

**MËLÇIA E
DHJAMOSUR**

**PSE QAJNË
FOSHNJAT?**

**POLIPOZA E
HUNDËS**

**ATLASI DHE
DHIMBJA
E KOKËS**

E GUXIMSHME DHE ENERGJIKE

**Aspazija
SOFIJANOVA**

НОВОСТИ ОД ХЕМОФАРМ

PROBIOTIC[®] DAILY menta

перорален прашок за директна употреба

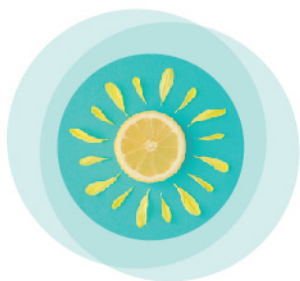


Избалансирајте го стресниот ден

Решете го вознемираниот stomak или проблемите со варењето.
Наменет е за секојдневна употреба.

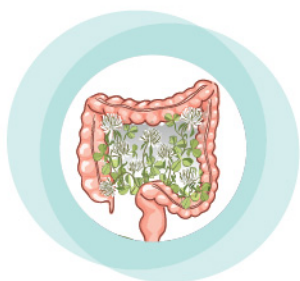
1 кесичка на ден.

Лесна примена, се раствара директно во устата без додаток на вода.
Со вкус на мента.



Заедно за подобар имунитет – Пробиотик и витамин Ц

Витамин Ц допринесува за одржување на нормалната функција на имуниот систем, намалување на заморот и исцрпеноста.



Содржи 15 милијарди лиофилизирани корисни бактерии
(*Lactobacillus helveticus*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus rhamnosus*)
Добрите пробиотски бактерии делуваат како штит против патогените бактерии и затоа составот на цревната флора е пресуден за целокупната отпорност на организмот.

Негувајќи ја својата цревна флора, го унапредувате и својот имунитет.

Име на производот

ВП цена без ддв

Probiotic[®] Daily menta, 8 кесички

191,32 мкд





PËRMBAJTJE

POLIPOZA E HUNDËS

04.



PSE QAJNË FOSHNJAT?

14.



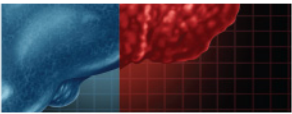
RIMESOT KOMPOZITE DIREKTE

26.



MËLÇIA E DHJAMOSUR

06.



DRENAZHI LIMFATIK

20.



SËMUNDJET KRONIKE TË GJURIT

31.



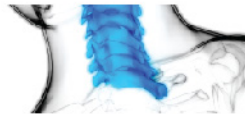
E GUXIMSHME DHE ENERGJIKE
ASPAZIJA SOFIJANOVA

10.



ATLASI DHE
DHIMBJA E KOKËS

22.



DUSH ME UJË TË
FTOHTË OSE TË NXEHTË?

32.



IMPRESIUM

Shëf i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i fotografisë: Lençe Naumovska | Redaktor artistik dhe grafik: Lençe Naumovska
Bashkëpunëtore: Ilija Zezov | msc. në farmaci Anastazija Jagurinovska | dr. Katerina Nikolovska | msc. në farmaci Filip Aqkoski
spec. dr. Dejan Bujushiq | spec. dr. Margjica Arsovska | Kokan Ajanovski | dr. Ivo Donevski | prim. spec. dr. Maja Kirjas
prof. dr. Slagjana Angelkoska | dr. Emilija A. Shikole Unevski | Branko Poposki
Botues: Feniks Farma DOOEL Shkup, rr. "Jadranska magistrala" nr. 31, 1000, Shkup | Redaktim teknik: Idea Lab DE D00 | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.com.mk
Lektor dhe korrigjues: Ivana Koceska | Përkthim: Ardita Zulfu | Boton: EVROPA 92, rr. Krizhovska nr.52, 2300, Koçan | Fotografi e faqës së parë: Lençe Naumovska
Ilustrimet dhe fotografitë: Depositphotos, nëse nuk shkruan ndryshe | Ilustrime: Freepik, nëse nuk shkruan ndryshe | Tirazh: 24.000

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

www.betty.mk



Polipoza e hundës

Të dhënat anamnistike mbi frymëmarrjen e vështirësuar përmes hundës, me intensitete të ndryshme, të njëanshme ose të dyanshme, kokëdhimbjet e vazhdueshme, rritja e sekretimit të hundës, hipoosmia ose anosmia, janë tregues të polipozës së hundës ose pranisë së formacioneve polipoide në rajonin e sino-nazal.



