

**Emra Kurtishova
Driton Vejseli**

GJITHÇKA ËSHTË MË MIRË KUR KA DASHURI

KANABISI PËR
QËLLIME MJEKËSORE

USHTRIMI GJATË
SHTATZËNISË

EPILIMI ME LASER

Anemia në fëmijëri





SNUP®

xylometazoline

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

SNUP® спреј за нос, раствор, содржи активна супстанција ксилометазолин која ги стеснува крвните садови на слузницата на носот и со тоа се намалува отокот и се зголемува проодноста на носните канали. Наменет е за олеснување на симптомите кај затнат нос, хроничен и алергиски ринитис како и кај синузитис.

За назална употреба.

 **Hemofarm**
STADA GRUPA



SNUP® спреј за нос, раствор (0.05%) наменет за деца на возраст од 6 до 12 години.
SNUP 0.05% спреј за нос, раствор не треба да се употребува подолго од 5 дена.

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



Пред употреба да се прочита упатството!

За индикациите, ризикот од употреба и несакантите дејства на лекот, консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.



PËRMBAJTJE

DITA BOTËRORE
E KANCERIT

04.


OKSIDIMI DHE
ASTAKSANTINA

08.


GJITHÇKA ËSHTË MË
MIRË KUR KA DASHURI

10.


IMPRESUM

Shef i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i fotografsisë: Lençe Naumovska | Redaktor artsistik dhe grafik: Lençe Naumovska
Bashkëpunetore: dr. Ilija Kelepuroski | dipl. farmacist Gordana Trendovska Serafimovska | dr. Kosta Cvetkoviq | dipl. farmacist Nikola Matevski | Zorica Martinoska Andonova
Biba Dodeva | Suzana Atanasovska | dr. Katerina Nikolovska | dr. Maja Milovançeva Popovska | Elena Bubalo Mihajlovska
Botues: Feniks Farma DOOEL Shkup, rr. "Jadrancka magistrala" nr. 31, 1000, Shkup | Redaktim teknik: Idea Lab DE D00 | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.com.mk
Lektor dhe korrigues: Ivana Koceska | Përkthimi: Arditza Zulfiu | Boton: EVROPA 92, rr. Krizhovska nr.52, 2300, Koçan | Fotografi: Depositphotos, nëse nuk shkruan ndryshe
Fotografi e faqës së parë: Martin Trajanovski Ilustrime: Freepik, nëse nuk shkruan ndryshe | Tirazi: 24.000

KANABISI PËR
QËLLIME MJEKËSORE

14.


VARIKOCELA

20.


NGJYRA E URINËS

22.


DHËMBËT E NGECUR
(TË PADALË)

24.


USHTRIMI GJATË
SHTATZËNISË

26.


EPILIMI ME LASER

28.


www.betty.mk

Revista BETTY është një revistë falas mujore, e disponueshme për të gjitha banorat që mbështesin BETTY konceptin e marketingut në Republikën e Maqedonisë së Verit. Të gjitha përmbytjet dhe reklamat e botuara në revistë janë vetëm nga karakteri informativ dhe në asnjë mënyrë nuk mund të zëvendosojnë vizitë të mykut ose farmacisit. Feniks Farma DOOEL Shkup (në tekshmë me mëtejshmë Botues) nuk është përgjegjës për përbaltjen e teksteve të botuara, si dhe për përbaltja që në reklamohen në reviste, duke perfshirë edhe gabinet e mosverprimet e pagujlitta. Me publikimin e reklamave në reviste, personat juridikë që i reklamojnë produkte të tyre, deyrinistë do të respektojnë dispozitat që Udhëzimi për meryn e reklamimit te ilaqive dhe pajisjeve medicinale. Ligi për ilaqet dhe pajiset medicinale, si dhe akte të tjera ligjore, përkatese në territorin e Republikës së Maqedonisë së Verit. Në këtë drejtim, botues i revistës përgjegjës për dëmet që mund të vijnë nga mosrespektimi i dispozitave të lartpërmendura nga personat juridikë, si dhe për çdo dëmit që yen nga përdorimi ose abuzimi i përbaltjes së BETTY revistës, përfshirë qellime, pa leje me shkrim të botuesit të revistës. Redaksa e BETTY Revistas nuk ka asnjë detyrim të ktheje në tekstet e marra, fotografët dhe posta interneti.

4 SHKURTI

DITA BOTËRORE E KANCERIT

Duke pasur parasysh se trendi i vdekshmërisë së pacientëve me kancer në vendet e zhvilluara është vazhdimi i madh, pyes veten se në cilin drejtim, ne në Maqedoni po zhvillojmë betejën kundër kancerit?

Marrja e diagnozës që ke kancer është skenari më i keq që ndoshta mund ta imaginoni dhe nuk është fare e lehtë të vazhdosh të jetosh. Pacientët janë të detyruar të jetojnë me këtë barrë çdo ditë dhe beteja më e madhe që e zhvillojnë është me veten, sepse askush nuk zgjedh të ketë kancer. Edhe ata që i kanë mbijetuar sëmundjes, do ta mbartin atë me vete çdo ditë deri në fund të jetës, sepse nuk dihet kurrë nëse dhe kur do të trokasë sërisht në derën tende.

Duke u nisur nga përpjekjet e vendit tonë për të hyrë në Bashkimin Evropian dhe për t'u afruar standardeve evropiane, shtrohet pyetja: a i fitojnë pacientët maqedonas kushtet themelore në sistemin shëndetësor dhe të njejtat mundësi trajtimi si pacientët në Bashkimin Evropian? Kriza me COVID-19 që kaploj të gjithë botën vetëm nxori në pah të gjitha mangësitë që janë mbledhur me vite në sistemin tonë shëndetësor, pa zgjidhje sistematike konkrete. Këtë herë patëm mundësi që ta shihnim qartë se me ç'lloj problemesh ballafaqohen pacientët tanë, çfarë duhet të ndryshohet, por edhe të përcaktohen përsëri përparsëtë për reformat. Që sa kohë janë vënë në prite të gjitha diagozat dhe sëmundjet e tjera për t'i dhënë përparsësi pandemisë që goditi vendin tonë? Është herët të flitet për implikimet për incidenten e kancerit, si dhe vdekshmërinë dhe përhapjen e tij, por me këtë problem por përballen edhe të gjitha vendet e tjera të zhvilluara.

Parandalimi i kancerit, ekzaminimi dhe zbulimi i hershëm janë veprime mjaft të lëna pas dore në shumicën e vendeve të Mesdheut, që kufizohen me një barrë të ndjeshme për kostot shëndetësorë dhe vuajtjet e shkakuara për trajtimin e fazës së përparuar të sëmundjes. Për shkak të plakjes së popullsisë dhe ndryshimeve në mjeshtëri dhe mënyrën e jetesës, incidenca e kancerit dhe vdekshmëria po bëhen situatë emergjencë në mbarë botën.

Të dhënat nga Organizata Botërore e Shëndetit tregojnë qartë se mbijetesë e pacientëve me kancer për shkak të diagnozës së vonuar është në proporcione me numrin e burimeve të parapara për parandalimin dhe diagnostikimin e hershëm. Në momentin kur ato do të bëhen përparsësi për autoritetet kombëtare të shëndetit, atëherë do të mund të shihen ndryshime reale në shifrat e jetëve të shpëtuara.

Nga këndvështrimi im, mendoj se nga kjo kritë të gjithë kemi dalë me përvojë të madhe, më të zgjuar dhe me një pasqyrë të qartë për atë se ku gjendemi dhe çfarë drejtimi duhet të marrim në të ardhmen. Besoj se shumë gjëra mund të ndryshojnë nëse kemi vullnet politik, kapacitet dhe njerëz të gatshëm për veprime reale, sepse të gjithë ne që jetojmë, punojmë, kontribuojmë dhe krijojmë në Maqedoni, paguajmë sigurim shëndetësor, prandaj kemi të drejto për shërbime cilësore shëndetësore dhe sistem shëndetësor në të cilin pacienti do të jetë në vend të parë. Nëse duam të kemi shtet të shëndetshëm, duhet gjithashu të kemi një popullsi të shëndetshme.

Pse është e rëndësishme Dita Botërore e Kancerit?

Me rastin e Ditës Botërore të Kancerit, më 4 shkurt, veçojmë disa gjëra interesante që lidhen me këtë ditë, çfarë është dhe cilat janë qëllimet. Dita Botërore e Kancerit është një mundësi ideale për të përhapur fjalën dhe për të rritur ndërgjegjësimin për këtë sëmundje të ligë. Dita Botërore e Kancerit mbahet çdo vit më 4 shkurt dhe është iniciativa e vetme në të cilën mund të bashkohet e gjithë bota në luftën kundër epidemisë globale të kancerit.

Dita Botërore e Kancerit është një iniciativë e Unionit për Kontrollin Ndërkombëtar të Kancerit (UICC), i cili synon të ndihmojë në parandalimin e miliona vdekjeve çdo vit, duke rritur ndërgjegjësimin dhe edukimin për kancerin dhe përfshirjen e qeverive dhe individëve në mbarë botën për të ndërmarrë veprim kundër sëmundjes. Me fjalë të tjera, epidemia globale e kancerit është e madhe dhe ka potencial për t'u rritur.

Çdo vit, rreth 8 milionë njerëz vdesin nga kanceri dhe këto vdekje mund të shmanget me mbështetje të shtuar qeveritare dhe fonde për programet e parandalimit, zbulimit dhe trajtimit. Nëse nuk merren masa urgjente për të rritur ndërgjegjësimin për kancerin dhe për të zhvilluar strategji praktike për zgjidhjen e sëmundjes, miliona njerëz të tjerë do të vazhdojnë të vdesin.

Është me rëndësi të ceket se numri i rasteve të kancerit dhe vdekjeve prej tij parashikohet të dyfishohet gjatë 20-40 viteve të ardhshme. Rritja më e madhe do të ndodhë në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme, të cilat janë më pak të pajisura për t'u përballur me pasojat sociale dhe ekonomike të sëmundjes. Në

bashkëpunim të ngushtë me Aleancën për Sëmundjet Jongjitime, Unioni për Kontrollin Ndërkombëtar të Kancerit ka luajtur një rolyq në ngritjen e vetëdijes së Organizatës Botërore të Shëndetit (OBSH), gjë që ka çuar në ulje prej 25% të vdekjeve të parakohshme nga sëmundjet jongjitime. Unioni për Kontrollin Ndërkombëtar të Kancerit dëshiron që të gjithë anëtarët dhe partnerët e tij ta mbështesin në shfrytëzimin e kësaj dite për të nxitur të gjithë (individët, komunitetet, shoqëritë civile dhe qeveritë) që të luajnë rolin e tyre për të ndihmuar në lehtësimin e barrës globale të kancerit. Qellimi përfundimtar është të ndihmohet në uljen e vdekjeve të parakohshme nga kanceri dhe sëmundje të tjera jongjitime me 25% deri në vitin 2025.

Çfarë është kanceri?

Gjatë gjithë jetës, qelizat e organizmit tonë zërhehen dhe ripërtërihen në mënyrë të kontrolluar. Në këtë mënyrë indet dhe organet e organizmit rriten, zhvillohen dhe funksionojnë pa probleme. Metabolizmi normal lejon organizmin e njeriut të funksionojë si duhet. Enzimat e pranishme mbështesin metabolismin normal dhe kështu e mundësojnë këtë funksion. Në thelb, metabolizmi përbëhet nga këto procese biokimike:

- katabolizmi (procesi i dekompozimit të substancave në pjesë të thjeshta dhe shfrytëzimi i tyre nga organizmi)
- anabolizmi (procesi i kriujimit të substancave të nevojshme në organizëm nga komponentët e thjeshtë).

Për t'u zhvilluar këto procese, nevojiten enzima dhe oksigjen. Nëse metabolismi çrrregullohet, vjen deri te shumëzimi i pakontrolluar i indeve, prishja e funksionit të tyre dhe formimi i të ashtuquajturës masë tumorale, përkatësisht ndarja e pakontrolluar (mitoza) dhe shfaqja e sëmundjes malinje.

Përkufizimi

Me termin karcinomë ose sëmundje malinje, e njohur në popull si kancer, përkufizohet një gjendje në trup në të cilën kemi formim të indeve tumorale, që vjen si rezultat i mitozës (ndarjes) së pakontrolluar të qelizave. Prosesi i ndarjes së qelizave kontrollohet ose mundësohet nga metabolismi normal, gjegjësisht energjia e nevojshme dhe prania e enzimave. Në momentin kur trupi nuk mund të kontrollojë mitozen, shfaqet sëmundja malinje.

Ka disa arsyë për mitozen e pakontrolluar, ndër të cilat janë:

- Teoria e pranisë së mikrobeve (viruset, bakteret, kërpudhat dhe parazitët e tjerë).
- Teoria e grumbullimit të toksinave
- Teoria e mutacionit mikrobiq
- Teoria e gjeneve të mangëta
- Teoria e ADN-së së ndryshuar

Nëse bëjmë një përbledhje, mund të thuhet me bindje se mutacioni i bërtamës së qelizës nën ndikimin e mitozen së pakontrolluar është shkaku kryesor i shfaqjes së sëmundjes malinje. Faktorët që çojnë në mitozë të pakontrolluar quhen substancë kancerogjene dhe në natyrë ekzistojnë 200 deri në 500 substancë të tillë.

Sipas teorisë së shkencëtarëve, 10 miliardë qeliza vdesin në trupin e njeriut qdo sekondë dhe 300 miliardë qeliza të reja formohen nëpërmjet mitozen. Me një aktivitet kaq të lartë qelizor ekziston një mundësi e lartë e mutacionit malinj të qelizave nën ndikimin e substancave kancerogjene.

Substancat kancerogjene njihen edhe si faktorë të rrezikut, ndërsa më të zakonshmit janë shprehëtë e të ushqyerit dhe mënyra e jetesës, mosha, faktorët e trashëguar dhe predispozita familjare, predispozita gjenetike, mjedisi i jashtëm (ajri i ndotur, cigaret, avujt toksik, rrezet e diellit me rrezatim UV, rrezatimi radioaktiv, bakteret dhe viruset, etj.). Faktorët e përmendur janë gjithmonë të pranishëm, por nuk shkaktojnë sëmundje, nëse statusi imunitar i organizmit funksionon si duhet. Faktorët e përmendur nuk shkaktojnë kurë sëmundje malinje nëse veprojnë më vete; sëmundjet e këtilla vijnë si rezultat i veprimit të më shumë faktoreve në të njëjtën kohë.

Simptomat

Në fazën fillestare të zhvillimit të sëmundjes malinje ekziston një sëmundje e ashtuquajtur asimptomatike. Me rritjen e indeve të tumorit vjen deri te shfaqa e simptomave të para, kur indet fillojnë të ushtrojnë presion mbi organet fqinje për shkak të të cilave më vonë shfaqen simptoma të caktuara, varësisht se cili organ është prekur. Shoqata Amerikane për Luftimin e Sëmundjeve Malinje paragjet disa simptoma fillestare me paralajmërimin TË RREZIKSHME.

Plagët që nuk shërohen

Ndryshimet në zbrazjen e zakonshme të fshikëzës, zorrëve, zorrës së trashë

Gungë ose nyje në gjë dhe gjoks

Kollë irrituese ose ngjirje e zërit

Ndryshimi i çuditshëm i dukshëm në vendin e sëmundjes (gungë në lëkurë, gungë në gjë)

Gjakderdhje e pazakontë ose sekrecion me mukozë

Vështirësi në gjelltitje, tretje, lëvizje, frymëmarrje

Përveç këtyre simptomave, pacientët me sëmundje malinje humbasin në peshë sepse qelizat malinje përdorin aminoacidet

(proteinat) nga indet e shëndetshme, duke zvogëluar kështu kilogramët e të sëmurëve.

