe për ne, por arritëm të kthehemi në minutën e fundit para se të mbyllej aeroporti ynë. Më pas, për shkak se te ne gjithçka ishte e mbyllur, si pishinat ashtu edhe palestrat, më duhej të improvizoja me stërvitje të thata në ambient të hapur.

**ANDREJ, TI JE FITUESI I MEDALJES SË ARGJENDIT NË KAMPIONATIN**

**BOTËROR TË NOTIT PËR PERSONAT ME DËGJIM TË DËMTUAR DHE JE KRENARI E MADHE PËR TË GJITHË VENDIN. ÇARË NEVOJITET PËR TË ARRITUR NJË SUKSES KAQ TË MADH?**

Për të arritur rezultate të larta shumë gjëra duhet të bien në vendin e vet. Përveç punës së palodhur dhe një diete të posaçme, kërkohen shumë sakrificat dhe heqje dorë nga shumë kënaqësi. Natyrisht, nuk mund të lë pa përmendur edhe familjen time, që më jep përkrahjen më të madhe.

**A ËSHTË E NEVOJSHME TË VENDOSËT NJË EKUILIBËR MIDIS MENDJES DHE TRUPIT, PËR T'U PËRGATITUR NË MËNYRË TË PËRKRYER PËR ÇDO FITORE DHE SUKSES?**

Gjithsesi. Përveç përgatitjes fizike, momenti psikologjik është shpesh vendimtar. Që në moshën 15 vjeçare më është dhënë mundësia të marr pjesë në gara të mëdha, kështu që mund të thuhet se i kam përjetuar ato pengesa psikologjike në atë periudhë, që përkundër traumës së madhe (në dy raste mbeta pa medalje në metrat e fundit) mund të ketë qenë një rrethanë lehtësuese për mua.

**ÇFARË TË JEP FORCËN MË TË MADHE NË JETË?**

Qëllimet dhe ambiciet e përcaktuara. Për më tepër, kur bën pjesë në elitën sportive nuk mund të mos sillësh me përgjegjësi, çka



gjithashtu të nxit për të arritur majat. Po ashtu është edhe mundësia për të udhëtuar pothuajse në të gjithë botën përmes sportit. Unë kam marrë pjesë në tre kampionate botërore të notit për të shurdhër deri më tani, edhe atë në Coimbra 2011 - Portugali, San Antonio 2015 - SHBA (medalje argjendi - arritja ime më e madhe) dhe Sao Paulo 2019 - Brazil, tre kampionate evropiane për të shurdhër në Dortmund 2010 - Gjermani, Saransk 2014 - Rusi dhe Lublin 2018 - Poloni, tre lojëra olimpike për të shurdhër Taipei 2009 - Tajvan, Sofje 2013 - Bullgari dhe Samsun 2017- Turqi. Përveçse garoj me njerëz të shurdhër, jam edhe përfaqësues i kombëtares së Federatës së Notit të Maqedonisë, në kuadër të së cilës deri më tani kam marrë pjesë në dy Ballkaniada për Juniorë, një Kampionat Evropian për Juniorë Beograd - Serbi, një Kampionat Evropian për Seniorë në Londër, Angli (2016) dhe një Kampionat Botëror në Hangzhou, Kinë (2018).

**SI E USHQENI TRUPIN? A KA NDONJË RECETË PËR SUKSES PËRMES USHQIMIT?**

Ushqimi i duhur është një faktor i rëndësishëm. Në këtë aspekt, pas meje qëndrojnë prindërit e mi, të cilët janë plotësisht të përkushtuar ndaj asaj pjese të jetës sime sportive. Regjimi i ushqimit duhet të jetë plotësisht në funksion të stërvitjeve dhe garave. Prandaj kur jam në fazën e përgatitjeve themelore dhe stërvitjes së vështirë, dieta dhe shtesat ushqimore i përgjigjen periudhës në fjalë, mirëpo janë krejtësisht të ndryshme në periudhën kur marr pjesë në ndonjë

garë të rëndësishme.

**SI DUKET NJË DITË E JOTJA KUR JE NË PËRGATITJE E SIPËR PËR NJË GARË TË NOTIT?**

Stërvitja e mëngjesit në pishinë fillon nga 7:00 deri në 9:00, ndërsa ajo e pasdites nga 16:00 deri në 18:00. Stërvitjet e thata në palestër janë tri herë në javë, nga ora 20:00 deri në 21:00. Dy herë në javë shkoj në masazh sportiv. Do të thotë se në periudhën midis dy seancave stërvitore trupi duhet të pushojë për të qenë në funksion, kurse në mbrëmje duhet të bie të fle në kohë.

**CILAT JANË SFIDAT E NOTIT?**

Në not, si në çdo sport individual, krahas konkurrencës së pamëshirshme, sfida më e madhe është të tejkalosh kufijtë e tu. Ndërsa noton kthehesh në kundërshtarin më të madh të vetvetes; lufton me veten për të përmirësuar rezultatet e tua.

**CILIN SPORT TJETËR DO TË ZGJIDHJE NËSE NUK DO TË ISHE NOTAR AQ I ZOTI?**

Futbollin apo mbase basketbollin.

**ÇFARË DËSHIRON TË DINË NJERËZIT QË KANË FRIKË TË NOTOJNË?**

Duhet të dinë që noti është një nga sportet themelore, me të cilin mund të fillohet që në moshë të re. Noti është gjithashtu një sport që mund të praktikohet nga njerëz të të gjitha moshave pa frikë nga lëndimet. Me ndihmën e profesionistëve, çdokush mund të mësojë të notojë, ndaj do t'i inkurajoj që të paktën të përipiqen.

CILI ËSHTË MESAZHI YT PËR LEXUESIT E REVISTËS BETTY?



Dëshiroj t'u bëj thirrje të gjithë lexuesve që t'i përkushtohen cilitdo sporti, pa marrë parasysh moshën dhe gjendjen shëndetësore. Megjithë handikapun tim, unë arrita të kapërcej shumë barriera në jetë përmes sportit. Përveçse jam shpallur si atlet i klasit botëror nga shteti, më i lartë në fushën e sportit, unë jam absolvent në FSHIK dhe pres që së shpejti të diplomohem për inxhinieri kompjuterike.

# КАНОИЛ® БИО

2000 mg CBD

**20% CBD  
масло**

ЈА ПОДОБРУВА ФУНКЦИЈАТА НА:

- ✦ Имуниот систем
- ✦ Кардиоваскуларниот систем
- ✦ Нервниот систем

**БЛАГОСОСТОЈБА ОД ПРИРОДАТА**



 РеплекФарм

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.

# HERNIA DISKALE KUR SHTYLLA E TRUPIT DOBËSOHET

Hernia ndërvertebrale është gjendje që shfaqet si rezultat i mbingarkesës së bërthamës xhelatinoze përmes anulusit të unazës fibroze. Disku ndërvertebral ndan vertebrat në shtyllën kurrizore të njeriut. Funkzioni i tij është të sigurojë amortizim të lëvizjeve vertebrale.

Disku përbëhet nga një bërthamë xhelatinoze dhe një unazë fibroze. Unaza fibroze është e fiksuar pjesërisht për ligamentet ndërvertebrale që ndodhen në afërsi. Në pjesët e lira të unazës fibroze ndonjëherë shfaqet tendosje dhe si rezultat, për shkak të ngarkesës së tepërt, bërthama prish unazën fibroze, duke formuar një hernie ndërvertebrale.

Kjo konsiderohet një nga shkaqet më të shpeshta të dhimbjes në shpinë. Në përgjithësi, hernia ndërvertebrale shfaqet për shkak të ngarkesës së pamjaftueshme të muskulaturës së shtyllës kurrizore ose për shkak të ushtrimeve të tepërta fizike, si dhe për shkak të ndryshimeve që lidhen me moshën. Pra, hernia e diskut ndërvertebral është sëmundje e njerëzve mënyra e jetesës së të cilëve është e ulur ose që ngrënë shumë shpesh ngarkesa të rënda.

Më së shpeshti, hernia ndërvertebrale ndodh në pjesën e fundshpinës. Në raste më të rralla ndodh në pjesën e qafës, ndërsa rastet e hernies në pjesën e kraharorit janë shumë të rralla.

## Simptomat e hernies ndërvertebrale

Hernia e diskut ndërvertebral është një nga manifestimet më të rënda të osteokondrozës. Kur dëmtohet unaza e diskut, njëherësh krijohet hapësirë përmes së cilës mund të depërtojë bërthama e butë dhe të hyjë në kanalën kurrizor, ku ndodhet palca kurrizore. Për shkak të kësaj patologjie, ndodh kompresimi i palcës kurrizore ose rrënjës nervore. Në këtë rast, pacienti manifeston një sindromë të dhimbjes radikulare, e cila shoqërohet me pazezë ose paralizë të këmbëve dhe ndjeshmëri të dëmtuar. Rreth një e pesta e pacientëve me hernie ndërvertebrale kanë nevojë për trajtim kirurgjik të sëmundjes.

Nëse ka ndryshime të natyrës degjenerative të diskut ndërvertebral në rajonin e fundshpinës, shfaqen simptoma të caktuara. Në zonën e diskut të prekur shfaqet dhimbje e fortë, e cila bëhet më e fortë gjatë ushtrimeve. Dhimbja shpesh përparon në pjesën e prapme të kofshës dhe pjesën e poshtme të këmbës, në anën e lezionit. Pacienti ka ndjesi shpimi gjilpërash, mpirje, shtërngim dhe një ndjenjë ferkimi në zonën e inervimit të fibrave nervore të prekura; herë pas here shfaqet një ndjenjë dobësie në këmbë dhe ndjeshmëria e tyre është e dëmtuar.

Në procesin e zhvillimit të sëmundjes të njerëzit, funksioni i organeve të legenit mund të dëmtohet, duke rezultuar në probleme me jashtëqitjen, urinimin dhe potencën. Në rajonin perianal manifestohet me një ndjesi shpimi gjilpërash. Në prani të ndryshimeve të natyrës degjenerative në pjesën e qafës, dhimbja përparon në krah dhe shpatull. Pacienti mund të vuajë nga marramendjet e kohëpaskohshme dhe presioni i lartë i gjakut. Simptomat si dhimbje koke, marramendje dhe presioni i lartë i gjakut shpesh shfaqen njëkohësisht dhe shoqërohen me mpirje dhe ndjesi shpimi gjilpërash në gishta.

