

KAPSELLËKU GJATË
SHTATZËNISË

**TRENDET E
MODËS**

**ÇFARË JANË
D-DIMERËT**

**PËRFITIMET E
SUMAKUT**

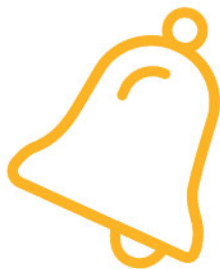
BETTY

GJITHÇKA PËR IMUNITETIN ME
DR. MITOV

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.



HIF Hemofarm
STANA GRUPE

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.

ÇFARË JANË
D-DIMERËT

04.



KAPSELLËKU GJATË
SHTATZËNISË

16.



PËRSE MJEKU PYET PËR
SËMUNDJET QË I KEMI
NË FAMILJE?

26.



PSE ËSHTË E
RËNDËSISHMË
VITAMINA D₃?

08.



TRENDET E
MODËS

22.



PËRFITIMET E
SUMAKUT

28.



GJITHÇKA PËR IMUNITETIN
ME DR. MITOV

10.



BOTA E BRENDSHME E
FËMIJËVE TË TALENTUAR

24.



USHQIMI GJATË
PANDEMISË ME
COVID-19

30.



PËRMBAJTJE

IMPRESIUM

Shef i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i fotografisë: Lençe Naumovska | Redaktor artistik dhe grafik: Lençe Naumovska
Bashkëpunëtorë: dr. Dragica Zedelovska | spec. dr. Natasha Naumoska | dipl. farmacist Gabriela Kaçakoska-Naneska | dipl. farmacist Gordana Trendovska Serafimovska | Frosina Fran Maja Milovanceva-Poposka | mr. dr. Simonida Kotlarova Poposka | mr. farmacist Mirjana Lozankovska Tërminiq | prof. dr. Slagjana Angelkoska | Sanja Gjorgjeva | ass. dr. Biljana Todorova
Botues: Feniks Farma DOOEL Shkup, rr. "Jadranska magistrala" nr. 31, 1000, Shkup | Redaktim teknik: Idea Lab DE DOO | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.com.mk
Lektor dhe korrigjues: Ivana Koceska | Përkthim: Ardita Zulfiu | Boton: EVROPA 92, rr. Krizhovska nr.52, 2300, Koçan | Fotografi: Depositphotos, nëse nuk shkruan ndryshe
Ilustrime: Freepik, nëse nuk shkruan ndryshe | Tirazh: 24.000

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

www.betty.mk

Çfarë janë D-dimerët?

Organizmi ynë ka një mekanizëm shumë të rëndësishëm mbrojtës nga humbja e tepërt e gjakut kur lëndohen enët e gjakut ose indet. Ky mekanizëm i quajtur hemostazë, lejon formimin e fijeve të proteinës së fibrinogjenit, të cilat lidhen së bashku dhe formojnë një rrjet fibrinogjeni (trombe). Ky rrjet, së bashku me trombocitet (pllakëzat e gjakut), ndihmon në ruajtjen e mpiksjes së gjakut që formohet në vendin e lëndimit derisa të shërohet. Pasi zona të ketë kohë për t'u shëruar dhe trombi nuk është më i nevojshëm, trupi fillon procesin e kundërt apo fibrinolizën, gjegjësisht shpërbërjen e trombit në copa të vogla, që të mund të mënjanohet nga qarkullimi i gjakut. Një nga produktet e fundit të shpërbërjes së fibrinës, përkatësisht nga trombet e formuara është D-dimeri, i cili mund të matet në një mostër gjaku.

Përcaktimi i vlerës së D-dimerëve në gjak përdoret për të përcaktuar praninë e një trombi joadekuat. Ai është i rëndësishëm për përjashtimin e rrezikut të trombozës së thellë të venave, embolizmit pulmonar dhe goditjes në tru. Prandaj, kur pacienti shfaq simptoma të tilla si dhimbje ose ndjeshmëri të këmbëve, ënjtje të këmbëve, edemë, ndryshim i ngjyrës së këmbëve, rekomandohet të përcaktohet vlera e D-dimerëve në gjak. E njëjta këshillohet edhe në rast të simptomave të embolizmit pulmonar, si gulçim i papritur, kollitje dhe dhimbje e krahavorit që lidhet me mushkëritë. Vlera e D-dimerëve, së bashku me testet e tjera, mund të ndihmojë në diagnostikimin e koagulimit intravaskular të shpërndarë (DIC). Kjo është një gjendje në të cilën aktivizohen faktorët e mpiksjes dhe formohen mpiksje të vogla të gjakut. Është një gjendje komplekse, ndonjëherë kërcënuese për jetën, që mund të paraqitet si pasojë e situatave të ndryshme, duke përfshirë disa procedura kirurgjikale, sepsën, kafshimet e gjarpërinjve helmues, sëmundjet e mëlçisë, si dhe pas lindjes së fëmijës.



Ky test përdoret për të përcaktuar nëse nevojiten ekzaminime shtesë për të ndihmuar në diagnostikimin e sëmundjeve dhe çrregullimeve që shkaktojnë hiperkoagulimin, domethënë një prirje për mpiksje të tepërt të gjakut. Vlerat referente të D-dimerëve ndryshojnë në masë të vogël midis laboratorëve dhe varen nga një numër faktorësh. Por vlerat normale të pranura përgjithësisht janë nën 500 ng/ml ose 0.5 mg/L. Përqendrimet e D-dimerëve rriten te gratë e moshuara dhe shtatzëna, por edhe në rast të situatave të tjera ku ndodh aktivizimi i proceseve të koagulimit dhe fibrinolizës, siç janë operacionet, lëndimet, infeksionet, proceset inflamatorë, kanceri etj. Nuk ka studime të mjaftueshme për testimin e D-dimerëve tek fëmijët. Ka disa metoda të ndryshme për përcaktimin e vlerës së D-dimerëve. Testet aktuale të D-dimerëve në përdorim, të cilat japin rezultate sasiore, bëhen domosdoshmërisht në laboratorë ku vlerësimi i rezultateve bëhet nga një specialist për biokimi mjekësore ose transfuziolog.



Mirjana Lozhankovska Teriniq
Specialiste e biokimisë mjekësore, mr. farm.
Shefe e Genea Lab

SYNERGY
www.synevit.net 02/3225 843 ПРИРОДНИ ВИТАМИНИ

АКЦИЈА - 50%

FERROFECT
Брза и безбедна помош
за крвната слика

BETA CAROTENE
За подобар имунитет,
кожа и вид

SHARK CARTILAGE
Помалку болки и полесна
подвижност на зглобовите

VOLURINE
Стоп за Ешерихија Коли

VITAMIN B6 50mg
За добро расположение
и повеќе енергија

Mbipesha nuk është vetëm një problem estetik por edhe një problem mjekësor

Mbipesha ose obeziteti është një sëmundje komplekse që karakterizohet nga sasi e tepërta të yndyrës në trupin e njeriut. Mbipesha nuk është vetëm problem estetik, por edhe problem mjekësor që rrit rrezikun e sëmundjeve dhe problemeve të tjera shëndetësore.

Mbipesha përcaktohet nga indeksi i masës trupore (BMI). Ky indeks fitohet duke pjesëtuar peshën e trupit të shprehur në kilogram me gjatësinë e trupit të shprehur në metra - për katror. Njerëzit me indeks të masës trupore më të ulët se 18.5 kg/m² janë nëneshë, nga 18.5 - 24.9 kg/m² janë me peshë normale trupore, kurse njerëzit me BMI prej 25.0 - 29.9 kg/m² janë mbipeshë. Nga aspekti klinik, më së shumti duhet të shqetësohen personat me BMI prej 30.0 - 34.9 kg/m² - klasa I e mbipeshës, 35.0 - 39.9 kg/m² klasa II e mbipeshës dhe sidomos 40 kg/m² dhe më lart, të cilët klasifikohen në klasën III të mbipeshës ose obezitet morbid.

Ka një sërë arsyes pse disa njerëz kanë vështirësi në shmangien e mbipeshës. Zakonisht është rezultat i faktorëve të lindur, të kombinuar me faktorët e mjedisit, dietat dhe mënyrat e të ushqyerit, ndonëse varet edhe nga aktiviteti fizik. Lajmi i mirë është se edhe humbja më e vogël në peshë mund të përmirësojë ose parandalojë problemet shëndetësore që paraqiten për shkak të mbipeshës. Përveç faktorëve gjenetikë për mbipeshën, ekziston edhe një ndikim metabolik dhe hormonal në peshën e trupit. Rritja e saj ndodh edhe kur merren më shumë kalori sesa trupi mund të harxhojë nëpërmjet aktivitetit fizik dhe aktiviteteve ditore. Në këtë rast trupi i depoziton kaloritë e tepërta në yndyrë.

Një dietë e pasur me shumë kalori, si ushqimi i shpejtë dhe ushqimet me kalori të lartë ka shumë të ngjarë të çojnë në obezitet. Njerëzit obezë mund të hanë më shumë kalori para se të ndjehen të ngopur, i merr shpejt uria ose hanë më shumë si rezultat i stresit ose ankthit. Nga ana tjetër, faktorët gjenetikë mund të kenë ndikim në sasinë e yndyrave që depozitohen në trup dhe shpërndarjen e tyre. Po aq të rëndësishme janë efektiviteti me të cilin trupi shndërron ushqimin në energji, mënyra se si trupi rregullon oreksin dhe mënyra se si i djeg kaloritë gjatë aktivitetit fizik.

Shpeshherë ndodh që obeziteti të jetë i pranishëm te më shumë anëtarë në familjen më të ngushtë. Kjo nuk vjen vetëm si pasojë e faktorëve gjenetikë, por edhe për shkak të zakoneve të ngjashme të të ushqyerit dhe aktivitetit fizik. Dieta me shumë kalori, me pamjaftueshmëri të frutave dhe perimeve, përdorimi i ushqimit të shpejtë dhe ngrënia e porcioneve të mëdha, si dhe konsumimi i pijeve kalorike (alkoolike, të



gazuara) që nuk të ngopin, e gjithë kjo e kombinuar me pasivitet fizik dhe shumë orë të kaluara para ekraneve, pa dyshim që çon në obezitet.

Obeziteti mund të paraqitet edhe në suaza të disa sëmundjeve endokrinologjike, probleme të tilla si artriti, dhe kur përdoren disa ilaçe (ilacet kundër depresionit, antiepileptikët, antipsikotikët, ilaçet e diabetit, kortikosteroidet dhe beta-blokuesit). Në këtë mes nuk mund të lihen pa përmendur edhe faktorët socialë dhe ekonomikë, të cilët janë të lidhur ngushtë me obezitetin. Mungesa e financave për të siguruar ushqim të shëndetshëm dhe ekzistimi i njerëzve obezë në familje, me të cilët kalojnë më shumë kohë, mund të rrisin rrezikun e obezitetit.

Obeziteti mund të ndodhë në çdo moshë, madje edhe tek fëmijët e vegjël. Por me procesin e plakjes, ndryshimet hormonale dhe aktiviteti fizik i zvogëluar, rreziku i obezitetit rritet. Shtatzënia është një periudhë kur fitohet shumë peshë trupore. Të gjitha gratë shtatzëna duhet të këshillohen që të ushqehen shëndetshëm, të hanë një dietë të përshtatur nga ana sasiore dhe të harrojnë teorinë se në shtatzëni duhet të hahet për dy vetë.

Kjo peshë trupore që fitohet mund të bëhet shkak për obezitetin më vonë në jetë, prandaj është mirë që çdo grua të humbasë kilogramët e tepërt të fituar gjatë ushqyerjes me gji.



Obeziteti mund të ndodhë në çdo moshë, madje edhe tek fëmijët e vegjël. Por me procesin e plakjes, ndryshimet hormonale dhe aktiviteti fizik i zvogëluar, rreziku i obezitetit rritet. Shtatzënia është një periudhë kur fitohet shumë peshë trupore. Të gjitha gratë shtatzëna duhet të këshillohen që të ushqehen shëndetshëm, të hanë një dietë të përshtatur nga ana sasiore dhe të harrojnë teorinë se në shtatzëni duhet të hahet për dy vetë. Kjo peshë trupore që fitohet mund të bëhet shkak për obezitetin më vonë në jetë, prandaj është mirë që çdo grua të humbasë kilogramët e tepërt të fituar gjatë ushqyerjes me gji.

Ndërprerja e pirjes së duhanit, me ç'rast cigaret zëvendësohen me ushqim, mund të bëhet shkaktar i obezitetit. Mungesa e gjumit ose gjumi i tepërt dhe situatat stresuese që shoqërohen me ngrënie të tepërt, sidomos ushqime me shumë kalori, po ashtu mund të çojnë në rritje të oreksit dhe obezitet. Është shumë e rëndësishme të theksohet efekti yo-yo, ku metabolizmi ngadalësohet dhe përpjekjet e mëparshme për të humbur peshë pasohen nga fitimi i shpejtë në peshë trupore, që mund të çojë në fitim afatgjatë në peshë dhe obezitet.

Obeziteti ndryshon shumë cilësinë e jetës. Njerëzit obezë mund të ndihen "të diskriminuar". Këta njerëz shpesh vuajnë nga depresioni, problemet seksuale, izolimi shoqëror me një ndjenjë turpi dhe faji, kapaciteti më i ulët i punës etj.

Hapat për të parandaluar fitimin në peshë trupore janë të njëjta me ato të humbjes në peshë: aktiviteti fizik i përditshëm, një dietë e shëndetshme dhe kujdesi në përzgjedhjen e ushqimeve dhe pijeve që konsumohen çdo ditë. Aktiviteti fizik me intensitet mesatar (p.sh. ecja e shpejtë dhe noti), për 150-300 minuta në javë, është shumë i dobishëm në parandalimin e

obezitetit. Për më tepër, këshillohet një dietë e shëndetshme, që synon ngrënie e ushqimeve me pak kalori, më shumë fruta, perime, drithëra dhe zvogëlimin e yndyrave të ngopura, sheqernave, alkoolit. Gjituashtu këshillohet që të hani tre vakte të shëndetshme në ditë, të shoqëruar me ngrënie të kufizuar të mesvakteve. Mos harroni të matni peshën një herë në javë!

Në përgjithësi, obeziteti duhet dhe mund të trajtohet. Këshillohen para së gjithash ndryshimet në stilin e jetës (të ushqyerit, rritja e aktivitetit fizik, ndryshimet në sjellje). Individët që kanë një BMI prej 30kg/m² ose më shumë, duhet të marrin parasysh marrjen e barnave për dobësim. Në rastet kur indeksi BMI është më i lartë se 27 kg/m² dhe njerëzit kanë komplikime të lidhura me obezitetin, po ashtu duhet të merret parasysh trajtimi me barna për dobësim.

Ekzistojnë edhe procedura kirurgjikale për zvogëlimin e peshës që lejohen tek njerëzit me BMI prej 30 kg/m² dhe më shumë, kur dieta dhe aktiviteti fizik nuk rezultojnë në humbje peshe. Te njerëzit me obezitet morbid, me BMI 40 kg/m² dhe më shumë ose BMI prej 35-39.9 kg/m², por të shoqëruar me probleme të tjera shëndetësore, mund të mendohet mundësia e ndërhyjes kirurgjike për zvogëlimin e peshës.