Klasifikimi

Trupi i njeriut përbëhet nga shumë lloje të qelizave. Këto qeliza rriten dhe ndahen në mënyrë të kontrolluar që të prodrojnë qeliza të reja, të cilat janë të domosdoshme për të mbajtur trupin të shëndetshëm. Kur qelizat vjetrotrohen ose dëmtohen ato vdesin dhe zëvendësohen me të reja. Por ndonjëherë ky proces ndërpritet.

Një mësje jonormale e indeve (tumor) ndodh kur qelizat ndahen më shumë se sa duhet ose kur nuk vdesin kur duhet. Tumoret mund të janë beninje (nuk është kancer) ose malinje (kancer).

- Tumoret beninje nuk janë kancer. Ato mund të hiqen dhe në shumicën e rasteve nuk shfaqen përsëri. Qelizat nga tumoret beninje nuk përhapen në pjesë të tjera të trupit.
- Tumoret malinje janë kancer. Qelizat e këtyre tumoreve mund të pushtojnë indet në afersi dhe të përhapen në pjesë të tjera të trupit. Përhapja e kancerit nga një vend i trupit në tjetrin quhet metastazim, ndërsa qelizat tumorale të zhvendosura formojnë metastaza.

Kanceri nuk është një sëmundje e vetme por emërtim i përbashkët për më shumë sëmundje. Ka më shumë se 100 lloje të kancerit. Shumica e tyre kanë marrë emrin sipas organit ose llojit të qelizave nga të cilat e ka prejardhjen, për shembull, kancer që fillon në zorrën e trashë quhet kancer kolorektal, kancer që fillon nga melanocitet në lëkurë quhet melanomë, kancer që fillon nga qelizat bazale të lëkurës quhet kancer bazocellular. Llojet e kancerit mund të grupohen në disa kategori.

Kategoritë kryesore janë:

- Karcinoma - në këtë grup përfshihen rreth 80% të të gjitha sëmundjeve malinje. Këtu janë kancer i gjirit, i zorrës së trashë, mushkërive, prostatës, stomakut, veshkave dhe të tjerë.
- Sarkoma - kancer që krijohet në eshtre, kërcë, ind dhjamor, muskul, enë gjaku ose inde të tjera lidhëse ose mbështetëse.
- Leukemia është një kancer që krijohet nga transformimi malinj i indeve që marrin pjesë në formimin e qelizave të gjakut, të tillë si palca e eshtrave dhe shpërtka.
- Limfoma dhe mieloma - kancer që ndodh në qelizat e sistemit imunitar.
- Kanceri i sistemit nervor qendror - kancer që ndodh në indet e trurit dhe palcës kurizore.

Indet tumorale në fazën fillestare zhvillohen pa simptoma dhe në dy forma

- formimi beninj i tumorit
- formimi malinj i tumorit

Tumoret me natyrë beninje, sipas vendndodhjes, madhësisë dhe natyrës së tyre mund të veprojnë si tumore malinje (fshikëz, organet e zbrazëta dhe kokë).

Në bazë të indeve në të cilat ndodh sëmundja malinje, ka disa forma:

- Karcinoma (lëkurë, mëlcia e bardhë dhe e zezë, trakti digestiv dhe organet urogenitale)

- Sarkoma (indet e muskujve dhe kockave dhe kërcë)
- Leukoza (gjaku dhe elementet e gjakut)
- Limfomat (kanceri i gjendrave limfatike)

Diagnostikimi

Thelbi i diagnozës është zbulimi sa më i shpejtë i sëmundjes malinje dhe kurimi i saj, me çka zvogëlohet rreziku për shëndetin. Diagnostikimi i sëmundjes malinje kryhet me ekzaminim mjekësor, ekzaminime të ndryshme laboratorike, RTG, EKO, CT, ultratringuj, rezonancë magnetike, markerë të tumorit, biopsi dhe patohistologji.

Trajtimi

Në trajtimin e sëmundjeve malinje më së shumti përdoren ndërhyrjet kirurgjike, rezatimi, kimioterapi. Pas kësaj, zbatohet terapi hormonale, citostatikë, anthobiotikë dhe imunoterapi.

Sot, vëmendje të madhe i kushtohet edhe mjekësisë alternative dhe dietës, siç janë:

Vitaminat: beta-karoten (provitamina A), B, C dhe E

Mineralet: kalciqum, magnez, zink, selen dhe krom

Imunostimuluesit: omega 3, spirulina, aloe vera, kërpudhat mjekësore, kuloshta, qumështi i blettës

Antioksidantë: farat e rrushit, koenzima Q10, acidi alfa lipoik

Dieta duhet të jetë e llojlojshme, me pemë dhe perime të freskëta, drithëra të plota, duke shmangur ushqimin e konservuar, mishin e kuq, sheqerin, alkoolin, pirjen e duhanit.

Parandalimi:

Rregulli themelor për të shmangur faktorët e rrezikut

- Bëni jetesë dhe dietë normale,
- Shmangni cigaret dhe alkoolin
- Shmangni ekspozimin e drejtprerdrejtë në diell dhe rrezet UV
- Ruani aktivitetin dhe kondicionin psikofizik
- Respektoni masat mbrojtëse në vendin e punës
- Informohuni mbi sëmundjen dhe pranoni këshillat
- Shmangni situatat me stres, mendoni pozitivisht



Biba Dodeva

KRYETARE E SHOQATËS PËR LUFTË KUNDËR KANCERIT
“BORKA PËR ÇDO DITË TË RE”



ANEMIA NË FËMIJËRI

Anemia ose pagjakësia është një rënje në vlerat e hemoglobinës me ose pa ulje të vlerave të eritrociteve (qelizat e kuqe të gjakut). Roli kryesor i eritrociteve dhe hemoglobinës është transporti i oksigenit nga mushkëritë në të gjitha qelizat në trup. Mungesa e hemoglobinës dhe numri i pamjaftueshëm i eritrociteve do të rezultojë në furnizim të zvogëluar të qelizave me oksigen dhe manifestimin e shenjave klinike të anemisë. Shumica e llojeve të anemisë janë të përkohshme dhe mund të korrigohen lehtësisht, por disa lloje të anemisë mund të dërmtojnë seriozisht shëndetin dhe të çojnë në gjendje kërcënuese për jetën. Anemia tek fëmijët është një sëmundje shumë e zakonshme. Zakonisht ndodh në moshën nga 6 muaj deri në 2 vjeç.

PSE NDODH ANEMIA?

Shumë lehtë mund të vijë deri te mungesa e hekurit tek fëmijët. Rezervat e hekurit pas lindjes janë të vogla dhe nevojat e foshnjës rriten me shpejtësi. Rezervat janë të vogla kur nëna ka qenë anemike gjatë shtatzënisë ose ka konsumuar ushqime të varfra me hekur ose ka pasur shtatzëni të shpeshta. Foshnjat e lindura para kohe kanë më pak rezerva hekurit. Anemia është më e theksuar tek fëmijët që ushqehen vetëm me qumësht. Qumështi i gjirit, ndryshtë nga ai i lopës, është më i pasur me hekur. Megjithatë, nevojat e foshnjës për hekur nuk mund të kënaqen vetëm me qumësht, kështu që shtohen përgatesa të tjera ushqimore. Qumështi i lopës ka më pak hekur dhe kjo është një nga arsyet që nuk rekomandohet gjatë viti të parë të jetës. Pas përfundimit të viti të parë të jetës, anemia është për shkak të marrjes më

të ulët të ushqimeve të pasura me hekur dhe shfrytëzimit të ulët të tij për shkak të çregullimeve në tretje. Infekzionet gjithashtu ndikojnë negativisht në maturimin e eritrociteve, gjë që sjell në shfaqje të anemisë.

Llojet e anemisë

- Anemia sideropenike - anemia për shkak të mungesës së hekurit. Hekuri është i nevojshëm për krijimin e hemoglobinës. Kjo anemi ndodh si rezultat i kequshqyjerjes dhe është lloji më i zakonshëm i anemisë që ndodh tek fëmijët.
- Anemia megaloblastike ose anemia pernicioze, ndodh për shkak të mungesës së vitaminës B12 dhe është më shpesh rezultat i pamundësisë së trupit për të përthithur vitaminën përmes zorrës së hollë, edhe pse merret në sasi të mjaftueshme përmes dietës. Kjo ndodh kryesisht në popullsinë e moshuar.
- Anemia hemolitike, eritrocitet kanë një defekt gjenetik që shkakton shkatërrimin e tyre të parakohshëm.
- Anemia e qelizave në formë drapri është një sëmundje e trashëguar në të cilën eritrocitet kanë formën e hënës ose draprit.

Si të njihet fëmija anemik?

Shumica e simptomave të anemisë janë të papërcaktuara, vetëm një pjesë e vogël e tyre shoqërohen me lloje të caktuara të anemisë. Anemia është shpeshherë një simptomë që shoqeron sëmundje të tjera, kryesisht kronike. Simptomat më të zakonshme të anemisë janë:



- Lëkura e zbehtë ose mukoza e dukshme
- Mungesa e energjisë, lodhje ose mungesë përqendrimi
- Dhimbjë koke dhe marramendje
- Imunitet i zgjeluar dhe prirje ndaj infeksioneve
- Rrahje e parregullt e zemrës (takikardi)
- Shkurtesa e fryshtës
- Zverdhje e lëkurës dhe të bardhëve të syve
- Zgjerimi i mëlcisë dhe shpretkës
- Vonesë në rritje dhe zhvillim

Të gjitha këto simptoma mund të janë manifestim i një sëmundjeje tjetër, prandaj është shumë e rendësishme të shqyrtohen mirë analizat për të përcaktuar diagnozën e saktë.

Si diagnostikohet anemia?

Anemia zakonist diagnostikohet përmes testit të gjakut, që tregon vlera të reduktuara të hemoglobinës dhe një numër të reduktuar ose normal të qelizave të kuqe të gjakut. Procedura të tjera diagnostikuase për përcaktimin e llojit të anemisë janë:

- Historia e plotë mjekësore dhe ekzaminimi fizik
- Pasqyra diferenciale e gjakut, analiza citomorfologjike e mostrës periferike dhe numri i retikulociteve
- Përcaktimi i hekurit të serumit dhe rezervave të tij, B12, folatet, vlerat e bilirubinës, analizat hemoglobinologjike, enzimologjike dhe analiza të tjera laboratorike në varësi të pasqyrës klinike
- Aspirimi dhe biopsia e palcës së eshtrave

Sipas kriterieve të Organizatës Botërore të Shëndetit, anemia konsiderohet si përqendrim i zgjeluar i hemoglobinës në gjak nën 110g/l pér fëmijët nga gjashtë muaj deri në vitin e pestë të jetës, nën 115g/l nga pesë deri në dymbëdhjetë vjeç dhe nën 120g/l pér fëmijët e moshës dymbëdhjetë deri në pesëmbëdhjetë vjeç.

Trajtimi i anemisë

Trajtimi i anemisë në moshën fëmijërore është i ndryshëm në varësi të llojit të anemisë së diagnostikuar dhe mund të përbëhet nga:

- Terapia me përgatesë të hekurit, vitamina dhe ndryshimi i dietës tek anemia nga mungesa e lëndëve ushqyese (marrja e produkteve të pasura me hekur, si mish dhe perime, në kombinim me produktet e pasura me vitaminë C)
- Trajtimi i sëmundjes themelore që ka çuar në anemi
- Transfuzioni i eritrociteve nëse është e nevojshme
- Transplantimi i palcës së eshtrave (në rast të pamjaftueshmërisë së palcës së eshtrave).



dr. Zorica Martinoska Andonova,
IPSH CITUS, SHTIP

ДОДАТОК ВО ИСХРАНАТА

MULTI ESSENCE

Нето-маса: 75 г
ДОДАТОК ВО ИСХРАНАТА со здравјеви
ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ

Нето-маса: 40,5 г
ДОДАТОК ВО ИСХРАНАТА
БЕЗ ГЛУТЕН

Нето-маса: 39 г
ДОДАТОК ВО ИСХРАНАТА
БЕЗ ГЛУТЕН

СО ПРИЈАТЕН ВКУС НА ЈАГОДА, БРУСНИЦА И НА ВАНИЛА

ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ЗА ВОЗРАСНИ

13 ВИТАМИНИ + 10 МИНЕРАЛИ + ЛУТЕИН

13 ВИТАМИНИ + 11 МИНЕРАЛИ + ЛУТЕИН

50+

30 таблети

ЗА ОПТИМАЛНА ЕФИКАСНОСТ

ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ЗА ВОЗРАСНИ

Комбинација на **витамини, минерали и лутеин** за секојдневно надополнување на редовната исхрана.

АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

Здравјето првично



Nikolla Matevski
Farmacist i diplomuar
IPSH BARNATORE DATEL FARMA SHKUP

E dimë se trupi i njeriut nuk mund të mbijetojë pa oksigjen, por përveç kësaj, i njëjtë oksigen lidhet me molekulat komplekse që janë produkt i metabolizmit normal dhe mundeson formimin e radikaleve të lira. Radikalet e lira janë molekula reaktive shumë të paqëndrueshme, të cilat po ashtu reagojnë dhe lidhen me molekula të tjera në trup. Ky proces quhet oksidim dhe mund t'u shkaktojë dëm qelizave dhe organeve. Radikalet e lira krijojn vazhdimit si pjesë e metabolizmit normal, mirepo aftësia e trupit për t'u përballur me to zvogëlohet me plakjen.

Çfarë është oksidimi?

Mund të demonstrohet më lehtë përmes eksperimentit të thjeshtë në vijim. Nje mollë ndahet në dy pjesë. Nje pjesë lihet anash, kurse pjesa tjetër, para se të lihet, lyhet me lëng limoni. Pas disa orësh gjysma e parë e mollës do të ndryshojë ngjyrën si rezultat i procesit të oksidimit. Gjysma e dytë, e cila u lye paraprakisht me lëng limoni, do të ketë pamje të njëjtë si në fillim të eksperimentit.

Limoni ka efekt antioksidues në sajë të antioksidantëve që përmban, përkatesisht vitaminin C dhe bioflavonoidet e agrumeve. Ata janë përberësit e limonit që mbrojnë mollën nga radikalet e lira reaktive dhe të paqëndrueshme, duke neutralizuar dhe parandaluar oksidimin.

Trupi ynë është në gjendje të përballojë radikalet e lira të pranishme pa pasur nevojë për marrje të antioksidantëve shtesë, edhe atë në dy mënyra: kryesisht përmes prodhimit vetanak të antioksidantëve, të cilët neutralizonë nivelet normale të radikaleve të lira dhe së dyti përmes marries së ushqimeve që përbajnë antioksidantë, siç janë vitamina C dhe bioflavonoidet e agrumeve nga limoni ose karotenoide (beta karoten) nga karota.

Problemi shfaqet kur sinteza e antioksidantëve, si dhe marrja e antioksidantëve përmes ushqimit nuk është e mjaftueshme për të neutralizuar nivelin e radikaleve të lira që trupi ynë krijon. Kjo vjen më së shpeshti si pasojë e kequshqyeres (si marrja e ulët e frutave dhe perimeve) dhe një mënyrë jetese joadekuate që rrit formimin e radikaleve të lira (si stresi).