Në prani të ndryshimeve të natyrës degjenerative në pjesën e kraharorit, pacienti ndjen dhimbje të përhershme në vendndodhjen e hernies gjatë punës në pozicion jo të drejtë të trupit. Shpesh dhimbja në pjesën e kraharorit kombinohet me kifoskoliozë ose skoliozë.

## Përcaktimi i diagnozës

Metoda diagnostikuese më e përdorur për këtë patologji të shtyllës kurrizore është rezonanca magnetike (MRI). Për të marrë imazhe të tërthorta të kanalit kurrizor përdoret po ashtu tomografia e kompjuterizuar (CT). Metoda e rrezeve X përdoret për të përjashtuar praninë e frakturave, tumoreve ose sëmundjeve infektive. Bazuar në rezultatet e ekzaminimit, mjeku përshkruan terapinë më optimale. Ekzaminimit të plotë duhet t'i nënshtrohen ata pacientë që ankohen për dhimbje në shpinë, të cilat plotësojnë karakteristikat e mëposhtme:

- lëndime të dukshme të shpinës kohët e fundit;
- temperaturë e ngritur e trupit;
- shfaqje e dhimbjes që nuk ka lidhje me lëvizjen;
- dhimbja ngjan me goditje elektrike;
- dhimbje që manifestohen në pjesën e prapme dhe që përparojnë në këmbë, stomak, organet gjenitale;
- dhimbja e shpinës manifestohet ashpër pas ngrënies, gjatë marrëdhënieve seksuale dhe gjatë përdorimit të tualetit;
- në prani të dhimbjes së vazhdueshme të shpinës dhe paraqitjes së problemeve me ciklin menstrual;
- në pozicionin shtrirë dhimbja është më e fortë, kur ecni qetësohet pak;
- dhimbja shtohet çdo ditë;
- pacienti ndjen dobësi në këmbë, ndjenjë kjo që bëhet më e theksuar kur ecën.

## Terapia

Shpeshherë, të gjitha simptomat e hernies ndërvertebrale largohen vetvetiu rreth gjashtë javë pasi të shfaqen. Pas kësaj, pacienti është në gjendje të lehtësimit. Kirurgjia përdoret ekskluzivisht si mjete i fundit, përkatësisht, kur të gjitha metodat e terapisë konvencionale të kenë qenë joefektive dhe sindromi i dhimbjes të mos jetë mënjanuar. Është gjithashtu e rëndësishme që pacienti të marrë terapi fizike: për pacientët me hernie ndërvertebrale është zhvilluar një kompleks i posaçëm ushtrimesh të lehta.

Hernia e diskale trajtohet kryesisht me terapi konvencionale. Pra trajtimi i hernies ndërvertebrale përfshin përdorimin e barnave jo-steroidike anti-inflamatore. Për disa pacientë, kortikosteroidet lokale mund të jenë efektive. Terapia që përshkruhet më së shpeshti është diklofenaku, indometacina dhe ibuprofeni. Sidoqoftë, duhet të kihet parasysh se te pacientët që vuajnë nga sëmundje të traktit gastrointestinal këto barna duhet të përshkruhen me shumë kujdes. Kohëzgjatja e përdorimit të këtij grupi të barnave varet drejtpërdrejt nga ashpërsia e sindromës së dhimbjes së pacientit. Për të eliminuar dhimbjen akute, mund të përshkruhen barna anti-inflamatore në formën e xhelit dhe kremrave. Megjithatë ato jo gjithmonë mund të zëvendësojnë plotësisht pilulat.

Kur bëhet fjalë për dhimbje të forta, pacientëve me hernie mund t'u përshkruhet bllokadë për të trajtuar shqetësimin. Në këtë rast përdoren injeksionet e lidokainës, novokainës ose analgjezikeve të tjerë, që injektohen në indin ngjitur me hernien ndërvertebrale.

Është e rëndësishme të theksohet se në ditët e para të përkeqësimit të sëmundjes, në asnjë rast nuk duhet të kryhet masazh. Kjo mund të shkaktojë paqëndrueshmëri të kurrizit dhe të përkeqësojë gjendjen e pacientit. Masazhi dhe procedurat fizike më së shumti do të ndikojnë në gjendjen e pacientit nëse përdoren afro 4-6 javë pas formimit të hernies, pra gjatë periudhës së shërimit.

Periudha e shërimit të pacientit fillon rreth javës së gjashtë. Disku i dëmtuar

ndërvertebral fillon të shërohet dhe shpina bëhet më e qëndrueshme. Gjatë kësaj periudhe, rreth gjashtë muaj, duhet të përjashtohet plotësisht aktiviteti i rëndë fizik, të kryhen seanca të rregullta masazhesh dhe procedura fizike.

Kirurgjia përshkruhet në prani të çrregullimeve neurologjike, si dhe dhimbjes e cila është rezistente ndaj ilaçeve dhe metodave të përdorura në trajtimin konvencional. Më parë, trajtimi kirurgjikal i hernies ndërvertebrale kryhej me anë të laminektomisë. Sot, përmes përdorimit të një mikroskopi kirurgjik, është e mundur që të ulet ndjeshëm trauma e nevojshme për t'iu qasur indeve. Për shkak të mundësisë së përdorimit të metodave mikrokirurgjike, hernia mund të hiqet përmes një vrimë dukshëm më të vogël të trepanimit. Endoskopia është një tjetër mënyrë për të hequr hernien diskale.

Mikrodisektomia ose heqja mikrokirurgjike e hernies është një mënyrë veçanërisht e efektshme për të mënjanuar herniet ndërvertebrale. Përparësi domethënëse e përdorimit të kësaj metode është aftësia për të hequr hernien ndërvertebrale nga cilado pjesë e shtyllës kurrizore. Operacioni kryhet me ndihmë të anestezisë së përgjithshme ose anestezisë lokale, sipas zgjedhjes së mjekut, ndërsa rreziku i komplikimeve është minimal. Pas një operacioni të tillë, pacienti qëndron në spital nga një ditë deri në një javë, në varësi të metodës së zgjedhur kirurgjikale.

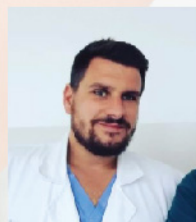
#### Profilaksia e hernies ndërvertebrale

Në këtë rast, të gjitha masat parandaluese të përdorura për parandalimin e osteokondrozës janë të rëndësishme. Pra është e rëndësishme t'i kushtoni vëmendje të veçantë gjendjes së korsesë muskulore, e cila është përgjegjëse për funksionimin e shtyllës kurrizore.

Ngarkesa në disqet ndërvertebrale rritet ndjeshëm gjatë përkuljes së shtyllës

kurrizore, përkatësisht, gjatë lakimit. Prandaj, kur kryeni pjerrësi duhet të shtrëngoni barkun, të shtrëngoni muskujt e mollaqeve dhe të shtrëngoni shpinën. Është e rëndësishme të formoni pozicionin e duhur. Kur ecni, shpina duhet të qëndrojë drejtë, qafa nuk duhet të tërhiqet përpara. Pjesa e pasme duhet të mbahet drejtë edhe në pozicionin ulur, ndërsa këmbët duhet të prekin dyshemënë. Për punë në pozicionin ulur është më mirë të vendosni këmbët në një stendë të veçantë, ashtu që ijet të jenë në nivel më të ulët se gjunjët.

Kushtet në të cilat flini janë po aq të rëndësishme. Shtrati duhet të jetë i sheshtë dhe mesatarisht i fortë. Opsioni më i mirë është një dyshek ortopedik i cilësisë së lartë. Është thelbësore të parandalohet mbipesha, e cila e ngarkon edhe më tepër shpinën. Një dietë e shëndetshme jo vetëm që mbron nga mbipesha, por gjithashtu kontribuon në funksionimin e duhur të proceseve metabolike të shpinës. Dieta duhet të përfshijë shumë proteina, si dhe sasi të mjaftueshme kalciumi, i cili forcon kockat. Vitamina C ndihmon në forcimin e tejkave dhe ligamenteve. Duke pasur parasysh strukturën e bërthamës qendrore, e cila përbëhet vetëm nga substanca proteinike, prania e një sasive të mjaftueshme të aminoacideve në organizëm është e qenësishme.



**Иво Донеvски**  
специјалитет: ортопед суб. трауматолог

ДВОЈНО ДЕЈСТВО ДО ЦЕЛТА

# БлокМАКС Дуо



Таблетите БлокМАКС Дуо се употребуваат како краткотрајна симптоматска терапија на лесна до умерена болка како:

- ГЛАЗБОЛКА
- МИГРЕНА
- БОЛКА ВО ГРБОТ
- МЕНСТРУАЛНА БОЛКА
- ЗАБОБОЛКА
- РЕВМАТСКА И МУСКУЛНА БОЛКА
- БОЛКА ПРИ ПОБЛАГИ АРТРИТИЧНИ СОСТОЈБИ
- ЗА НАМАЛУВАЊЕ НА ПОКАЧЕНАТА ТЕЛЕСНА ТЕМПЕРАТУРА И НА БОЛКИТЕ ВО ГРЛОТО
- ЗА УБЛАЖУВАЊЕ НА СИМПТОМИТЕ НА НАСТИНКА И НА ГРИП



Facebook.com/zdravjebezrecept Instagram.com/zdravjebezrecept/

Пред употреба задолжително да се прочита упакството. За индикациите, ризикот од употреба и за несаканите дејства на лекот консултирајте се со Башиот лекар или со фармацевт.

**АЛКАЛОИД**  
ОКООЈЕ  
Здравјејито ѝрег сè  
www.alkaloid.com.mk

# FRESKIM I SHËNDETSHËM

Pavarësisht nëse e pini të nxehtë gjatë dimrit ose të ftohtë gjatë këtyre ditëve të nxehta, çaji është tejet dobiprurës për shëndetin tuaj. Meqenëse ka më pak kalori, çaji i ftohtë i paëmbëlsuar mund të jetë zgjedhje e shkëlqyer për ata që duan të humbin peshë dhe të ulin sasinë e sheqerit të konsumuar gjatë ditës. Duke zëvendësuar pijet e gazuara dhe lëngjet e ëmbëlsuara të frutave me çaj të ftohtë, njëherësh mund të zvogëloni edhe marrjen e përditshme të kalorive. Dallimi midis çajit të ftohtë të paëmbëlsuar të shtëpisë dhe çajit të ftohtë të blerë qëndron në atë se në 350 ml çaji të ftohtë të ëmbëlsuar mund të ketë afro 125 kalori, ndërsa çaji i ftohtë i paëmbëlsuar i shtëpisë përmban vetëm 2 kalori. Megjithatë këto shifra varen nga të gjithë përbërësit që shtoni në pijen tuaj freskuese.