Krahasuar me njerëzit me peshë normale të trupit, njerëzit obezë kanë rrezik nga 50% - 100% më të madh të vdekjes së parakohshme. Për këtë arsye, obeziteti duhet të identifikohet dhe të parandalohet në kohë, meqenëse trajtimi i tij është i mundimshëm dhe më shpesh kërkon një qasje multidisiplinore nga disa fusha të ekspertizës.



Dr. Biljana Todorova
KLINIKA E ENDOKRINOLOGJISË, DIABETIT DHE
SËMUNDJEVE TË METABOLIZMIT, SHKUP

КОЈ ВЕЛИ ДЕКА ДЕБЕЛИНАТА Е ХРОНИЧНО ЗАБОЛУВАЊЕ? ДОКТОРИТЕ.

Често дебелината се доживува како избор во начинот на живот. Сега, професионалните здруженија, како што е Светската Федерација за борба против дебелината, препознаваат дека дебелината е хронично заболување и не е резултат на лоши избори во начинот на живот.¹⁻⁵ Перцепцијата се менува со развојот на науката. Препознавањето на дебелината како хронично заболување може да направи вистинска разлика за луѓето кои можеби никогаш не добиле соодветна грижа и поддршка при справување со нивната телесна тежина.¹⁻⁵

ДЕБЕЛИНА. ЦИКЛУСОТ НА ЗАБОЛУВАЊЕТО МОЖЕ ДА СЕ ПРЕКИНЕ.

[TRUTHABOUTWEIGHT.GLOBAL](https://www.truthaboutweight.global)



1. Bray GA et al. Obes Rev. 2017;18:715-723. 2. AMA resolutions. Available at: https://www.ama-assn.org/sites/ama-assn.org/files/corp/media-browser/public/hod/a12-resolutions_0.pdf. Пристапено во: ноември 2020. 3. Food and Drug Administration. Guidance for Industry Developing Products for Weight Management 2007. Available at: <https://www.fda.gov/media/71252/download>. Пристапено во: ноември 2020. 4. Obesity Canada. Available at: <https://obesitycanada.ca/obesity-in-Canada/>. Пристапено во: ноември 2020. 5. EASO: 2015 Milan Declaration: A Call to Action on Obesity. Available at: <https://cdn.easo.org/wp-content/uploads/2018/12/16195534/EASO-Milan-Declaration-FINAL.pdf>. Пристапено во: ноември 2020.

Ново Нордиск Фарма ДООЕЛ
ул. Никола Клушев Бр. 11, Скопје, Р.С. Македонија
тел: +389 2 2400 202; www.novonordisk.com
D-33/01-11/2020

Pse është e rëndësishme Vitamina D₃?



Габриела Качакоска-Нанеска
дипломиран фармацевт
ПЗУ АПТЕКА БИОЛЕКЗ, ПРИЛЕП



Vitamina D është një vitaminë liposolubile, gjegjësisht vitaminë që tretet në yndyrë. Këto vitamina ruhen në trupin e njeriut, duke krijuar rezerva, për dallim nga vitaminat hidrosolubile, të cilat janë të tretshme në ujë dhe teprica e tyre nxirret përmes urinës.

Ekzistojnë dy forma të vitaminës D:

Vitamina D₃ (kolekalciferol) dhe Vitamina D₂ (ergokalciferol)

Ndryshe nga Vitamina D₂, Vitamina D₃ është më efektive në ritjen e përqendrimit në formën e tij aktive në organizëm.

Burimet kryesore të Vitaminës D₃ (kolekalciferol) janë dielli, ushqimi dhe shtojcat ushqimore. Vitamina D₃ është e vetmja vitaminë D që trupi mund ta prodhojë dhe falë dritës së diellit, sinteza e saj fillon në lëkurë. Është një element i rëndësishëm për metabolizmin e kalciumit dhe fosforit, duke lejuar përthithjen dhe ruajtjen e tyre në eshtra. Duke qenë se numri i njerëzve që shmangin diellin sa vjen e shtohet, vitamina duhet medoemos të merret përmes shtojcave, për të përmbushur kërkesat e organizmit për Vitaminën D₃.

Roli i saj në të gjithë organizmin është shumë i rëndësishëm:

- Si një imunomodulator, ka ndikim të madh në mbrojtjen kundër sëmundjeve virale dhe bakteriale

- Eshtra të shëndetshme të moshuarit, sepse siç u përmend, ajo merr pjesë në metabolizmin e kalciumit dhe fosforit dhe kështu parandalon osteoporozën

- Është një element i rëndësishëm për fëmijët dhe të sapolindurit, meqenëse mbron nga shfaqja e alergjive të ushqimit, rritja e presionit të gjakut, rreziku i astmës.

Mungesa e Vitaminës D₃ është më e theksuar në periudhën e dimrit, sepse në këto muaj trupi nuk prodhon vetë vitaminë D dhe kjo për shkak të rrezeve të diellit që janë shumë të rralla dhe jo të mjaftueshme. Megjithatë, edhe në muajt e tjerë njerëzit nuk qëndrojnë mjaftueshëm në diell për shkak të orarit të punës ose për shkak të efekteve të dëmshme të rrezeve të diellit. Rrezik më të madh të mungesës së Vitaminës D₃ kanë njerëzit që jetojnë në rajonet veriore, njerëzit që jetojnë në vendet ku ka ndotje të lartë të ajrit dhe njerëzit me ngjyrë të errët të lëkurës.

Mungesa e Vitaminës D₃ çon në zbutjen e indeve të eshtrave, duke rezultuar në dobësi të muskujve dhe në masë të zvogëluar muskulore. Tek njerëzit e moshuar, mungesa e vitaminës D mund të jetë pikënisje për osteoporozën. Këta individë mund të kenë lodhje, dhimbje në eshtra dhe muskuj etj.

Përdorimi i saj është veçanërisht i rëndësishëm për:

- Eshtra të shëndetshme, sidomos tek të moshuarit në parandalimin dhe trajtimin e osteoporozës

- Përmirësimin e sistemit imunitar, duke zvogëluar rrezikun e sëmundjeve virale

- Lëkurë më të shëndetshme

- Dhëmbë të shëndetshëm

- Përqendrim më të mirë dhe ritje të energjisë

Rekomandohet në rast të:

- Mungesës së vitaminës D

- Personat në rrezik të sëmundjeve infektive

- Personat me osteoporozë ose osteopeni

- Gratë në menopauzë

- Personat me sëmundje kardiovaskulare dhe diabet

- Personat me sëmundje malinje

Doza e rekomanduar është 400 - 800 IU ose 10 - 20 mikrogramë. Megjithatë, nëse ekspozimi në diell zvogëlohet ose mungon fare, atëherë doza e rekomanduar duhet të tejkalohet 1000 - 4000 IU (25 - 100 mikrogramë).

Që të shfrytëzohet sa më mirë nga organizmi, është mirë që Vitamina D₃ të merret me ushqime që janë të pasura me yndyma (mish, arra, etj.)

Ushqime të pasura me Vitaminën D₃

- Salmoni

- E verdha e vezës

- Peshku ton

- Kërpudhat

- Sardelet

Për fat të keq, nuk mund të hamë peshk çdo ditë, ndaj burimi i vetëm i Vitaminës D₃ mbeten shtojcat ushqimore.



БОЛКА ВО ГРЛО

д-р Александра Шотароска Тасевска, оториноларинголог



Болката во грло претставува непријатно чувство на гребење, сувост или жарење во грлото, кое уште повеќе се потенцира при голтање. Есенските и зимските месеци се период кога пациентите често бараат совет од лекар или фармацевт токму за овој проблем.

Грлото и носот се почетен дел од дишните патишта и се главна влезна врата за микроорганизми. Лимфните јазли на вратот и крајниците во грлото претставуваат прва одбрамбена линија.

Најчеста причина за појава на болка во грлото се **вирусни инфекции**, во 50 до 80% случаи. Најчести вируси кои предизвикуваат болка во грлото се аденовириси, респираторни вируси, риновируси.

Околу 20% од воспаленијата на грлото се предизвикани од **бактерии (стафилококи и стрептококи)** и уште поретко причина може да биде габична инфекција (кандида) како резултат на нарушена флора во усната шуплина.

Други причини за појава на болка во грлото се од неинфективна природа: алергија, постназален исцедок, иритација од загаден воздух, сув воздух, пушење цигари, алкохол, ладни напитки, рефлукс од желудник итн.

Многу често болката во грло е проследена со затнат нос, течење на носот и блага температура.

Во овој стадиум се препорачуваат **локални антисептици со аналгетско и противвоспалително дејство**, спреј за нос при отежнато дишење, како и топли напитки, одмор и витамини. Најчесто симптомите со оваа терапија се повлекуваат за 3 до 5 дена.

КОГА ДА СЕ ПОСЕТИ ЛЕКАР?

Во случај кога симптомите опстојуваат повеќе од 5 дена, температурата останува покачена, болката се засилува, се појавуваат беличасти, гнојни наслагы на крајниците, оток во грлото, зголемени и болни лимфни јазли на вратот, болка во зглобовите, болка во уво, осип, тогаш се препорачува посета и консултација со матичен лекар или оториноларинголог.

ВАЖНО ДА СЕ ЗАПАМТИ!

Воспалението на грло е најчесто предизвикано од вируси и антибиотиците во тој случај не помагаат. Не земајте антибиотици на своја рака! Лекувањето со антибиотици треба да се започне само во консултација со лекар.

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



**Септолете®
TOTAL**

Твоето грло е твоја моќ.

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



www.septoletetotal.mk

KRKA

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

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

GJITHÇKA PËR IMUNITETIN ME dr.MITOV

*„Një nga armiqtë më të
mëdhenj të sistemit imunitar
është pikërisht stresi“*

Ajo që e dallon Dr. Aleksandër Mitovin është komunikimi i tij jo i përditshëm, kujdesi për pacientët dhe përkushtimi maksimal ndaj ndjekësve të vet. Ai beson se mjekësia është e lidhur ngushtë me stilin e jetës së njeriut dhe thekson rëndësinë e shprehive të shëndetshme.

Çfarë është imuniteti dhe pse është aq i rëndësishëm?

Mjedisi që na rrethon është i ndotur, kurse brendia jonë është e pastër dhe sterile. Kjo e nxit sistemin imunitar që të vihet në punë me të gjitha kapacitetet e veta. Pra, ne "notojmë" në një botë të baktereve dhe viruseve që dëshirojnë të depërtojnë në trupin tonë. Sistemi imunitar është ai që e mban trupin tonë të pastër dhe të mbrojtur. Në thelb, imuniteti ndahet në imunitet të lindur dhe të fituar, që do të thotë se sistemi imunitar mund të mësojë dhe të përshtatet. Mjafton që të çdonjëri prej nesh të ketë kaq njohuri si një hyrje në imunitetin e vet.

Në cilat mënyra mund të mbështetim imunitetin?

Imuniteti është një nga funksionet e shumta të trupit tonë. Të gjitha funksionet, cila më shumë e cila më pak, varen nga mënyra e përgjithshme e jetesës. Prandaj, si hamë, sa aktivë jemi, sa pushojmë dhe sa flemë, a kemi stres - të gjithë këta janë faktorë me ndikim në funksionet e trupit tonë, duke përfshirë edhe imunitetin. Për këtë arsye është e rëndësishme që të vendoset një baraspeshë gjithëpërfshirëse në stilin e jetës, nëse duam të mbështesim sistemin imunitar në mënyrën e duhur.

A është një dietë e shëndetshme e mjaftueshme për të përmirësuar imunitetin?

Ushqimi është ndoshta një nga faktorët më të rëndësishëm. Sistemi imunitar ka nevojë për elemente të domosdoshme ndërtuese, si dhe enzima dhe minerale, të cilat kanë një efekt kyç. Është e rëndësishme që të gjitha të merren rregullisht dhe në sasi të mjaftueshme. Por, sigurisht, pa faktorët e tjerë që përmendëm, nuk mund të thuhet se dieta më vete është e mjaftueshme.

Cilat ushqime mund të na ndihmojnë më së shumti për të ndërtuar imunitet të fortë?

Ka produkte të ndryshme për të cilat studimet shkencore tregojnë njëfarë efekti në sistemin imunitar dhe një gjë e tillë është shpresëdhënëse. Për shembull, kërpudhat mendohet se janë stimulues të sistemit imunitar. Besohet se sasi të larta të beta-glukanëve të gjetur në kërpudha kontribuojnë në reagime më të mira të sistemit imunitar. Studiuesit i konsiderojnë edhe kivit të jenë stimulues të sistemit imunitar dhe ka rezultate

НОВО

ДИАСТОП

Директ

ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ

Соодветен при:

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

9 милијарди пробиотски бактерии во една kesичка + **витамин D₃**

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

ПЕРОРАЛЕН ПРАШОК ЗА ДИРЕКТНА УПОТРЕБА



БЕЗ ШЕЌЕР СО ВКУС НА ЈАГОДА И МАЛИНА



АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

Здравје е твојо право

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



shpresëdhënëse në këtë drejtim. Megjithatë, kjo shkencë duket të jetë disi e re dhe kemi ende shumë për të hulumtuar në këtë fushë.

Sa dhe si ndikon stresi në sistemin imunitar?

Një nga armiqtë më të mëdhenj të sistemit imunitar është pikërisht stresi. Lexuesit e kanë përjetuar edhe vetë, kur për shembull, pas situatave stresuese, mund t'u është shfaqur herpesi që më parë kishte qenë i fshehur. Herpesi, natyrisht, është vetëm një manifestim i lehtë kundrejt atyre që ndodhin në të vërtetë në sistemin tonë nën ndikim të stresit. Veçanërisht duhet të theksohet roli i të ashtuquajturit stres kronik, i cili në periudha më afatgjate dëmton sistemin imunitar.

Sa ndikon gjumi cilësor në shëndetin tonë?

Është pikërisht ky përbërës që anashkalohe më së shumti në jetën e njeriut bashkëkohor. Në fund të fundit, jemi të gjithë disi të zënë dhe shpeshherë e shfrytëzojmë kohën e gjumit për të bërë gjithçka përveçse të flejmë. Ka të dhëna epidemiologjike që tregojë se ka një valë pagjumësie,



БИТОФАРМ

Инспирирани од здравјето!

РИБИНОВИТ

Рибно масло од црн дроб
на бакалар



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

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

СЕ ПРЕПОРАЧУВА ЗА:

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

ВИТАМИНОТ А ПРИДОНЕСУВА ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА:

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

ВИТАМИНОТ Д ПРИДОНЕСУВА ЗА ПОДОБРУВАЊЕ И
ОДРЖУВАЊЕ НА:

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

veçanërisht në mesin e popullatës më të re. Është mirë të dihet se më pak se 4 orë gjumë në një natë të vetme fillon të ndikojë negativisht në sistemin imunitar. Pra merreni me mend nëse vazhdohet ashtu për një periudhë më të gjatë? Prandaj, i këshilloj lexuesit që ta marrin veçanërisht seriozisht këtë pjesë që ka të bëjë me lidhjen midis gjumit dhe imunitetin dhe të mos e kalojnë.