Polipoza e hundës është një reaktion kronik inflamator ku përfshihet mukozja e hundës dhe sinuset paranasale. Krahas mendimit se polipet janë krijime beninje (fibroma, miksuma, adenoma), ekziston një numër i madh pacientësh me inflamacion hipertrofik të mukozës (rhinitis hypertophica polyposa) ose edemë inflamatorë të saj. Polipoza e hundës konsiderohet si një formë e komplikuar e rinosinusitit, e cila mund të ekzistojë si sëmundje e izoluar ose e lidhur me astmën bronkiale, mbindjeshmërinë ndaj analgjezikeve antiinflamatorë josteroidalë, rinititin alergjik dhe çrregullimin e transportit mukociliar. Sëmundja haset rrallë tek fëmijët, përveç kur shoqëron ndonjë sëmundje sistemike, si fibroza cistike ose mukoviscidoza (e cila është trashëgimi autosomale recesive)

Nëse ndahen në grupe, dallojmë midis polipeve etmoidale dhe atyre antrokoanale. Polipoza e hundës mund të shoqërojë



shumë sëmundje, si rinititi alergjik tek fëmijët dhe të rriturit, astma tek të rriturit, fibroza cistike tek fëmijët dhe të rriturit, rinititi joalergjik, diskinezia parësore ciliare, intoleranca ndaj steroideve, rinosinusiti alergjik fungal.

Polipi është sakus edematoz (në dukje i zbehtë, i butë, i tejdukshëm, në formën e kalaveshit të rrushit, i pandjeshëm ndaj prekjeve), i mbuluar me epitel normal të frymëmarrjes, i cili në të njëjtën kohë ka shumë pak nerva dhe furnizim të dobët me gjak. Përmban gjëndra që janë degjeneruar cistikisht, ndërsa vetë përmbajtja e polipit ka një numër të madh qelizash yndyrore të degranuluara dhe një përqendrim të lartë të histaminës (80 - 90%). Atë mund ta përkufizojmë si prani të formacioneve të shumëfishta, të dyanshme polipoide në rajonin sino-nazal.

Vendi i predispozuar për shfaqjen e formacioneve polipoide në rajonin sino-nazal është kompleksi ostiomeatal. Vendet më të zakonshme të



shfaqjes së polipeve etmoidale janë: processus uncinatus, bulla ethmoidalis dhe ana mediale e guaskës së mesme të hundës. Nga kjo sëmundje vuan rreth 2% e popullsisë së përgjithshme, me mbizotërim në popullsinë mashkullore në raport 2:1, ndërsa kulmi i kësaj sëmundjeje arrihet tek popullsia më e moshuar > 50 vjeç.

Simptomat fillestare të polipozës nazale (PN) janë kongjestioni i hundës dhe bllokimi i hundës në shkallë të ndryshme. Pacientët përjetojnë rinorre të tepruar, ku sekrecioni me kalimin e kohës bëhet më i trashë dhe ka pikim postnazal, ulje të ndjenjës së nuhatjes, hiposmi, anosmi, humbje të ndjenjës së shijes, dhimbje të fytyrës, teshtitje etj. Jo rrallëherë ndodh që masat polipoide të dalin jashtë hundës.