Pa marrë parasysh nëse bëhet fjalë për çaj nenexhiku apo xhenxhefli, sipas publikimeve të fundit të universitetit Harvard, çaji është i pasur me antioksidantë që luftojnë radikalet e lira në trupin tuaj.

Sasia e madhe e lëngjeve që duhet të konsumojmë, veçanërisht gjatë verës, ka një rëndësi të madhe ngaqë ekspozimi në temperatura të larta dhe djersitja e tepërt çon në humbje të lëngjeve në trupin tonë. Ndonëse hidratimi i mjaftueshëm është i rëndësishëm gjatë gjithë vitit, vera është koha kur na kanoset më së shumti rreziku i dehidratimit dhe goditjes nga nxehtësia. Marrja e lëngjeve si uji, çajrat e ftohtë të paëmbëlsuar dhe pije të tjera të shëndetshme është me rëndësi të veçantë për ruajtjen e ekuilibrit të lëngjeve, i cili është faktori kryesor në funksionimin e drejtë të trupit tonë.

Nëse jeni lodhur nga pirja e sasive të mëdha të ujit të thjeshtë, i cili është tretës natyral i të gjitha substancave organike dhe inorganike, ju mund ta hidratoni trupin përmes çajrave të ftohtë të paëmbëlsuar, të cilët janë freskues të shkëlqyeshëm verorë. Duke hidratuar trupin tuaj, ju do të jeni në gjendje të ruani temperaturën normale të trupit, të rregulloni presionin e gjakut dhe kështu të mirëmbani qarkullimin e drejtë të gjakut. Këto lëngje luajnë një rol të madh në përcjelljen e lëndëve ushqyese përgjatë trupit tuaj. Në të njëjtën kohë, lëngjet e hidratojnë lëkurën, duke e bërë më elastike dhe të qëndrueshme ndaj rrudhave të parakohshme.

Ja disa receta për çaj të ftohtë Livsane të përgatitur në shtëpi, që na kanë dërguar lexuesit tanë besnikë.

## HISTORI VERORE - Elizabeta Lazarovska, Shkup

*Përbërësit e nevojshëm:*

- 4 qese filtri Livsane - Histori verore
- 1 litër ujë
- Lëng limoni
- Mjaltë
- Nenexhik i freskët
- Mjeder
- Boronica



BVendosni qeset e filtrit të çajit Histori verore - Livsane në ujë të valuar. Prisni dhjetë minuta, hiqni qeset e filtrit dhe ëmbëlsojeni çajin me mjaltë shtëpie. Lëreni të ftohet në frigorifer ose hidhni disa kube akulli. Pasi të ftohet, i shtoni ca mjedra, boronica, lëngun e limonit dhe nenexhikun e freskët.



## BORONICË E KUQE - Jasmina Milenkovska, Manastir

*Për ta përgatitur këtë çaj të ftohtë, ju duhet:*

- 250 ml ujë i zier
- 1 qese filtri çaj boronicë të kuqe Livsane
- 1 lugë mjaltë natyral
- Xhenxhefil pluhur
- Limon i shtrydhur



Vendoseni qesen e çajit të filtrit në ujë të valuar dhe lëreni për rreth 15-20 minuta. Hiqni qeskën dhe futeni lëngun në frigorifer. Meqenëse boronica e kuqe ka shije të athët, kur ta pini çajin, ëmbëlsojeni me 1 lugë mjaltë livadhi natyral, shtojni kube akulli, xhenxhefilin pluhur dhe limonin e shtrydhur, në kombinim me fetat e limonit.





## ЇАЈ I GJELBËR - Danço Stamenovski f. Çaloshevo - Veles

*Përbërësit e nevojshëm:*

- 1 litër ujë
- 3 lugë sheqer ngjyrë kafe
- 3 qese filtri çaj të gjelbër
- disa degëza nenexhiku të freskët

Hidheni ujin në një tenxhere, mbulojeni me kapak dhe vendoseni mbi furnelë. Kur uji fillon të ziejë pak, shtoni sheqerin dhe lëreni ujin të ziejë mirë. Sapo uji të fillojë të ziejë mirë, fiken furnelën, hiqni tenxheren dhe vendosni qeset e filtrit. Lërimi për rreth 4 minuta, pastaj hiqini. Pasi çaji të jetë ftohur plotësisht, vendoseni në një shishe qelqi dhe futeni në frigorifer, ku duhet të qëndrojë për rreth 2 orë. Më pas mund ta pini lirisht. Sasia e qeseve të filtrit me çaj të gjelbër varet nga ju. Mund të shtoni më shumë nëse dëshironi një shije më intensive ose më pak për një shije më të dobët.



# LIVSANE

## ЗДРАВНО ЛЕТНО ОСВЕЖУВАЊЕ

*Мешавина на хербален чај со  
арома од сперминт и лимон - лимета*

НОВО



...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.

# BETTY



## KËTË MUAJ, DALLOJMË

# %



LIVSANE  
Boronicë e kuqe  
plus  
30 kapsula



SUPPLEMENT-B shurup  
150 ml



ELECTROLIT  
qese me aromë  
portokalli



PROBIOTIC® FORTE  
kapsula për përdorim oral  
10 kapsula



PROBIOKID IMMUNO®  
10 qese



Oligogal® Zn +  
Vitaminë C  
30 kapsula



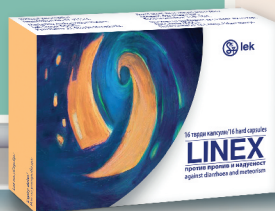
ALOE VERA  
xhel me ekstrakt  
aronia – 99,5%  
2+1 falas



DALERON  
SHURUP  
për fëmijë dhe  
të rritur 0+



LINEX  
16 kapsula të forta



PANTENOL yndyrë  
30gr.



PANTENOL krem  
30gr.



MAGNEZ 300 Direkt  
20 qese



DOCTORS SPF 40  
Qumësht për  
mbrojtje nga dielli  
300ml  
DOCTORS SPF50+  
Krem për fytyrë  
200ml



DOCTORS maskë  
respiratore për  
të rriturit



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

# Çfarë është rezistenca psikologjike?



Çfarë është rezistenca psikologjike (rezistenca ndaj stresit dhe traumës e njohur edhe si imunitet psikologjik)?

Rezistenca psikologjike nënkupton aftësinë e përshtatjes në rrethana të vështira të jetës dhe ngjarje traumatike, tragjedi, fatkeqësi, burime të konsiderueshme të stresit, si periudhat e problemeve dhe mosmarrëveshjeve familjare, problemet serioze shëndetësore, problemet në punë, stresi i lidhur me financat etj. Rezistenca psikologjike është tipari që na ruan kur rrethanat janë të vështira, që na dallon nga të tjerët dhe që përcakton se si do të përballemi me sfidat e jetës.

Ndonëse të gjithë duam të ekuilibrojmë të gjitha sferat e jetës dhe të kemi paqe dhe qetësi, ndryshimet janë të pashmangshme. Cikli jetësor i ndryshimeve kërkon që të jemi konstantë në rrjedhën e lumit të jetës, ku ndonjëherë përjetojmë dhimbje emocionale e vuajtje. Këto situata, megjithëse janë të përbashkëta për të gjithë njerëzimin, varet nga rezistenca psikologjike nëse do të na mësojnë të notojmë dhe të zhvillohemi ose do të na çojnë në prapambetje mendore dhe dekompensime psikologjike.

Rezistenca psikologjike mësohet dhe zhvillohet, nuk është tipar biologjik i lindur. Ajo ndërthen në vete mënyrën adaptuese të të menduarit, sjelljes dhe ballafaqimit me problemet, që i mundëson individit të vazhdojë jetën me përvojën nga e cila ka mësuar dhe që do ta përdorë për t'u përballur me sfidat e ardhshme. Falë saj, individit fiton vetëbesim për të ecur përpara, në vend që të shmangë problemet dhe të përvetësojë mënyra keqadaptuese për t'u përballur me stresin, si abuzimi me alkool, substanca etj.

## Cilët faktorë ndikojnë në rezistencën psikologjike?

### Ndërtimi i marrëdhënieve të ngushta

Kur kalojmë situata të vështira jetësore, afërsia me familjen, rrethi ose rrjeti i kontakteve sociale me të cilët mund të ndajmë ato që po përjetojmë është një nga shtyllat kryesore të mbështetjes emocionale dhe një mënyrë për të kapërcyer më lehtë vështirësitë. Jetojmë në një kohë ku çdo ditë marrim mesazhe që na nxisin të bëhemi të pavarur dhe individualistë. Për më tepër, gjithnjë e më shumë njerëz jetojnë në izolim shoqëror dhe vetmi, ndërsa periudhat e vështira dhe prekshmëria shihen si një dobësi dhe diçka së cilës individit duhet t'ia dalë në krye krejt i vetëm. Kjo bie në kundërshtim me nevojën primitive për afërsi, duke ndikuar negativisht në imunitetin psikologjik.

### Si u qasemi problemeve

Çdo problem dhe situatë e vështirë varet nga mënyra sesi ne përballemi me të. Me fjalë të tjera, varet nga ajo nëse i shqyrtojmë të gjitha opsionet dhe alternativat për ta zgjidhur problemin, nëse e shohim si një sfidë me të cilën duhet të përballemi ose lejojmë të mbizotërojnë frika dhe mendimet negative dhe u lëmë hapësirë fantazive katastrofike të tipit "çfarë do të ishte sikur të ishte", duke ndërtuar skenarë të errët për një përfundim negativ. Ballafaqimi dhe vendosja e qëllimeve realiste janë gjithashtu thelbësore për gjërat që do t'i arrijmë, gjithmonë duke pasur parasysh kufizimet tona si njerëz.