Cilat janë rekomandimet tuaja për njerëzit që vuajnë nga sëmundje kronike?

Sëmundjet kronike kërkojnë disiplinë. Disiplinë në të ushqyer, në aktivitet fizik, në terapi, ekzaminime të rregullta dhe shtesa të nevojshme ushqimore. Në këtë mënyrë, e gjithë gjendja mund të bëhet shumë më e lehtë dhe vetë sëmundjet të mbahen nën kontroll sa më shumë që të jetë e mundur. Gjithashtu, në këtë pandemi u rekomandoj që ta ruajnë veten, por edhe të mos kenë aq shumë frikë sa t'u krijojë probleme në jetën e përditshme. Virusi nuk është një dënim me vdekje, për askënd, qoftë i ri apo më i moshuar ose sido që të jetë gjendja e tij shëndetësore, është thjesht i paparashikueshëm. Të ruajnë shëndetin dhe të shijojnë festat!



ДОДАТОК ВО
ИСХРАНАТА

**MULTI
ESSENCE**

13 ВИТАМИНИ
+
10 МИНЕРАЛИ
+
ЛУТЕИН

13 ВИТАМИНИ
+
11 МИНЕРАЛИ
+
ЛУТЕИН

50+

СО ПРИЈАТЕН
ВКУС НА ЈАГОДА,
БРУСНИЦА И
НА ВАНИЛА



30 ТАБЛЕТИ
ЗА ОПТИМАЛНА
ЕФИКАСНОСТ

ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ЗА ВОЗРАСНИ

Комбинација на **витамины**, **минерали** и **лутеин** за секојдневно надолување на редовната исхрана.

**АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ**
Здравјето е пред сè

ZBATIMI I KANABISIT PËR QËLLIME MJEKËSORE



Kanabisi, po ose jo... Disponueshmëria e përdorimit të tij për qëllime mjekësore është tashmë realitet... Zgjedhja është e juaja...

- Kanabisi është padyshim një bimë, përdorimi i së cilës, në formën e përpunimeve të ndryshme, ka qenë i njohur që nga kohët e qytetërimeve të lashta.

E quajmë si "Eliksiri më i mirë i pavdekësisë". Është krahasuar me një "thesar", një "burim të pashtershëm të komponentëve farmakologjikë aktivë". Potenciali i tij krahasohet me potencialin e penicilinës.

Tani gjithnjë e më shumë lind pyetja: "A është ky zbulimi i ardhshëm që do të ndryshojë rrjedhën e trajtimit në mjekësi".

Në fitokomponentët e tij të shumtë, ekspertët gjithnjë e më shumë e dallojnë ngjashmërinë me molekulat vitale të organizmit të njeriut: "Nëse do të zbulohesh tani dhe jo më shumë se 5000 vjet më parë, do të ishte madhështor dhe i adhuruar në sajë të përbërjes jashtëzakonisht të pasur dhe potencialit të lartë në trajtimin e shumë sëmundjeve dhe çrregullimeve, nga dhimbja deri të kanceri".

Është e qartë se të gjitha këto sekuenca e kanë fjalën për kanabisin, bimën më të diskutueshme në natyrë, e cila më në fund ka përjetuar çmitizimin e saj, pas më shumë se tetë dekadave ndalim të plotë.

Kanabisi si bimë përmban mbi 500 fitokimikate të njohura, nga të cilat 120-140 janë kanabinoide, në gjendje të dekarboksiluara/neutrale, të tretshme në yndyrë dhe në gjendje të karboksiluar/acidike, të tretshme në ujë. Përveç kësaj, përmban edhe terpenet dhe komponimet terpenoide, flavonoide, fitosterole, karotenoide, acide yndyrore të pangopura omega (omega-3, omega-6 dhe omega-9) në raportin më të mirë biologjik, aminoacide, glikozide, vitamina (A, B1, B2, B6, C, D, E, acid folik), pigmente, alkane, komponime të azotit, të cilat janë veçanërisht të rëndësishme në ndërtimin dhe ruajtjen e integritetit të qelizave dhe funksionimin e duhur të shumë sistemeve në organizmin e njeriut etj.

Përmban kanabinoidet primare; CBD (Cannabidiol), THC (Tetrahydrocannabinol) dhe izomerët e tij, si dhe format e tyre të karboksiluara, së bashku me kanabinoidet e tjera, të pranishme në sasi dukshëm më të ulëta në lule dhe ekstrakte të kanabisit; THCV, CBN, CBC, CBG, CBDV dhe format e tyre të karboksiluara, si dhe terpenet dhe komponimet terpenoide, flavonoidet, kaotenoide dhe fitosterolet, janë jashtëzakonisht të rëndësishme për shkak të ndërveprimit të theksuar sinergjik mes tyre.

Kjo i bën ekstraktet e kanabisit të dobishme në parandalimin dhe ruajtjen e mirëqenies, por jo vetëm kaq - nga këtu buron potenciali i saj për të ndihmuar në trajtimin e shumë sëmundjeve dhe çrregullimeve në organizmin e njeriut:

- gjendjet e stresit, ankthit, nervozizmit, depresionit, pagjumësisë
- dhimbjet me prejardhje të ndryshme, falë veprimit të saj të shprehur kundër inflamacionit, si dhe dhimbjet kronike neuropatike
- spazma e muskujve
- glaukoma
- të përzierat dhe të vjellat, sidomos gjatë terapisë me rrezatim ose hemoterapisë të sëmundjet malinje, duke ruajtur baraspeshën e florës së zorrëve dhe duke nxitur oreksin
- mungesa e oreksit, anoreksia
- sëmundjet kardiovaskulare dhe problemet e presionit të gjakut, për shkak të potencialit të përmirësimit të punës së zemrës dhe veprimit kardio-mbrojtës
- përqendrimet e larta të lipideve dhe kolesterolit në gjak, si dhe rregullimi i përqendrimin të rritur të glukozës në gjak
- për përdorim lokal, në infeksionet e shkaktuara nga bakteret dhe kërpudhat, madje edhe me rezistencë të theksuar ndaj antibiotikëve dhe antimikotikëve
- Efektet pozitive të përdorimit plotësues të preparateve të kanabisit janë të njohura edhe në sëmundjet malinje, epilepsi, sklerozë të shumëfishitë, sëmundja e Parkinsonit, sëmundjet autoimmune etj.

- Një numër i madh i institucioneve shkencore dhe kompanive në këtë fushë, në bashkëpunim me Universitetet në Evropë, Kanada, Izrael, Amerikë dhe Australi, po punojnë për të hulumtuar potencialin e kanabisit në luftën kundër COVID-19. Studimet, të përqendruara në efektet e kanabisit në sistemin imunitar, receptorët ACE2 të qelizave dhe roli i terpenëve në parandalimin e depërtimit të virusit në qeliza, erdhën në përfundimin se Cannabis Sativa mund të përdoret në parandalimin dhe trajtimin e infeksioneve me SARS-COV-2, virusi që shkakton COVID-19.

Nuk ka dyshim se në të gjitha rastet e tjera kur mjekësia konvencionale, e bazuar në prova, nuk ka përgjigje adekuate ose asnjë përgjigje, natyrisht që arsyetohet përdorimi i trajtimit me kanabis, i cili mund të ketë potencial për të përmirësuar gjendjen si trajtim ndihmës (plotësues) dhe madje të çojë te mundësia e zvogëlimit dhe përjashtimit të plotë të terapisë standarde, konvencionale, e cila nuk i jep pacientit efektet e pritshme.

- Së fundi, pas shumë vitesh lufte, në qershor të vitit 2016, Maqedonia ndërmori hapin vërtet të madh, kur me Ligjin për droga narkotike, substanca psikotrope dhe prekursorë, vendi ynë më në fund liberalizoi përdorimin e saj për qëllime mjekësore.

Nismëtarët kryesorë dhe nxitësit e legalizimit ishin qytetarët e Maqedonisë, për të cilët potenciali i kanabisit tashmë ishte i njohur, por disponueshmëria e tij ishte e kufizuar me ligj, prandaj me vite të tëra luftuan në dy fronte, me sëmundjen e pakëndshme dhe me ligjin.

Disa vite para legalizimit, si në botë ashtu edhe në vendin tonë, u punua në mënyrë aktive në zhvillimin dhe hulumtimin e kanabisit, si një projekt me interes të veçantë. Kjo për shkak të përdorimit të tij në rritje në mbarë botën, për qëllime mjekësore, për një numër indikacionesh mjekësore në të cilat mjekësia e bazuar në prova nuk ka përgjigje të përshtatshme ose asnjë përgjigje.

Qytetarët e Maqedonisë janë gjithnjë e më të vetëdijshëm për magjinë e kanabisit, sinergjinë e mrekullueshëm që natyra i ka dhënë një bime të vetme dhe përfitimet që ofron për qëllime mjekësore.

Menjëherë pas miratimit të Ligjit, nga mesi i vitit 2016, në Maqedoni filloi prodhimi serioz industrial i ekstrakteve të kanabisit mjekësor dhe produkteve të gatshme për qëllime mjekësore, në të cilat përfshihen edhe ekstraktet e tij. E gjithë kjo ndodhi në një kohë, kur as në vendin tonë, as në rajon, nuk kishte fare konkurrencë. Mungesa e konkurrencës nënkuptonte mungesë edhe të përvojës.

Maqedonia u shndërrua në një shembull në rajon dhe më gjerë. Ishte e para që filloi dhe po zhvillohet vazhdimisht si shtet udhëheqës në rajon, si shembull i shumëllojshmërisë, sasisë dhe cilësisë së lartë të preparateve të kanabisit nga prodhimi vendas, të parapara për qëllime mjekësore.

Zgjedhja “po” ose “jo” për sa i përket pranimit të trajtimit me kanabis, mbetet të vendoset nga pacienti dhe mjeku specialist, të cilët pacienti i ka dhënë besimin.

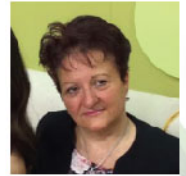
Por jini të kujdesshëm!

Jo çdo kanabis, jo në çfarëdo forme, jo me çfarëdo përbërje, jo me çfarëdo përqendrimesh.

Jo në çfarëdo paketimi, jo në çfarëdo doze.

Jo nga cilido prodhues.

Së fundi, jo me çfarëdo cilësie.



Gordana Trendovska Serafimovska
Farm. Dipl.

Spec. për kontrollimin dhe ekzaminimin e barnave
Këshilltare për kanabis
REPLEK FARM DOOEL, SHKUP

КАНОИЛ® БИО

Экстракт од канабис (Cannabidiol)

Ја подобрува општата здравствена состојба

- ✦ Го подобрува имунитетот
- ✦ Помага при стрес
- ✦ Регулира покачен крвен притисок, шеќер и масти во крвта
- ✦ Го намалува нагонот на гадење и повраќање

БЛАГОСОСТОЈБА ОД ПРИРОДАТА

КАНОИЛ® БИО не претставува замена за стандардната пропишана терапија



1890 ден.*

2361 ден.*

*препорачана малопродажна цена

Kapsllëku gjatë shtatzënisë

Kapsllëku gjatë shtatzënisë është një problem i zakonshëm me të cilin përballen pothuajse gjysma e të gjitha grave shtatzëna. Kapsllëku ndodh kur ka lëvizje të rënda dhe të rralla të zorrës së trashë dhe kalim të jashtëqitjes së ngurtë. Pacienti ankohet për dhimbje të barkut, siklet dhe fryrje.

Cilët janë shkaktarët e kapsllëkut gjatë shtatzënisë?

Në përgjithësi, shqetësimi, ankthi, mungesa e lëvizjes dhe dieta me pak fibra janë shkaktarët më të shpeshtë të kapsllëkut. Kapsllëku gjatë shtatzënisë vjen për shkak të rritjes së hormoneve të progesteronit që relaksojnë të gjithë muskujt në trupin e njeriut, duke përfshirë edhe muskujt e zorrëve, gjë që sjell deri të lëvizja më e ngadaltë e ushqimit dhe mbeturinave të tij përmes traktit gastrointestinal. Kjo çon deri të përthithja e një sasi më të madhe të ujit nga jashtëqitja dhe kështu ajo bëhet më e thatë dhe e ngurtë.



Në këtë mekanizëm mbështeten edhe barnat që mund të përdoren në shtatzëni për të trajtuar çrregullimin në fjalë. Këto barna quhen laksativë dhe ka lloje të ndryshme të tyre, varësisht nga mekanizmit të veprimit:

-Laksativët osmotikë veprojnë duke tërhequr ujë në zorrë. Shembuj të osmotikëve janë kripërat (të tilla si hidroksid magnezi dhe bisfosfonat natriumi) dhe sheqemat (të tilla si laktuloza dhe glikol polietileni). Këto preparate zvogëlojnë vlerën pH të përmbajtjes fekale në zorrën e trashë dhe shkaktojnë diarri osmotike duke tërhequr ujin në zorrë. Barnat osmotike nuk përthithen mirë nga zorrët, prandaj shumë pak hyjnë në qarkullimin e gjakut. Kjo do të thotë se ekspozimi ndaj tyre gjatë shtatzënisë është i vogël.

-Në mesin e fibrave ose celulozës përfshihen lëvorja nga fara e dellit, psiliumi dhe metilceluloza. Fibrat lidhin 60 deri në 100 herë më shumë ujë sesa masa e tyre dhe kështu fryhen në pjesën e poshtme të traktit digjektiv. Ato stimulojnë peristaltikën në mënyrë natyrore fiziologjike. Meqenëse këta përbërës në përgjithësi nuk hyjnë në qarkullimin e gjakut, nuk janë as të dëmshëm për gruan shtatzënë.

-Ndër zbutësit e jashtëqitjes përfshihen dokusat natriumi dhe glicerina.
-Stimuluesit më të përdorur janë sena, bizakodili dhe vaji i ricinit (i bërë nga fara e ricinit), si lubrifikantë. Këto produkte hyjnë në qarkullimin e gjakut në sasi të vogla, kështu që mund të ketë një ekspozim të lehtë për shtatzëninë. Stimuluesit dhe këta lubrifikantë mund të shkaktojnë ndërçka në stomak, të cilat mund të jenë serioze gjatë shtatzënisë.

Ja disa gjëra që mund të bëhen për të parandaluar kapsllëkun ose për të trajtuar veten nëse e keni përjetuar tashmë:

- Ushqehuni me një dietë të pasur me fibra: është mirë që të konsumoni 25 deri në 30 gram në ditë fibra nga frutat, perimet, drithërat për mëngjes, buka integrale, kumbullat dhe krundet. Kjo ndihmon për të krijuar jashtëqitje më voluminoze.