Baza për shfaqjen e polipozës së hundës është inflamacioni kronik. Rreth 90% e polipeve të hundës janë eozinoflike, ndërsa vetëm një përqindje e vogël (10%) janë polipe joeozinoflike, kurse si shkaktarë mund të ceken neutrofilet dhe limfocitet. Përkundër faktit se dominojnë eozinofilet, polipoza e hundës nuk duhet të konsiderohet kryesisht një sëmundje me natyrë alergjike.

DIAGNOSTIKIMI

Anamneza e marrë mirë është e rëndësishme për përcaktimin e shkakut etiologjik të shfaqjes së tyre (e cila shpesh është idiopatikë), rinoskopia e përparme, e cila realizohet tek polipoza masive ku endoskopia fiber-nazale nuk është e mundur (duke marrë kështu ekzaminim të saktë dhe të hollësishëm të zgavrave të hundës). Imazhet me rreze X kanë vetëm kuptim orientues, por të pamjaftueshëm. Nëse krahasojmë ekzaminimin endoskopik dhe radiografik, tregohet një mundësi e vogël e vlerësimit të saktë endomorfologjik të gjendjes së mukozës së sinuseve maksilare në bazë të rentgenogramit klasik.

Është e nevojshme të realizohet tomografia kompjuterike (CT), veçanërisht 3D, e cila jep një ide të qartë të strukturave anatomike, zgjatimin e mundshëm të polipeve dhe proceseve patologjike. Tomografia

kompjuterike na ndihmon në përshkrimin e strukturave të kockave dhe indeve të buta (processus uncinatus, kompleksi ostiomeatal, bula etmoidalis, korridori i mesëm i hundës, sinuset etmoidale, sinuset frontale me kanalet nazofrontale, sinuset sfenoidale, septumi i hundës, koanat...)

Diagnostikimi diferencial është i nevojshëm për të përjashtuar dyshimet e tumoreve malinje, papilomës invertete dhe në fëmijëri - meningocelës. Verifikimi histopatologjik është i nevojshëm kur polipi hiqet për herë të parë ose kur është i njëanshëm.

Ndryshe nga polipet etmoidale, polipet antrokoanale janë formacione polipoide beninje që fillojnë nga antrumi maksilar dhe zgjerohen deri te koanat. Paraqitet pothuajse gjithmonë njëanshëm. Polipi antrokoanal (Killian) fillon nga mucoza e përflakur edematoze e antrumit maksilar dhe është i ndërtuar nga tre komponentë. Pjesa antrale është gjithmonë cistike dhe dy të tjerat janë gjithmonë solide. Kalon gjithnjë përmes ostiumit maksilar në korridorin e mesëm meatal ku shtrihet deri te nasofarinks/orofarinks. Pjesa cistike pothuajse gjithmonë vjen nga muri posterior, inferior, lateral dhe medial i antrumit maksilar dhe ngjitet me polipin solid me një pedikul në zgavrën e hundës. Ky lloj i polipeve përfaqëson 3 - 6% të të gjitha polipeve sino-nazale.

Etiologjia e saktë është e panjohur, por mendohet se shkaktar kryesor janë infeksionet. Tek 25% e PAK ka edhe diagnozë të rinosinusiti kronik, por lidhja ende nuk mund të vërtetohet. Krahasuar me polipet e tjera sino-nazale, këto polipe shfaqen tek pacientët joatopikë, tek popullata në dekadën e tretë deri në të pestë të jetës dhe popullata zakonisht mashkullore.

Klinikisht manifestohet me bllokim të hundës në shkallë të ndryshme, rinorre, gërhitje apo frymëmarrje përmes gojës, dhimbje koke, epistaksë, hiposmi, halitozë, dispne etj. Diagnostikimi është pothuajse identik me atë tek polipet etmoidale dhe përbëhet nga anamneza e marrë mirë, analiza bakteriologjike, rinoskopia e

përparme, endoskopia fibro-nazale dhe imazhet CT, ku ka specifikim të njëanshëm të sinusit maksilar, duke vizualizuar masat nazofaringeale (masa e përcaktuar me densitetin e mukozës), e cila ka prejardhje nga sinusi maksilar me ostium maksilar të zgjeruar dhe pa shkatërrim të kockave. Emrin e ka marrë sipas rrugës përmes së cilës kalon, gjegjësisht përmes hapjes së pasme të koanave të hundës në epifaring.