### Ushtrimi i optimizmit

Ky është pozicioni në të cilin e shohim gotën gjysmë të mbushur ose gjysmë të zbrazët. Qëndrimi optimist ndaj gjërave me të cilat përballemi na jep vetëbesim se mundemi, si dhe na bën të përqendrohemi te mundësitë e jo te kufizimet. Optimizëm nuk do të thotë se i mohojmë apo nuk duam të shohim pengesat përgjatë rrugës, por se përqendrohemi te rrugëdaljet pozitive të situatës apo problemit.

### Të mësuarit nga përvojat dhe veprimet e mëparshme

Në vend që të fajësojmë vazhdimisht veten, vëmendja duhet të zhvendoset te mësimi, gjegjësisht, përfitimi i njohurive për të mirat dhe të këqijat e situatave të ngjashme në të kaluarën, si t'i zbatojmë këto njohuri në të ardhmen, vetëdija për mënyrat e sjelljes dhe veprimet nga të cilat duam të heqim dorë, si dhe zgjedhja e mënyrave të reja dhe ndërtimi i kufijve të shëndoshë.

## Pranimi i ndryshimit si pjesë e pandashme e jetës

Qëndresa ndaj ndryshimit, qëndrimi në zonën e rehatisë dhe shmangia e problemeve janë vetëm disa mënyra se si e vështirësojmë procesin e pranimit të ndryshimit, se ai proces i dhimbshëm nuk do të zgjasë përgjithmonë dhe se pas ndryshimit nuk do të jemi më ata që ishim, por është mënyra e vetme për t'u rritur si individë.

## Kujdesi për veten

Të qenët në kontakt të shëndetshëm me trupin dhe nevojat tona, si përmbushja e nevojës për pushim, dieta e shëndetshme dhe gjumi, lëvizja dhe aktiviteti fizik, jo vetëm që ndihmon në forcimin e trupit kundrejt të gjitha shprehjeve negative, porse ndikon edhe në rezistencën tonë ndaj stresit dhe tejkalimin më të lehtë të rrethanave të vështira të jetës.

Lëvizja dhe kontakti me natyrën merr pjesë në lehtësimin nga kortizoli, hormoni kryesor i stresit. Kur lehtësohemi nga ky hormon mund të

përballojmë më lehtë ndryshimet dhe të marrim vendime më të shëndosha dhe të përshtatshme.

Të kujdesesh për veten do të thotë të ushqesh emocionet e tua, t'i dalësh për zot vetes, të pranosh dobësitë dhe papërsosmërinë tënde, t'u gëzohesh grimcave të hareshë dhe të qeshurës që të fal jeta, të shijosh fantazitë pozitive dhe krijimtarinë. Ushqyerja e botës së brendshme, qoftë përmes aspektit fetar me lutje dhe meditim, apo llojeve të tjera të praktikave shpirtërore, ndikon gjithashtu në ndërtimin e rezistencës psikologjike kundrejt situatave të vështira që na shtron përpara jeta.



*Aleksandra Prosheva-Dragomanova*  
PSIKOLOGE KLINIKE / PSIKOTERAPISTE GESTALT



# Lea

## КРЕМ ПРОТИВ ПЕГИ И ФЛЕКИ

- Ги избледува постоечките пеги и флеку и спречува појава на нови.
- Дава рамномерен изглед на кожата.
- Активната компонента В-резорцинол ефикасно делува на блокирање на функцијата на ензимот тироксиназа, а со тоа го спречува процесот на создавање на меланин.
- Исклучителна комбинација на природни масла и витамин Е кои придонесуваат за подобра циркулација на кожата и нејзина континуирана исхранa.

НОВА  
ФОРМУЛА





# DIETA TË KRIJUARA PËR NEVOJAT TUAJA



Nëse marrim parasysh se arsyet e shtimit të peshës janë të ndryshme, atëherë me plot bindje mund të vijmë në përfundimin se nuk ka dietë universale që mund të ndihmojë secilin që ka probleme me mbipeshën. Dietat e njohura gjerësisht premtojnë rezultate të shpejta, por ato janë më së shpeshti të dëmshme për shëndetin. Në fakt, çdo dietë duhet të ketë disa faza, por duhet pasur kujdes të mos anashkalohen ushqime të caktuara, gjë që në plan afatgjatë mund të sjellë efekte anësore. Dietat më të njohura zakonisht janë të pakta në minerale si kalciumi, hekuri, zinku, vitaminat A, D dhe C. Zbatimi i regjimeve të tilla për një periudhë më të gjatë kohore mund të shkaktojë çrregullime metabolike. Sipas mendimit tim, dieta universale është një mit.

Ngrënia e tepërt konsiderohet të jetë një nga shkaqet kryesore të shtimit të peshës, por duhet pasur kujdes që të mos shpërfillen predispozitat gjenetike, aktiviteti i ulët fizik, kontrolli i oreksit, nevoja për ushqim sipas kushteve gjeografike dhe klimatike, prania e sëmundjeve të ndryshme, si çekuilibrimi hormonal, çrregullime psikologjike, menopauza, mosfunksionimi i gjendrës tiroide, stresi etj.

A e dini se cila është në të vërtetë pesha juaj ideale? – Përgjigja është pesha që do të zvogëlojë rrezikun e sëmundjeve që lidhen me peshën e tepërt. Kriteret më të zakonshëm që përdorim janë indeksi i masës trupore, raporti midis belit dhe vitheve dhe shpërndarja e dhjamit.

Mund ta keni dëgjuar shpesh këshillën që të merrni shtesa dietike për humbje në peshë. Nëse blini ndonjë produkt për t'ju ndihmuar të humbni në peshë, mos harroni të kontrolloni përbërësit, veçanërisht ata të preparateve bimore, sepse disa prej tyre mund të shkaktojnë efekte anësore, siç ishte rasti me Efedrën ose preparatet që përmbajnë senecio vulgaris. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për njerëzit që kanë probleme me enët e gjakut ose veshkat dhe mëlçinë, përkatësisht.

Ja disa këshilla praktike që mund të japin rezultate pozitive, por për çdo rast, këshillohuni me një profesionist përpara se të ndiqni ndonjë nga sa vijon.

- Acidi linoleik i konjuguar mund të jetë dobiprurës për gratë mbipeshë dhe me funksion të ulur të tiroides.
- Çaji i gjelbër është i shkëlqyeshëm për djegjen e dhjamit.
- Algat, si pjesë përbërëse e ushqimit plotësues dhe suplementeve, janë të mira për rregullimin e metabolizmit.
- Kromi redukton drejtpërdrejt dëshirën për karbohidrate të rafinuara.
- Acidi alfa lipoik luan rolin e antioksidantit dhe kofaktorit thelbësor, që nevojitet për funksionin e mitokondrive, veçanërisht te njerëzit me diabet.
- Pirja e ujit të ftohtë është një ide e shkëlqyeshme për djegjen e kalorive.

- Aktiviteti fizik është i nevojshëm për të krijuar një deficit kalorik që do të rezultojë në humbje peshe.

- Nuk keni pse të mundoheni me llogaritjen e kalorive nëse dietologu juaj ju ndihmon të mbani ekuilibër negativ të energjisë dhe të hani ushqime me densitet më të ulët të energjisë.

Do të doja të bëj disa krahasime që mund t'ju ndihmojnë të zgjidhni dietën e duhur.

## DIETA DETOKS KUNDREJT DIETËS MESHDETARE

Dietat detoks janë dieta shumë të njohura që synojnë detoksifikimin e trupit dhe uljen e peshës trupore. Por pyetja kryesore është se sa shpesh duhet të zbatohen këto dieta, për sa kohë dhe kur.

Në përgjithësi, në dietat detoks rekomandohet të pini lëngje për një periudhë prej 3 ditësh, që pasohet nga një dietë hipokalorike në katër ditët e ardhshme, me bilanc negativ të energjisë prej 500 kcal/ditë. Një dietë e tillë çon në humbje më të shpejtë të masës muskulore dhe ujit, ulje të niveleve të metaboliteve reaktive të oksigjenit, humbje më të vogël të përgjigjes antioksiduese të trupit, mund të rezultojë në humbjen e baktereve të dobishme në zorrë dhe elektroliteve dhe ka shumë të ngjarë të pasohet nga luhajtje të skajshme të peshës.

Dieta meshdetare është një nga dietat më të ekuilibruara, me anë të së cilës mund të humbni më shpejt peshën e tepërt dhe indin dhjamor dhe e njëjta çon





në rritje të niveleve të metaboliteve reaktive të oksigjenit dhe humbje më të madhe të përgjigjes antioksiduese të trupit.

Të dy dietat kanë efekte pozitive dhe negative, ndaj për zbatimin e tyre duhet të kërkoni ndihmë profesionale që do t'ju ndihmojë të bëni zgjedhjen e duhur, duke pasur parasysh që cilësia e karbohidrateve në këto dieta është tejet e rëndësishme në aspektin klinik.

Efektet anësore të dietave me përmbajtje të lartë yndyrore

Shumë herë, njerëzit zgjedhin të zbatojnë dieta me përmbajtje të lartë yndyrore, të njohura gjerësisht si dieta ketogjenike, pa ndihmë profesionale. Kaloritë nga dietat me përmbajtje të lartë të yndyrës ndahen më së shpeshti në përpjesëtim 42% yndyrë, 16% proteina dhe 42% karbohidrate.

Kur vendosni për këtë lloj diete, mbani në mend se një dietë me përmbajtje të lartë yndyrore ka shumë efekte anësore, siç janë: leziona hepatike nga steatohepatiti joalkoolik, ulje e ndjeshme e aktivitetit të fosforilit oksidativ, shkaktohet dëmtim oksidativ i ADN-së së mitokondrive dhe indit hepatic, nxitet stresi nitro-oksidativ dhe kanë një ndikim të madh në zhvillimin e komplikimeve metabolike.

Kjo lloj diete është e paraparë për gjendje të caktuara, ndërsa për të zvogëluar efektet anësore ose për të parandaluar ndryshimet e mësipërme, rekomandohet përdorimi i domosdoshëm i antioksidantëve dhe antiperoksintriteve.

Si të arrihi peshën ideale: dietat me përmbajtje të lartë të proteinave kundrejt dietave me përmbajtje të lartë të karbohidrateve?

Cila dietë jep rezultatin ideal pa rrezikuar shëndetin tuaj?