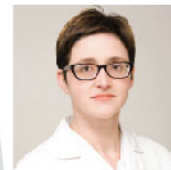
- Pini shumë lëngje: pirja e mjaftueshme e lëngjeve është e rëndësishme, sidomos kur rritja e konsumimit të fibrave ndihmon për jashtëqitje më të buta. Pini 10 deri në 12 gota lëngje çdo ditë. Është kombinimi i një diete të pasur me fibra së bashku me sasi të mjaftueshme të lëngjeve që më së miri ju ndihmon të nxirni jashtë mbeturinat. Djersa, klima e nxehtë dhe e lagësht dhe ushtrimet trupore mund t'ju rrisin nevojën për sasi shtesë të lëngjeve.
- Bëni ushtrimet pjesë të rutinës, sepse nëse nuk jeni aktive, ka më shumë të ngjarë që të vuani nga kapsllëku. Ecja, noti dhe ushtrime të tjera të moderuara do të ndihmojnë punën e zorrëve duke i stimuluar ato. Planifikoni ushtrimet tri herë në javë, nga 20-30 minuta.
- Zvogëloni ose mënjaroni shtojcat e hekurit: shtojcat e hekurit mund të kontribuojnë në bërjen kaps. Ushqimi i mirë shpeshherë mjafton për të plotësuar nevojat tuaja për hekur gjatë shtatzënisë. Marrja e dozave më të vogla të hekurit gjatë ditës, në vend se marrja përmjetherë, mund të zvogëlojë kapsllëkun.

A është kapsllëku gjatë shtatzënisë ndonjëherë serioz?

Zakonisht jo, por ka raste kur kapsllëku gjatë shtatzënisë mund të jetë simptomë e një problemi tjetër. Nëse keni kapsllëk të rëndë të shoqëruar me dhimbje barku ose nëse kapsllëku ndryshon me diarri ose përzihet me mukozë ose gjak, telefononi menjëherë mjekun tuaj.

Gjithashtu, shtërimi gjatë lëvizjes së zorrës së trashë ose kalimi i një jashtëqitjeje të fortë mund të çojë në shfaqjen e hemorroideve ose të përkeqësujë ato ekzistueset, të cilat janë vena të fryra në zonën e rektumit. Hemorroidet mund të jenë jashtëzakonisht të pakëndshme, edhe pse rallë shkaktojnë probleme serioze. Në shumicën e rasteve, ato zhduken menjëherë pas lindjes së fëmijës suaj. Megjithatë, nëse dhimbja është e fortë ose keni gjakderdhje nga rektumi, telefononi mjekun tuaj.

Mr. Dr. Simonida Kottlarova Poposka
Specialiste e gjinekologjisë dhe obstetrikës
IPSH REMEDIKA, SHKUP





ЗАШТИТА ЗА ВАС И ЗА ВАШЕТО СЕМЕЈСТВО



НОВО
ПАКУВАЊЕ
ВО ФОРМА
НА СПРЕЈ

ПОЛИАЛКОХОЛЕН РАСТВОР

- Избалансиран состав од алкохоли со докажан, силен микробициден ефект, со нанесени 2-3 ml.
- Дејствува во рок од 30 секунди и не ја оштетува кожата на рацете.
- Дејствува против бактериски соеви како *Staphylococcus aureus* (MRSA), *Mycobacterium tuberculosis*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Escherichia coli*, *Enterococcus faecalis*; фунги како *Candida albicans* и *Aspergillus niger*; одредени типови вируси како Hepatitis A, B и C, HIV, Rotz, Influenza virus, Herpes, SARS CoV1, SV40 и др.
- Соодветен е за хируршка дезинфекција на рацете во медицински установи.



ТЕЧЕН САПУН MEDICAL (400 ml) и ТОАЛЕТЕН САПУН MEDICAL (100 g)

- Ефикасно ги отстрануваат бактериите и нечистотиите од кожата
- Со додаток на глицерин којшто спречува сушење на кожата на рацете
- Со пријатен, дискретен мирис

ГЕЛ ЗА ДЕЗИНФЕКЦИЈА НА РАЦЕ MEDICAL (75 ml и 400 ml)

- Овозможува брза дезинфекција на рацете, без употреба на вода и сапун
- Уништува 99,9 % од бактериите
- Дејствува по 30 секунди од нанесувањето

АНТИБАКТЕРИСКИ ВЛАЖНИ МАРАМЧИЊА MEDICAL

- Брзо и ефикасно ги чистат рацете, без употреба на вода и сапун
- Ги уништуваат најчестите бактерии кои се среќаваат на кожата
- Не содржат алкохол

Не смее да се употребува за грмовиње на телесните празнини, на слузокожата и на очите, како и на оштетена кожа. Ако тоа се случи, веднаш темелно измијте го местото со млаз вода, а во случај на труење, веднаш побарajte лекарска помош. Medical растворот секогаш чувајте ги вон дофат на деца а зареди испарувањето на алкохолите, при негова апликација држете ги рацете подгаеку од лицето.



GOOD NATURE

ЧАЈНА МЕШАВИНА КОЈА ПОВОЛНО ДЕЈСТВУВА ЗА ДЕТОКСИКАЦИЈА НА ОРГАНИЗМОТ



www.goodnature.mk | www.facebook.com/GoodNatureMKD | www.instagram.com/goodnaturemk

* Ве молиме задолжително да го прочитате упатството за користење на чајот кое се наоѓа на амбалажата и за дополнителни информации консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.





KËTË MUAJ, DALLOJMË

%



LIVSANE
pije e nxehtë me
fruta malorë
10 qese



LIVSANE
pije e nxehtë me
xhenxhefil, mjaltë
dhe limon
10 qese



LIVSANE
Çaj përrallë
dimërore
20 qese



IMMUN ACTION
60 kapsula



UTIEMANOZ®
Direkt
10 qese



FERRO EV
20 shishka prej
10ml



LINEX® COMPLEX
14 kapsula



PROBIOKID IMMUNO®
10 qese



SNAIL COMPLEX
2 + 1 falas



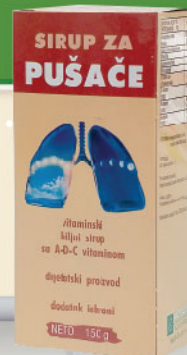
Bokvica shurup
gjethe dielli + A-D-C
150g



A + D3 Tretësirë me pika
10ml



Shurup për duhanpirësit
për kollën e duhanpirësve
150ml



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

PSE GJUMI ËSHTË I RËNDËSISHËM PËR FËMIJËT DHE CILAT JANË PASOJAT E GJUMIT TË PAMJAFTUESHËM



NDËRSA FËMIJËT TUAJ JANË DUKE FJETUR, NË TRURIN E TYRE NDODHIN GJËRA TË MREKULLUESHME

Ndryshe nga ne të rriturit, fëmijët kanë nevojë për më shumë gjumë. Gjumi është tejet i rëndësishëm për rritjen dhe zhvillimin e shëndetshëm të fëmijëve dhe është me rëndësi të madhe që t'u krijoni rutina dhe zakone të shëndetshme të gjumit. Disa nga arsytet pse gjumi nuk duhet të anashkalohet dhe duhet të jeni të kujdesshëm për gjumin e fëmijëve tuaj janë:

1.Fëmijët rriten dhe zhvillohen ndërsa flenë! Hormoni i rritjes, somatotropina, prodhohet gjatë gjumit. Hormoni i rritjes vepron në pjesën më të madhe të indeve të trupit, në të cilën stimulon sintezën e proteinave të nevojshme për rritjen. Te fëmijët, ky hormon sekretohet më së shumti gjatë gjumit të natës, kur hyjnë në fazën e thellë të gjumit. Faza e thellë e gjumit ndodh në fillim të natës, kurse nëse kjo fazë pengohet, rritja nuk do të zhvillohet normalisht. Nëse një natë e gjumit të parregullt nuk mund ta dëmtojë rritjen, problemet kronike të gjumit në fëmijëri po që mund ta bëjnë. Hulumtimet e fundit tregojnë se fëmijët me sasi të zvogëluar të hormonit të rritjes kanë probleme me gjumin, nuk flenë mjaftueshëm, ndryshe nga fëmijët që kanë hormon normal të rritjes.

2.Ndërsa fëmijët flenë natën, truri i tyre punon me shpejtësi të plotë dhe përpunon përjetimet e asaj dite. Ata përpunojnë të gjithë informacionin e mbledhur dhe mbushen me njohuri dhe aftësi të reja që mund t'u nguliten në kujtesë, duke qenë se miliona lidhje të reja nervore formohen gjatë gjumit të natës. Me fjalë të tjera, fëmijët mësojnë ndërsa flenë! Nëse foshnja juaj nuk fle mjaftueshëm, ky proces çrregullohet.

3.Hormonet që regjistrojnë urinë dhe oreksin, si insulina dhe kortizoli (hormoni i stresit) gjithashtu shqetësohen nga gjumi i pamjaftueshëm. Fëmijët e vegjël, të cilët një periudhë të gjatë flenë me ndërprerje dhe bëjnë gjumë të pamjaftueshëm, kanë një nivel jashtëzakonisht të ulët të insulinës, gjë që mund të çojë në diabet dhe probleme me peshën. Studimet e fundit tregojnë se



fëmijët që kanë çrregullime të gjumit janë në rrezik për obezitet. Fëmijët që nuk flenë mjaftueshëm kanë nivel të lartë të kortizolit, i cili u shkakton stres. Gjumi i mirë zvogëlon stresin dhe forcon imunitetin. Fëmijët e ngopur me gjumë janë fëmijë të shëndetshëm dhe me humor të mirë.

Sasia e mjaftueshme e gjumit ka një efekt jashtëzakonisht pozitiv në zhvillimin e inteligjencës emocionale tek fëmijët. Kur fëmijët janë të ngopur me gjumë, ata kanë përqendrim shumë më të mirë dhe më afatgjatë, prandaj janë të gatshëm të eksplorojnë botën rreth tyre dhe të mësojnë gjëra të reja.



Por si ta kuptoni nëse fëmija juaj ka nevojë për më shumë gjumë?

Pavarësisht nga mosha, këto shenja tregojnë se ka nevojë për më shumë gjumë:

1. Emocionalitet i shprehur (shpërthime të shpeshta inati, ndryshime të humorit, hidhërohet lehtë, pa durim)
2. Vështirë zgjohet në mëngjes
3. Vështirësi në përqendrim ose për t'u fokusuar në një lojë
4. Dremitje të gjata ose të tepruara
5. Hiperaktivitet
6. Vështirë bie në gjumë (rraskapitje)
7. Bie në gjumë sapo të vë kokën në jastëk (një fëmijë me zakone të shëndetshme të gjumit i duhet rreth 20 minuta kohë për t'u zhytur në gjumë)
8. Rritje e oreksit
9. Rënia e shpeshtë dhe pakujdesia
10. Të folurit e tepërt (më shumë pyetje sesa është normale, biseda të shpejta që s'kanë lidhje me njëra-tjetrën). Në foton më poshtë, mund të shikoni se sa orë gjumë kërkohet për mosha të ndryshme.

Gjumi është një nevojë themelore, ashtu si të ngrënit, pa të cilën nuk mund të jetojmë.

Për sa kohë që fëmijët tanë nuk janë në gjendje të kujdesen vetë për ushqimin dhe gjumin e tyre, është detyra jonë si prindër

që t'u sigurojmë ushqim dhe gjumë të shëndetshëm, t'u krijojmë zakone të shëndetshme të të ushqyerit dhe gjumit, duke vendosur dhe forcuar themelet për një fëmijëri të shëndetshme.

Дремки во текот на денот

Возраса:	Препорачан број на дремки дневно:	Возраса: број на спатици:
0-5 месеци	4-5 дремки	14-17 часа
6-8 месеци	2-3 дремки	11-15 часа
9-12 месеци	2 дремки	11-15 часа
13-18 месеци	препорачање: ну збу на ниту	11-14 часа
18 месеци - 3 до 4 години	една до два повладејќи на дремка, по 4 или додека мислување	10-13 часа

MOS HARRONI SE FËMIJËT E NGOPUR ME GJUMË, JANË FËMIJË TË SHËNDETSHËM DHE ME HUMOR TË MIRË!



Sanja Gjorgjeva
trajner e certifikuar e gjumit për foshnja dhe fëmijë

BioGaiaTM Lactobacillus reuteri Protectis Пробиотски капки



5 kanku

дневно



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

PARASHIKIMI I TENDENCAVE TË MODËS 2021

Mos e besoni po deshët, por viti 2021 veç sa s'ka mbërritur. Kjo do të thotë se jemi rrugës drejt tendencave krejtësisht të reja të modës. Duke analizuar koleksionet S/S 21, veçova disa tendenca që me kënaqësi do t'i vishja menjëherë, por edhe ato që me kënaqësi do t'i kapërceja.

E pra, cilat u gjenden në këtë listë?

Rezulton se ka shumë për të parë, nga motivet dhe modelet mbresëlënëse që përsëriten kudo, deri te veshjet bazike që përshtaten në mënyrë të përkryer me veshjet e shtresuara dhe një ngjyrë e veçantë që do të gjendet në dollapin e secilit që ndjek modën.



Bluzat e ngushta

S'ka gjë që më pëlqen më shumë se sa veshjet bazike me shumë përdorime, të cilat janë gjithçka përveçse bazike. Prandaj, këto bluza që mund të quhen "lëkurë e dytë", janë një nga tendencat e dalluara që i kam me qejf për sezonin e ardhshëm. I parë në pistat S/S 21 të dizajnerëve si Miu Miu, Givenchy dhe Marin Serre, ky është artikulli me të cilin do të eksperimentojë çdo e dhënë pas modës gjatë muajve të ardhshëm, këtë jua garantoj. Pavarësisht nëse kombinohet me triko sportive ose mbahet nën triko të thurur dhe pantallona të gjera, siç e pamë në shfaqjet e markës Prada, hapësira e përdorimit të tyre është e pafundme.

Jelekët

Trendi që më ngjall kureshtjen për vitin e ardhshëm janë jelekët. Jeleku i thurur me pulovër ka një moment të madh rikthimi këtë sezon dhe mendoj se do të ketë një evolucion në ta. Tani do të vishni jelekë shushuritës, të mbushur me tegela, në përgjithësi versione më të ngrohta, kurse me ardhjen e pranverës, do të kaloni në variante të lehta.

Roza "bubblegum"

Kam qenë gjithmonë adhuruese e ngjyrave të guximshme dhe jam shumë e lumtur që kjo ngjyrë e fuqishme rozë do të freskojë dollapët tanë në sezonin e ardhshëm. Ngjyrat e tilla janë gjithmonë të forta në të shprehurit e modës, sidomos kur kombinohen me ngjyra asnjënjë, si ngjyrë hiri, krem dhe të ngjashme. Keni diçka, "Barbie", nëpër shtëpi? Nëse nuk keni, vraponi për të marrë!

"Lidhëset"

Tashmë kemi parë një version të këtij trendi vitin e kaluar, në formën e lidhëseve të korsesë, mirëpo këtë vit janë transformuar në detaje shumë më delikate që i plotësojnë edhe veshjet më të thjeshta.