Në thelb, antioksidantët plotësohen dhe veprojnë në mënyrë sinergjike. Kur kombinohen dy ose tre antioksidantë, efekti është më i fortë sesa kur veprojnë më vete (prej ku edhe buron logjika për të përfshire lloje të ndryshme të perimeve dhe frutave në dietë).

Për të siguruar marrje adekuate dhe të mjaftueshme të antioksidantëve në trup, rekomandohet:

- Marrja e perimeve dhe frutave të freskëta (rekomandohen 9 porcione në ditë, por duke pasur parasysh mënyrën se si jetojmë, më shumë se 2 mollë është sukses. Të paktën si fillim.)

- Marrja e multivitaminave ciliçore
- Spirulina (ose shtesa të tjera "të gjelbra")
- Astaksantina

Duke ndjekur një regjim të tillë dietik dhe plotësues, do të siguron një numër të madh antioksidantësh të llojës, enzima të freskëta dhe fitonutrientë, vitaminë C, vitaminë E dhe selen.

Çfarë është astaksantina?

Astaksantina është një pigment i kuq nga grupi i karotenoideve. Ai gjendet në disa lloje të algave dhe i jep ngjyrën e kuqe salmonit, karavidheve, karkalecave dhe disa llojeve të tjera të ushqimeve të detit.

Mund të merret nga goja (ushqimi dhe shtesat) ose të përdoret drejtëpërdrejt në lëkurë, si mbrojtje kundër rrezatimit diellor ose nga aspekti kozmetik, për zvogëlim të rrudhave në lëkurë.

Përdoret edhe si agjent natyral për ngjyrasje në industrinë e ushqimit (gaforre, salmon, mish pule, vezë). Përdoret gjithashtu si një shtesë për ushqimin e pulave që bëjnë vezë.

Përdorimi i astaksantinës

Degjenerimi makular që lidhet me plakjen

- Kjo është një gjendje në të cilën ndodh dëmtimi i një pjesë të retinës. Hulumtimet e hershme tregojnë se marrja shtesë e astaksantinës, zeaksantinës, vitamininës C, vitamininës E, luteinës, zinkut dhe bakrit zvogëlon dëmtimin e rajonit qendror të retinës.

Dispepsia

- Studimet në fazë të hershme tregojnë se përdorimi i 40 miligramëve astaksantinë në ditë zvogëlon refluksin. Rezultatet më të mira janë arritur te dispepsia në prani të infeksionit me H. Pylori. Dozat më të ulëta nuk sjellin ndryshim pozitiv të gjendjes.

Nivelet e rititura të kolesterolit

- Studimet në fazë të hershme të përdorimit të astaksantinës tregojnë rënien të nivelit të triglicerideve dhe rritje të nivelit të HDL-së (kolesterolit "të mirë") te pacientët me nivele të larta të kolesterolit. Gjithashtu, kombinimi i astaksantinës me polikosanolin, orizin e kuq, koenzimin Q10 dhe acidin folik rrit nivelin e HDL-së (kolesterolit "të mirë") dhe zvogëlon nivelin e kolesterolit të përgjithshëm, triglycerideve dhe LDL-së (kolesterolit "të keq") te pacientët me nivele të larta të kolesterolit.

Përdorimi i astaksantinës jep rezultate edhe për probleme të infertilitetit mashkullor, simptoma të menopauzës (në kombinim me vitaminin D3, likopenin dhe bioflavonoidet e agrumeve) dhe trajimin e rrudhave, uljen e elasticitetit të lëkurës dhe dehidratimin e lëkurës.

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



**Септолете®
ТОТАЛ**

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 ËSHTË MË MIRË KUR KA DASHURI

“

Talati (Driton Vejseli) dhe Isaura (Emra Kurtishova) janë bindshëm një nga çiftet më simpatike në serinë “Prespav” e cila ka arritur sukses dhe popullaritet të madh në mesin e audiencës. Romanca e tyre interesante vazhdon në sezonin e pestë, i cili është përplot me episode argëtuese dhe filloj të shfaqet kah fundi i vtit të kaluar.

Spontanë dhe të natyrshëm, Dritoni dhe Emra kapin thelbin e atmosferës energjike të setit, si dhe rënien në dashuri të personazheve të cilët i luajnë. Thonë se gjithçka është më e lehtë kur duhem, gjithçka është më mirë kur ka dashuri.

”

DRITON



DASHURIA KA NJË VEND TË POSAÇËM NË ÇDO ZEMËR. PËR DIKË ËSHTË DASHURIA PËR PROFESIONIN, PËR DIKË TJETËR DASHURIA PËR HOBIN OSE PËR NJË PERSON TË CAKTUAR. A JE ROMANTIK DHE ÇFARË PËRFaqëSON DASHURIA PËR TY?

Besoj se çdo person është romantik në mënyrën e vet. Romance nuk quhen vetëm klishetë e filmave të dashurisë; është dëshira e çdo njeriu që të kapë më fort momentin e kaluar me një person të dashur, për ta bërë atë të veçantë, për ta ngrirë në kohë në një farë mënyre. Kjo është dashuria.

DUKE PASUR PARASYSH ORËT E GJATA TË PUNËS GJATË XHIRIMEVE DHE RITMIN E SHPEJTË TË JETËS, A KE NJË DIETË TË CAKTUAR?

Ashtu është! Vetë puna kërkon që trupi të jetë sa më i shëndetshëm dhe më i qëndrueshëm që të jetë e mundur, për shkak të rr Ethanave. Ditët me xhirime zakonisht zhvillohen sipas orareve dhe protokolleve të përcaktuara në mënyrë të repte, por ndonjëherë janë me të vërtetë të paparashikueshme dhe në momente të tillë ose nuk mendoj fare për ushqim ose ha çfarë të gjiej. Megjithatë, nuk është e lehtë të çrrënjosni shprehitë e vjetra dhe aq më pak që në vendin e tyre të krijohen shprehi të reja që janë në të vërtetë të shëndetshme.

CILA ËSHTË MËNYRA MË E BUKUR PËR T'U ÇLODHUR DHE RELAKSUAR?

Shoqëria e mirë në një vend të mirë.

VITI I KALUAR NA KUJTOI EDHE NJË HERË RËNDËSINË E SHËNDETIT TË MIRË. A E QUAN VETEN NJË PERSON TË DISIPLINUAR KUR ËSHTË FJALA PËR TRUPIN DHE SHËNDETIN TËND?

Do të ndërlidhem me pyetjen e mëparshme. Nuk do të thosha se jam i

disiplinuar, por gjithnjë e më shumë po përpinqem t'i kushtoj kohë kujdesit për veten dhe të afërmimit. Nuk ka ikje nga mësimet e pandemisë. Shëndeti, si ai fizik ashtu edhe ai mendor, është në radhë të parë.

CILA ËSHTË PJESA MË E LEHTË DHE CILA ËSHTË PJESA MË E RËNDË E PROFESIONIT TËND?

Puna në vetvete është e rendë dhe e ladhshme. Duhet të marrësh pjesë në takime, të marrësh pjesë në punëtori, të lexosh dhe të mësosh tekste, të hulumtosh, të ushtrosh e të provosh dhe vetëm pas këtyre vijnë xhirimet ose performanca, që është e rendë në vetvete. Por kur në këtë profesion punon me dashuri të madhe, e gjithë kjo është shumë më e lehtë sesa duket.

KU E MERR FRYMËZIMIN MË TË MADH KUR ËSHTË FJALA PËR PERSONAZHIN E TALATIT? CILAT JANË ATO ÇASTE TË JETËS SË PËRDITSHME QË TË MBËRTHEJNË VËMENDJEN?

Çastet e jetës së përditshme që më mbërthejnë vëmendjen janë pikërisht frysëzimi im për personazhin. Ashtu si shumica e të rinjve, edhe unë dua të argëtohem, të kem shoqëri të mirë, urrej hipokrizinë dhe padrejtësitë, më acarojnë njerëzit dyfyrësh dhe mendjemëdhjen...

SI E MBAN BARASPESHËN MIDIS DRITONIT DHE TALATIT? A KE NDJERË NJË NDRYSHIM NË KARAKTERIN TËND PAS NJËFARË KOHE, PËR SHKAK TË NDIKIMIT TË ROLIT?

Nuk mund të them se ka pasur ndonjë ndryshim në karakterin tim për shkak të rolit, por në një moment u bëra jashtëzakonisht i vetëdijshëm për ndikimin e madh të Talatit te shikuesit apo adhuruesit e "Prespav" dhe ndikimin e Talatit dhe "Prespav" në përgjithësi, në kulturën popullore të Maqedonisë dhe rajonit. Ky është një moment shumë i spikatur në jetën e një aktori që mbart me vete edhe një peshë të caktuar, çka nuk lë shumë hapësirë për perceptimin tim personal të karakterit.

CILI ËSHTË MESAZHI I TALATIT PËR LEXUESIT E REVISTËS BETTY?

Dashuria dhe miqësia janë më të rëndësishmet në jetë, kujdesuni për to siç kujdeseni për shëndetin tuaj.



SI E PËRJETON DASHURINË ISAURA DHE SI EMRA?

Isaura nuk kërkon dashuri ku nuk ka. Përdor taktika, është e gatshme të luftojë me të gjitha forcat për dashuri, por vetëm për dashurinë e vërtetë. Nga ana tjetër, Emra nuk ka taktikë. Mendoj se nuk duhet të ketë taktikë në dashuri, ndërsa nëse vjen deri te një gjë e tillë, atëherë diçka nuk është në rregull në atë marrëdhënje. Dashuri për mua është kur të dy palët e lëshojnë veten dhe e shijojnë atë.

CILAT TIPARE TË NJERËZVE NDIKOJNË MË SHUMË PËR TË TË MBAJTUR VËMENDJEN TE GJINIA E KUNDËRT?

Inteligjenca emocionale për gjithçka që frymon në botë, sinqeriteti, besimi dhe tipari kyç, respekti.

SI PËRBALLESHPËR RITMIN E PUNËS GJATË XHIRIMEVE DHE CILAVE GJËRA U KUSHTON MË SHUMË KUJDES KUR ËSHTË FJALA PËR RUAJTJEN E ENERGjisë QË PASQYROHET NË PERSONAZHIN TËND?

Ndryshe nga sezoni i kaluar, këtë herë ritmi im i punës ishte shumë më i relaksuar. Për shkak të pandemisë, dihet se teatrot nuk kanë repertorin e zakonshëm të shfaqjeve dhe për këtë shkak jam fokusuar vetëm në xhirimin e "Prespav".

THONË SE MJEDISI QË NA RRETHON KA ROL KYÇ NË FORMËSIMIN E KARAKTERIT TONË. ÇFARË TË FRYMËZON MË SË SHUMTI PËR TË PLOTËSUAR KARAKTERIN TUAJ?

Jemi në pajtueshmëri se seria përfshin personazhe të jetës sonë të përditshme. Kohët e fundit, dëgjoj gjithnjë e më shumë se si audiencia po i lidh personazhet me dikë që e njohin. Personazhi im gjen frymëzim nga një burim më i madh i karaktereve dhe mendoj se e kam atë nder ngaqë ajo thjesht nuk njeh kufi. Me personazhin e Isaurës mund të shkohet deri në pafundësi; dinakëria dhe zhdërvjelltësia e saj arsyetojnë çdo gjë.

EMRA



A DO TË DOJE TË NDRYSHOJE NDONJË SHPREHI TËNDEN PËR HIR TË JETESËS MË TË SHËNDETSHME?

Nëse pyetja ka të bëjë me situatën aktuale në të cilën gjendemi të gjithë, atëherë duhet ta pranojmë se shumica prej nesh kemi fituar shprehi që na kanë prishur bioritmin, por gjithashtu patëm mundësinë t'i kuptojmë më mirë shprehitë që i kishim para pandemisë dhe karantinave. Përndryshe po, ka një shprehi që do të doja ta heq qafe, cigaret.



SA RËNDËSI I KUSHTON SHËNDETIT MENDOR, I CILI KONSIDEROHET VENDIMTAR NË RUAJTJEN E SHËNDETIT FIZIK?

Unë mendoj se në vendin tonë vetëdija për shëndetin mendor është për fat të keq e lënë pas dore. Rrallëherë është përparësi. Pa dyshim që kjo pikëpamje duhet të ndryshojë, kurse për t'u ndryshuar, së pari duhet të "gërmojmë" pak më thellë në mendjen tonë. Për çdo pse, ka edhe sepse.

CILI ËSHTË MËSIMI MË I RËNDËSISHËM QË MORE GJATË PANDEMISË?

Jemi qenie njerëzore që varen nga njëri-tjetri, por të themi të drejtën, pandemia na tregoi dhe na dëshmoi se familja është ajo që duhet ruajtur dhe çmuar më së shumti.

E DIMË QË JE AKTIVISTE E MADHE PËR TË DREJTAT E KAFSHËVE. ÇFARË MESAZHI DËSHIRONI T'U DËRGOSH LEXUESVE TË REVISTËS BETTY NË LIDHJE ME KUJDESIN NDAJ TYRE?

Do të ndërlidhem me pyetjen e mëparshme. Pandemia na ka konfirmuar gjithashtu se e keqja mbetet e keqe, nuk ka forcë që mund ta ndryshojë atë, edhe pse në fillim besuam se kjo çmenduri do të na zbuste zemrat. Jemi dëshmitarë të një numri të madh kafshësh të helmuara, të braktisura, të rrahura deri në vdekje dhe të keqpërdorura, kështu që do të doja të dërgoj një mesazh për të gjithë që të tregohen pak më zemërdhembshur ndaj kafshëve, t'u gjinden këto ditë kur kanë ura dhe të ftohtë, për t'i ndihmuar sadopak që ta mbijetojnë dimrin. Kafshët shprehin mirënjojje, ndryshe nga disa njerëz/jonjerëz.



GJITHÇKA QË DUHET TË DINI RRETH KANABISIT TË PËRDORUR PËR QËLLIME MJEKËSORE

Pas liberalizimit të përdorimit të kanabisit për qëllime mjekësore, që nga qershori i viti 2016, në Maqedoni, si dhe në mbarë botën, u shtrua pyetja se në cilën kategori duhet të futen produktet e kanabisit.

Nga njëra anë, janë shumë të fuqishme për t'u kategorizuar si shtesa ushqimore apo shtesa dietike, ndërsa nga ana tjetër, janë shumë bimore për t'u kategorizuar si ilaqe konvencionale të mjekësisë bashkëkohore.

Në vendin tonë, përpunimet e kanabisit, që përmbajnë përbërje të deklaruar të kanabinoidit parësor jopsikotrop, CBD dhe mungesë apo prani të kufizuar të THC-së psikotrope (me një maksimum prej 0.2% THC dhe një maksimum prej 2 mg konsum të përgjithshëm ditor TDI) janë të kategorizuara si produkte kufitare. Kjo kategori e produkteve kufitare gjendet në shitje të lirë, domethënë merret pa recetë nga mjeku.

Në anën tjetër, përpunimet dhe preparatet e kanabisit mjekësor, që përmbajnë një përbërje të deklaruar të THC-së psikotrope prej mbi 0.2%, vetëm ose në kombinim me kanabinoidin parësor jopsikotrop, CBD-në, janë të kategorizuara si preparate mjekësore të kanabisit. Preparatet e tillë mjekësore jepen vetëm me recetë nga një mjek specialist.