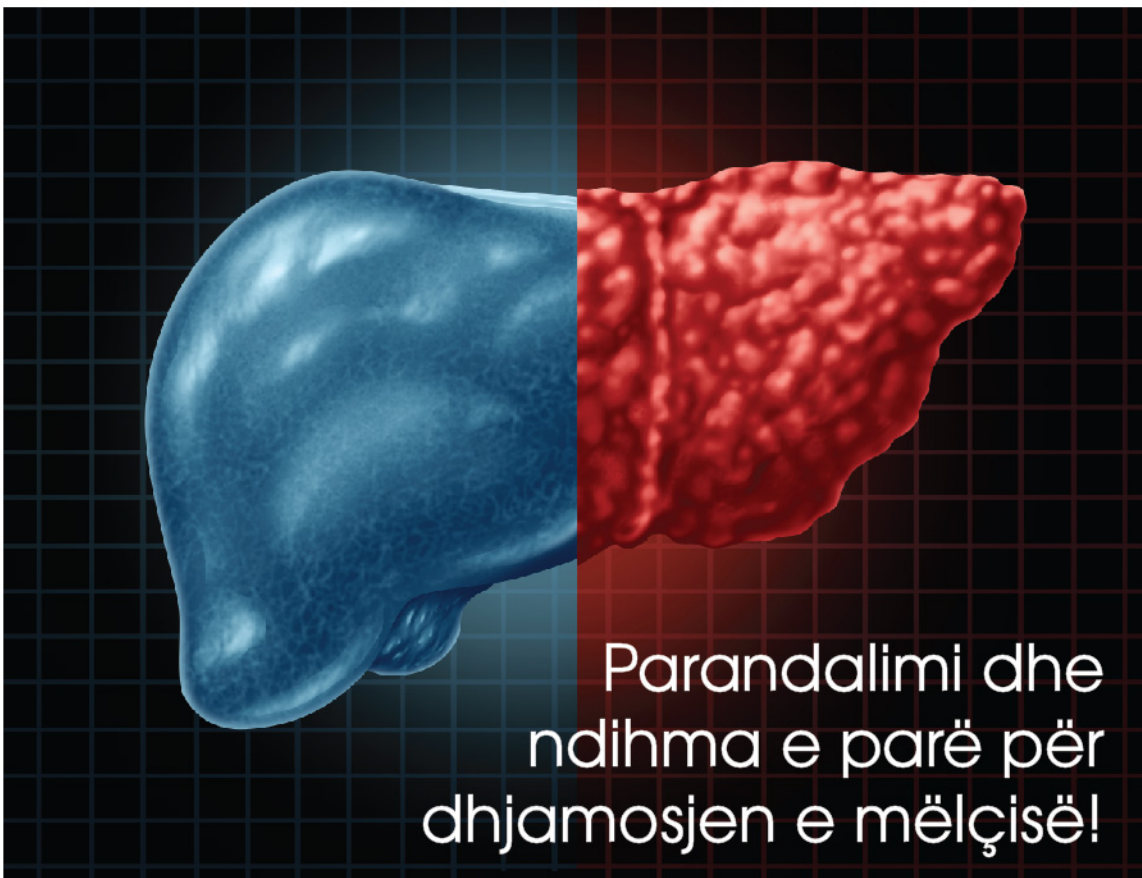
Diagnostikimi diferencial është i nevojshëm për të përjashtuar angiofibromën juvenile, gliomën nazale, papilomën invertete, mukocelën, kistet retentive mukozale, limfomën, tumoret malinje nasofaringeale.