Pantallonat e gjera

Kishte një mori pantallonash të gjera të lirshme në pasarelata e sezonit pranveror dhe mua veçanërisht më pëlqeu se si ishin stiluar ato të markës Fendi. Ky trend të jep një ndjesi aq të hatashme sa që nuk mund të mos dukesh e hijshme në to. Por unë mendoj se janë të rezervuara vetëm për ata me trup më të hollë. Vajzave më të plota nuk u shkojnë shumë për shtat pantallonat e gjera.

Mikro mini fundet

Skajet e fundeve sa shkonin e ngjiteshin më lart në sezonin pranveror të vitit 2021, veçanërisht në shfaqjen e Miu Miu, ku minifundet mikroskopike të kombinuara me trikotazh me mëngë të shkurtra më transportuan në vitet '60. Për ata që kanë këmbë të holla ky është një lajm shumë i mirë. Për ne më të plotat, është vetëm lajm.

Zinxhirët e gjatë

U gëzova shumë kur pashë zinxhirë më të gjatë në pistat S/S 21 dhe përfundimisht mezi po pres që ta përshtat këtë trend të bizhuterive në garderobën time. Në përgjithësi, unë gjithmonë mbaj gjerdanë të mëdhenj dhe të gjatë, kështu që jam e lumtur që do të ketë shumë më tepër në treg këtë vit. Ky artikull strukturor nga Bevza më tërhoqi vëmendjen.

Fusha e shahut

Fusha e shahut është një trend që vazhdon të ndërtohet që nga viti i kaluar, dhe jam e ngazëllyer që do të vazhdojmë ta shohim edhe në S/S 21. Është shumë më emocionuese sesa shiritat ose pikat. E adhuroj setin grafik në tri pjesë (plus këpucët!) të Dolce & Gabbana. Variacionet e temës në ngjyra të papritura janë mjaft zbatimëse dhe freskuese.

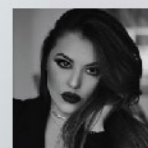
Tangat dhe hapjet e integruara

Diçka shumë seksi dhe e mrekullueshme u shfaq në pasarelata modës që më tërhoqi vëmendjen. Ky trend, ndonëse mund të mos jetë për çdokënd, në doza të moderuara mund të përkthehet edhe në kombinime të përditshme. Për shembull, këto pantallona pothuajse klasike të zeza me hapje diskrete mund të kombinohen lehtësisht me një bluzë me mëngë të shkurtra ose pulovër të gjerë.

Bluza të thurura me mëngë

Bluzat e thurura me mëngë janë në modë për momentin dhe pamja do të vihet edhe më shumë në qendër të vëmendjes në vitin 2021. Mezi pres të provoj disa silueta të ndryshme, si një mënyrë e lehtë për ta sjellë atë sofistikim modern në atmosferë.

Edhe pse të përmbledhura kështu shkurtimisht, këto janë tendencat e modës që shquhen në krijimet e dizajnerëve për sezonin e ardhshëm, se sa dhe si do të vijnë në vendin tonë mbetet për t'u parë. Nga ana tjetër, dua të shtoj se megjithatë bëhet fjalë për tendenca që përfshijnë vetëm modele të përmasave 0, përkatësisht pak prej tyre janë edhe për gratë e përditshme. Artikuj të tillë do të gjeni në mini linjat për gratë me forma - franplusfashion, ku përiqemi t'ju sjellim më afër tendencave të modës, të përkthyer në variante për gratë normale, pa mos harruar të përmend klasikët e modës, që duhet të gjenden në dollapin e çdo gruaje.



Frosina Fran
stilist

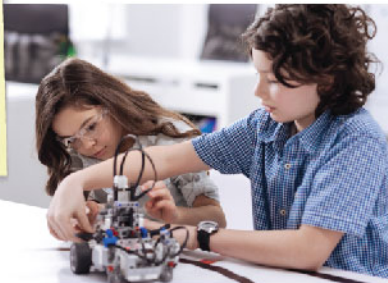
BOTA E BRENDSHME E FËMIJËVE TË TALENTUAR

*Njohja dhe shprehja e ndjenjave
te fëmijët e talentuar*

Njohja dhe shprehja e ndjenjave te fëmijët e talentuar

Zhvillimi emocional është një nga proceset më të rëndësishme në zhvillimin e personalitetit, që zhvillohet nën ndikimin e maturimit dhe të mësuarit shoqëror. Reagimet emocionale i ndjekin të gjitha përvojat tona, ato janë një proces psikik me të cilin i japim vlerë asaj që përjetojmë dhe u qasemi në mënyrë subjektive ngjarjeve, njerëzve dhe veprimeve tona. Përveç përvojave subjektive, ky proces ngjall ndryshime organike dhe të sjelljes. Këto ndryshime janë të ndërlidhura: si ndihemi ashtu edhe silllemi.

*Si lindin
emocionet?*



Si lindin emocionet?

Vëzhgimi i një fenomeni të caktuar shkakton reagime të drejtpërdrejta trupore, kurse emocionin është përgjigjja jonë ndaj atyre reagimeve trupore. Stimuli udhëton nga receptorët në talamus ku sinjali përkthehet në gjuhën e trurit. Pjesa më e madhe e sinjaleve transmetohen në pjesën e korteksit ku analizohet dhe interpretohet kuptimi i tyre dhe përgatitet një përgjigje. Nëse përgjigjja është sinjal emocional, ajo i dërgohet amigdalës, e cila është një roje mendore dhe emocionale që mund të shkaktojë përgjigje emocionale para se truri i arsyeshëm të vlerësojë se çfarë po ndodh me të vërtetë. Shpërthimet emocionale para përfshirjes së trurit të arsyeshëm me shumë e pengojnë sesa e ndihmojnë personin, ndërsa kjo varet nga ndërveprimi i korteksit parabolitor dhe sistemit limbik, pjesë e neokorteksit e cila është përgjegjëse për vetëkontrollin dhe qetësimin e reagimeve emocionale.

Zhvillimi i emocioneve te fëmijët

Që nga lindja, fëmijët reagojnë ndaj ndikimeve të jashtme dhe ngjarjeve në trupin e tyre, ndonëse foshnjat reagojnë ndryshe kur janë të uritur, kur kanë ngërçe ose kur kanë të



ftohtë. Pas lindjes, fëmija mund të ketë vetëm një gjendje të përgjithshme emocionale të papërcaktuar, që quhet ngacmim i përgjithshëm dhe që ndodh pavarësisht nëse fëmija përgjigjet pozitivisht ose negativisht ndaj stimulit. Pas tre muajsh mund të veçohen dy reagime themelore emocionale: rehatia (kënaqësia) dhe paretaria (shqetësimi). Deri në muajin e gjashtë, nga paretaria dallohen tre emocione: zemërimi, neveria dhe frika. Pak më vonë, deri në muajin e nëntë, nga rehatia dallohet dashuria për të rriturit. Rreth muajit të trembëdhjetë, kjo e fundit shndërrohet në dashuri për fëmijët. Në mes të vitit të dytë, fëmija mund të reagojë me xhelozë, ndërsa në muajin e njëzetënjëtë është në gjendje të shprehë gëzimin.

Karakteristikat e emocioneve të fëmijëve

Emocionet e fëmijëve ndryshojnë ndjeshëm nga emocionet e të rriturve. Këto ndryshime vërehen në mënyrën e shfaqjes së emocioneve, shprehjes, intensitetit, shpeshtësisë dhe kohëzgjatjes. Fëmijët reagojnë menjëherë ndaj të gjitha ndryshimeve, ndërsa emocionet e tyre janë të dukshme përmes manifestimit të jashtëm: shprehjes dhe lëvizjes së tërë trupit. Emocionet e fëmijëve janë të forta dhe jetëshkurtra. Ashtu siç ndryshon stimuli, ndryshon edhe përgjigja pozitive apo negative emocionale. Të gjitha mënyrat e reagimit emocional pa kontroll emocional e bëjnë fëmijën të shprehë emocionet më ndryshe nga të rriturit.

MUND TË VEÇOJMË DY GRUPE EMOCIONESH: EMOCIONE THEMELORE OSE PARËSORE DHE KOMPLEKSE

Emocionet parësore

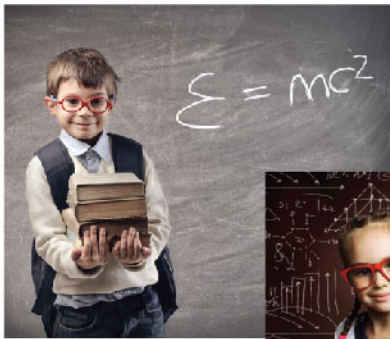
Emocionet e para që dallojmë janë emocionet themelore ose parësore: zemërimi, frika, gëzimi dhe trishtimi. Tre të parat rrisin tensionin dhe inkurajojnë aktivitetin, ndërsa trishtimi është një emocion me tension dhe aktivizim më të ulët. Zemërimi dhe gëzimi priren drejt qëllimit, ndërsa frika është një emocion që anon nga shmangia ose shpëtimi nga rreziku.

Zemërimi - shfaqet kur një pengesë ndërhyr në aktivitetin ose arritjen e ndonjë qëllimi, çka çon në zhgënjim. Zemërimi mund të shoqërohet me agresion të drejtpërdrejtë ose të matur. Me rritjen e fëmijëve, reagimet fizikisht agresive bien, kurse ato verbale rriten, por për shkak të pasojave të paleverdishe, fëmijët mësojnë se si ta kontrollojnë këtë emocion.

Frika - shfaqet në një situatë që kërcënon integritetin e personit. Frika shkaktohet nga ndryshime të papritura, pasi ato zvogelojnë kontrollin mbi situatën dhe rrisin pasigurinë se rreziku mund të shmanget. Frika shoqërohet me ndryshime të forta në organizëm dhe sjellje. Frika mund të sillet nga një frikë e vogël në një ndjenjë tmerri.

Gëzimi - shfaqet pasi të arrihet qëllimi i dëshiruar. Intensiteti i gëzimit varet nga vlera e qëllimit të arritur, niveli i tensionit të mbledhur gjatë aktivitetit motivues dhe momenti në të cilin qëllimi arrihet ndërsa tensioni zvogëlohet.

Hidhërimi - ndodh pas humbjes së diçkaje të cilën e kemi synuar ose objektit që e kemi dashur. Te fëmijët, hidhërimi zhvillohet më vonë se emocionet e tjera kryesore, për shkak të kompleksitetit të strukturës së situatës në të cilën shfaqet ky emocion. Hidhërimi kërkon të kuptuarit për humbjen dhe pasojat që sjell ajo. Intensiteti mund të sillet nga një i matur deri në dëshpërimin më të madh për shkak të humbjes.



Zhvillimi emocional është një nga proceset më të rëndësishme në zhvillimin e personalitetit, që zhvillohet nën ndikimin e maturimit dhe të mësuarit shoqëror.



Neveria – emocion parësor i shkaktuar nga objekte të ndryshme kur i shohim; nuhasim, shijojmë ose prekim ato. Karakterizohet nga gjendje të pakëndshme shqisore dhe motorike, ndjesi trupore të shkaktuara nga të përzierat, prijra për të vjellë dhe reagime të tjera. Neveria shoqërohet nga një prijerë e lartë për të shmangur.

Emocionet komplekse

Me moshën vjen deri te lidhja e qëndrueshme e emocioneve me proceset e tjera psikike: kognitive dhe konative. Zhvillimi i tyre lidhet me proceset e socializimit dhe standardet e vlerësimit.

Ky grup përfshin emocionet që lidhen me vetëvlerësimin, si ndjenjat e suksesit dhe dështimit, krenarisë, frikës, turpit, fajit dhe pendimit.

Ndjenja e suksesit – ndjek vetëvlerësimin subjektiv se rezultati është arritur, ndërsa rezultati i pafavorshëm çon në ndjenjën e dështimit. Të dyja emocionet lidhen me nivelin e tyre të aspiratës dhe motivimit për të arritur.

Ndjenja e krenarisë – shfaqet me përvetësimin e vlerave relativisht të larta të personalitetit ose rolit të dikujt, ndërsa ndjenja e kundërt, e frikës, shfaqet me vetëdijen për të metat e veta ose veprimet e pahijshme. Ky emocion shfaqet te fëmija pas formimit të unit të tij (viti i tretë). Për të zhvilluar këtë ndjenjë përdoren standardet e jashtme shoqërore për vlerësimin e sjelljes. Ndjenja e fajit – shfaqet te personi i cili ndjen se ka shkelur normat morale dhe të sjelljes, ndërsa shoqërohet nga brejtja e ndërgjegjes. Pendimi është një emocion i pakëndshëm që shfaqet kur kujtojmë sjelljen tonë për shkak të së cilës nuk kemi ndërgjegje të qetë. Intensiteti i kësaj ndjenje lidhet me përvojën e mëparshme.

Emocionet që lidhen me njerëzit e tjerë

Ky grup i emocioneve përfshin: dashurinë, xhelozinë, urrejtjen, përbuzjen, zilinë, keqardhjen, tërbimin, respektin e pëzier me frikë.

Dashuria – është një ndjenje që përmban ndjenjën e afritit, butësisë dhe lidhjes me personin që na tërheq. Te fëmijët, dashuria ndaj nënës ndodh në vitin e parë, dhe për fëmijët e tjerë në fillim të vitit të dytë.

Urrejti – është një ndjenje në strukturën e së cilës ndodhen ndjenjat e mospëlqimit, zmbarsjes dhe neveritjes.

Xhelozia – është ndjenje që shfaqet si reagim ndaj një rreziku real ose të imagjinuar të humbjes së objektit të dashur. Ky emocion shfaqet në gjysmën e dytë të vitit të dytë të jetës së fëmijës. Ndaj xhelozisë, fëmija mund të reagojë hapur, me agresion fizik apo verbal, ose fshehurazi, me prapavajtje, frikë, belbëzim.

Zilia – është një emocion negativ që shfaqet te një person në situata kur vëren se personi i afërt posedon ose arrin atë që e dëshiron edhe vetë ai.



prof. dr. Slagjana Angelkoska
psikolog

НОНОНО

Празнична еуфорија

Нова лимитирана едисија на четките за заби CURAPROX CS 5460 ultra soft

CURAPROX

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Четките за заби Curaprox CS5460 можете да ги купите во аптеките и специјализираните дрогери.

ИНТЕРДЕНТАЛ ДООЕЛ
ул. Георги Поп Христов 2/2-1М
1000 Скопје

Телефон: 02/ 505 32 60
078/ 386 306
e-mail: info@interdental.mk

Curaprox Macedonia
curaprox_macedonia
www.interdental.mk



Përse mjeku pyet për sëmundjet që i kemi në familje?



Për shëndetin dhe idenë e ruajtjes së shëndetit është e rëndësishme të njihni historinë familjare të shëndetit. Familjet kanë shumë faktorë të përbashkët, si gjenet, mjedisi, mënyra e jetesës dhe të ngjashme. Së bashku, këta faktorë japin çelësin për gjendjet mjekësore që mund të “barten nga brezi në brez”.