Në rreth 5 vitet e fundit, tregu i brendshëm u pasurua me një numër të madh produkteve kufitare në shitje të lirë (përbajtje e deklaruar e CBD-së dhe prani reprezisht e kufizuar të THC-së me maksimum 0.2%), për përdorim të brendshëm dhe të jashtëm, me regjim të shitjes pa recetë nga mjeku. Produktet e miratuar kufitare të prodhimit farmaceutik industrial, si rregull janë me cilësi standarde të lartë dhe me përbërje të pasur biologjike të ruajtur, që është parakushti më i rëndësishëm për potencialin e tyre të shprehur në trajtimin plotësues të sëmundjeve apo gjendjeve të shumta te njerëzit.

Numri i produkteve kufitare të kanabisit është vazhdimisht në rritje. Çdo ditë e më tepër po vihen në dispozicion ekstrakte yndyrore për përdorim oral, me përqendrime të shumta të kanabinoidit parësor jopsikotrop, CBD, në shtrirje të gjërë midis 2% CBD dhe 30% CBD. Këto formulime janë në dispozicion me një metodë të rekonduar të administrimit, zakonisht në pika, me një bombol me vrimë nxjerrëse, shiringë dozimi etj. Paralelisht janë lëshuar në qarkullim edhe produkte me përqendrime të shumta të kanabinoidit parësor jopsikotrop, CBD, të parapara për përdorim rektal dhe vaginal. Për shkak të veteve pozitive anti-inflamatore, antibakteriale dhe antifungicidale të ekstraktit të kanabisit për qëllime mjekësore me përdorim lokal në lëkurë dhe mukozë, janë disponueshme edhe disa përqendrime të melhemave, me përbajtje të deklaruar të CBD-së jopsikotrope.

Kohët e fundit, në treg është paraqitur një produkt tjetër kufitar; produkt me cilësi të lartë, në formën e sprejtit të lëkurës, me aktivitet të provuar biocidal të komponentëve përbërës, të plotësuar nga aktiviteti antimikrobik i CBD-së, i



deklaruar në përbërjen e dezinfektuesit. Është i paraparë për lëkurë të ndjeshme, të prirur ndaj acarimit.

Në shtator të vitit 2016, në tregun e brendshëm u shfaqën një sërë preparatesh të kanabisit për qëllime mjekësore, me përbajtje të deklaruar të THC-së prej mbi 0.2%. Preparatet paradesin një përzierje të përshtatshme të ekstrakteve natyrore të kanabisit mjekësor, një ekstrakt me përbajtje parësore të CBD-së dhe një ekstrakt me përbajtje parësore të THC-së. U fillua me katër, kurse deri më tanë numri është rritur në 9 preparate të tillë mjekësore (THC + CBD), me tendencë të rritjes së qëndrueshme.

Raporti i kanabinoideve parësore (THC dhe CBD) të deklaruar në këto preparate është i ndryshëm, siç është edhe përqendrimi i tyre përfundimtar, dhe mund të merren vetëm me recetë nga mjeku. Janë të parapara kryesisht për trajtimin plotësues të katër indikacioneve serioze mjekësore, siç është kanceri, epilepsia, skleroza e shumëfishtë dhe HIV/AIDS, në bashkëveprim me mjekësinë konvencionale të bazuar në prova, me arritjet e saj më të fundit.

Organë ligjvénës është i prerë në këtë temë, por shprehimisht përzgjedhës dhe diskriminues. Vetëm mjekët e 3 specialitetave dhe vetëm për trajtim plotësues të katër indikacioneve serioze mjekësore (kancer, sklerozi e shumëfishtë dhe HIV/AIDS), kanë të drejtë të përshkruajnë të ashtuquajturën "recetë të dyfishtë". Me këtë, liberalizimi i përdorimit të kanabisit për qëllime mjekësore e ka humbur kuptimin themelor. Qytetarët kërkuan kanabisin për sëmundjet e tyre, të cilat ishin të shumta dhe të ndryshme, jo vetëm për këto tre diagoza mjekësore. Për dallim, Amerika njeh dhe e përdor potencialin e kanabisit dhe përpunimeve të tij për mbi 100 indikacione mjekësore, ndërsa në Evropë ky numër është mbi 60 dhe vazhdimisht në rritje.

Shumë nga qytetarët të cilët hodhën hapat e parë dhe luftuan për legalizim për qëllime mjekësore, për shkak të mungesës së mundësisë ligjore për të marrë recetën "e dyfishtë" të dëshiruar, me të drejtë reagojnë se janë manipular nga Ligji i këtillë, i cili përsëri i kthen në tregun e paligjshëm. Shtrohet pyetja, a ishte ky qëllimi i liberalizimit të kanabisit për qëllime mjekësore? Kujt i shkon për shtat kjo "lojë e pistë", përvëç tregut të paligjshëm?

Përvojat tregonjë qartë se kjo gjendje duhet të korrigohet sa më parë, domethënë nevojiten ndryshime të përshtatshme në Ligj, në mënyrë që çdo mjek specialist, dentist, mjek veterinar dhe mjek amë, të fitojë të drejtën për të pëershkuar një preparat kanabis që përmban THC. Është e domosdoshme që të gjithë punonjësit shëndetësorë të mbështesin përpjekjet për këto ndryshime dhe plotësimë në Ligj, të cilat janë në procedurë parlamentare, që liberalizimi më në fund të marrë kuptimin e duhur.

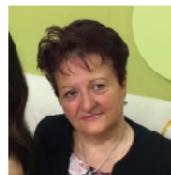
Në fillim të vitit 2020, potenciali i lartë i kanabisit në përdorim të jashtëm për qëllime mjekësore, kozmetike dhe higjenike u shfrytëzua në një linjë të re inovative produktesh, të kategorizuara si produkte kufitare. Linja në fjalë bashkon potencialin e ekstraktit natyror CBD me përbërësitet kundër plakjes (efekt "anti-aging") për të ndihmuar lëkurën e pjekur. Ngadalëson me sukses proceset e plakjes, duke mbrojtur, detokifikuar dhe rigalléruar lëkurën në të njëjtën kohë. Përbajtja e përbërësve natyrorë me vëti antioksiduese ushqen dhe pasuron lëkurën, duke parandaluar stresin oksidativ dhe dërmtimin e qelizave.

Është e rëndësishme të theksohet se, si të gjitha produktet e tjera kufitare të kanabisit, kjo linjë inovative kozmetike e produkteve me cilësi të lartë përmban prani të deklaruar të CBD-së si parim aktiv, me origjinë nga prania e ekstraktit natyror dhe të plotë (Full Spectrum) të kanabisit, i nxjerrë me procedurë të ftohtë të ekstraktimit tejet kritik të dioksidit të karbonit. Prandaj duhet të bëhet një dallim i qartë midis kësaj linje të produkteve kufitare për higjenën, kujdesin dhe bukurinë dhe të ashtuquajturave produkte kozmetike të pranishme në treg, kryesisht të importuara, të cilat quhen gabimisht si "kozmetikë kërpí" ose "kozmetikë me vaj kërpí".

E vërteta është një dhe e qartë. Të gjitha produktet e tjera kozmetike nga kërpí ose "vaji i kërpít" që janë aktualisht të pranishme, nuk përbajnjë fare ekstrakt të kanabisit, por vetëm vaj biologjikisht të vlefshëm të farës së kërpít, i cili ka shumë vite që përdoret për qëllime kozmetike dhe ushqimore. Dallimi është më shumë se domethënës. Por meqenëse nuk është i prezantuar qartë, ai paraqet një manipulum të papranushëm të qytetarëve.

Arsyeja kryesore qëndron në Ligjin e vitit 2016, në të cilin kanabisi u miratua për qëllime mjekësore, por jo për qëllime kozmetike, ushqimore dhe të tjera. Dhe që atëherë është i pandryshuar. Ndryshimet në Ligj tanë janë në procedurë parlamentare dhe janë padyshim të duhura. Miratimi i një pranie të kontrolluar të CBD-së në më shumë produkte industriale për konsum të gjérë do të stimulojë dhe zhvillojë më shumë degë industriale të lidhura, me qëllim përfundimtar afirmimin më të gjérë të potentialit të kanabisit nga aspekte të shumta, duke sjellë përfitim më të madh përsistemin dhe qytetarët.

Продолжува во средниот број...

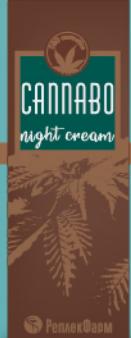
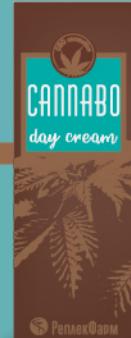


Gordana Trendovska Serafimovska
Farm. Dipl. Spec. për kontrollin dhe
ekzaminimin e ilaçeve
Këshilltare për kanabisin
REPLEK FARM SHPKNJ, Shkup



ЗА ЗДРАВА И СЈАЈНА КОЖА

· ДЕТОКСИКАЦИЈА · ХИДРАТАЦИЈА · ЛИФТИНГ ЕФЕКТ ·
· РЕГЕНЕРАЦИЈА · ЗАШТИТА



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

Gjumi jocilësor është shkaktar i shumë sëmundjeve

Viti që lamë pas na detyroi të ndryshojmë zakonet dhe rutinat e mëparshme me këtë, edhe jetën e përditshme. Presioni, stresi dhe kushtet e reja të jetës ndikojnë në humorin dhe gjendjen tonë emocionale, e cila ndikon drejt përdrejt në cilësinë e gjumit. Pasi të lexoni faktet në vazhdim, me siguri do të shkoni në shtrat në kohën e duhur.

Studimet kanë treguar se mungesa e gjumit, disa netë me radhë, mund të çojë një person krejtësisht të shëndetshëm në gjendje pre-diabetike, domethënë ndërprerje të rregullimit të niveleve të glukozës në gjak.

Njerëzit që flenë më pak se shtatë orë gjatë natës janë tre herë më shumë të prirur për t'u ftohur ose për t'u sëmurë, sesa njerëzit që flenë shtatë orë e më shumë.

Organizmi i njerëzve që vuajnë nga mungesa e gjumit, sekretion sasi më të mëdha të hormonit gastrin, i cili është përgjegjës për ndjenjën e urisë, që do të thotë se njërit e tillë janë më shpesh të uritur se ata që flenë normalisht. Njerëzit që flenë keq, rrezikojnë të vuajnë nga sëmundjet e trurit dhe ato psikike, në një përqindje shumë më të lartë se njërit që bëjnë gjumë të shëndetshëm.

Gjatë ditës, në tru krijohen substanca të cilat humbasin gjatë natës, ndërsa flini. Nëse nuk flini mjafueshëm, organizmi juaj pëson "tronditje" të dobëta të trurit, të cilat as që i ndieni.

Jodi është forca kryesore lëvizëse e gjëndrës tiroide që rregullon punën e të gjithë organizmit (stimulon aktivitetin fizik dhe mendor, punën e zemrës, pjellshmërinë, normalizon metabolizmin, rritjen, ripërtëritjen dhe proceset e shërimit). Statistikat tregonjë se shumë njerëz, për shkak të dietës së dobët dhe stresit të përditshëm, kanë mungesë të madhe të jodit. Simptomat më të zakonshme janë: dobësia dhe mungesa e energjisë, përgjumja, uria e vazhdueshme, mbipesha (obeziteti), presioni i ulët i gjakut, cilësia e dobët e flokëve dhe thonjve, dhimbja a kokës, harresa, depresioni dhe imuniteti i dobësuar.

Jodi gjendet kryesisht në vajin e peshkut dhe albat e detit, të cilat nuk janë pjesë e menyse së përditshme të banorëve në vendin tonë.

JODI ORGANIK gjendet në:

Jodi natyral nga albat njyrrë kafe, përvëç se ruan funksionin normal të gjëndrës tiroide, po ashtu mbron sistemin nervor dhe mban ekuilibrin e energjisë.

Gjendet në ekstraktin e rodiolës, një barishte e fuqishme adaptogjene që na jep forcë, qëndresë, mbron qelizat nga stresi oksidativ dhe na mbron nga stresi fizik dhe tensioni.

Jodi natyral organik duhet të përbahet me 150 mcg jod të pastër, e cila është doza e rekomanduar ditore.



A e dini se shumica e njerëzve është e pangopur me gjumë në mënyrë kronike? Shumë prej nesh nuk flenë aq sa duhet dhe as kur duhet. Gjumi jocilësor është shkaktar i shumë sëmundjeve.

Mposhtni tensionin e shtuar, ankthin dhe lodhjen afatgjatë! Për këtë, ju vijnë në ndihmë çajrat për gjumë të qetë dhe magnezi organik. Ky kombinim do t'ju ndihmojë të relaxoheni dhe të rivendosni harmoninë pas një dite të lodhshme pune.

Magnezi organik në formë të citratit, ndihmon në rregullimin e presionit të gjakut, ka efekt qetësues dhe përmirëson cilësinë e gjumit gjatë natës. Në kombinim me valerianën dhe bioflavonoidet, harmonizon gjendjen emocionale dhe zvogëlon ankthin e fortë.

Çajrat bimore me lenorus, nenexhik, valerianë dhe rigon, zvogëlojnë tensionin nervor, ju ndihmojnë të përballeni me stresin dhe gjithashtu përmirësojnë cilësinë e gjumit.

Gjumi i mjafueshëm ju mundëson që të keni humor më të mirë, më shumë energji, trup dhe mendje të çlodhur, përqendrim më të mirë, si dhe epsh më të mirë. Prandaj, kujdesuni për shëndetin tuaj dhe rivendosni harmoninë në vete me ndihmën e bimëve medicinale!



biolog, Suzana Atanasovska

Është e shkëlqyer për linjat trupore

Vera nuk përbën yndyrë e as kolesterol. Verërat e thata kanë shumë më pak karbohidrate dhe kalori sesa verërat e ëmbla, kështu që nëse kujdeseni për pamjen tuaj, zgjidhni verë të thatë të kuqe ose të bardhë.

Është nga barnat më të vjetra

Kur Hipokrati renditi recetat më të rëndësishme (ato që janë gjetur si të regjistruar), pothuajse të gjitha "recetat" e tij përfshinin verën si ilaç për pacientët e tij të sëmurë. Madje edhe sot, hulumtimet tregojnë se vera sjell një sërë përfitimesh shëndetësore, sidomos vera e kuqe, e cila përbën nivele më të larta të polifenoleve dhe resveratrolit sesa verërat e bardha.

Ndryshimi i klimës do të ndikojë në industrinë e verës. Ekspertët besojnë se ndryshimet klimatike do të kenë një ndikim të madh negativ në prodhimin e verës pasi ngrohja dramatike e tokës ndikon në atë se si dhe ku kultivohet rrushi dhe në suksesin e tij. Temperatura e lartë, thatësira dhe nxehësia mund të bëjnë që shumica e rajoneve prodhuese të verës të bëhen joproduktive.

Fakte interesante rreth verës

Vera përbën antioksidantë

Duhet të pini 20 gota lëng molle për të marrë të njëjtat përfitime antioksiduese që përbën një gotë verë e kuqe. Nëse parapëlqeni lëng portokalli, do t'ju duhet të pini shtatë gata. Antioksidanti primar i verës është resveratroli, i cili gjendet në përqendrim më të madh te verërat e kuqe sesa te të bardhat.

Ka komponime organike

Vera ka aq shumë komponime organike saqë struktura e saj konsiderohet më komplekse se ajo e serumit të gjakut. Serum i gjakut është një lëng që mbetet kur hiqen fibrinogjeni dhe enët e kuqe dhe të bardha të gjakut.