Polipet etmoidale janë kryesisht të një natyre alergjike, formacione të shumëfishta, në forma të kalaveshit të rrushit, me prejardhje nga labirinti etmoidal, vizualizohet lehtësisht me rinoskopi të përparme, më shpesh janë të dyanshme, shpesh të përsëritshme. Nga ana tjetër, polipet antrokoanale janë kryesisht të natyrës infektive, të njëanshme, kanë prejardhje nga antrumi maksilar, vizualizohen me rinoskopi të pasme dhe janë rrallë të përsëritshme.

Trajtimi i polipeve është me karakter kirurgjik: Caldwell-Luc, kirurgjia endoskopike funksionale e sinuseve - FEES, coblation - induksioni i termoterapisë me radiofrekuencë (RFTI).

Prim. Spec. Dr. Maja Kirjas
Kirurg-Otorinolaringolog
Klinika e Otorinolaringologjisë
Qendra Klinike Shkup





Parandalimi dhe ndihma e parë për dhjamosjen e mëlçisë!

Dhjamosja e mëlçisë është një problem shëndetësor që ndodh në 10 - 24% të popullsisë (madje edhe tek fëmijët) dhe nëse nuk reagohet në kohën e duhur, mund të jetë shumë e rrezikshme. Është e njohur gjerësisht që konsumi i alkoolit në sasi të mëdha dhe gjatë një periudhe të gjatë kohore çon në dëmtime të mëlçisë. Megjithatë edhe më e shpeshtë është dhjamosja e mëlçisë me prejardhje joalkoolike.

Këtu bëjnë pjesë disa sëmundje: steatoza (grumbullimi i yndyrës në mëlçi), steatohepatiti joalkoolik, e cila është një formë më e rëndë dhe përfshin inflamacion në mëlçi, ndërsa forma më serioze është e ashtuquajtura cirroza e mëlçisë, e cila është dëmtimi i pakthyeshem si rezultat i inflamacionit kronik dhe formimit të indit lidhës në mëlçi, si rezultat i të cilit e humb funksionin e saj. Këto tre sëmundje mendohet të jenë rezultat i rezistencës së insulinës, kurse indeksi BMI i ngritur (indeksi i masës trupore) është shumë shpesh i lidhur me shkallën e dëmtimit të mëlçisë. Me fjalë të tjera - sa më e madhe pesha, aq më i madh dëmtimi në mëlçi! Kjo është arsyeja pse ulja e peshës trupore

është hapi i parë në trajtimin e kësaj sëmundjeje, pasi është treguar se ulja e peshës trupore çon në një nivel më të ulët të enzimave të mëlçisë së zezë në gjak.

Për këtë qëllim, faktor vendimtar është rregullimi i dietës, përkatësisht zëvendësimi i ushqimeve të yndyrshme dhe sheqernave të thjeshta me opsione më të shëndetshme dhe para se gjithash, rritja e konsumimit të frutave dhe perimeve të freskëta dhe proteinave të shëndetshme (mish i padhjamë, peshk, fasule, bishtajore, arra) dhe natyrisht, ulja e kalorive ditore. Ushqimi duhet të jetë i pasur me fibra (drithëra të plota) dhe probiotikë për të përsheptuar metabolizmin. Është veçanërisht e rëndësishme të

*Sa më e madhe pesha,
aq më i madh dëmtimi
në mëlçi!*

zëvendësohen pijet joalkoolike, të cilat zakonisht përmbajnë sasi të mëdha të sheqerit, me ujë të thjeshtë ose lëngje frutash të paëmbëlsuara.

Në përgjithësi, duhet të shmangen ushqimet me indeks të lartë glicemik që e ngritin me shpejtësi sheqerin në gjak, të tilla si buka e bardhë dhe pasta e bardhë, ëmbëlsirat, makaronat, orizi i bardhë dhe sheqeri i thjeshtë. Duhet të shmangjet mishi i dhjamosur (p.sh. derri) dhe mishi i përpunuar (pashtetat, salsiçet, sallamet etj.), ushqimet e skuqura jo të shëndetshme (patate të skuqura, flips etj.), majoneza etj. Duhet të pini shumë ujë (2-3l në ditë) për të ndihmuar veshkat që të nxjerrin toksinat e çliruara nga mëlçia.