Shumë familje kanë një sëmundje që duket se “bartet nga brezi në brez”. Të dhëna të rëndësishme për të afërmit janë moshë kur është diagnostifikuar sëmundja, kush nga familja ka vdekur, nga çfarë dhe në çfarë moshë. Kur merret parasysh rreziku për një sëmundje, sa më e afërt të jetë lidhja familjare dhe sa më i ri të ketë qenë personi kur i është shfaqur sëmundja, aq më i lartë është rreziku i mundshëm. Nuk është e njëjtë nëse nëna (brezi i parë) është sëmurë në moshën 30 vjeçare (e re) dhe gjyshi (brezi i dytë) në moshën 75 vjeçare (mosha më e vjetër).

Historia familjare e sëmundjeve, sëmundjet e një ose më shumë anëtarëve të familjes, identifikon njerëzit me rrezik më të lartë (se zakonisht) për një sëmundje të caktuar. Çrregullimet mjekësore që mund të “barten nga brezi në brez” janë diabeti, presioni i lartë i gjakut, sëmundjet e zembrës, tromboza (anomalitë në rrugën e koagulimit), astma, lloje të caktuara të kancerit, mbipesha, çmenduria, artriti (artriti reumatoid, përdhesi, spondiliti ankilozant), sëmundjet e veshkave, depresioni, osteoporozë, çrregullimet autoimune (lupus, probleme me tiroiden, sëmundja celiac).

Të qenit në dijeni për një sëmundje që “bartet” ndër familjen tonë mund të shkaktojë frikë, por kjo nuk do të thotë se patjetër do të vuajmë nga sëmundja, edhe pse gjasat janë më të mëdha se te njerëzit e tjerë. Duke pasur parasysh të dhënat, mjeku mund të përcaktojë nëse ka rrezik në rritje për ndonjë sëmundje. Informacioni rreth sëmundjeve në familje ndihmojnë mjekun të dijë se cilat teste dhe ekzaminime janë të nevojshme dhe në çfarë moshë.

Ekzaminimi nënkupton kërkimin e shenjave të hershme, praninë e mundshme të sëmundjes ende të padiagnostifikuar ose çrregullimin të njerëzit e shëndetshëm pa simptoma. Për më tepër, mjeku mund të rekomandojë ndryshimin e faktorëve që mund të ndryshohen (faktorët e mjedisit, mënyra e jetesës), meqenëse nuk mund t'i ndryshojmë gjenet.

Materiali i trashëguar, gjenet, luajnë një rol të madh në atë se kush jemi, gjegjësisht ne jemi ata që jemi për shkak të gjeneve. Gjenet përbëhen nga acidi deoksiribonukleik, ADN. Kodi i ADN-së është një kombinim unik i informacionit nga e ëma dhe i ati. Përzgjedhja se cilat gjene do t'i marrim nga e ëma

dhe cilat nga i ati është e rastësishme. Njerëzit kanë rreth 20,000–25,000 gjene, 99% e të cilave ka shumë gjasa të jenë të njëjta në mesin e të gjithë njerëzve. Pjesa e vogël e gjeneve të ndryshme janë përgjegjëse për dallimet që shohim në gjatësi, peshë, ngjyrë të lëkurës dhe tipare të tjera. Nga prindërit marrim gjenet që janë përbërësi themelor i trashëgimisë, por edhe stilin e jetës, edukimin në familje, të cilat ndikojnë në shëndetin tonë. Nga prindërit ne gjithashtu trashëgojmë “ndryshimet” e lindura në gjene, të cilat mund të rrisin mundësinë e zhvillimit të sëmundjeve kongjenitale.

Modeli i trashëgimisë për disa sëmundje kongjenitale është i qartë për të tjerat është më i ndërlikuar. Ndonjëherë mjafton ndryshimi i gjenit vetëm nga një prind për t'u zhvilluar një sëmundje. Për sëmundje të tjera, është e nevojshme që të dy prindërit të kenë ndryshim të gjenit të njëjtë, që fëmija të zhvillojë sëmundjen gjenetike. Sëmundja gjithashtu mund të transmetohet nga prindërit të cilët nuk e dinë se e mbartin sëmundjen. Ka të ngjarë që njerëzit të mbajnë 5 ose më shumë gjene të lidhura me një sëmundje pa qenë në dijeni për këtë.

Sëmundja mund të thuhet se "bartet nga brezi në brez" nëse më shumë se një anëtar i familjes ka atë sëmundje. Disa çrregullime që prekin më shumë anëtarë të familjes shkaktohen nga mutacionet gjenetike që transmetohen nga prindi tek fëmija. Disa sëmundje të tjera shkaktohen nga mutacionet në gjene të caktuara, të shkaktuara nga faktorët e mjedisit ose nga një kombinim kompleks i faktorëve gjenetikë dhe mjedisorë (ndotja, rrezatimi, dieta, stili i jetesës). Mutacioni gjenetik mund të ndodhë edhe për herë të parë, rastësisht ose për shkak të disa faktorëve të mjedisit.

Historia familjare është e rëndësishme, por edhe është një i afërm me një sëmundje të caktuar nuk do të thotë se një person patjetër do ta zhvillojë atë sëmundje. Nga ana tjetër, një person pa ngarkesë familjare për një sëmundje të caktuar mund të ketë rrezik të zhvillimit të kësaj sëmundjeje për arsye të tjera. Ndonjëherë nuk është e lehtë të përcaktohet nëse çrregullimi në familje është i lindur.

Kanceri është një sëmundje gjenetike, sepse përfshin gjenet në qelizë (duke shkakuar që ajo të ndahet në mënyrë të pakontrolluar), por vetë kanceri mund të shkaktohet nga shkaqe të tjera dhe nuk është e nevojshme të trashëgohet nga prindërit. Në fakt, vetëm disa lloje të kancerit mbartin rrezik për të afërmit. Nëse babai, vëllai, xhaxhai, daja ose gjyshi kanë pasur kancer të prostatës, ekzaminimet duhet të fillojnë më herët, pas moshës 40 vjeçare. Për kancerin e gjirit dhe kancerin e vezoreve, ekzaminimet e rregullta janë të rëndësishme, veçanërisht nëse nëna, motra, halla, teza ose gjyshja, kanë pasur kancer në moshë më të re, para menopauzës. Për kancerin e zorrëve është e rëndësishme të dihet se sa anëtarë të familjes kanë pasur tashmë kancer të zorrëve, në çfarë moshe, sa e afërt është lidhja farefisnore me ta.

Për sa u përket sëmundjeve kardiovaskulare, sëmundjeve të zemrës dhe goditjes në tru, ka shumë faktorë tek të cilët mund të ndikohet, edhe atë pirja e duhanit, pasiviteti, ushqimi i pashëndetshëm, mbipeshja e kështu me radhë.

Dikush mund të "trashëgojë" predispozitat ndaj presionit të lartë të gjakut dhe kolesterolit të lartë.

Kur është fjala për diabetin, dihet se stili i jetës luan rol të madh, kurse ndryshimi i hershëm i zakoneve

mund të ndikojë shumë në shfaqjen e diabetit, rregullimin e tij dhe shfaqjen e komplikimeve.

Shëndeti i syve, katarakti, glaukoma, degjenerimi makular janë shkaqet kryesore të humbjes së shikimit. Nëse të dy prindërit vuajnë nga shkurt-pamësia, ka 50% të ngjarë që edhe fëmija të jetë shkurt-pamës, nëse vetëm një prind është shkurt-pamës, rreziku zvogëlohet në 10%. Besohet se edhe astigmatizmi dhe daltonizmi trashëgohen ndër familje.

Prirja ndaj problemeve menstruale, si menstruacionet e dhimbshme, endometrioza ose vezoret policistike gjithashtu është e trashëgueshme.

Kariesi paraqitet nën ndikimin e baktereve, por prirja ndaj kariesit, cilësia e dhëmbëve, sëmundjet e dhëmbëve, prirja ndaj problemeve me dhëmbët trashëgohen nga prindërit.

Gjenetika fajësohet për shfaqjen e problemeve të shumta shëndetësore, por çfarë në të vërtetë trashëgohet janë predispozitat ndaj tyre. Nëse prindërit ose gjyshërit kanë pasur alergji ose astmë, ka të ngjarë që pasardhësit të kenë probleme të ngjashme. Në 60% të rasteve, predispozita ndaj alergjive trashëgohet nëse të dy prindërit kanë një alergji të caktuar, nëse ka vetëm një prind, rreziku zvogëlohet në 40%. Nëse ka dikush me alergji në familje, probabiliteti i trashëgimisë së ekzemës atopike dhe psoriazës është i lartë. Nëse një prind ka astmë, shanset që fëmija do të zhvillojë astmë janë rreth 25%.

Deri kohët e fundit, është sugjeruar se gjenet që trashëgohen nga prindërit kodojnë sëmundjen dhe janë mënyra më e zakonshme e rrezikut të trashëguar për sëmundjet. Por, në përgjithësi, rreziku i zhvillimit të një sëmundjeje të caktuar varet nga më shumë faktorë, ndërsa pjesa që trashëgohet nga familja është vetëm një copë e enigmës. Tanimë është ardhur në përfundimin se ADN-ja nuk përcakton fatin tonë shëndetësor më vete dhe si rrjedhojë, shkenca është fokusuar në një nivel tjetër të trashëgimisë së potencialit gjenetik, të quajtur epigjenetikë. Epigjenetika shpjegon se nuk përcaktohem (vetëm) nga gjenet dhe hulumton ndikimin e faktorëve të tjerë. Kjo do të thotë që ne kemi aftësinë për të kontrolluar shprehjen e gjeneve, për të kontrolluar deri në çfarë mase "trashëgojmë" një

gjendje të caktuar shëndetësore.

Ndryshimet epigjenetike mund të ndodhin nga ekspozimi ndaj faktorëve si pirja e duhanit, rrezatimi, kimikatet, të ushqyerit etj. Mjedisi ynë ka aftësinë për të "aktivizuar" ose "çaktivizuar" gjenet që lidhen me sëmundjen. Ndryshimet ndikojnë në mënyrën se si qelizat "lexojnë" gjenet. Kjo do të thotë se çdo gjë ndikon në modelin tonë gjenetik. Trupi, mendja, shpirti dhe gjenet na bëjnë ata që jemi.

Sot po lëvizim nga një gjendje e "robërisë", "përkufizimit" nga gjenet tona në një gjendje ku kemi fuqinë të ndryshojmë shprehjen e gjeneve. Fuqia është në duart tona, jetesa jonë ka fuqinë për të ndikuar te gjenet. Sipas teorisë gjenetike të plakjes, jetëgjatësia përcaktohet edhe nga gjenet tona. Studiues të tjerë besojnë se vetëm 25% e jetëgjatësisë sonë përcaktohet nga faktorët e trashëguar dhe se ndikim shumë më të madh kanë faktorët e jetesës (alkool, pirja e duhanit, stërvitja, të ushqyerit).

Besohet se epigjenetika merr pjesë në zhvillimin e disa kancereve. Për shembull, një ndryshim epigjenetik që "hesht" gjenin që mban rritjen e qelizave nën kontroll çon në rritjen e pakontrolluar të qelizave të tumorit. Një tjetër ndryshim epigjenetik "përrjashton" gjenet që riparojnë ADN-në e dëmtuar, me çka rritet dëmtimi i ADN-së dhe rreziku i kancerit.

Duke ditur historinë familjare të shëndetit, mund të ndërmerri hapa për të zvogëluar rrezikun, si fillimi më i hershëm i ekzaminimeve parandaluese (mamografia, kolonoskopia). Ndryshimet e jetesës, si përvetësimi i një diete të shëndetshme, ndërprerja e pirjes së duhanit, aktiviteti i rregullt fizik, zvogëlimi i konsumit të alkoolit mund të ulin shanset për zhvillimin e shumë sëmundjeve.



Dr. Med. Sci. Maja Milovančeva-Popovska
Internist-Nefrolog
IPSH PROMEDIKA MEDIKAL CENTAR

Përfitimet e SUMAKUT



Me ndihmën e një diete të shëndetshme, është e mundur të forcohet sistemi imunitar dhe të parandalohet shfaqja e llojeve të caktuara të sëmundjeve. Në planin tuaj të ushqimit, përpikuni të përfshini sa më shumë ushqime të pasura me antioksidantë, vitamina dhe minerale ose bimë të dobishme nga të cilat do të keni shumë përfitime shëndetësore.

Një nga përbërësit e pasur me përfitime për organizmin tonë është sumaku, i cili shpesh përdoret në gatim, veçanërisht në rajonet lindore dhe juglindore. Këshillohet përfshirja e këtij përbërësi të dobishëm dhe ushqyes në dietën tonë të përditshme për të gëzuar shëndet të mirë.

Sumaku është një lloj erëze që fitohet nga bima e quajtur Rus, e cila shpesh quhet "pema e sumakut". Frutat e kësaj bime kanë një shije të thartë, ndërsa në dukje përngjan si shkurre. Sumaku merret nëpërmjet tharjes, me ndihmën e teknikave të përshtatshme pasi të mblidhet nga pema. Më shpesh përzihet me kripën dhe përdoret si pluhur, në formë të erëzës. Në kultura të caktuara, sidomos në shtetet lindore, shpesh përdoret në lloje të ndryshme të sallatave, veçanërisht në ato ku nevojitet të zvogëlohet era e qepës.

Për shkak të veprimit të saj anti-inflamator dhe antioksidues, kjo erëz e shëndetshme sjell një numër të madh përfitimesh për organizmin e njeriut.

Cilat janë përfitimet që sjell sumaku?

Sumaku është një bar shumë i çmueshëm me përfitime të pafundme. Një nga arsytet më të rëndësishme për këtë është vetia shumë e fortë antioksiduese që e dallon. Aspekti i dytë pozitiv është se ka përbajtje të lartë të vitaminave dhe mineraleve. Ja përfitimet nga përdorimi i sumakut për shëndetin e njeriut:

Një antioksidant i rëndësishëm

Sumaku është një antioksidant shumë më i fuqishëm se shumë lloje të erëzave që njihen prej shumë kohësh dhe që janë përdorur gjerësisht për vetitë e tyre antioksiduese. Ai zvogëlon radikalet e lira që qarkullojnë në trup dhe ul nivelin e stresit oksidativ. Falë këtij efekti pozitiv që shkakton, parandalon qelizat të bëhen kancerogjene dhe siguron një efekt mbrojtës kundër të gjitha llojeve të kancerave. Përveç kësaj, në sajë të veprimit të tij antioksidues, zvogëlon ndjeshëm mundësinë e shfaqjes së shumë sëmundjeve kronike, veçanërisht sëmundjeve kardiovaskulare.

**SUMAKU ËSHTË
NJË BAR SHUMË
I ÇMUESHËM ME
PËRFITIME TË
PAFUNDME**



Ka veti anti-inflamatore

Për shkak të vetive anti-inflamatore, sumaku rrit fuqinë për të luftuar sëmundjet infektive që mund të vërehen në organizëm, në veçanti gripin dhe ftohjet. Ndhmon në uljen e etheve dhe kapërcimin e sëmundjeve ngjitëse. Meqenëse është i mbushur me vitaminë C, sumaku forcon imunitetin.