ИТОФАРМ
Инспирирани од здравјето!

РИБИНОВИТ

Рибино 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.



KËTË MUAJ, DALLOJMË

%



LIVSANE
Shurup multivitaminoz
500 ml



LIVSANE
Ampula për rritje
të imunitetit
7 ampula



LIVSANE
Çaj përrallë
dimërore
20 qese



Coli B -30%
shurup për fëmijë
150 ml



Lass B -30%
shurup për fëmijë
150 ml



Femibion® 1 New
28 tableta



ACC DIREKT 600 mg
10 qese



SNUP® 0,1
Sprej për hundë
10 ml



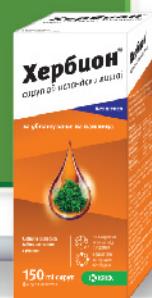
SNUP® 0,05%
Sprej për hundë
10 ml



Magnezijum 300
Direkt
20 qese



Herbion®
shurup prej
likenit
islandez
150 ml



Herbion®
shurup dredhke
150 ml



Mirinda
për të dy gjinitë
Pastë e përzier bimore
100% natyrore
për virilitet



Gastro complex
2+1 falas



DOCTOR'S
Antiinfection
Sapun me vaj
eukalipti kundër
infeksioneve

DOCTOR'S
Antiacne
Sapun me vaj mente
kundër akneve

DOCTOR'S
Antieczema
Sapun me katran
natyror të pishës
që ndihmon me
ekzemën

DOCTOR'S
Antidandruff
Sapun me sulfür
bioaktiv kundër
zbokthit

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

VARIKOCELA

ÇFARË ËSHTË, SI ZGJIDHET DHE SI
NDIKON NË PJELLORINË E MESHKUJVE



Varikocela është një çrregullim që karakterizohet nga zgjerimi i pleksusit pampiniform ose venave në skrotum. Nga njëqind meshkuj, dhjetë deri në pesëmbëdhjetë kanë varikocelë dhe mund të thuhet se është e njëjtë me venat varikoze në këmbë.

Varikocelat krijohen kur venat e pleksusit pampiniform në skrotum rriten. Këto vena janë si venat e zgjeruara (venat e shtremberuara, tëënjtura, që gjenden në këmbë.) Formohen gjatë pubertetit, më vonë mund të rriten dhe të vihen re më shumë me kalimin e kohës. Varikocelat janë më të zakonshme në anën e majtë të skrotumit. Kjo sepse anatomia mashkulllore nuk është e njëjtë në të dy anët. Ka mundësi që të ekzistojnë në të dy anët njëkohësisht, por është e rrallë. Rreth 10 deri në 15 djem nga 100 kanë varikocelë.

Në shumicën e rasteve, varikocelat nuk shkaktojnë probleme dhe janë të parrezikshme. Në raste të rralla ato mund të shkaktojnë dhimbje, probleme me atësinë, rritje më të ngadalta të njërit testikul apo zvogëlimin e tij.

Simptomat

Shumica e meshkujve me varikocelë nuk kanë simptoma, por ka disa arsyesh pse i shqetësojnë. Disa mund të shkaktojnë shterpësi (probleme me atësinë) dhe rritje më të ngadalta të testikulit të majtë gjatë pubertetit. Varikocelat mund të janë shkaktar i problemeve me fertilitetin te rreth katër nga dhjetë meshkuj që kanë probleme me atësinë e fëmijës se

tyre të parë. Ato gjithashtu mund të janë shkaktar i problemeve me fertilitetin te rreth tetë nga dhjetë meshkuj që kanë probleme me atësinë kur planifikojnë një fëmijë të dytë.

Arsyet

Ka një numër arsyesh për shfaqjen e varikocelave. Ka raste kur valvulat në vena mund të janë insuficiente (ose mund të mungojnë). Nëse qarkullimi i gjakut është i dobët, gjaku mund të mbetet në vena. Gjithashtu, venat më të mëdha që lëvizin nga testikujt në zemër janë të lidhura ndryshe nga ana e majtë dhe e djathtë, ndaj nevojitet më shumë presion në anën e majtë në mënyrë që gjaku të rrjedhë nëpër venat në drejtim të zemrës. Nëse gjaku rrjedh së prapthi ose vonohet në vena, mund të shkaktojëënjtjen e tyre. Në raste të rralla, nyjet eënjtura limfatike ose masa të tjera prapa stomakut bllokoinjë qarkullimin e gjakut. Kjo mund të çojë në njëënjtje të papritur të venave të skrotumit, e cila shpesh është e dhimbshme.

A janë varikocelat të zakonshme?

Rreth 15 nga 100 meshkuj kanë varikocela. Është e vështirë të parashikohet se cili nga këto 15 do të ketë probleme me fertilitetin që shkaktohet nga varikocelat e tyre, mirëpo rreth 4 nga 10 meshkuj të testuar përfundojnë me fertilitetin kanë varikocela dhe lëvizje të reduktuar të spermës. Edhe pse varikocelat gjenden shpesh tek meshkujt e testuar përfundojnë me fertilitet, 8 nga 10 meshkuj që kanë varikocelë nuk kanë probleme me fertilitetin.

Diagnoza

Varikocelat diagnostikohen përmes ekzaminimit vetanak të skrotumit ose ekzaminimit rutinë nga mjeku. Ato përskruhen si "qese krimbash" për shkak pamjes dhe ndjesisë që jepin.

Urologët kontrollojnë nëse ka varikocela duke i kërkuar pacientit që të qëndrojë në këmbë. Mund t'ju kërkohet të merri frymë thellë, të mbani frymën ose të kolliteni ndërsa urologu e ekzaminon skrotumin mbi testikul. Kjo teknikë njihet si "manovra e Valsalvës" dhe e njëjta e lejon urologun të gjejë venat e zgjeruara.

Urologu mund t'ju caktojë një test të skrotumit me anë të ultratingujve. Diagnoza përcaktohet edhe me

ndihmën e eksonografisë së testikujve. Varikocelat në ultratinguj përkufizohen si vena që janë më të gjera se 3 milimetra, në të cilat gjaku rrjedh në anën e kundërt gjatë manovrës së Valsalvës.

Trajtimi

Varikocelat zakonisht nuk trajtohen, ndërsa trajtimi u ofrohet meshkujve që kanë:

- probleme me fertilitetin (problemet me atësinë e një fëmijë)
- dhimbje
- rritje më të ngadalta të testikulit të majtë në krahasim me të djathtin
- analizë jonormale të spermës

Nuk ka barma për të trajtuar ose parandaluar varikocelat. Kur është e nevojshme, ndërhyrja kirurgjikale është forma kryesore e trajtimit. Embolizimi, nga ana tjetër, është një opsjon jo-kirurgjik i trajtimit. Ndërhyrja kirurgjike

Ka shumë mënyra se si mund të bëhet ndërhyrje kirurgjike në rast të varikocelës. Të gjitha përfshijnë bllokimin e qarkullimit të gjakut në venat e pleksusit pampiniform.

Ndërhyrja kirurgjike bëhet nën anestezi të përgjithshme. Dy qasjet kirurgjike të përdorura më shpesh janë:

Varikocelektomia mikroskopike: me këtë teknikë, kirurgu bën një prerje prej 1 cm mbi skrotumin dhe me anë të mikroskopit, lidh të gjitha venat e vogla dhe kursen kanalin që mbart spermë, arteriet e testikujve dhe kullimin limfatik. Procedura zgjat nga 1 deri në 2 orë dhe pacienti lëshohet nga spitali në të njëjtën ditë.

Varikocelektomia laparoskopike: me këtë teknikë, kirurgu fut tuba të hollë në stomak dhe kryen lidhjen e venave. Meqenëse në stomak ka më pak vena për të lidhur, procedura është më e shkurtër dhe zgjat rreth 30-40 minuta. Pacienti lëshohet nga spitali në të njëjtën ditë.

Ekziston edhe një qasje tjetër, e ashtuquajtura qasje e hapur me modifikime të ndryshme në varësi të prerjes së barkut. Megjithatë, ka studime të shumta që sugjerojnë se kjo qasje është inferiore në krahasim me dy të parat, prandaj përdoret dhe praktikohet më pak.

Rezultatet e trajtimit kirurgjik

Komplikimet pas cilitdo operacion janë të rralla. Disa komplikime të mundshme janë sa vijojnë: varikocela e përsëritur ose kthimi i saj formimi i lëngut rreth testikulit (hidrocela) dëmtimi i arteries së testikulit deri në atrofë.

Ekziston një mundësi e vogël që operacioni të mos i rregullojë problemin. Në raste të rralla, dëmtimi i arteries së testikulit mund të çojë në humbjen e testikulit. Vazhdimesia ose përsëritja e varikocelave ndodh te më pak se një nga dhjetë pacientë që i nënshtrohen ndërhyrjes. Kirurgjia mikroskopike ka shkallën ose mundësinë më të ulët të përsëritjes apo të rikthimit të varikocelave. Pacientët u kthehen aktiviteteve normale pas 1 javë nga operacioni, me një dhimbje të lehtë që trajtohet me analgjetikë.

Embolizimi perkutan mund të përmendet si një trajtim jo-kirurgjik për zgjidhjen e problemit me varikocelat dhe kryhet nga një radiolog intervencional. Për të parë burimin e problemit përdoren injekzionet e kontrastit përmes një tubi me udhëzime me rreze X. Qëllimi

është gjetja e të gjitha venave që çojnë në varikocelë. Induktorët ose lidhësit me ose pa sklerozant, përdoren për të bllokuar qarkullimin e gjakut në varikocelë në mënyrë që të bëhet skarifikimi i venave. Kryhet ose me anestetikë lokale ose me qetësues të lehtë përmes një vrime shumë të vogël në ijë ose në qafë. Metoda më së shpeshti zgjat nga 45 minuta deri një orë.

Rekomandime pas trajtimit

Shërimi pas operacionit është i shpejtë dhe dhimbja është e lehtë. Duhet të shmangni ushtrimet trupore nga 10 deri në 14 ditë. Shpesh mund të ktheheni në punë 5-7 ditë pas operacionit, duke vazduhar të konsultoheni me urologun për çfarëdolloj problemi. Analiza e spermës bëhet tre deri në katër muaj më vonë.

Rimëkëmbja pas embolizimit është po ashtu relativisht e shkurtër, me një dhimbje të lehtë. Ushtrimet trupore duhet të shmangen nga 7 deri në 10 ditë pas procedurës, kurse në punë mund të ktheheni një deri në dy ditë më vonë. Mundësia e

përsëritjes me embolizim është në të njëjtën masë me ndërhyrjen kirurgjike, por ka raste kur embolizimi preferohet më shumë se operacioni. Cilësia e spermës përmirësohet te rreth 6 nga 10 meshkuj jopjellorë pas ndërhyrjes kirurgjike në varikocelë. Ky trajtim duhet të futet në mesin e opsiioneve të tjera për trajtimin e shterpësisë.



dr. Ilija Kelepuroski
spec. urolog

EPSH SPITALI KLINIK, MANASTIR

ДИАСТОП

Дирекќи

ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ

Соодветен при:

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

9 милијарди пробиотски бактерии во една ќесичка + витамин А₃

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



АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ
Здравјето е прво

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.

PSE MUND TË NDRYSHOJË NGJYRA E URINËS?

Probleme të ndryshme shëndetësore, barnat, pigmentet në ushqim mund të ndryshojnë ngjyrën e urinës. Megjithatë, ndryshimi në ngjyrën e urinës nuk është gjithmonë një shenjë e keqe.

Ngjyra e urinës varet kryesisht nga konsumimi i lëngjeve gjatë ditës. Urina e merr ngjyrën nga pigmenti i quajtur urokrom, ndërsa ngjyra e saj ndryshon nga e zbehtë në të verdhë të errët ose ngjyrë qelibari. Kur konsumohen më shumë lëngje, pigmentet e verdha të urinës hollohen dhe urina bëhet më e çelët. Urina është e errët si qelibar kur bëhet fjalë për dehidrim. Dehidrimi ndodh kur trupi humbet më shumë ujë dhe lëng sesa merr.

Probleme të ndryshme shëndetësore, barnat, pigmentet në ushqim mund të ndryshojnë ngjyrën e urinës. Megjithatë, ndryshimi në ngjyrën e urinës nuk është gjithmonë një shenjë e keqe.

Ndryshimi më i shpeshtë është në ngjyrë rozë dhe të kuqe të çelët deri në të errët. Në shumicën e rasteve, ngjyra e kuqe vjen nga prania e gjakut në urinë (hematuria) ose prania e mioglobinës, proteinë në qelizat e muskujve (mioglobinuria). Shkaqet e gjakut në urinë mund të janë gurët në veshka, nefrolitiza (shkaku më i zakonshëm), infeksionet e veshkave, fshikëzës dhe prostatës, tumoret (veshka, fshikëzë të urinës, prostatë), cistet.

Mioglobinuria ndodh kur gjatë ushtrimeve intensive dëmtohen qelizat e muskujve, me ç'rast mioglobina del nga qelizat dhe ngjyros urinën në të kuqe. Një entitet i veçantë është hemoglobinuria e marshimit, gjendje që shfaqet kur eritrocitet (qelizat e kuqe të gjakut) shpërbehen për shkak të dëmtimit mekanik në qarkullimin e gjakut

gjatë ecjes së gjatë intensive ("marshimit") ose vravimit. Mundimi i skajshëm fizik që çon në dëmtimin e muskujve mund t'i japë urinës pamjen e koka kolës.

Repa e kuqe (përmban pigmentin betainë), boronicat dhe manaferrat janë ushqime që mund të jasin urinë të kuqe, nëse konsumohen në sasi më të mëdha. Disa barma (rifampina, fenazopiridina, laksativët që përbajnjë sanë) po ashtu mund të çojnë në urinë të kuqe. Barnat që shkaktojnë gjak në urinë janë antikoagulantët, barnat që hollojnë gjakun, si aspirina dhe heparina, barnat që frenojnë sistemin imunitar (ciklofosfamidi). Në raste të rralla, urina e kuqëremtë ose ngjyrë kafe e errët vërehet te disa lloje të anemisë, talasemisë dhe porfirisë.

Ndonjehere të njëjtat arsyë që çojnë në urinë të kuqe mund të çojnë edhe në urinë ngjyrë kafe ose si koka kolë ose birrë. Problemet shëndetësore të mëlçisë së zezë që lidhen me rritjen e bilirubinës në gjak (hepatiti, cirroza) ose me bllokimin e kanalit biliar (gur, tumor) mund të jasin urinë ngjyrë kafe. Shtimi i sasisë së bilirubinës në gjak, me verdhëz, shpërtkë të zmadhuar dhe urinë ngjyrë kafe, ndodh gjithashtu kur rritet shpërbërja e eritrociteve në gjak (anemi hemolitike, shkurtim i jetëgjatësisë së eritrociteve). Konsumimi i sasisë më të madhe të fasuleve ose aloesë gjithashtu mund të çojë në urinë ngjyrë kafe të errët.



Urina e zezë lidhet me një sëmundje të rrallë kongjenitale të quajtur alkaptonuria. Te melanoma ose kanceri i lëkurës, pigmenti melanin është i pranishëm në qarkullim dhe mund të gjendet në urinë, pararendësit e melaninës oksidohen në prani të oksigenit duke shkaktuar këshu ngjyrosjen e urinës.