Këto janë pyetjet më të zakonshme që bëjnë klientët tanë. Shpesh eksperimentohet me dieta të ndryshme, nganjëherë arrihet rezultati i duhur, por me efekte anësore ose efekt yo-yo, me ç'rast rifitoni peshën e humbur dhe disa kilogramë shtesë. Prandaj hapi i parë që duhet ndërmarrë është zgjedhja e dietës së duhur, gjegjësisht, një dietë që personalizohet dhe periodizohet në varësi të nevojave, gjendjes shëndetësore, shënuesve antropologjikë dhe biokimikë të klientëve.

Dietat me përmbajtje të lartë të proteinave (40% karbohidrate, 30% yndyra, 30% proteina) dhe dietat me përmbajtje të lartë të karbohidrateve (55% karbohidrate, 30% yndyra, 15% proteina) rekomandohen më së shpeshti.

Burimet më të zakonshme të karbohidrateve janë drithërat integrale, bishtajoret, frutat, perimet, të yndymave janë vajrat me prejardhje bimore dhe arrat, ndërsa burimet e proteinave që përdoren në dieta janë mishi i kuq pa dhjamë, peshku, mishi i pulës, vezët dhe produktet e qumështit me pak yndyrë. Të dy dietat tregojnë një përmirësim të ndjeshëm për sa i përket humbjes së peshës 9,8% përkundrejt 9,3%, indeksit të masës trupore, presionit të gjakut dhe indeksit HOMA-IR. Zbatimi i dietës me përmbajtje të lartë proteinike mund të rezultojë në përmirësim të ndjeshëm të ndjenjës së ngopjes, shënuesve të ndjeshmërisë ndaj insulinës dhe funksionimit të qelizave  $\beta$ , stresit oksidativ, peroksidimit të lipideve, citokineve inflamatore, CRP-së, adiponektinës, rritje të grelinës dhe GLP-1, ulje të BNP-së, por çon në lipolizë më të dobët dhe humbje më të madhe të kalciumit uninar.

Gjatë zbatimit të dietës me përmbajtje të lartë proteinike, është shumë e rëndësishme të përcaktoni parametrin kritik, d.m.th. përcaktimi i niveleve marginale të proteinave që modulojnë dëmtimin oksidativ (33-44% proteina). Përmbajtja më e lartë proteinike (> 45%) shkakton dëmtim oksidativ të trurit (peroksidim të lipideve ose oksidim të proteinave), mund të ndikojë në zhvillimin e arteriosklerozës përmes rritjes së stresit oksidativ dhe përmes uljes së aktivitetit të superoksid dismutazës! Efekt tjetër anësor është gjenerimi i sasive të mëdha të acideve (fosfateve dhe sulfatëve) – kalciuria!

Prandaj, për shkak të përparësive dhe dobësive të përmendura më sipër, dieta duhet të jetë e optimizuar, e individualizuar (e përshtatur me nevojat e klientit) dhe e periodizuar, e shoqëruar me ndihmë ergogjenike, me qëllim të zvogëlimit të efekteve anësore dhe aritjes së rezultatit të dëshiruar.



**Dr. Dragica Zendelovska**  
ONE HOSPITAL

BASHKËPUNËTORE E JASHTME NË FUSHËN E NUTRIGJENOMISË

# ME KËMBË TË MBARË

Në verë, kur zakonisht ecim me këpucë të hapura dhe shapka, kujdesi për këmbët bëhet edhe më i rëndësishëm. Shpesh ndodh që të lyejmë me krem të gjithë trupin dhe të lëmë pas dore këmbët, të cilat i quajmë si më pak të rëndësishme. Thembrat e plasaritura, thonjtë e shkurtuar keq ose infeksionet kërpudhore të këmbëve nuk janë vetëm problem estetik, por gjithashtu mund t'ju shkaktojnë probleme shëndetësore dhe dhimbje.

## PËR KËMBË TË BUKURA DHE TË SHËNDETSHME:

- Ndërsa lyheni me krem dielli, mos i anashkaloni këmbët.
- Ndërsa ecni në plazh ose pishinë, mbathni gjithmonë shapka dhe shmangni ecjen këmbëzbathur. Njerëzit me diabet, në veçanti, duhet të jenë më të kujdesshëm, pasi edhe lëndimi më i vogël mund të çojë në infeksion, çka mund të shkaktojë probleme serioze shëndetësore.
- Me rritjen e temperaturave, si trupi ashtu edhe këmbët djersiten më shumë, gjë që rrit mundësinë e paraqitjes së kërpudhave në zonën përreth gishtërinjve. Prandaj nëse mbathni këpucë të mbyllura, ato duhet të jenë nga një material përmes të cilit këmbët mund të marrin frymë dhe nëse vishni çorape pambuku.
- Për shkak të kohës më të gjatë që e kalojmë duke ecur me këpucë të hapura, ka të ngjarë që indet e këmbëve të forcohen dhe të shfaqen çarje dhe kallo. Ushqyerja dhe hidratimi i rregullt i këmbëve do të ndihmojnë në parandalimin e këtyre dukurive.
- Para çdo kujdesi për këmbët, sigurohuni gjithmonë që pajisjet që përdorni të jenë të pastra dhe të sterilizuara.
- Thonjtë janë shumë të rëndësishëm për shëndetin e këmbëve. Sigurohuni që të jenë të shkurtuar siç duhet dhe të rrafshët, gjë që do të zvogëlojë rrezikun e infeksioneve.

Zona e thembrës është e mbuluar me një ind të veçantë yndyror, i cili është i renditur në pjesë, që i mundëson të mbartë të gjithë ngarkesën e trupit. Me kalimin e kohës, ky ind shteret, duke humbur kështu aftësinë mbartëse dhe duke shkaktuar dhimbje. Mu për këtë arsye, kur blini këpucë, sigurohuni që pjesa e paraparë për thembrat të jetë e butë. Sa herë që u kushtoni vëmendje këmbëve, ndani kohë për masazh vetëm të thembrave. Kështu, përveç se do të zbusni lëkurën në atë zonë, po ashtu do të fitoni ndjesinë e shtendosjes së këmbëve.

## MOS I LINI KËMBËT TË LAGURA

Sidomos në verë, rekomandohet të lani këmbët çdo ditë me ujë të vakët dhe sapun, pas çka duhet të thahen mirë. Mos i lini të thahen vetë, pasi lagështia gjithmonë mbart rrezik më të lartë të paraqitjes së infeksioneve kërpudhore.

Për erë të pakëndshme, lëkurë të infektuar dhe të dëmtuar të këmbëve tuaja, thembra të forta dhe të plasaritura, këshillohuni me një farmacist të Betty për të gjetur zgjidhjen më të përshtatshme për kujdesin e këmbëve tuaja.

### Këshillë shtesë nga Betty

Në kushte shtëpiake mund të përgatitsni piling për këmbët tuaja me vetëm dy përbërës: sheqer dhe vaj ulluri. Duhet të përzieni dy lugë sheqer dhe tre lugë vaj ulluri. Kushtojuni më shumë vëmendje pjesëve që duken më të trasha dhe ku lëkura është e vrazhdë. Pasi të keni fërkuar këmbët me këtë piling, hidratojini me krem dhe vishni çorape që do t'i mbani të paktën një orë. Nëse praktikoni piling të këmbëve një herë në javë, do të hiqni lehtësisht shtresën e qelizave të vdekura dhe sipërfaqen e vrazhdë, duke arritur kështu një pamje të lëmuar dhe të mirëmbajtur. Mbani në mend se vazelina është gjithashtu një agent ushqyes i shkëlqyeshëm që i bën këmbët të buta dhe të lëmuara.



# Mundësi të reja terapeutike për trajtimin e diarresë, dermatitit atopik dhe dysbiozës së shkaqeve të ndryshme

Dihet pak se trakti tretës, përveç rolit të tij themelor në tretjen e materieve ushqyese, është aty ku 70% e qelizave imune totale të trupit bashkëveprojnë në mënyrë aktive me njëri-tjetrin dhe me mikrobiotën e zorrëve, duke përcaktuar sesi do të luftojmë mikroorganizmat dhe faktorët e tjerë patogjenë.

**Diarreja akute** është një çrregullim i zakonshëm dhe sot probiotikët përdoren më së shumti si një zgjidhje terapeutike, megjithatë, duhen disa ditë për t'i përdorur ato përpara efektit të pritsëm të trajtimit. Antibiotikët janë ilaçe të cilët shpesh i përdorim në mënyrë të pajustificueshme, sepse diarreja akute zakonisht është me origjinë virale. Loperamid është një ilaç i mirë, por edhe shumë i rrezikshëm, sepse zvogëlon lëvizshmërinë e zorrëve, duke ngadalësuar kështu dëbimin e patogjenëve nga organizmi. Enterosorbentët përdoren si një zgjidhje e përshtatshme për trajtimin e diarresë.

**Linjina hidrolitike (Filtrum®)** është një enterosorbent i fuqishëm dhe efektiv, sepse lidhet me një numër të madh të substancave të ndryshme (endo dhe ekzotoksina, viruset, parazitët, bakteret dhe metabolitët e tyre). Nuk dëmton mukozat e traktit digjektiv, respektivisht nuk ka një efekt kataraktos, shpesh i pranishëm në përdorimin e qymyrit aktiv, nuk është toksik dhe ekskretohet plotësisht nga organizmi përmes feçeve në 24 orë. Në shumë raste, diarreja ndalet shpejt dhe plotësisht, pavarësisht nga shkaku. Për shkak të efektivitetit të tij, mund të përdoret gjithashtu në detoksifikimin e alkoolit.

**Kombinimi i linjinës hidrolitike dhe laktulozës (Salapon®)** është i përshtatshëm për trajtimin e dermatitit atopik dhe çrregullimeve gastrointestinale.

Laktuloza është një fibër natyrale, një prebiotik, e cila ushqen Bifido dhe Lactobacillus, përndryshe baktere të zakonshme dhe të dëshiruara në traktin tonë tretës. Ajo gjithashtu indirekt modulon reagimin imunitar dhe zvogëlon mundësinë e reaksioneve alergjike. Prandaj, kombinimi i linjinës hidrolitike dhe laktulozës mund të përmirësojë simptomat e:

- Dysbiozës së zorrëve: ndjenjës së "tretjes së keqe" të ushqimit, lëvizjes së parregullt të zorrëve, ndjenjës së fryrjes dhe rëndim të barkut, sindromë e zorrës së irrituar, dispepsi.
- Dermatitis atopik, alergjia ushqimore dhe ndjeshmëria e përgjithshme ndaj alergjive.
- Mund të përdoret në detoksifikimin e organizmit, si dhe për të përmirësuar cilësinë e lëkurës.