Rregullon sheqerin në gjak

Disa studime shkencore tregojnë se përdorimi i rregullt i sumakut ofron mbrojtje kundër shumë sëmundjeve kronike dhe mbështet shërimin. Njëra prej tyre është diabeti. Studimet tregojnë se sumaku ndihmon në rregullimin e niveleve të sheqerit në gjak dhe gjithashtu mbështet zvogëlimin e problemeve të shkaktuara nga diabeti i tipit 2, duke mbështetur rënien e nivelit të kolesterolit në gjak. Shumë ndërlikime të vërejtura te pacientët me diabet të tipit 2 ndodhin si rezultat i nivelit të lartë të sheqerit në gjak për një kohë të gjatë.

Mbron nga infeksionet

Për shkak të efekteve antibakteriale, sumaku është i njohur si ndihmës në zbutjen e infeksioneve të shkaktuara nga mikroorganizmat, si Salmonella Tifimurium dhe Aspergillus Flavus dhe mënjanon ndërlikimet e shkaktuara nga këto infeksione. Për më tepër, marrja e sumakut në formën e çajit, zvogëlon dhimbjen e fytit në sëmundjet infektive të traktit të frymëmarrjes, sidomos në zonën e fytit, ndihmon në parandalimin e simptomave si dhimbja e fytit dhe kollja, të shkaktuara nga sëmundja.

Ka efekt diuretik

Sumaku është një diuretik i fuqishëm. Falë këtij efekti, sumaku ndihmon për të mbrojtur kundër infeksioneve të traktit urinar, duke ulur presionin e lartë të gjakut.

Mbron nga sëmundjet e arteries koronare

Sumaku ndihmon në parandalimin e sëmundjeve të arteries koronare duke ndihmuar në uljen e niveleve të kolesterolit dhe triglicerideve në gjak. Në të njëjtën kohë, është shumë efektiv në parandalimin e sëmundjeve kardiovaskulare për shkak të efekteve të tij pozitive në shëndetin e enëve të gjakut dhe rregullimin e qarkullimit të gjakut.

Është i rëndësishëm për shëndetin e grave

Studimet tregojnë se konsumimi i sumakut zvogëlon dhimbjen menstruale tek gratë. Gratë që përjetojnë dhimbje të mëdha menstruale duhet të konsumojnë sumakun si erëz, si çaj ose ta shtojnë në kos. Përveç kësaj, dihet se përdorimi i sumakut në dietën e nënave që ushqejnë me gji ka ndikim dobiprurës në qumështin e nënës.

Si të konsumoni sumakun?

Sumaku është një lloj erëze e cila gjen përdorim të shkëlqyer në sallatë. Përveç kësaj, lëngu i sumakut mund të përdoret edhe në ushqime, ku mund të japë një shije të thartë. Çaji i sumakut është gjithashtu një opsion shumë i dobishëm, sidomos për njerëzit me faringjit kronik, ndezje të fytit ose kollë të thatë. Për të përgatitur çaj sumaku, mund të shtoni një lugë sumak në një gotë me ujë dhe ta vloni atë për 5 minuta. Para se të vendosni për përdorimin e rregullt të kësaj erëze, konsultohuni me mjekun ose farmacistin tuaj për sasinë e saktë.

живей здорово, живей сега



 **Тримекс**

КУПУВАЈ ONLINE НА WWW.trimeks.com.mk

Ул. Владимир Полежиновски Бр. 9, Скопје

02 32 46 000

✉ info@trimeks.com.mk

📘 www.facebook.com/Trimeks





USHQIMI GJATË PANDEMISË ME COVID-19

Ushqimi i drejtë është i domosdoshëm për të ruajtur shëndetin e mirë, veçanërisht në luftën kundër viruseve, ku ruajtja dhe stimulimi i funksionit të sistemit imunitar është tejet i rëndësishëm. Edhe pse funksioni i tij përcaktohet nga gjenetika, ndikim të madh kanë ndër të tjera edhe të ushqyerit, stresi, aktiviteti fizik dhe gjumi.

Faktor veçanërisht i rëndësishëm është dieta, sepse ushqimet përbajnë vitamina, minerale dhe përbërës të tjerë, të cilët janë stimulues të funksioneve mbrojtëse të trupit dhe rrisin rezistencën ndaj infeksioneve të ndryshme virale dhe bakteriale, si dhe rritjes së kancerit, i cili varësisht nga mekanizmat e sistemit imunitar mund të përparojë ose të tërhiqet.

Duhet të jemi posaçërisht të kujdesshëm me përdorimin e ushqimeve të përpunuara që përbajnë shumë yndyrna, aditivë, sheqer dhe kripë. Vëmendje duhet t'i kushtohet edhe madhësisë dhe densitetit të vakteve. Gjegjësisht, në vaktet kryesore gjysma e pjatës duhet të jetë perime, një e katërta burime të proteinave (mishi i bardhë, i gjeldetit ose pulës, peshku, vezët, produktet e qumështit, pa yndyrë dhe të fermentuara) dhe një e katërta burime të karbohidrateve (bishtajore, patate, drithëra integrale). Për mesvakte, mermi një copë frut të mesëm ose një grusht arra (arra, shqeme, bajame, lajthi), por jo më shumë se 50 gram.

Duhet të kufizohet marrja e kripës dhe sheqerit. Ushqimi i përpunuar dhe i konservuar përmban shumë kripë, ndaj në vend të biskotave, karamелеve dhe ëmbëlsirave, ëmbëlsohuni me fruta të freskët apo të ngrirë ose lëng frutash. Për të zvogëluar densitetin e vakteve është më mirë të rritet sasia e perimeve në vakte. Nëpërmjet perimeve dhe frutave ju do të merrni sasi të mjaftueshme të vitaminave, mineraleve dhe fibrave.

Përgatitni ushqimin me vajra të shtrydhur në të ftohtë (mos i ngrohni në temperaturë të lartë), konsumoni yndyrna të shëndetshme përmes peshkut, vajit të ullirit, arrave, avokados, si dhe kufizoni ngrënien e mishit të kuq, qumështit dhe produkteve të qumështit me yndyrë të plotë.

Për funksionimin e duhur të traktit gastrointestinal ju nevojiten fibra, të cilat mund t'i merrni përmes elbit, melit, fasuleve, bizeleve,

thjerrëzave, qiqrave dhe t'ia bashkëngjitni vaktit kryesor.

Për hidratim të mjaftueshëm, pini çaj të paëmbëlsuar, ujë dhe supa. Kufizoni marrjen e lëngjeve të gazuara dhe artificiale dhe alkoolit, ngase ky i fundit mund të ndryshojë aftësitë psikofizike, të ndikojë negativisht në imunitet, si dhe të shtojë simptomat e depresionit, ankthit, frikës dhe panikut.

Në rreshtin e parë të betejës kundër infeksioneve, edhe gjatë pandemisë me Covid-19, janë qelizat e bardha të gjakut, funksioni i të cilave ndikohet shumë nga ushqimi që konsumojmë. Ky grup përfshin neutrofilet (të cilat sulmojnë bakteret), limfocitet që ndahen më tej në qelizat T, qelizat B dhe qelizat NK. Qelizat B prodhojnë antitropa që shkatërrojnë viruset dhe bakteret, qelizat T menaxhojnë shumë aktivitete imunologjike dhe prodhojnë dy substanca, interferonin dhe interleukinën, që luajnë rol të madh në luftën kundër infeksioneve, ndërsa qelizat NK konsiderohen si mbrojtja e parë e organizimit, domethënë shkatërrojnë qelizat e prekura nga virusi.

Shumë studime tregojnë se ushqime dhe përbërës të ndryshëm të ushqimit rregullojnë përqendrimin e qelizave të bardha të gjakut në gjak, domethënë ekzistojnë një sërë të dhënash që tregojnë se ushqimi mund të stimulojë punën e sistemit imunitar dhe të përmirësojë veprimin e tij.

Ato janë ushqimet të cilat duhet të jenë në qendër të vëmendjes dhe më shpesh të përfaqësohen në dietë, me qëllim që të përmirësohet puna e sistemit imunitar:

- Kosi, sidomos ai që përmban kultura të gjalla dhe aktive bakteriale, mund të stimulojë krijimin e interferonit gama, që vepron kundër infeksioneve, të përmirësojë veprimin e qelizave NK dhe të rrisë prodhimin e antitropave.

- Kërpudhat shiitake përmbajnë substancën antivirale lentinan që modulon përgjigjen imunologjike duke stimuluar aktivitetin e makrofagëve dhe limfociteve T. I njëjti veprim kryhet edhe nga përdorimi më i shpeshtë i hudhrave.

- Kërpudha reishi është përdorur për mijëra vite në mjekësinë tradicionale kineze si një imunomodulator. Përmban më shumë se 400 komponentë bioaktivë që kanë veti anti-inflamatore, antibakteriale,

antivirale dhe antioksiduese. Një numër i madh metodash enzimatike identifikojnë disa komponentë triterpenoide të kësaj kërpudhe që pengojnë enzimën si proteaza ose neuraminidaza, të cilat u nevojiten virusëve për të prodhuar grimca infektive ose për të infektuar qelizat.

- Përdorimi më i shpeshtë i frutave dhe perimeve që përmbajnë beta karoten, sidomos spinaqi, karota, kungulli, patatja e ëmbël, lakra jeshile, rrit numrin e qelizave specifike imune për të luftuar infeksionet.

- Zinku luan një rol të rëndësishëm në shumë funksione imunologjike. Është veçanërisht i rëndësishëm për njerëzit e moshës së shkuar, sepse me plakjen e gjëndrës së timusit, e cila luan një rol të madh në përgjigjen imunologjike, niveli i tij zvogëlohet dhe në këtë mënyrë zvogëlohet sekretimi i hormonit timulinë, i cili stimulon formimin e qelizave T.

- Marrja e sasive të vogla të verës mund të shkatërrojë dhe të asgjësojë organizmat që shkaktojnë sëmundje. Një komponent veçanërisht i rëndësishëm i verës së kuqe është resveratrol, i cili është një antioksidant shumë i fortë.

- Përdorni propolis, sepse lidhet me receptorët ACE-2 të cilët janë gjithashtu të rëndësishëm për virusin SARS-COV-2 dhe janë porta kryesore për hyrje në qelizë.

- Përdorimi më i shpeshtë i ushqimit djegës (hudhra, qepë, rrikë) hollon mukozën dhe vepron në mënyrë mukokinetike.

- Konsumimi më i madh i yndyrës ndikon negativisht në sistemin imunitar, sidomos yndyrmat poli-të-pangopura (Omega 6), të cilat janë më të përfaqësuara te vajrat e misrit dhe lulediellit. Këto acide yndyrore oksidohen më shpejt dhe kështu krijojnë radikale të lira që sulmojnë qelizat e sistemit imunitar.

Për imunitet më të fortë, përveç dietës së shëndetshme, kohëve të fundit është rritur përdorimi i shtojcave dietike, me theks më të madh te zinku, seleni, vitamina C, kercetina, vitamina D3, N-acetilcisteina, melatonina etj. Marrja e preparateve të tilla të izoluar është mirë të kryhet nën mbikëqyrjen e një eksperti, pasi dozat më të mëdha të vitaminave ose mineraleve të ndryshme veprojnë si koenzima dhe forma e lirë ose e palidhur e tyre mund të ketë efekt toksik në trup.

Prandaj, më shpesh konsumoni ushqime që përmbajnë në formë natyrale komponentët e mësipërm, kurse atë që nuk mund ta merrni përmes dietës ose keni nevojë për doza më të larta, merreni në formën e shtojcave dietike.

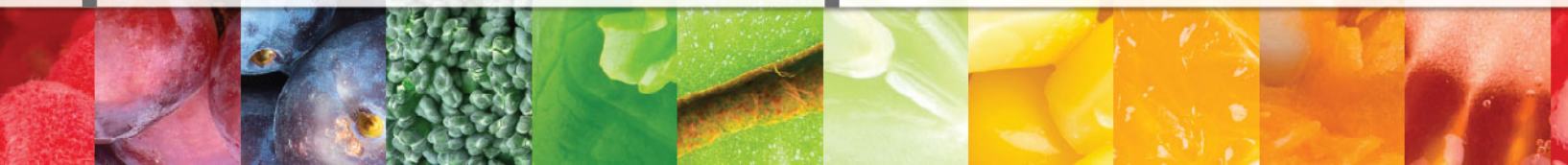


dr. Dragica Zendelovska
ONE HOSPITAL

BASHKËPUNËTORE E JASHTME NË FUSHËN E NUTRIGJENOMISË

TRE BURIMET MË TË MËDHA NATYRORE TË LËNDËVE TË NDRYSHME USHQYESE

Lënda ushqyese	Ushqimet	Sasia per 100 g
Zinku	Mëlçia e viçit	6-8 mg
	Thjerrëzat	5 mg
	Gruri integral	4 mg
Seleni	Harenga, peshku ton	130-140 µg
	Sardelet	85 µg
	Gruri integral	55 µg
Vitamina D	Salmoni	16 µg
	Vezë të madhësisë mesatare	1 µg
	Mëlçia e viçit	1 µg
Vitamina C	Brokoli, lulëlakra	115 mg
	Luleshtrydhet	65 mg
	Grejpfruti (1/2 madhësi të mesme)	60 mg
Kercetina	Qepët	22 mg
	Kakaoja	20 mg
	Boronica dhe specat djegës	14 mg



HOROSKOP

JANAR



DASHI 21.03-20.04

Ndryshimi më i mirë që mund ta bëni për të përmirësuar shëndetin, do të jetë nisja e një diete krejtësisht të re. Mos bëni ndryshime të menjëhershme, por filloni dalëngadalë. Rritni sasinë ditore të lëngjeve, pastaj dalëngadalë zvogëloni sasinë e ushqimit të shpejtë. Mundohuni gjithashtu të ulni sasinë e kafeinës dhe të përipiqeni të zëvendësoni kafën me çaj. Shumë shpejt do të vëreni një ndryshim tepër të mirëseardhur në trupin tuaj!



DEMI 21.04-20.05

Ju pret një periudhë ku mbështetja nga të afërmit do të jetë çelësi për tejkalimin e vështirësive profesionale me të cilat përballeni. Kujdesuni për shëndetin dhe përipiquni të bëni gjumë cilësor. Motivoni veten me mendimin se të gjitha shqetësimet me të cilat përballlemi në jetë janë të përkohshme dhe se shëndeti duhet të jetë në radhë të parë.



BINJAKËT 21.05-20.06

Për shkak të stresit që po përjetoni kohëve të fundit, ju pret një periudhë gjatë së cilës do të ndjeni ca ndryshime të vogla në trupin tuaj, si dhe kokëdhimbje të shpeshta. Kini kujdes nga ftohjet sezonale që janë të zakonshme gjatë kësaj periudhe, veçanërisht te njerëzit me imunitet të dobët. Merrni dozën e nevojshme ditore të vitaminave dhe mineraleve dhe përipiquni të zvogëloni sa më shumë nivelin e stresit.