Ka barna (për kimioterapi, disa laksativë, isoniazidi dhe rifampina, riboflavina, sulfasalazina) që mund ta ngjyrosin urinën në portokalli. Sëmundjet e mëlçisë dhe traktit biliar, dehidrimi, vitamina C dhe karota mund të rezultojnë në urinë portokalli.

Sindromi i qeses urinare ngjyrë vjollcë ndodh rrallë tek personat që mbajnë kateter urinar për një kohë të gjatë dhe kanë infeksione bakteriale (Klebsiella, Proteus, Pseudomonas, Escherichia, Enterococcus). Pigmentet indigo dhe indirubin, reagojnë me materialin sintetik të qeses dhe kateterit, çka bën që ngjyra të ndryshojë në vjollcë.

Urina e gjelbër shihet më rrallë dhe vjen nga ngjyrat e përdorura në industrinë ushqimore, konsumimi i shpargut ose infeksioni urinar me pseudomonas. Ka edhe barna që gjithashtu mund të jepin ngjyrë të gjelbër në urinë.

Për të gjetur shkakun e ndryshimit në ngjyrën e urinës, ndonjëherë mjafton që pacienti të tregojë se çfarë lloje të ushqimeve ose të barnave merr. Megjithatë, shpeshherë nevojiten ekzaminime shtesë të gjakut, analiza e urinës, urinokultura, eksonografija dhe tomografia kompjuterike.



Dr. med. sci. Maja Milovančeva-Popovska
Interniste-nefrolog
IPSH PROMEDICA MEDIKAL CENTAR

BioGaia[®] Lactobacillus reuteri Protectis Пробиотски капки



БиоГаја ПроТектис капки е граничен производ што содржи Lactobacillus reuteri Protectis кој помага во возобновување на природниот баланс во цревата и одржување на истиот. Се користат како безбеден и докажан пробиотик кај деца вклучувајќи ги новороденчињата како и прематурните новородени деца. Капките се користат за:

- Одржување на нормалниот цревен микробиот посебно кај децата родени со Царски рез
- Инфантилни колики(грчеви), регургитации, констипација, функционална абдоминална болка
- Го намалува ризикот од појава на некротизирачки ентероколитис

- Дополнителна терапија на антибиотското лекување
- Подобрување на имунитетот
- Спречување на појава на егзема
- Го намалуваат присуството на helicobacter pylori

NËSE RRËNJA E DHËMBIT ËSHTË FORMUAR
MJAFTUESHËM PËR MBIRJE, POR KA NGECUR DHE
NUK PRITET TË DALË NË NJË KOHË TË ARSYESHME



DHËMBËT E NGECUR (TË PADALË)

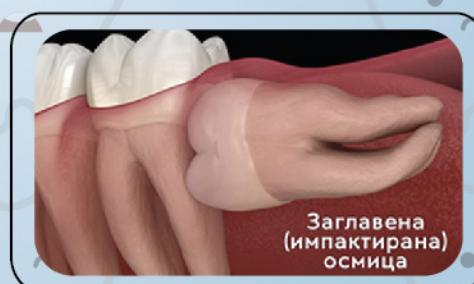
Ngacija e dhëmbit paraqet dështim në daljen e një dhëmbi të veçantë në gojë, zakonisht për shkak të hapësirës së pamjaftueshme ose për shkak të pranisë së një dhëmbi tjetër që bllokon rrugën e daljen. Ngacija ndonjëherë ndodh pa ndonjë arsyë të dukshme (idiopatike). Ndonjëherë dhëmbi mund të ngecë pjesërisht, që do të thotë se një pjesë e tij shihet në gojë.

Dhëmbët e ngetur shpeshherë nuk shkaktojnë simptoma të ndjeshme dhe zbulohen gjatë diagnostikimit rutinë me RTG te dentisti juaj. Në raste të tjera, dhëmbët e ngetur mund të shkaktojnë skujje, enjtje dhe përgjakje të mishrave, erë të keqe, shije të keqe në gojë, vështirësi ose dhimbje kur hapni gojën, përtypni ose kafshoni.

Në mungesë të daljes së një dhëmbi të veçantë në "periudhën e mbirjes", duhet të merret me mend se diçka nuk është në rregull.

Periudha kohore e mbirjes së dhëmbëve individualë të përhershëm është si më poshtë:

- Pesë deri në gjashtë vjeç - molarët e parë të përhershëm (gjashtëshet),
- Gjashtë vjeç e gjysmë - prerësit qendrorë të poshtëm (njëshet e poshtëm),
- Shtatë vjeç - prerësit qendrorë të sipërm (njëshet e sipërm),
- Tetë deri në nëntë vjeç - prerësit anësore të sipërm (çiftet e sipërm),
- Dhjetë vjeç - kaninet e përhershëm të poshtëm (treshet e poshtëm),
- Dhjetë vjeç e gjysmë - paramolarët e parë të sipërm (katërshtet e sipërm),
- Njëmbëdhjetë vjeç - paramolarët e parë të poshtëm (katërshtet e poshtëm),
- Njëmbëdhjetë vjeç e gjysmë - paramolarët e dytë të sipërm dhe



të poshtëm (pesëshet e sipërm dhe të poshtëm), menjëherë pas tyre janë kaninet e sipërm (treshet),

- Dymbëdhjetë deri në trembëdhjetë vjeç - molarët e dytë të përhershëm (shtatëshet).

Kjo metodë e ndërlidhjes së moshës kronologjike me moshën e mbirjes së dhëmbëve të caktuar te fëmija nuk është e besueshme. Koha e mbirjes dhe rendi i dhëmbëve janë të ndryshueshëm, e cila është një dukuri normale, pasi këto varen nga faktorët individualë të trashëguar dhe lokalë. Prandaj, një metodë më e besueshme është diagnostikimi me RTG, në të cilin shihet "mosha dentare" e fëmijës.

Dhëmbët zakonisht dalin kur formohen dy të tretat ose tre të katërtat e gjatësisë së rrënjiave të tyre. Në shumë raste, disa dhëmbë mund të dalin para kohe për shkak të humbjes së hershme të paraardhësve të tyre të qumështit. Në mënyrë të ngjashme, në shumë raste vonimi i daljes ndodh për shkak të rënies së vonshme të dhëmbëve të qumështit. Si rregull, pasi dentisti të nxjerrë dhëmbin e qumështit që ka qëndruar shumë gjatë, pritet që zëvendësimi i tij i përhershëm të dalë normalisht, edhe pse kjo ndodh pak me vonesë.

Dhëmbi i ngecur përkufizohet si një dhëmb i përhershëm, rrënja e të cilit është më e gjatë se tre të katërtat e gjatësisë së pritshme përfundimtare dhe mbirja spontane e të cilit nuk pritet të ndodhë në kohën e paraparë. Dhëmbët më shpesh të ngecur janë molarët e tretë (tetëshet), zakonisht për shkak të venddodhjes së tyre në raport me gjatësinë e harqeve dentare,

domethënë për shkak të hapësirës së pamjaftueshme për vendosjen e tyre. Kjo ndodh meqenëse në kohën e daljes së molarëve të tretë, rritja e nofullave tashmë ka përfunduar. Më pak e zakonshme është ngecja e kaninit të përhershëm të sipërm, dukuri që te shumica i popullsive ka prevalencë 1-2%. Por është shumë e rëndësishme të trajtohet, për shkak të pozicionit të tij në pjesën e përparme të gojës, zonë që është me rëndësi të madhe për pamjen e individit. Dukuria e ngecjes së prerësve qendrore të sipërm (njëshave) në popullatën e përgjithshme është për fat të mirë më e rrallë, duke pasur parasysh rolin e tyre në pamjen e përgjithshme të individit.

Nëse rrënja e dhëmbit është formuar mjaftueshëm për mbirje, por ka ngecur dhe nuk pritet të dalë në një kohë të arsyeshme, atëherë dhëmbi ka nevojë për ndihmë që të dalë në gojë dhe duhet të fillohet me trajtimin. Kur është fjala për dhëmbët e ngecur, është me rëndësi të madhe parandalimi dhe diagnoza e hershme, prandaj kontaktimi me ortodontistin për çdo dyshim rrëth mbirjes së dhëmbëve të fëmijës suaj.

Dr. Katerina Nikolovska
Doktoreshë e stomatologjisë
Specialiste e ortodoncisë
IN DENT FAMILY DENTAL



USHTRIMI GJATË SHTATZËNISË



Ushtimet e rregullta gjatë shtatzënise mund t'ju ndihmojnë që të ndiheni mirë dhe të jeni të shëndetshme. Përveç kësaj, ushtimet e rregullta gjatë shtatzënise përmirësojnë qëndrimin e trupit, gjë që ndihmon shumë për ta kaluar më lehtë të gjithë procesin dhe në të njëjtën kohë, mund të zbusë disa vështirësi, si dhimbjet e shpinës dhe lodhjen.

Ka një numër hulumtimesh që tregojnë se aktiviteti fizik mund të parandalojë diabetin gestacional (ka gjasa të zhvillohet gjatë shtatzënise), pohim që mbështetet edhe nga shumë mjekek. Për më tepër, ushtimet ndihmojnë në çlirimin e stresit nga trupi, që është me të vërtetë e nevojshme gjatë shtatzënise, kurse në disa raste aktiviteti fizik mund të rrissë qëndrueshmérinë që nevojitet gjatë lindjes së fëmijës.

Si para shtatzënise, ashtu edhe gjate saj, aktiviteti fizik i jep më shumë energji gruas shtatzënë, duke ia bërë më të lehtë përballjen me sfidat dhe obligimet e përditshme. Kështu ajo do të jetë më e forte, që është veçanërisht e rendësishme nëse është shtatzënia e dytë dhe shumë afer me të parën, me ç'rast edhe fëmija i parë është vogël dhe kërkon kujdes.

Këtë mund ta keni të njohur tashmë, por po e them përsëri që ushtimet janë hapi i parë në parandalimin e mbipeshës Rol pozitiv i ushtimeve në këtë rast nuk është aq shumë për shkak të kalarive të shpenzuara, por për shkak të kohës së kaluar duke ushtruar. Zakonisht gjatë kohës kur ushtronit dhe pasi të keni përfunduar, përfundimisht kohë nuk fusni asnjë në gojë, gjë që ndihmon në rregullimin e vakteve gjatë dites. Dihet gjithashtu se ka muaj, sidomos në tremujorin e tretë, kur foshnja është aktive gjatë orëve të natës dhe kjo dukuri shpesh ua trazon gjumin grave shtatzëna. Aktiviteti fizik mund të tregohet i dobishëm edhe në këtë rast, duke ju ndihmuar të bëni gjumë dhe pushim më të mirë.

Sidomos kur zhvillohet në grup, aktiviteti fizik na mban të motivuar dhe kësisoj e bën shtatzënë më të përballueshme, meqenëse e dimë se ndonjëherë, sado që e shijojmë procesin, gjendja e shtatzënise na shkakton edhe një dozë të caktuar frike.

Mendoj se ju kam dhënë shumë përfitme të mundshme për t'ju nxitur që të keni shtatzënë më aktive dhe ta shijoni në atë mënyrë shtatzënë tuaj.

Ka një pyetje që e dégjoj shpesh, e cila është "a më lejohet të ushtroj"? Nëse gruaja shtatzënë ka qenë fizikisht aktive para shtatzënise dhe nëse ka shtatzënë normale, mund të vazhdojë aktivitetin fizik, ndonëse duhet të përshtatet sipas rrethanave. Përkatesisht, ka ushtime të caktuara që nuk duhen bërë, duhet të zgjedhohen intensiteti i stërvitjes, numri i përsëritjeve, nuk duhet të shkohet në maksimum si më parë dhe duhet të përcillet ritmi i zemrës. Duhet të degjoni trupin dhe të mos e shtyni deri në pikën ku të mos ndihet më rehat.

Gruaja shtatzëne mund të fillojë të ushtrojë edhe nëse nuk ka ushtruar para shtatzënise, por medoemos duhet të konsultohet me mjekun dhe nuk duhet kursesi të fillojë me një aktivitet krejtësisht të ri. Kështilla ime është që filloni me ecje, të ndiqni stërvitje për gra shtatzëna në grup, si dhe të ushtronit jogu ose pilates me trajnerë të mirë. Në këtë drejtim duhet pasur shumë kujdes, por përsëri duhet parë me sy të mirë dëshira e shtatzënës për të filluar të ushtrohet gjatë shtatzënise, nëse e bën me qëllim të lehtësimit të saj.

Ka studime të ndryshme në lidhje me kohezgjatjen e ushtimeve gjatë dites, por kjo mendoj se është çështje personale. Ka të bëjë me gjendjen e gruas, si ndihet atë ditë, sa energji dhe forcë ka e kështu me radhë. Megjithatë, një kohezgjatje prej 30 minutash mund të thuhet se është optimale dhe nëse bëhet rutinë në ato muaj, përfitimet do të janë të ndjeshme. Ka edhe situata të veçanta kur gruaja shtatzëne nuk duhet të ushtrojë, për shembull, në rast të gjakderdhjes, mbajtjes së ulët të foshnjës, rrezikut për shkak të abortit të mëparshëm ose për shkak të një lindje të mëparshme të parakohshme. Për këtë duhet të konsultoheni me një mjek specialist. Grave shtatzëna u intereson gjithmonë se cilat ushtime janë më të sigura gjatë shtatzënise. Me siguri keni degjuar të përmendet noti dhe është e vërtetë, sepse

pikërisht noti konsiderohet si një nga aktivitetet më të sigura, por fatkeqësisht ne në Maqedoni nuk mund të mburremi me të, sepse nuk kemi shumë pishina, kurse ato që i kemi janë të stërbushura me njerëz dhe nuk janë të sigura për arsy e higjienike.

Aktivitet tjetër është ecja e shpejtë, e cila është gjithmonë një mënyrë e lehtë dhe e shkëlqyer për të lëvizur. Më pas mund të përmendim ushtrimet ciklike statike në palestër, detyrimisht me një trajner, por nëse gruaja shtatzënë ka ushtruar më parë dhe e di se çfarë duhet të bëjë, si dhe nëse tregon kujdesin e duhur, mund të ushtroje edhe vetëm. Gjimnastika është po ashtu një aktivitet i shkëlqyer dhe i sigurt, kuptohet me më pak intensitet. Edhe pse këto aktivitete fizike kanë gjithmonë një rrezik të vogël të lëndimit, janë të tillë që mund të bëhen deri në lindje.

Nuk përishtohet as vrapimi i moderuar, veçanërisht nëse gruaja është marrë me këtë sport në përditshmëri para shtatzënës. Ushtrimet në palestër, "crossfit" dhe aktivitetet të ngashhme në grup janë të lejuara por vetëm nëse shtatzëna i ka bërë deri atëherë dhe vazhdon vetëm me peshë më të vogla, më pak intensitet dhe modifikim të një pjese të ushtrimeve.

Duhet të ceket se nuk është e rendësishme vetëm stërvitja, por edhe ushqimi. Harroni idenë e gabuar se duhet ngrënë ushqim për dy vjet. Sasia e ushqimit duhet të jetë e njejte, madje edhe më e vogjë, në qoftë se lëvizni më pak. Kujdesuni të ushqeheni në mënyrë të ekuilibruar dhe kjo duhet të jetë shumë e rendësishme për gruan shtatzënë, ngase përmes saj ushqehet edhe fëmija.