Rekomandohet të përdoret vazhdimisht për 14-21 ditë. Nëse është e nevojshme, terapia mund të përsëritet.

**Prof. Dr. Kalina Grivçeva Stardellova**  
Gastroenterohepatolog  
Klinika e gastroenterohepatologjisë  
Qendra klinike Shkup

SALAPON® rregullon mikroflorën e zorrëve dhe largon substancat e dëmshme nga trakti digjektiv



355 mg Linjinë hidrolitike  
120 mg Laktulozë

- ✓ NË TRAJTIMIN E DERMATITIT ATOPIK
- ✓ KORRIGJON DYSBIOZËN E ZORRËVE
- ✓ DETOKSIFIKIM I ORGANIZMIT NË 21 DITË
- ✓ PËRMIRËSON CILËSINË E LËKURËS
- ✓ STIMULON RRITJEN E BAKTEREVE BIFIDUS DHE LACTOBACILLUS
- ✓ PËRMIRËSON IMUNITETIN
- ✓ ZBUT SIMPTOMAT E SËMUNDJES
- ✓ PLOTËSISHT I NATYRSHËM

FILTRUM® largon shpejt diarrenë pavarësisht nga shkaku



400 mg Linjinë hidrolitike

- ✓ NDIKON NË TË GJITHË SHKAKTARËT E DIARRESË
- ✓ 1000 HERË MË EFIKAS SE KARBONI I AKTIVIZUAR
- ✓ NDIKON LOKALISHT (NUK ABSORBOHET)
- ✓ NUK DËMTON MUKOZËN E TRAKTIT GASTROINTESTINAL
- ✓ I SIGURT – MUND TË PËRDORET EDHE NGA FËMIJËT

# MOS I HIDHNI KAPAKËT E SHISHEVE PLASTIKE



Gjatë pushimeve verore, fëmijët parapëlqejnë t'i shmangen pjesëmarrjes në aktivitete që lidhen me mësimin klasik në shkollë. Ja disa mënyra se si mund ta shndërroni mësimin në argëtim.

Në një copë më të madhe letre apo kartoni shkruani shkronjat e alfabetit. Nga ana tjetër, ndani kapakët plastikë nga shishet dhe shkruani nga një shkronjë të alfabetit në secilin kapak. Vendosni shkronjat në karton, me parimin një kapak për çdo shkronjë. Bëni një listë fjalësh, të cilat fëmija juaj do të duhet t'i krijojë me ndihmën e kapakëve të tabelës së improvizuar të shkronjave. Me këtë lojë jo vetëm që do ta ndihmoni fëmijën tuaj të mësojë më lehtë shkronjat, por gjithashtu mund ta pasuroni fjalorin e tij me fjalë të reja.

Po kështu mund të shkruani edhe numrat nga 0 deri në 9, nëse dëshironi që fëmija juaj të mësojë numrat. Nëse përfshini edhe shenjat e pikësimit, do të ishte një mënyrë e shkëlqyeshme për të mësuar problemet themelore të matematikës.

Nëse fëmija juaj është shumë i vogël për të mësuar shkronja dhe numra, filloni me mësimin e ngjyrave.

Në një sipërfaqe të madhe letre bëni qarqe dhe ngjyrosni ato me ngjyra të ndryshme. Nga ana tjetër, në pjesën e sipërme të kapakëve plastikë ngjitni letra vetë-ngjitëse me ngjyra. Mësojeni fëmijën tuaj të njohë ngjyrat ashtu që sa herë që t'i jepni një kapak, ai do të duhet ta vendosë pikërisht te ngjyra së cilës i përket letra. Kapakët plastikë mund t'ju shërbejnë edhe si paletë. Si? Ngjitni disa kapakë plastikë në një pjatë plastike ose një copë kartoni. Kështu, fëmija juaj do të mund të përziejë veçmas ngjyrat e ujit, kurse kapakët do të mundësojnë që ato të mos derdhen në njëra-tjetrën.

## NGA KARTONI I LETRËS HIGJENIKE NË HELIKOPTER

Krahas shumë mënyrave krijuese për të krijuar lodra interesante për fëmijë të shkathët, nga kartoni i letrës higjienike mund të bëni edhe helikopter. Ju nevojiten vetëm disa shkopinj të drunjtë të akullores dhe kartoni i letrës higjienike.

Duke përdorur një bisturi, bëni dy hapje të përpikta në kartonin e letrës higjienike aq sa është gjerësia e shkopinjve të akullores. Futni shkopinjte, ose nëse doni që të jenë më të qëndrueshëm, mund edhe t'i ngjitni. Mbylleni pjesën e përparme të kartonit me anë të letrës dhe mbi të ngjitni një shkop tjetër të akullores, i cili së pari duhet të pritë përgjysmë.

Për pjesën e prapme të helikopterit, përdorni një karton tjetër të letrës higjienike që do ta ndani në dysh dhe do ta ngjitni si krah. Më pas mund ta ngjyrosni helikopterin e kartonit bashkë me fëmijën tuaj.

Kartoni i letrës higjienike mund të përdoret po ashtu për të krijuar personazhe të ndryshme të filmave vizatimorë, kafshë ose kukulla imagjinare. Kombinoni kartonin me letra vetë-ngjitëse të ngjyrosura ose ngjyroseni me lapsa dylli.



# BioGaia™

## Lactobacillus reuteri Protectis

### Пробиотски капки



БиоГаја ПроТектис капки е граничен производ што содржи *Lactobacillus reuteri* Protectis кој помага во возобновување на природниот баланс во цревата и одржување на истиот.

Се користат како безбеден и докажан пробиотик кај деца вклучувајќи ги новороденчињата како и прематурните новородени деца.

Капките се користат за:

- Одржување на нормалниот цревен микробиот посебно кај децата родени со Царски рез
- Инфантилни колики (грчеви), регургитации, констипација, функционална абдоминална болка
- Го намалува ризикот од појава на некротизирачки ентероколитис
- Дополнителна терапија на антибиотското лекување
- Подобрување на имунитетот
- Спречување на појава на егзема
- Го намалуваат присуството на *helicobacter pylori*

ewo pharma Фабрика АТ - Плевчанска Осло  
20, Арсениј Стојановски 100/20, 1000 Скопје  
Тел: 02/1033391 | e-mail: info@ewopharma.mk

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

**BioGaia.**



# meditimi

ushqim për  
çdo trup  
dhe  
mendje



- Punoj me veten...
- Për t'u lidhur me veten...
- Më duhet kohë për veten...
- Jam plotësisht me veten...



Të gjitha thënie të mësipërme janë vetëm një pjesë e asaj që e degjojme të paktën një herë në ditë nga kolegët, miqtë e madje edhe nga vetvetja.

Pse duhet të kemi kohë për veten?

Sepse nëse nuk mund t'ia "dalim në krye" me ekzistencën tonë, komunikimin e brendshëm, mendimet, emocionet dhe ndjenjat tona, atëherë gjithçka tjetër që bëjmë në jetë pason ose dështon sipas një rastësie!

Pse?

Përgjigja është shumë e thjeshtë: kur përqendrimi ynë është plotësisht i drejtuar nga jashtë e jo nga brenda (nga vetvetja), atëherë të gjithë faktorët e jashtëm ndikojnë në gjendjen tonë shpirtërore.

Si?

Përsëri, përgjigja është shumë e thjeshtë:

- Jam e lumtur sepse mora një mesazh nga i dashuri im...
  - Nuk jam e lumtur sepse shefit nuk i pëlqeu puna ime...
  - Ndhem pa energji sepse punoja në një projekt me njerëz negativë...
  - Sa e lumtur do të isha nëse do të kaloja këtë fundjavë me personin tim të parapëlqyer...
- Dhe një sërë gjërash të tjera.

# КАНОИЛ® БИО

2000 mg CBD



**20% CBD**  
**масло**

ЈА ПОДОБРУВА ФУНКЦИЈАТА НА:

- ✦ Имуниот систем
- ✦ Кардиоваскуларниот систем
- ✦ ...ем

**БЛАГОСОСТОЈЉИВАТА**



Çfarë bëjmë në situata të tilla?  
Varemi nga të tjerët.

Pse?

Sepse mendojmë dhe krijojmë nevojën që tjetri të na bëjë të lumtur dhe kështu lejojmë që të gjithë faktorët e jashtëm të na kontrollojnë mendjen!

Por ka një gjë që e harrojmë...

Nëse e forcojmë vullnetin, guximin dhe besimin tonë, atëherë nuk do të na drejtojë mendja, por do të mësojmë ta drejtojmë ne atë.

Dhe mënyra më e drejtpërdrejtë për ta bërë këtë është përgjigja magjike e shumë çështjeve - MEDITIMI.



*mendja jonë beson gjithmonë çdo gjë që i themi. ushqejeni me besim, ushqejeni me të vërtetën, ushqejeni me dashuri...meditimi na ushqen pikërisht me këto gjëra.*



Dhe nuk do ta zgjasim shumë shpjegimin se ç'është meditimi, sepse nuk mësojmë kurrë nga përvojat e të tjerëve; duhet ta provojmë vetë për të krijuar një mendim.

Por nëse keni interesim dhe dëshironi ta provoni, atëherë ju rekomandoj përzemërsisht që të përfshiheni në atë përvojë, sepse mund t'ju sjellë vetëm përfitime.

Dhe çfarë përfitimesh?

Përfitojmë një mendje të kthjellët dhe të përqendruar, paqe dhe qetësi shpirtërore dhe mbi të gjitha, përfitojmë një shndërrim të plotë të vetvetes. Megjithatë gjëja më e rëndësishme për të cilën ndërgjegjësohemi është se, NUK JEMI TRUPI, POR NUK JEMI AS MENDJA!

Zbulojmë të vërtetën se kush jemi dhe cilët jemi! Bëhemi të vetëdijshëm dhe jetojmë në të tashmen, në vend se në të ardhmen ose në të kaluarën.