GAFORJA 21.06-20.07

Yjet parashikojnë një periudhë në të cilën do të keni shëndet të mirë dhe pa ndonjë shqetësim serioz. Do të kaloni një periudhë që do t'ju bëjë të ndjeni se po rriteni dhe piqeni për gjërat të cilave nuk u keni kushtuar shumë vëmendje më parë. Nëse keni sëmundje kronike, mos anashkaloni kontrollet e rregullta me mjekun tuaj. Drejtoni energjinë tek gjërat që ju bëjnë të lumtur.



LUANI 21.07-21.08

Do të habiteni se sa energjik do të ndiheni në fillim të muajit. Ju pret një muaj me shëndet të mirë, përveç problemeve të vogla me sistemin e tretjes. Kujdesuni për sasinë e ushqimit që konsumoni këtë periudhë dhe përipiquni të qëndroni në formë. Luanët që rregullisht merren me sport do të ndiejnë një dëshirë edhe më të madhe për të përbushur aktivitetet e tyre me praktika të reja.



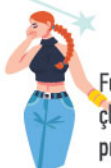
VI R G J Ë R E S H A 22.08-22.09

Kujdes nga lëndimet fizike gjatë kësaj periudhe. Për shkak të periudhës së vështirë që e keni lënë mbrapa, do të keni vështirësi gjatë përqendrimit në punën tuaj, prandaj keni nevojë për një pushim që do t'ju rikthejë energjinë e mëparshme. Mos e teproni me marrjen e sheqerit në organizëm.



PESHORJA 23.09-22.10

Ndiqni me kujdes shenjat që jua dërgon trupi dhe ndryshoni disa nga zakonet tuaja të përditshme që mund t'ju dëmtojnë. Nëse ju duhet motivim për të filluar një dietë të caktuar ose ndonjë lloj aktiviteti sportiv, kërkoni ndihmë ose shoqëri nga miqtë tuaj. Fillimi i vitit është një mundësi e shkëlqyer për të përcaktuar një qëllim sipas të cilit do të përparoni duke ndjekur disa parime.



AKREPI 23.10-22.11

Fuqia e gjykimit të shëndoshë ngadhënjën kur çlironi energjinë e tepërt duke ushtruar ose praktikuar ndonjë lloj aktiviteti sportiv. Të gjitha emocionet sipërfaqësore që shfaqen si pasojë e stresit të madh, si trishtimi apo zemërimi, kanë nevojë të çlirohen rregullisht. Gjeneroni mënyrën për të zëvendësuar energjinë e keqe me mendime pozitive dhe hare.



SHIGJETARI 23.11-20.12

HNetët pa gjumë dhe lodhja që keni ndjerë kohëve të fundit është rezultat i shqetësimeve të panevojshme që ju krijonë një barrë të madhe. Pjesët e ndjeshme në trupin tuaj këtë muaj do të jenë fyti, qafa dhe gjëndra tiroide, kështu që nëse ndjeni ndonjë ndryshim, konsultohuni me mjekun. Ndryshoni pozicionin e uljes para kompjuterit nëse ju krijon një ndjenjë të pakëndshme në shpinë.



BRICJAPI 21.12-19.01

Energjia planetare do ta bëjë mendjen tuaj të shpejtë edhe më të vëmendshme. Ndoshta është koha të shikoni se gjërat e vogla që i quani të parëndësishme, ndikojnë shumë më tepër në disponimin tuaj. Vendosni baraspeshën midis familjes dhe profesionit, sepse në të ardhmen e afërt ju pret një periudhë e vështirë gjatë së cilës do të duhet të përcaktoni përparësitë tuaja.



UJORI 20.01-18.02

Ju pret një periudhë në të cilën do të keni shëndet të brishtë. Përdorni instinktet tuaja dhe zgjidhni ushqimin e duhur për trupin tuaj. Duhet të shmangët ushqimi i rritur me hormone, pasi ato stimulojnë prodhimin e tepërt të estrogenit dhe testosteronit te gratë, përkatësisht te burrat. Jini të vetëdijshëm për ushqimet që hani dhe ushqeni veten me zgjedhje të shëndetshme.



PESHITI 19.02-20.03

Shëndeti juaj mund të jetë i mirë për momentin dhe nuk ka asnjë arsye për të kërkuar ekzaminim mjekësor. Por ndoshta vuani nga dhimbja në shpinë dhe në qafë për shkak të shoqërimit të tepër me miqtë. Ushtroni dhe mediton. Hani ushqim Satvik. Kjo mund t'ju mbajë të shëndetshëm.

PARODONTOPATIA



spec. dr. Natasha Naumoska
specialiste për protetikë dentare
IPSH "IN DENT" - SHKUP

Parodontopatia ode parodontoza është një sëmundje kronike inflamatore e aparatit mbështetës të dhëmbëve apo pjesës së indeve që mbulojnë dhëmbin dhe i japin qëndrueshmëri dhe stabilitet. Kjo sëmundje çon në shkatërrim të thellë të indit parodontal të dhëmbëve, çka përfundon me humbjen e dhëmbëve. Sëmundja mund të shfaqet në çdo moshë, duke filluar nga fëmijëria e hershme (parodontopatia agresive) deri në moshën e mesme dhe më të pjekur (parodontopatia kronike). Faktorët kryesorë që ndikojnë në shfaqjen e kësaj sëmundjeje janë mikroorganizmat nga pllaka dentare dhe produktet e tyre. Përveç pranisë së mikroorganizmave, higjiena e dobët e gojës, pirja e duhanit, protezat e punuara në mënyrë joadekuate, si dhe disa sëmundje të organizmit po ashtu mund të ndikojnë në shfaqjen e parodontopatisë. Kjo sëmundje fillon me inflamacion të mishit të dhëmbëve (gingivit) dhe nëse nuk trajtohet me kohë, kalon në parodontopati, prek kockën përreth dhëmbëve dhe mund të sjellë lëkundje, zhvendosje dhe përfundimisht rënien e dhëmbëve.

Qëllimi kryesor në trajtimin e parodontopatisë është eliminimi i mikroorganizmave patogjene nga xhepat parodontalë, heqja e depozitave nën dhe mbi mishrat nga dhëmbët. Format më të lehta, si inflamacioni i gingivës, mund të shërohen duke hequr depozitat, duke pastruar gurin e dhëmbëve dhe duke edukuar pacientin për ruajtjen e duhur të higjienës orale, me çka do të pengohej shfaqja e sërishme.

Trajtimi i parodontopatisë varet nga faza në të cilën ndodhet sëmundja. Përveç trajtimit konservativ, në disa raste lind nevoja edhe për përfshirje të terapisë me antibiotikë dhe terapisë me laser. Në rastet më të rënda të parodontopatisë, kërkohet edhe ndërhyrje kirurgjikale, për futje të kockës artificiale, me qëllim të ripërtëritjes së indeve parodontale dhe indeve të kockave.

Parodontopatia po kthehet në sëmundje të kohëve moderne, me një përhapje të madhe në mesin e popullatës, si në vendin tonë ashtu edhe në nivel global.

Prandaj, nëse vini re gjakderdhje të shpeshta nga mishrat gjatë larjes së dhëmbëve, zhvendosje të dhëmbëve gjatë viteve (përpara, në gjerësi), dhimbje të papërcaktuara dhe të vazhdueshme në zonën e të gjithë dhëmbëve, lëkundje ose hapësirë midis dhëmbëve, është koha për të caktuar një vizitë te dentisti!



Со едно притискање на пумпага за дозирање се аплицира доза од 1000 ИЕ витамин Д₃

SolDevit[®] 3 1000

Витамин Д₃ (холекалциферол)

Содржи витамин Д₃ кој придонесува за:

- нормално одржување на коски и заби
- нормална функција на мускулите
- нормална функција на имунолошкиот систем



ЛЕСНО ДО СВОЈАТА ДНЕВНА ДОЗА на Витамин Д

www.pharmanova.mk

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



MANASTIRI

Barnatore Viola
047-222-235

Barnatore Neo Farm
047-224-301

Barnatore Farm-Zdravje
047-223-039

Barnatore Farm-Zdravje 2
047-242-039

Demir Hisar

Barnatore Dehi Farm
047-276-644

GJEVGJELIA

Barnatore Nima
034-214-562

GOSTIVARI

Barnatore Botanik
042-211-413

Barnatore Diti Farm
042-212-164

Barnatore Mikrofarm
042-371-622

Barnatore Pro-Farm
042-213-132

Barnatore Vivalek 4
042 313496

Barnatore Diti Farm 3
042-622-888

GOSTIVAR F. ÇEGRANE

Barnatore Med-Farm
042-321-363

GOSTIVAR F. DOBRI DOL

Barnatore Genius-Farm
042-311-229

GRADEC

Barnatore Albi Farm
071-822-270

KAVADAR

Barnatore Farmakon-Lek
043-411-891

Barnatore Farmanea
043-550-900

KËRÇOVA

Barnatore Herba 1
045-223-978

Barnatore Herba 2
045-261-265

Barnatore Bliina
045-222-550

KOÇANI

Barnatore Fitomed
033-273-805

Barnatore Higija Farm
033-271-522

KR-PALLANKA

Barnatore Qytet Kr. Pallanka
031-375-012

KRIVOGASHTANI

Barnatore Menta Farm 4
048-471-987

KUMANOVË

Barnatore Adonis
031-411-098

Barnatore Dafina
031-413-977

Barnatore Isidora
031-550-635

Barnatore Kamilica
031-550-603

Barnatore Novalek
031-422-111

Barnatore Farmalek
031-416-503

Barnatore Filiz
031-416-700

Barnatore Kaiser Farm
078/452-702

Barnatore Zani Farm
031-445-434

NEGOTINA

Barnatore Negotino
043-361-433

Barnatore Negotino 1

NOVO SELLË

Barnatore Zdravje
034-522-279

OHËR

Barnatore Bio-Lek
046-260-580

Barnatore Kavaj
046-260-940

Barnatore Pasholi
046-255-070

Barnatore Planta
046-250-533

Barnatore Heledona
046-257-744

PRILEP

Barnatore 2005 VIVA FARM
048-400-901

Barnatore Biolek
048-416-208

Barnatore Karakash 1
048-414-722

Barnatore Menta Farm 1
048-422-551

Barnatore Ortofarm
048-436-100

PROBISHTIP

Barnatore Ema Farm
032-482-666

RADOVISH

Barnatore Filip Vtorni
071-945-549

RESNJË

Barnatore Sigia-Farm Resnje
047-454-360

Barnatore Farma-Lek-2005
047-452-553

F. DOLLNO PALÇISHTE

Barnatore Losiones Medika
044-391-025

SHKUP

Barnatore Aloe
02-2039-915

Barnatore Ambrozija Farm
02-3224-399

Barnatore Andra Lek
02-3225-422

Barnatore Vivalek 1
02-2617-740

Barnatore Vivalek 2
02-2562-222

Barnatore Vivalek 3 Creshevo
02-2573-953

Barnatore GoldMun 2
02-2616-338

Barnatore GoldMun3
02-2635-555

Barnatore GoldMun 5
02-2431-600

Barnatore GoldMun7
070-269-866

Barnatore Da-Jana-Farm
02-2655-500

Barnatore Datel Farma
02-2612-536

Barnatore DNA ANNI FARM 3
02-2445-935

Barnatore Jasmin
02-2794-349

Barnatore LAJFLAJN
02-3075-576

Barnatore Lincura
02-2434-600

Barnatore Mak Farm
02-3071-289

Barnatore Makmedika
02-2031-082

Barnatore Nela Farm
02-2477-900

Barnatore Nika Farm
02-2572-801

Barnatore Nika Farm 1
02-2545-111

Barnatore Omega Farm 1
02-3125-202

Barnatore Omega Farm 3
02-3114-086

Barnatore Opium
02-2440-335

Barnatore Oskar lek
02-3132-227

Barnatore PavloFarm
02-2467-589

Barnatore Polin
02-2432-002

Barnatore Regina
02-2622-205

Barnatore Sara Farm 1
02-2792-880

Barnatore Sara Farm 3
02-3220-049

Barnatore Sara Farm 4
02-3113-129

Barnatore Saraj Farm
02-2057-069

Barnatore Stem
02-3176-335

Barnatore Datel Farma Qendër
075-265-564

SHTIP

Barnatore Biolek
032-391-777

Barnatore Dijana
032-392-707

Barnatore Zdravje 1
078 264 148

Barnatore Zdravje 2
078 264 141

Barnatore Medifarm
032-394-143

Barnatore Radolek
032-380-190

STRUGA

Barnatore Beladona
046-786-750

Barnatore Hamamelis
046-702-706

STRUGA F.VRANISHTA

Barnatore Hamamelis 2
046-702-706

STRUMICA

Barnatore Verbena
034-551-031

Barnatore Zanina
034-346-972

Barnatore Zanina 2
079-273-700

Barnatore Panacea
034-320-395

Barnatore Farmaka
034-322-251

Barnatore Verbena 2
034-550-519

TETOVË

Barnatore Bami Kor Medika
044 335 747

Barnatore Qytet Tetovë
044-334-425

Barnatore Eliskir
070-887-393

Barnatore Herba
044-335-145

Barnatore Andol-G
044-347-049

Barnatore Biofarm
044-344-292

Barnatore Vital-Farm
071-536-614

Barnatore Dushica Farm
044-451-002

Barnatore Medika
044-339-466

Barnatore Losiones Medika Farm 1

TETOVË F. PIROK

Barnatore Sano Farm
044-371-579

TETOVË F. TEARCË

Barnatore Herba Farm 2
071-224-827

TETOVË, F. VRATNICË

Barnatore Mena Farm
078-415-079

VEVÇAN

Barnatore Beladona
070-362-210

VELES

Barnatore Ziva Farm 1
043-235-121

Barnatore Ziva Farm 2
043-251-005

Barnatore Ziva Farm 3
043-230-121

Barnatore Ziva Farm 4
043-225-255

Barnatore Ziva Farm 5
078-371-585

Barnatore Magna Farm 2
043-211-499

VINICA

Barnatore Arka
033-362-685

Barnatore Arka Nova
033-364-685

Заштитен крем за бебиња

Sudocrem[®]

www.sudocrem.com

**Сојузник
на мајките
повеќе од 80
ГОДИНИ**

практично
пакување од
60g



Поголемо
економично
пакување од
125g

Смирува • Негува • Штити

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

 **PLIVA**

www.pliva.com www.plivazdravlje.hr

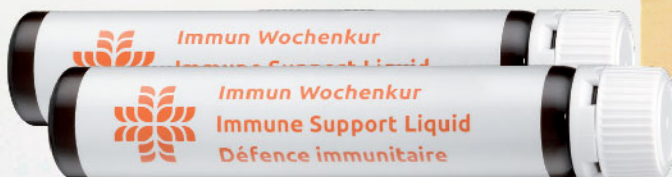
ПЛИВА ДООЕЛ Скопје
Никола Паралунов б.б. Скопје
тел./факс +389 2 3062702

МК/SUD/18/0003



LIVSANE

LIVSANE Ампули за зголемување на имуниот систем



Viamedi Healthcare GmbH, Deutschland

Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

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