Në fund ngelet pyetja se kur mund t'u riktheheni ushtrimeve pas lindjes. Edhe kjo çështje ndryshon sipas rastit, ndonëse përgjithësisht këshillohet që trupi të pushojë në 8 javët e para pas lindjes, derisa nëna të rimëkëmbet dhe të mësohet me situatën e re. Pas kësaj, gjithçka varet nga lloji i lindjes, nëse ka qenë e natyrshme ose me prerje cezariane, kështu që është e domosdoshme të vizitoheni te specialisti, për t'ju dhëne dritën jeshile se mund të vazhdoni të ushtroheni. Kuptohet vetveti që nuk duhet të fillohet me intensitet të madh, por duhet t'i jepet kohë trupit që dalëngadalë të kthehet në gjendjen e mëparshme.

Dëshiroj të ndaj edhe historinë time. Unë jam nënë e dy fëmijëve, Andrejit 3 vjeç e gjysmë dhe Zoit 7 muajshe. Ushtroja në mënyrë aktive në të dy shtatzënë, me Andrejin pothuajse deri në ditën e fundit, ndërsa me Zoin më zuri karantina dhe situata e re, kështu që e ngadalësova pak ritmin në dy muajt e fundit. Ushtrohesha me programin tim "Total Body Workout by Bubalo", të cilin ka më shumë se 10 vite që e praktikoj dhe "Crossfit", për të cilin trajner e kisha bashkëshortin tim Atanasin. Jam ndierë shumë mirë në të dyja shtatzënë, gjatë dites funksionoja njejte si para se të mbetesha shtatzënë, kujdesesa për dietën gjatë gjithë kohës, gjë që e kam zakon gjithsesi dhe nuk ishte aspak e vështirë. Normalisht, nëse më hahej diçka e haja, sepse në fund të fundit nuk jemi robotë dhe ushqimi duhet të shijohet, por gjithmonë duhet të jemi të vetëdijshëm se sa ndikim ka ai në shëndetin tonë.

Kam pasur lindje të lehta natyrore, pa trauma, për të cilat mendoj se ka kontribuar shumë stil i jetësës. Pas 8 javësh dhe ekzaminimit të parë, me lejen e mjekut fillova ngadalë me ushtrimet. Tani mbaj stërvitje online nga shtëpia, ushtrohem në shtëpi me fëmijet pranë meje, sepse ata nuk i kam arsyetim për të mos ushtruar, por arsy për të ushtruar. Nuk është gjithmonë e thjeshtë dhe e lehtë, por nuk heq dorë sepse e di se sa e rendësishme është të kem energji gjatë gjithë dites, pasi, ndonëse më takonte pushimi i lindjes, vendosatë kthehesha menjëherë në punë, ku më prisin një mori grash për t'ua zbukuruar ditën.

Mund të shkruaj pafundësisht për këtë, por po e lë me kaq. Dua t'ju porosis të gjitha nënët e ardhshme që ta doni veten dhe të kënaqeni sa më shumë, kurse nëse e keni të mundur, të jeni aktive gjatë shtatzënës, sepse as që mund ta mermi me mend se sa më të lehtë do ta keni. Kujdesuni me vetëdije dhe jini të vëmendshme me dietën. Bëjeni këtë, në radhë të parë për hir të shëndetit tuaj dhe shëndetit të fëmijës, kurse në radhë të dyte, për një pamje më të bukur dhe rimëkëmbje më të shpejtë të trupit, gjë që të gjithë e dëshirojmë.

Elena Bubalo Mihajlovska

Trajnere personale dhe në grup në programin "Total Body Workout by Bubalo"

Inxhinieri e diplomuar e biokimisë dhe e specializuar për kulturë fizike në fakultetin në Beograd



Çfarë duhet të dimë para se të fillojmë trajtimin e epilimit me laser?

Çfarë është paraqitura e theksuar e qimeve në pjesë të ndryshme të trupit tek burrat dhe gratë?

Të qenit leshtor mund të jetë një gjendje e lindur, domethënë, natyrale ose kongjenitale, por gjithashtu mund të jetë simptomë e prishjes së ekuilibrit hormonal. Në sajë të profitit të tyre hormonal, burrat kanë më shumë qime në lëkurë dhe kjo ndryshon rrjenjesisht nga shpërndarja dhe dendësia e qimeve të gratë. Megjithatë, në të dy gjinitë hasen rajone me qime, kurse për të ardhur në perfundimin se nëse gjithmonë e kanë patur këtë gjendje (më shumë, më pak, të rralla, të shpeshta), na ndihmon marrja e anamnezës.

A FILLON NJË DUKURI E TILLË QË NË PERIUDHËN E PUBERTETIT DHE A MUND TË ZVOGËLOHET ME KALIMIN E VITEVE?

Në përgjithësi, rritja fiziologjike e qimeve arrin kulmin pas perfundimit të pubertetit. Por, përfatë keq, ka gjendje mjekësore që mund ta përbysin plotësisht atë prishmëri dhe qimet të shtohen më vonë në jetë.

CILI ËSHTË SHKAKU I NJË DUKURIE TË TILLË TE GRATË (NË KUPTIMIN SE NËSE VJEN SI PASOJË E DISA ÇRREGULLIMEVE HORMONALE)

Ky është më shpesh një çrregullim hormonal ku testosteroni rritet në mënyrë patologjike dhe kështu rrit karakteristikat sekondare seksuale, të cilat janë tipike për gjininë mashkulllore. Këto gjendje diagnostikohen përmes qasjes multi-disiplinore, që do të thotë, në konsultim me një gjinekolog dhe një endokrinolog.

NË CILAT PJESE TË TRUPIT NDODH MË SHPESH DENDËSIA E TEPERT E QIMEVE?

Symptomat e para të dendësise së tepert patologjike të qimeve te gratë janë më të shprehura në skaj të nofullës së poshtme, qafë dhe shpinë. Qimet në këto zona janë të shpeshta, të trasha dhe më të errëta se normalet. Kjo gjendje shpeshherë shogërohet me puçrra në fytyrë. Dendësia e tepert fiziologjike e

qimeve vërehet zakonisht në krah dhe këmbë, si dhe në shpinë. Këto qime janë të holla, të shpeshta dhe kanë rritje të gjatë. Këto karakteristika nuk janë të përcaktuara, ka gjithmonë ndryshime, prandaj është pothuajse përherë e nevojshme mbështetje konsultative nga specialistët e përmendor më herët.

SI ËSHTË TRAJTIMI, GJEGJËSISHT, SI ARRIHET HEQJA E PËRKOSSHME APO E PËRHershme E QIMEVE?

Ezikzistonë disa varante për trajtimin e dendësise së tepert të qimeve. Në të gjitha rastet trajtimi është çrrënjosja me nxjerje ose, me pak fjalë, heqja. Trajtimi më i rekomanduar për këtë problem patjetër që është trajtimi me laser. I shpejtë, efektiv, pa dhimbje dhe me shumë pak efekte të padëshiruara, ky trajtim paraqet standardin e arte në kohët e sotme për mënjanimin e qimeve të padëshiruara.

A KA DHE CILAT JANË PËRPARËSITË E EPILIMIT ME LASER?

Përparësita janë në aspektin e efekteve anësore pas trajtimit dhe në aspektin e jetëgjatësisë së rezultatave. Ndryshtë nga depilimi klasik, heqja me laser nuk lë vend për infeksion ose për shfaqjen e qimeve të hyra në mish, me çka follikuliti mbetet në të kaluarën. Përparësia e dytë e lazerit qëndron në jetëgjatësinë e tij. Pas perfundimit të trajtimit tek pacientët, mund të pritet që në ato rajone nuk do të ketë rritje qimesh përmes muaj apo edhe deri në një vit.

KUR ËSHTË KOHA IDEALE PËR TË BËRË TRAJTIMIN E PARË?

Në përgjithësi, nuk ka një kohë ideale, por megjithatë rekomandimet thonë se trajtimet duhet të bëhen në muajt e ftohtë të vitit, kur ndikimi i diellit është më i dobët. Në thelb, kjo është për shkak të efekteve të padëshiruara që ka dielli në lëkurë gjatë muajve të verës, ndërsa në kombinim me laserin mund të shkaktojë ndryshime në pigmentimin.

SA TRAJTIME NEVOJITEN PËR HEQJEN E PËRHERSHME TË QIMEVE?

Përgjigja është kryesisht e ndryshme për çdokënd, që do të thotë se çdo pacient ka një numër të ndryshëm faktorësh që do të ndikojnë në rezultatin perfundimtar. Në përgjithësi, mesatarja janë është të paktën 4 trajtime për të thënë se e kemi arritur rezultatin perfundimtar.



ÇFARË DUHET TË DIMË PARA SE TË FILLOJMË TRAJTIMIN E EPILIMIT ME LASER?

Gjëja më e rëndësishme që duhet të dini është se nuk duhet të keni depiluar qimet para trajtimit. Laseri vepron në rrënjen e qimes dhe kështu arrin efektin e vet. Nëse nuk ka rrënje, as laseri nuk do të ketë efekt. Përveç kësaj, duhet të shihet dhe të vlerësohet çdo ndryshim në lëkurë për të zbuluar nëse është një kundërendikacion i mundshem. Nëse është gjithçka në rregull, atëherë trajtimi mund të kryhet vazhdimi.

A KA TË NGJARË TË SHFAQEN EFEKTE ANËSORE (NË KUPTIMIN E PARAQITJES SË NJOLLAVE OSE PUÇRRAVE NË VENDIN E TRAJTUAR)

Efektet anësore janë minimale. Pas trajtimit nuk ka njolla dhe puçrra (nëse bëhet në stinën e duhur), nuk ka djegje dhe as rezatim. E vetmja gjë që shfaqet është një skujje e lokalizuar, e cila zhduket brenda 24 orëve të ardhshme.



dr. Kosta Cvetkoviq
specialist i dermatovenerologjisë
DERMA PLUS



BUKURIA E QIRINJVE AROMATIKË



Me shandanët e gjetur gjatë gërmimeve në Egjipt dhe Kretë, u bë e njohur se qirinjtë janë zbuluar gati pesë mijë vjet më parë. Në të kaluarën, ato ishin burimi kryesor i ndriçimit, por tani shërbejnë edhe si element dekorativ.

Sot kemi mundësinë të gjejmë qirinj në përmasa, ngjyra, forma dhe aroma të ndryshme.

Përveç efekteve aromaterapeutike, qirinjtë na zbulojnë mjeshtësi duke përcuar ngrohtësi, elegancë dhe atmosferë romantike në shtëpitë tonë.

Ndoshta keni dëgjuar që kujtesa e nuhatjes është shumë e fortë. Ndonjëherë mund të ndodhë që parfumi i një kalimtari të rastit të na kujtojë një person të caktuar e madje të na sjellë kujtime nga dhjetëra vite më parë. Kjo ndodh sepse shqisa e nuhatjes është ndjesia e vetme që stimulon nënvetëdijen tonë. Hulumtimet kanë treguar se me ndihmën e disa vajrave esencialë mund të dërgojmë sinjale në nënvetëdijen tonë, meqenëse aroma ndikon drejtëpërdrejt në sistemin limbik, i cili është pjesa e trurit përgjegjëse për kujtesën, sjelljen dhe ndikimin, duke ekuilibruar kështu trupin, shpirtin dhe mendjen tonë.

Qirinjtë aromatikë jo vetëm që na jepin një atmosferë me erë të mirë, por

gjithashtu kontribuojnë për një energji më të butë, më të këndshme dhe më të ngrohtë në dhomën ku vendosen. Në sajë të veticë shëruese të vajrave esencialë të fituar nga bimët, frutat, rrënjet dhe gjethet, aroma ka një rëndësi të madhe për trajtimet që përdoren si pjesë e shërimit natyror.

Qirinjtë si element dekorativ përfshihen gjithashtu në rregullat e Feng Shui, që synojnë të krijojnë energji të ekuilibruar në shtëpi. Sipas Feng Shui, i cili mbrom bashkëjetesën harmonike të kontrasteve, në dekorimin e shtëpisë duhet të përfshihen elementet e zjarrit dhe ujit. Për të arritur këtë, mund të vendosni qirinj lundrues në një kavanoz qelqi të mbushur me ujë, ndërsa duke shtuar lule të gjallë në enë, mund të fitoni një pamje edhe më të bukur. Pasqyra, e cila simbolizon ujin, është një nga aksesorët që mund ti përdorni së bashku me qirinjtë. Sipas këtij parimi, mund të vendosni qirinjtë në një tabaka prej pasqyre dhe të përdorni qirinj të mëdhenj dhe të vegjël për dekorimin e banjës.

Zgjedhja e aromës ...

ZGJEDHJA E AROMËS...

Limoni: ka efekt zbutës. Zbut nervat.

Mandarina: ka efekt qetësues.

Portokalli: ju ndihmon të çlodheni.

Trëndafili: aroma e dashurisë forcon kujtesën dhe qetëson.

Jasmini: krijon një ndjenjë besimi.

Bergamot: vendos baraspeshën shpirtërore.

Molla: rit energjinë.

Orkideja: ringjall shpirtin tuaj dhe krijon një ambient të këndshëm.

Aromë më ndryshe për një ambient më ndryshe

Aromat e frutave ose agrumeve zakonisht preferohen në kuzhinë, ndërsa aromat e mprehta, sintetike dhe të rënda duhet të shmanget në dhomën e gjumit. Dhoma në të cilën flini duhet të na përkujtojë çlodhjen, rehatinë dhe ngrohtësinë, çka do t'ju mundësojnë aromat e buta dhe qetësuese, të tilla si aromat e luleve. Për të siguruar një prite të këndshme për miqtë që ju vijnë në shtëpi, është mirë që pjesës hyrëse të shtëpisë t'i jepni erë freskuese, me ngjyrime të livandos ose kamomilit.

Këshillë shtesë nga Betty:

Për dhomat me madhësi standarde, mjafton të ndizni një qiri të mesëm. Kur zgjidhni qirinj aromatik në dhomën e ngrënies, mund të përdorni qirinj me aromë që të përkujton ushqimin, si kanellë, karamele e të ngjashme.



Informacione interesante për Vitin e Ri kinez



Viti i Ri kinez është një festë e quajtur Festa e Pranverës ose Festivali i Pranverës. Data e kësaj festë ndryshon çdo vit dhe është gjithmonë midis 21 janarit dhe 21 shkurtit, sipas kalendarit gregoriani. Ajo shënohet çdo vit nga një prej dymbëdhjetë kafshëve bazuar në horoskopin kinez. Çdo familje që respekton traditën pastron shtëpinë e vet para pritjes së vitit të ri, sepse besohet se kësijo e keqja nxirret jashtë dhe e mira hyn brenda.

Këtë vit, Viti i Ri kinez bie të premten, më 12 shkurt 2021, me fillimin e vitit të kaut. Festa shtetërore e Kinës do të jetë nga 11 deri më 17 shkurt 2021.

Ky festival festohet nga një e katërtë e popullsisë së botës

Popullsia e botës do të jetë 7.7 miliardë për Festivalin e Pranverës 2021, kurse mbi 2 miliardë njerëz festojnë Vitin e Ri kinez.

Viti i Ri kinez është festë shtetërore në shtetet në vijim: Kinë (1.41 miliardë), Hong Kong (7 milionë) dhe Makao (0.6 milion), si dhe nëntë vende të tjera aziatike, të tilla si Indonezia (264 milion), Filipinet (105 milion), Vietnam (95 milion), Koreja e Jugut (51 milion), Malajzia (31 milion), Koreja e Veriut (25 milionë), Tajvan (23 milionë), Singapor (5 milionë) dhe Brunej (0,4 milion). Këta janë gati 2017 milion njerëz dhe nëse shtohen edhe ata që e shënojnë këtë festë në vende të tjera të botës, numri i përgjithshëm arrin në 2020 milion njerëz.