Shpesh dëgjojmë shprehjen,

"Jeto këtu dhe jeto tani". Por a e dini se sa praktikë nevojitet për ta bërë këtë pjesë tonën. Dhe nëse e nisni këtë shndërrim dhe njihjen e vetvetes gjer në rrënjë, mos prisni që gjërat të ndryshojnë brenda natës, mos e nxitoni mendjen, por as mos e ngadalësoni.

Kur themi se një komb është i arsimuar mirë?

Kur të gjithë njerëzit shkojnë në shkollë, çfarëdo qoftë - arsimohen. Ata e bëjnë këtë çdo ditë, derisa të bëhet pjesë e stilit të tyre të jetesës e pastaj bëhet edhe nevojë. Vetëm atëherë e quajmë një komb si të arsimuar.

A e dini se e njëjta gjë ndodh edhe me mendjen tonë!?

Kur mësojmë ta ushqejmë me "ushqimin" e duhur: lumturi, dashuri, paqe, mirënjohje, shëndet dhe mendime të pastra, atëherë themi se ajo mendje është e arsimuar. Atëherë të

gjitha qelizat në trupin tonë janë të arsimuara dhe punojnë për ne, jo kundër nesh.

Pikërisht për këtë na ndihmon meditimi.

Nuk po themi se nëse praktikojmë meditimin gjithçka do të ishte "e lëmuar", por atëherë do të ishim të vetëdijshëm se ato "pengesa" janë thjesht pjellë e mendjes sonë. Dhe kur jemi të vetëdijshëm, mund t'i qasemi më lehtë asaj që e kemi krijuar vetë.



Sara Sekovska  
instruktor yoga



  
ПРИРОДНИ  
ВИТАМИНИ  
www.synevit.net  
02 3225 843

SHARK CARTILAGE 750mg

SYNERGY

## ЗА ПОМАЛКУ БОЛКА И ЗГОЛЕМЕНА ПОДВИЖНОСТ НА ЗГЛОБОВИТЕ

- Екстракт од рскавица од ајкула содржи хондроитин сулфат и глюкозаминоглюкани.
- Ублажува воспалителни процеси на зглобовите при ревматски артрит, остеоартрит, артрози и метеопатски промени.
- Ја храни и одржува рскавицата
- Го намалува отокот и воспалението на зглобовите
- Долготрајно ја ублажува болката
- Ја зголемува подвижноста на зглобовите
- Начин на употреба: 1-2 капсули во период од 2-3 месеци



# Zbuloni se çfarë



# shoku udhëtuesh jeni?

1. Kur shikoni bileta të avionit ose oferta të udhëtimit, ju:

- A) prisni që të ulen çmimet
- B) hulumtoni një kohë të gjatë dhe jeni mëdyshas midis disa opsioneve
- C) nuk mendoheni gjatë; vendosni menjëherë ose i lini të tjerët që të vendosin për ju

2. Për secilin udhëtim ju përgatiteni:

- A) shpejt dhe në mënyrë praktike, me shumë pak rrroba në valixhe
- B) bëni një listë të hollësishme dhe keni frikë të mos harroni diçka
- C) pyesni miqtë tuaj se çfarë do të marrin me vete

3. Pushimin ideal e parafytyroni:

- A) në një vilë me familjen tuaj
- B) në një vendpushim luksoz me miqtë
- C) në mal

4. Nëse dikush ju jep një biletë avioni me të cilën mund të shkoni ku të dëshironi, ju do të kishit zgjedhur:

- A) një destinacion të largët tropikal
- B) cilindo vend evropian, ku mund të shëtisni me ditë të tëra
- C) nuk ka rëndësi se ku, me rëndësi është të shkoni me personin e dashur

5. Vendpushimet e mëdha janë për ju:

- A) opion për të cilin nuk ia vlen të paguash shuma të mëdha parash
- B) rehati dhe siguri
- C) kafaz i artë

6. Të shkosh me pushime krejt i vetëm:

- A) situatë plotësisht e pasigurt
- B) nuk keni qenë kurrë, por mund ta provoni
- C) pushime të mërziqshme

7. Nëse në pushime dikush ju afrohet dhe ju ofron një nga ekskursionet ditore për gjysmën e çmimit të të gjitha ofertave të tjera:

- A) do t'ju duket e dyshimtë dhe do të bëni 10 pyetje
- B) nuk do ta pranoni
- C) pse të mos e pranoni?

8. Kur jeni me pushime, ju pengon më së shumti:

- A) dikush që ju zgjon shumë herët
- B) shërbim i dobët në hotelin ku po qëndroni
- C) nuk ju pengon asgjë

9. Ushqimi në pushim për ju:

- A) shmangni restorantet luksoze
- B) planifikoni çdo vakt gjatë ditës
- C) kush mendon për ushqimin kur ka qarkullim për t'u kënaqur?

10. Sa kohë ju duhet për të pushuar?

- A) mjafton një javë
- B) aq sa të lejojnë kushtet
- C) nuk mjafton kurrë

11. Kur jeni me pushime, pjesën më të madhe të kohës e kaloni:

- A) duke lexuar ndonjë libër dhe duke pushuar
- B) duke bërë aktivitete sportive
- C) me gjithfarë aktiviteteve argëtuese

12. Para se të shkoni me pushime, humori do t'ju prishej më së shumti nëse:

- A) një nga personat me të cilët duhet të udhëtoni heq dorë
- B) kur të keni mbërritur nuk keni dhomë ku të qëndroni
- C) nuk lejoni asgjë t'ju prishë humorin

13. Pas pushimit:

- A) mezi prisni të ktheheni në punë
- B) e keni të vështirë të kyçeni në obligimet e përditshme
- C) ju duhet kohë për t'u përshtatur, por nuk është e frikshme

### Nëse keni më shumë përgjigje nën A

Ju jeni një person që vëren edhe detajet më të vogla dhe gjithmonë u kushtoni vëmendje gjërave që mund t'ju prishin planet. E keni të vështirë të përshtateni në një mjedis të ri dhe shpesh udhëtoni me njerëz të afërt dhe që i njihni mirë.



### Nëse keni më shumë përgjigje nën B

Edhe pse nuk jeni person që dëshiron të planifikojë të gjitha aktivitetet e veta, kur zgjidhni pushimet vjetore, dëshironi të siguroheni që do të ndiheni rehat, do të keni hapësirë për vete, por edhe për argëtim me miqtë tuaj. Zakonisht jeni të matur në kërkesat tuaja, çka ju bën një bashkudhëtar të shkëlqyer.



### Nëse keni më shumë përgjigje nën C

Kur bëhet fjalë për udhëtime, asgjë nuk është e vështirë për ju, sepse ju jeni person shumë i lakueshëm dhe që përshtatet me lehtësi. Ju nuk dëshironi të bëheni peng i planeve të caktuara dhe dëshironi të shijoni çastet spontane, që e bëjnë çdo pushim të paharrueshëm.



# JEKODERM *mast*

1 g mast содржи: рибино масло (Jecoris oleum) 250 mg



## JEKODERM® **MACT**

JEKODERM® mast се применува за постигнување на епителизација и нега на кожата.

Се препорачува за третман на:

- кожа изложена на штетни влијанија и после сончање;
- здрава, осетлива кожа ;
- иритација и јадеж ,особено на превоите, предизвикани со триење или прекумерно потење;
- иритација и црвенило на кожата на бебињата
- сува и испукана кожа



Пакување  
25g.

## ÇFARË ËSHTË LEISHMANIA?

Leishmaniazoza është sëmundje e rëndë parazitare të qentë, e shkaktuar nga një parazit njëqelizor (protozoa), sëmundje e cila gjithashtu mund të transmetohet të njerëzit (zooantroponoza). Sëmundja është e pranishme në vendet mesdhetare, por me ndryshimin e klimës sëmundja është gjithnjë e më e pranishme edhe në anët tona.

Mbartës të infeksionit janë insekte të ndryshme hematofage, të tilla si flebotomus dhe mushkonjat, të cilat duke thithur gjakun nga një qen i infektuar, transmetojnë më pas infeksionin të kafshët e tjera të pa infektuara. Është provuar shkencërisht se sëmundja mund të transmetohet edhe përmes placentës së qenve të rinj.

Periudha e inkubacionit (periudha nga infektimi deri në shfaqjen e simptomave) është shumë e gjatë dhe mund të shkojë nga 3 deri në 4 muaj, ndonjëherë deri në 6-7 vjet. Simptomat janë nganjëherë të vështira për t'u diagnostikuar dhe sëmundja mund të mbetet e pazbuluar për një kohë të gjatë.

Sëmundja ka disa trajta klinike, në varësi të gjendjes së sistemit imunitar të kafshës. Te forma e lëkurës, ka ndryshime të dukshme në lëkurë në formë të zgjebes, zbokthit, gjakderdhjes në lëkurë, zmadhim të nyjeve limfatike, ndryshime specifike rreth syve (si syze). Te forma ku sulmohen edhe organet e brendshme vërehet humbje peshe, dobësi e gjymtyrëve të prapme, etje dhe urinimi i shtuar, ethe e të tjera. Diagnoza përcaktohet me anë të testeve të shpejta në terren dhe diagnostikimit laboratorik me metodat Elisa, PCR.

Trajtimi është afatgjatë dhe i pasigurt, me preparate të posaçme kundër leishmanisë. Prandaj është mirë që të parandalohet, përkatesisht, të mos lejoni që mbartësi (insekti hematofag) të vihet në kontakt me lëkurën e kafshës shtëpiake. Ka shumë preparate cilësore në tregun tonë që janë të parapara pikërisht për mbrojtje nga kjo dukuri. Po ashtu vlen të theksohet se

## Tredhja - Sterilizimi

PSE QENI IM I TREDHUR KA ENDE INTERESIM PËR QENTË FEMRA DHE PSE FEMRA E TREDHUR TËRHEQ ENDE QEN MESHKJË?

Tredhja ul nivelin e testosteronit, por nuk është e thënë që nivelet e ulëta të testosteronit të largojnë dëshirën seksuale. Kjo për shkak se testosteroni (hormoni që tashtë është çliruar në trup) qarkullohet të këlyshët e rinj shkakton ndryshime të përhershme në tru. Këto ndryshime çojnë në rritje të lagështimit të sipërfaqes, rritje të hulumtimit të mjedisit dhe çiftëzimit.