Qasjet e tjera nënkuptojnë abstinencën nga pijet alkoolike dhe pirja e duhanit, si dhe ulja e konsumit të kafesë në një maksimum prej 2-3 filxhanësh në ditë. Përveç ndryshimeve në dietë, është e rëndësishme të fillohet edhe me aktivitet të përditshëm fizik - ecje me kohëzgjatje prej të paktën 30 minutash në ditë. Aktiviteti fizik është shumë i rëndësishëm për shëndetin e mëlçisë sepse ndihmon në harxhimin e yndyrës së ruajtur nga mëlçia (si dhe nga pjesa tjetër e trupit). Ushtrimi, në kombinim me ndryshimin e dietës, rrit masën muskulore dhe ndjeshmërinë ndaj insulinës.

Përveç kësaj, shpeshherë duhet të trajtohen sëmundjet që janë të pranishme njëkohësisht, të tilla si diabeti i tipit 2 dhe nivelet e larta të kolesterolit dhe triglicerideve. Në këtë kontekst, ne gjithashtu mund ta ndihmojmë veten duke përdorur produkte natyrore të bazuara në silimarinë, angjinare, oriz të kuq, vitaminë E etj. Angjinarja është një mbrojtëse e njohur e mëlçisë dhe ndihmon në uljen e niveleve të larta të kolesterolit dhe triglicerideve duke stimuluar sekretimin biliar. Silimarina është një antioksidant i fortë që ndihmon në ripërtëritjen e qelizave të mëlçisë së zezë, ndërsa ekstrakti i orizit të kuq, përmes komponentit aktiv monakolinë K (në një dozë prej 10 mg/ditë), vepron si statinë natyrale dhe është provuar se normalizon nivelet e larta të kolesterolit dhe triglicerideve në gjak.

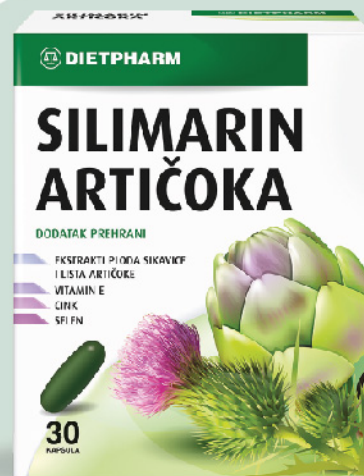
Mr. Farmacist Filip Ačkoski



 **DIETPHARM**

Silimarin Artichoka капсули

Додаток во исхраната со силимарин,
артичока, витамин Е, цинк и селен.



Капсулите Силимарин Артичока се наменети за одржување на добро здравје на црниот дроб.

Силимаринот и артичоката придонесуваат за нормална функција на црниот дроб. Витаминот Е, цинк и селен придонесуваат за заштита на клетките од оксидативен стрес.



Упатство за употреба:
Земете 1 капсула на ден.

PharmaS

ПХАРМАС ЛЕКОВИ ДООЕЛ
Ул. Бул.8-ми Септември, бр.2/2 локал 13, кат 4, 1000, Скопје
e-mail: office@pharmas.mk
www.pharmas-group.com ; www.dietpharm.hr
Пред употреба да се прочита упатството.

BETTY
FARMACIST



RINITITI ALERGIK



Mr.ph. Anastazija Jagurinovska
IPSH Barnatore Ambrozija Farm, Shkup

Për shumë prej nesh, pranvera është një nga periudhat më të dëshirueshme të vitit, por për fat të keq shumica e popullsisë njerëzore vuajnë nga probleme të cilat lidhen drejtpërdrejt me këtë stinë.