Festa quhet edhe "Festivali i Pranverës"

Edhe pse në dimër, kinezët i quajnë festat e tyre të Vtit të Ri si "Festivali i Pranverës", sepse në kalendarin e tyre tradicional diellor fillimi i pranverës vjen pikërisht në muajin shkurt. Ardhja e pranverës festohet ngase përfaqëson fundin e periudhës më të ftohtë të vitit.

Data e Vtit të Ri kinez ndryshon çdo vit

Data e Vtit të Ri kinez ndryshon çdo vit. Gjithmonë bie midis 21 janarit dhe 20 shkurtit dhe përcaktohet nga kalendari hënori kinez. Në vitin 2021, Viti i Ri kinez bie të premten, më 12 shkurt.

Çdo vit i ri kinez fillon një vit zodiaku të një kafshe të veçantë. Ka 12 kafshë kineze të zodiakut: miu, kau, tigri, lepuri, dragoi, gjarpëri, kali, dhia, majmuni, gjeli, qeni dhe derri. 2021-shi është viti i kaut. Për të gjetur shenjën apo kafshën që ju përfaqëson, çelësi është viti juaj i lindjes.

Në prag të Vtit të Ri kinez, njerëzit hanë ushqim "me fat"

Gjatë periudhës së Vtit të Ri kinez, disa ushqime hahen vetëm për shkak të kuptimit simbolik që kanë. Për shembull, njerëzit hanë shuka buke sepse besohet se shukat e bukës përfaqësojnë pasurinë. Sipas thënive kineze, sa më shumë shuka buke të hani, aq më shumë para do të fitoni në vitin e ri.

Festivali zgjat 16 ditë

Në mbërëmjen e ditës së 15-të të muajit të parë hënori (26 shkurt 2021), natën e hënës së plotë, familjet mblidhen për darkë dhe dalin dhe shikojnë fishkek-jarrët. Përveç kësaj, është traditë që të lëshohen llambat fluturuese të pluskojnë në ajër gjatë natës.

Njerëzit gjatë kësaj periudhe u lutin perëndive

Meqenëse Kina është e përbërë nga një shoqëri pjesërisht agrare, Viti i Ri kinez tradicionalisht përfaqëson kohën kur njerëzit u luteshin perëndive të korries për t'u siguruar që të mbjellat e tyre vitin e ardhshëm të ishin të frytshme. Sot, edhe pse kohët kanë ndryshuar, lutja ende luan rol. Ajo u kujton njerëzve paraardhësit e tyre dhe aktivitetet e tyre më të rëndësishme gjatë Vtit të Ri kinez.

Njerëzit shkëmbijnë zarfe të kuqe

Kinezët e duan ngjyrën e kuqe dhe dhurimi i zarfit të kuq është një mënyrë për të dërguar urime të bukura për vitin e ri. Zarfat e kuqe të Vtit të Ri quhen "hong bao" dhe u dërgohen të gjithëve. Në ditët e sotme, këto zarfe dërgohen në mënyrë elektronike ose përmes aplikacioneve të njohura të komunikimit. Këto zarfe nuk kanë shumë vlerë, por mbahen si një shenjë e rëndësishme mirënjojheje.



新年快乐



 **Kudo ka zbukurime në të kuqe**

Ju mbase e dini se e kujja është një ngjyrë me fat në Kinë, e cila përfaqëson shumë gjëra pozitive, siç janë lumturia, bukuria, vitaliteti, lumturia, suksesi dhe lumturia, por a e dini se pothuajse çdo gjë është e kuqe gjatë Vitit të Ri kinez?

 **Festivali shkakton migrimin më të madh në Kinë**

Për kinezët, pjesa më e rëndësishme e Festivalit të Pranverës është të shijojnë darkën e natës së Vitit të Ri me familjet e tyre, edhe nëse atyre u duhet të udhëtojnë nga larg. 200 milionë shtetas kinezë udhëtojnë nga larg për këto pushime dhe dhjetëra miliona njerëz thjesht udhëtojnë.

 **Mbrëmja gala e Vitit të Ri është shfaqja më e shikuar televizive në botë**

Në natën e Vitit të Ri kinez, një numër i madh njerëzish shikojnë mbrëmjen gala të Vitit të Ri në televizionin kombëtar. Kjo shfaqje televizive përfshin shumë njerëz të famshëm kinezë që interpretojnë këngë dhe valle.

 **Gjatë festivalit nuk pastrohet**

Gjatë kremitimit të Vitit të Ri, nuk lejohet larja, fshirja apo hedhja e mbeturinave. Sipas besëtytive, është e ndaluar të lahet trupi ose rrobat në ditën e parë të vitit hënë, sepse besohet se në këtë mënyrë do të spastrohet e gjithë pasuria. Fshirja dhe hedhja e mbeturinave simbolizon heqjen e lumturisë nga shtëpia, ndaj njerëzit nuk e bëjnë as këtë.


**MEDICAL® И ECOSAL®
СО ДОКАЖАНО ДЕЈСТВО
ПРОТИВ SARS-COV-2
(COVID-19)**

ГО УНИШТУВА SARS-COV-2 ЗА
30 СЕКУНДИ ОД НАНЕСУВАЊЕТО



A jeni dhe sa romantikë jeni?

1. Çfarë do të thotë për ju fjalë "shpirt binjak"?

- A) Nuk besoj se ka një gjë të tillë.
- B) E quaj si një shprehje shumë romantike, larg realitetit...
- C) Besoj se ekziston, por është vështirë për t'u gjetur.

2. Me partnerin tuaj, për orë të tëra mund të:

- A) Nuk mundemi asgjë për orë të tëra.
- B) Mund të flasim për punën tonë.
- C) Mund të ecim të kapur për dore.

3. Dashuria për ju është:

- A) Një fjalë kuptimin e së cilës nuk mund ta përcaktojë askush. Dysho se ekziston.
- B) Çelësi i lumburisë së njeriut.
- C) Diçka që bën dy njerëz të ndihen si një.

4. Po të ishte film, dashuria juaj do të kishte pasur këtë titull:

- A) Errësira
- B) 50 hijet e realitetit
- C) Romancë e pafund

5. Nëse zbuloni që partneri nuk është i dashuruar me ju:

- A) Jeta vazhdon...
- B) Do të zhgënjenhem, por do të përpinqem ta kuptoj ose të mos e lë të ikë.
- C) Do të ishte realiteti më i dhimbshëm që mund të ekzistojë.

6. Kur ishte hera e fundit që i shprehët dikujt dashurinë?

- A) Nuk mbaj mend...
- B) Jo shumë shpesh, por e bëj.
- C) Çdo ditë!

7. Çfarë mendoni gjatë natës para se të flini?

- A) Si do të vishem nesër...
- B) Grindjen me partnerin.
- C) Bëj plane për të ardhmen tonë të përbashkët.

8. Nëse partneri juaj shikon një person të gjinisë së kundërt...

- A) As nuk do ta vë re.
- B) Më pengon, por nuk do të them asgjë.
- C) Do të bëj çmos për të kthyer vëmendjen nga vetja.

9. Vera dhe dashuria për ju janë...

- A) Nuk kanë asgjë të përbashkët dhe besoj të jetë një mashtrim komersial për të rritur shitjet e verës.
- B) Kombinim i shkëlqyeshëm.
- C) Përshkruan se sa një person mund të "dehet nga dashuria"!

Shumica e përgjigjeve nën A

Udhëhiqeni nga logjika. Për ju, fjalë romance përfaqëson vetëm një skenë joreale filmi që nuk ka lidhje me botën reale. Ka gjëra më të rendësishme në jetën tuaj sesa dashuria, e cila mendoni se është vetëm një fazë kalimtare.



Shumica e përgjigjeve nën B

Lumturia është e lidhur ngushtë me dashurinë në jetën tuaj, por arsyeva mbizoteron kur është fjalë përvendime të rendësishme. Ju dëshironi të jeni romantik dhe të dashuruar, por në një masë të caktuar. Besoni se nëse dikush dëshiron të shfaqë shumë dashuri, nuk është i singertë në qellimet e veta dhe se bëhet fjalë për çështje interesit.



Shumica e përgjigjeve nën C

Ndjenja më e paprekshme, më madhështore, më e çmuar - dashuria. Si një romantik i vërtetë ju kënaqeni duke e shfaqur dashurinë tuaj dhe duke përgatitur befasi. Dëshironi të idealizoni karakterin e partnerit tuaj dhe ta rrëqethni me fjalë të bukurë.



HOROSKOP SHKURT



DASHI 21.03-20.04

Në këtë periudhë të vitit, yjet ju këshillojnë që të zgjoni fëmijen brenda vetes dhe të drejtoni të gjithë energjinë kah gjérat që ju mbushin me gezim dhe kontribuojnë në zvogelimin e stresit të përditshëm. Shmangni zakonet e këqija që ndikojnë negativisht në shëndetin tuaj. Pyesni veten se çfarë ju duhet për t'u ndier mirë.



DEMI 21.04-20.05

Megjithëse nuk jeni nga ata njerez që mund të qëndrojnë të zemëruar për një kohë të gjatë, marrëdhëniet e këqija me njerëzit në mjedisin tuaj prapësepraprë ndikojnë në humorin tuaj. Dietat më të fundit ju mërziten pas njëfarrë kohe, prandaj në vend që të rendoni veten me heqjen e kilogramëve të tepert, thjesht filloni një dietë të shëndetshme. Rutina e mirënjojur është: shumë ujë, fruta dhe perime sezionale dhe mosteprim në asnjë që konsumoni.



BINJAKËT 21.05-20.06

Duke dëshiruar që gjérat të ishin më ndryshe, ndryshimet e vazhdueshme nuk ndërrojnë thelbin e problemit tuaj. Pas përpjekjeve për të permiresuar jetën tuaj të përditshme, dështimi ju shtyn aty ku s'imbani më dhe bëheni nervoz. Mbani në mend se shëndeti mendor është po aq i rëndësishëm sa ai fizik. Prandaj përqendrohuni te gjérat që ju zgjelojnë stresin.



GAFORRA 21.06-20.07

Muajt e vështirë që kaluat, kanë dhënë frytë për të cilat ndiheni krenarë. Është koha për të ngadalësuar ritmin e jetës dhe për të filluar ndonjë aktivitet sportiv ose meditim. Është e rëndësishme të mbani shëndetin në gjendje të mirë dhe të tregoheni të kujdeshëm ndaj sëmundjeve kronike. Zgjoni trupin dhe aktivizojeni para fillimit të pranverës.



LUANI 21.07-21.08

Pajtueshmëria e planetëve do të veprojë pozitivisht në jetën tuaj profesionale. Nëse mendoni se keni nevojë për ndihmë në ndonjë fushë, mos ngurroni ta kërkoni atë. Luanët konsiderohen si shenje krenare dhe më shpesh duan të gjunjë vetë zgjidhjen e problemit që i mundon, por është e nevojshme të dini se ka gjithmonë situata në të cilat ndihma është e mirëpritur. Mos i leni anash kontrollot e rregullta tek mjeku juaj nëse po përfjetoni një ftohje sezionale.



VIRGJERËSHA 22.08-22.09

Aftësia për të vërejtur edhe detajet më të vogla lidhet me shikimin tuaj të mirë, prandaj kujdesuni për sytë dhe mos e anashkaloni dozën e nevojshme të vitaminës A dhe beta-karotenit. Mos harroni të kujdeseni për lëkurën tuaj, e cila do të jetë tepër e ndjeshme në këtë periudhë të vitit. Nëse keni sëmundje kronike dhe vëreni ndonjë ndryshim në gjendjen tuaj shëndetësore, mos i shtyni ekzaminimet mjekësore.



PESHORJA 23.09-22.10

Pavarësisht nëse bëhet fjalë për një ose më shumë persona, ju doni që marrëdhëniet me njerezit e tjera të jenë të vendosura mbi bazë të shëndetshme. Për këtë arsy, shqerimi ose ndihma e njerezve ju jep kënaqësi të madhe. Meqenëse ju pret një periudhë e lodhshme dhe e trazuar, sigurohuni që të mbani energjinë pozitive me biseda të gëzueshme me të afermit tuaj. Lirohuni nga të gjitha mendimet negative dhe përqendrohuni në lumturinë tuaj.



AKREPË 23.10-22.11

Do të ndiheni mjaft mirë në këtë periudhë të vitit. Ju pret një muaj me shëndet dhe humor të mirë. Produktiviteti juaj do marrë të përpjetën, duke ju bërë vëcanërisht krenar për sukseset e arritura. Nëse po përballeni me gripin dhe ftohjet sezionale, mos harroni dozën ditore të vitaminave dhe mineraleve të nevojshme.



SHIGJETARI 23.11-20.12

Yjet ju këshillojnë që këtë muaj të vendosni veten në radhë të parë në listën e përparrësive tuaja. Ngadalësoni ritmin e shpejtë dhe jepni vetes kohë për t'u relaksuar dhe për të pushuar mirë. Shpeshtonit ecjet në natyrë, merri parasysh mundësinë e nisjes se nje diete krejtësisht të shëndetshme dhe shijoni momentet e qeta të kaluara vetëm me veten tuaj.



BRICJAPI 21.12-19.01

Ndjenja e mospermëbushjes dhe dhimbja e shpeshtë e kokës mund të jetë shenje përmarrjen e një drejtimi të ri në jetën tuaj. Planetet ju këshillojnë që të keni disiplinë dhe respekt për trupin tuaj. Mbani në mend se trupi nuk ka nevoje përsasi të mëdha të ujtit vetëm gjatë ditëve të verës, uji është po aq i rëndësishëm edhe në këtë kohë të vitit.



UJORI 20.01-18.02

Përdorni energjinë që ndjeni për të zgjidhur problemet të cilat ka kohë që i shtyni përmë vonë. Harmonia në shtëpinë tuaj ose në vendin e punës do të ndikojë pozitivisht si në humorin ashtu edhe në produktivitetin tuaj. Nëse jeni nga ata që kalojnë pjesën më të madhe të dites para monitorit, konsideroni mundësinë e blerjes së syzeve me xham mbrojtës përsytë.



PESHORI 19.02-20.03

Megjithëse nuk keni arritur rezultatet e dëshiruara në planin profesional, mos u dorëzoni dhe vazhdoni të jepni më të mirën nga veta. Balanconi jetën e përditshme dhe ndani kohë për aktivitete sportive ose shëtitje të shkurtra. Nëse ndiheni të lodhur ose nuk keni energji të mjaftueshme për ndonjë aktivitet, përpikuni të merri shesat e nevojshme në dietën tuaj dhe kujdesuni për cilësinë e gjumit.



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. ČEGRANE

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

KERÇOVA

Barnatore Herba 1
045-223-978

Barnatore Herba 2
045-261-265

Barnatore Blina
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

OTHER

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 Farm1
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 OmegaFarm 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 Qender
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 Tetove
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 надразната кожа

PLIVA

www.pliva.com

www.plivazdravlje.hr

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

MK/SUD/18/0003



LIVSANE

LIVSANE Мултивитамински сируп за подобрување на имуниот систем

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

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

Производот содржи мед и шеќер. Со вкус на портокал.



Viamedi Healthcare GmbH, Deutschland



Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!

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