Hormonet nuk pastrohen nga trupi i qenve menjëherë pas operacionit - ato janë aktive për një kohë të gjatë në organizëm. Ka raste kur disa qen meshkuj ende mund të mbarsin apo të fekundojnë femrat midis katër deri në gjashtë javë pasi të jenë tredhur. Prandaj është e nevojshme të ndahen qentë meshkuj nga femrat në këtë kornizë kohore.

Dëshira për t'u çiftëzuar të qentë femra të sterilizuara është më e theksuar kur ovariohisterektomia kryhet në moshë më të madhe. Vezoret mund të jenë ektopike ose "të shpërdara imët" në indin dhjamar, kështu që me heqjen e të parave, të tjerat e marrin përsipër funksionin. Me kalimin e kohës, edhe ato pësojnë atrofi. Në disa raste, gjendja shëndetësore mund të bëjë që qeni të mbajë erë që ngjan paksa me atë që është karakteristike për fazën e çiftëzimit.

Cilat gjendje shëndetësore e shkaktojnë këtë? Infeksioni i mundshëm i fshikëzës, infeksioni i qafës së mitrës ose vulvës ose vaginitis. Në disa raste, shkaktar mund të jenë qeset anale. Të gjitha këto ndonjëherë mund të bëjnë që femra të jetë tërheqëse për qentë meshkuj. Arsyejt janë ende të paqarta.

## Leishmania - Sëmundje ngjitëse e lëkurës, të cilën mund t'ju transmetojë kafsha shtëpiake



duhen shmangur shetitjet e gjata në mbrëmje, kur mushkonjat sulmojnë më së shumti, si dhe të trajtohet me insekticid mjedisi ku jeton kafsha.

Në botë ekzistojnë edhe vakcina kundër leishmaniazës, të cilat aktualisht nuk janë të regjistruara dhe të disponueshme në vendin tonë. Për sa i përket leishmaniazës njerëzore, në botë infektohen çdo vit rreth 2 milion njerëz, shumica e të cilëve shfaqin simptoma në lëkurë. Sëmundja mund të trajtohet me sukses nëse diagnoza përcaktohet në kohë.

Për fat të keq, shpesh ndodh që në pamundësi për të trajtuar këtë sëmundje të rëndë parazitare të qentë, mjekët veterinarë janë të detyruar të kryejnë procedurën më të padëshiruar, gjegjësisht, eutanazinë e kafshës. Për këtë shkak, ju bëjmë thirrje edhe një herë: të mbrojmë kafshët shtëpiake me anë të ilaçeve kundër insekteve!



*dr.med.vet. Julijana Milkova*  
AMB.VET. KASPER-15 DUO  
DOKTORESHË E MJEKËSISË VETERINARE



# HOROSKOP

## Gusht



DASHI 21.03-20.04

Gjatë këtij muaji, do të keni rezultate shumë pozitive, si në fushën profesionale ashtu edhe në gjendjen tuaj shëndetësore. Nëse kohët e fundit ju kanë munduar sëmundje të caktuara, tani më në fund do të ndjeni lehtësim. Shëndeti i mirë gjithashtu do të ndikojë në gjendjen tuaj mendore, çka do t'ju bëjë të ndiheni shumë më energjikë.



DEMI 21.04-20.05

Si gustatori më i madh i zodiakut, vera është një sfidë e vërtetë për ju. Mbani një dietë të ekuilibruar dhe përpiquni të pini më shumë lëngje gjatë ditës. Edhe pse yjet ju premtojnë shëndet të mirë, mbani në mend se ju duhet të kujdeseni për sëmundjet e vogla që të shmangni problemet serioze shëndetësore.



BINJAKËT 21.05-20.06

Nëse keni pasur vështirësi në përqendrim kohët e fundit, konsideroni mundësinë e marrjes së vitaminave dhe mineraleve shtesë. Kini kujdes dhe ndiqni shenjat që ju dërgon trupi juaj. Disa pjesëtarë të kësaj shenje mund të kenë probleme me infeksione të caktuara të lëkurës.



GAFORRIA 21.06-20.07

Sidomos në ditët e para të këtij muaji, do të rrezatoni entuziazëm, pozitivitet dhe energji. Ju pret një periudhë në të cilën do të ndiheni të përbushur dhe produktivë. Për të ruajtur gjendjen e mirë shëndetësore, kushtojini vëmendje pjesës më të ndjeshme të trupit tuaj - sistemit të tretjes. Shmangni situatat me stres, që shpjen në zvogëlim të oreksit tuaj.



LUANI 21.07-21.08

Mos u shqetësoni për sëmundjet me të cilat jeni përballur në të kaluarën, sepse ju pret një periudhë ku do të mbizotërojë gjendja e shkëlqyer shëndetësore. Përfshihuni në gjëra që ju përbushin, siç janë shëtitjet me natyrë, krijimi i kujtimeve të përbashkëta me të afërmit dhe aktivitetet sportive. Shijoni verën dhe shfrytëzoni sa më shumë për të "rimbushur bateritë".



VI R G J Ē R E S H A 22.08-22.09

Në pjesën e dytë të gushtit duhet t'i kushtoni më shumë vëmendje imunitetit dhe të bëheni gati për të pritur sezonin e gripit. Nëse jeni prej atyre që vuajnë nga hipertensioni ose sëmundje të caktuara që lidhen me sistemin kardiovaskular, mos i anashkaloni kontrollet e rregullta të mjeku.



PESHORJA 23.09-22.10

Nëse jeni prej atyre që së fundi e kanë lëshuar veten për sa i përket ushqimit, është koha të bëni diçka pozitive për veten dhe të vendosni një regjim të ri të dietës së shëndetshme. Shfrytëzoni verën për të ngrënë më shumë fruta dhe perime. Mos harroni se shumë nga problemet tuaja shëndetësore mund të shkaktohen nga ushqimi jo i shëndetshëm.



AKREPI 23.10-22.11

Mos bëni panik për problemet e vogla shëndetësore me të cilat mund të përballeni këtë muaj. Nëse jeni me sëmundje kronike, është e rëndësishme të merrni masa paraprake të sigurisë dhe të përcillni gjendjen tuaj. Ju pret një periudhë aktive, si në anën profesionale ashtu edhe në atë emocionale.



SHIGJETARI 23.11-20.12

Asgjë nuk është më e çmueshme se paqja shpirtërore. Prandaj këtë muaj, përqendrohuni më shumë te gjërat që ju raskapitin emocionalisht, shoqërohuni me njerëz pozitivë dhe shoshitni gabimet tuaja. Mënjanoni ndjenjën e pakëndshme që ju krijon vështirësi në çdo fushë të jetës, që të ruani shëndetin tuaj mendor.



BRICJAPI 21.12-19.01

Horoskopi juaj mujor ju këshillon të hiqni dorë nga shprehitë që janë të dëmshme për shëndetin tuaj. Ngrënia së tepëri e ushqimeve pikante, darkat e vona dhe konsumi i lartë i pijeve të gazuara janë shumë të dëmshme për sistemin e tretjes. Sinkronizoni trupin me mendjen, kurse planet e mëdha që krijoni për jetën tuaj profesionale, përkthejini edhe në fushën private. Temperamenti i shpejtë do të jetë shumë i dobishëm për disa aktivitete sportive.



UJORI 20.01-18.02

Ju mund të eliminoni ndjenjën e vazhdueshme të raskapitjes dhe lodhjes duke caktuar një periudhë të ditës vetëm për vete. Lini disa nga obligimet të presin dhe mos i krijoni vetes stres shtesë nëse nuk arrini të kryeni në kohë disa prej tyre. Ju pret një periudhë me shëndet të mirë, në të cilën disa pjesëtarë të kësaj shenje mund të vuajnë nga pagjumësia.



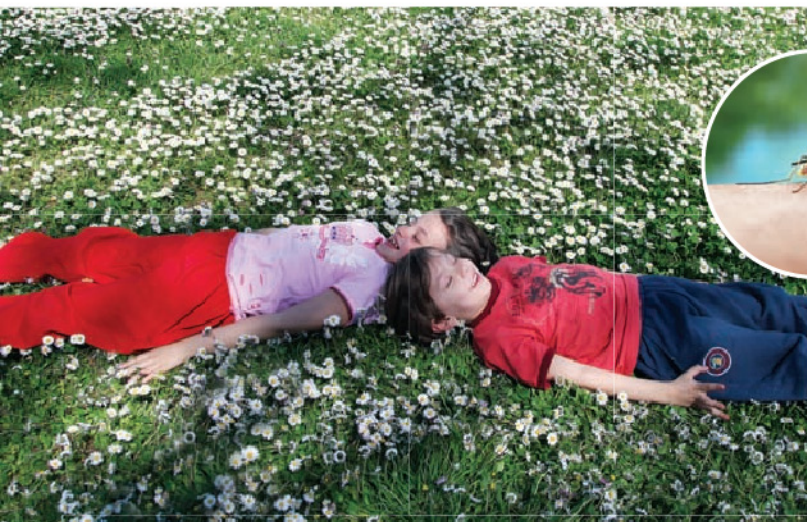
PESHOI 19.02-20.03

Ju pret një periudhë në të cilën do të rrezatoni energji pozitive dhe pasion për jetën. Në pjesën e parë të muajit do të jeni shumë aktiv në fushën profesionale, ndërsa në pjesën e dytë do të ndjeni nevojën për pushim. Në përgjithësi, ju pret një periudhë ku do të gëzoni mirëqenie dhe të njejten duhet të përpiqeni ta ruani.



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

# Synopen®



**ПРОТИВ АЛЕРГИСКИ РЕАКЦИИ НА КОЖА И КАСНУВАЊЕ ОД ИНСЕКТИ.  
СО СМИРУВАЧКО И БРЗО ДЕЈСТВО (5-10 минути од примената).**



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

MK/SYPN/19/0001

 **PLIVA**

Членка на групацијата Teva

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

# Купи здравје од природата!

ПАКЕТ ПОНУДИ

2+1  
ГРАТИС!



за само  
2.380 ден.



~~1.990 ден.~~  
1.790 ден.



за само  
1.990 ден.



instagram.com  
@naturatherapy.mk

070/230-720  
www.naturatherapy.mk



facebook.com  
/naturatherapy.mk