Për shumë prej nesh, pranvera është një nga periudhat më të dëshirueshme të vitit, por për fat të keq shumica e popullsisë njerëzore vuajnë nga probleme të cilat lidhen drejtpërdrejt me këtë stinë. Na ndodh shpesh që, me ardhjen e pranverës, të ndihemi të lodhur, pa përqendrim, të plogësht, me fiziologji të dëmtuar të gjumit, të na rrjedhë hunda, të teshtijmë, fillon të na ngacmojë fyti, të na djegin sytë, gjë që na bën të mendojmë menjëherë se jemi ftohur. Por për ta kuptuar nëse me të vërtetë bëhet fjalë për të ftohtë apo është një lloj rinititi alergjik, duhet të kërkojmë këshillë nga mjeku ose farmacisti ynë.

Jo rrallëherë ndodh që të ngatërrojmë simptomat dhe të marrim sipas kokës sonë ndonjë preparat që nuk jep asnjë efekt pozitiv. Një gjë e tillë shtrton nevojën që farmacisti ose tekniku i farmacisë, përmes bisedës, të marrë pasqyrën reale të gjendjes shëndetësore të pacientit dhe t'ia rekomandojë preparatin më të mirë që do ta lehtësonte gjendjen e tij ose ta referojë pacientin te mjeku amë, nëse e sheh të nevojshme.

Ftohjet dhe alergjia sezonale kanë disa simptoma të përbashkëta, të cilat janë zënia e hundës, teshtitja dhe rrjedhja e sekrecionit të tejdukshëm nga hunda. Në rast të ftohjes, përveç simptomave të përmendura, zakonisht ka edhe dhimbje fyti, kollë të thatë irrituese dhe mund të ketë edhe një rritje të lehtë të temperaturës së trupit. Shkaktarët më të zakonshëm të ftohjeve janë viruset.

Alergjitë shoqërohen edhe me simptoma të tjera, të tilla si dhimbje e butë, më shumë si ndjesi shpimi gjilpërash në fyti, lodhje, rraskapitje, kruajtje e syve, skuqje e syve dhe kollë. Ato shkaktohen nga agjentë të jashtëm të natyrës së ndryshme. Gjelbërimi i kullotave, gjetheve, pemëve dhe liri i polenit në ajër, si dhe pluhuri i shtëpisë, merimangat, grimcat parazitare, myku, qimet e kafshëve janë shkaktarë të zakonshëm të reaksioneve alergjike të pakëndshme tek njerëzit.

Reaksionet alergjike ndodhin për shkak të pranisë së substancave të jashtme të quajtura antigjene, të cilat, kur vijnë në kontakt me ne dhe na depërtojnë në trup, ai fillon të mbrojë veten duke aktivizuar qelizat mbrojtëse të quajtura antitropa. Në këtë proces të aktivizimit të mbrojtjes përfshihen një sërë mekanizmesh imunitare, të nxitur nga aktiviteti i makrofagëve. Më pas, përmes T-limfociteve prodhohen citokinat (interleukinat e tipit IL3, IL5, IL13 etj) dhe nga stimulimi i B-limfociteve vjen deri te krijimi i antitropave të tipit të imunoglobulinës E (IgE), të cilat lidhen me receptorët sipërfaqësorë të mastociteve, bazofileve dhe eozinofileve. Në fund prodhohen histamina, leukotrienet, prostaglandinët, bradikininina dhe faktori i aktivizimit të trombociteve.

Sipas intensitetit të aktivizimit të sistemit imunitar, kompleksitetit të tij dhe përqendrimit të alergjenit të pranishëm, fillojnë të shfaqen simptomat e para, të tilla si teshtitje, ngacim në hundë dhe fyti, rrufe, zënie e hundës, dhimbje në zonën e sinuseve, ulje e ndjesisë së erës dhe shijes, kruarje në sy, skuqje në sy, ënjtje e qepallave, kollë dhe gulçim. Këto simptoma janë karakteristike për rinititin alergjik sezonal që ndodh më shpesh në fëmijëri dhe rini, ndërsa me kalimin e viteve, simptomat dalëngadalë ulen tek shumica e pacientëve.

Diagnoza e rinititit alergjik përcaktohet nga një mjek i familjes, me përcaktimin e eozinofileve dhe imunoglobulinës E (IgE) në gjak, përmes testeve alergjike të lëkurës si dhe ekzaminimit endoskopik të traktit të sipërm të frymëmarrjes nga një specialist i ORL-së, pulmonolog ose alergolog.

Ka rinitit alergjik sezonal dhe rinitit alergjik kronik të vazhdueshëm. Rinititi kronik i vazhdueshëm, ndryshe nga ai sezonal, zgjat më gjatë, madje edhe gjatë gjithë vitit dhe shpesh është i pranishëm tek pacientët me astmë bronkiale dhe rinosinusit akut dhe kronik. Rinititi kronik i vazhdueshëm mund të jetë po ashtu i një natyre joalergjike, i shkaktuar nga hormonet, ilaçet, lëndët konservuese të ushqimit, agjentët kimikë të mbajtjes së higjienës në shtëpi etj.



Nga ana tjetër, rinititi alergjik sezonal, në varësi të stinës së vitit kur ndodh dhe llojit të alergjenit ose shkaktuesit, mund të jetë pranveror, veror dhe vjeshtor. Rinititi pranveror më së shpeshti shkaktohet nga poleni dhe nga pemë apo drunj të tillë si thupra, panja, lisi dhe pisha. Tek rinititi veror, shkaktarët më të zakonshëm janë poleni nga kullosa, drunjte frutorë, barërat e këqija dhe gështenja, ndërsa tek rinititi vjeshtor, shkaktari më i zakonshëm është myku i pemëve. Të gjitha llojet e rinititit alergjik sezonal janë me një simptomatologji të ndjeshme, për të cilën duhet të përcaktohet efikasiteti adekuat terapeutik.

Rinititi alergjik sezonal trajtohet më së miri duke shmangur shkaktarin e paracaktuar (alergjenin), nëse është e mundur, duke aplikuar më pas metodën konvencionale të terapisë, që përbëhet nga tretësira hipotonike ose hipertionike e hundës në formë të sprejit, e njohur gjerësisht si ujë i kripur i detit, pa kufizime në kohëzgjatjen e përdorimit. Më pas mund të përdoren tretësira dekonjestive dhe sprej intranazal me kortikosteroide, për një numër të caktuar ditësh, si dhe antihistaminikë oralë josedativë, me dozë dhe kohëzgjatje të terapisë të përcaktuar nga një mjek ose farmacist. Në qoftë se bëhet fjalë për forma më të rënda të reaksioneve alergjike, rekomandohet dhënia e sprejit të kombinuar me antihistaminikë dhe kortikosteroide për aplikim lokal, i cili gjithashtu duhet të përdoret me dozë dhe kohëzgjatje të terapisë të përcaktuar nga një mjek specialist i ORL-së, pulmonolog ose alergolog.

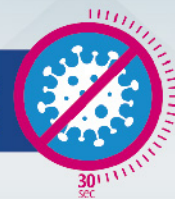
Format e rënda të alergjive trajtohen edhe me desensibilizim, e cila është më mirë të fillohet pas periudhës së lulëzimit dhe pllenimit dhe gjatë stinës së dimrit, nëse shkaktarët e alergjisë janë poleni, kullosa, pemët dhe myku. Për sa u përket alergjenëve të tjerë, siç janë parazitët e kafshëve shtëpiake dhe pluhuri, nuk ka kufizime për periudhën e imunizimit.

Imunoterapia alergjike aplikohet në dy mënyra: nën gjuhë ose nën lëkurë. Efektiviteti i kësaj mënyre të desensibilizimit është relativisht i lartë dhe tek 70% e pacientëve me forma të rënda të alergjive vërehet përmirësim i gjendjes. Ashtu si tek terapitë e tjera edhe te kjo terapi, ekzistojnë faktorë rreziku për të cilat kërkohet konsultimi me një alergolog ose pulmonolog specialist, që do të vendosë më së miri për llojin dhe metodën e terapisë.

Ekzistojnë edhe teknika kirurgjikale, të tilla si elektrokoagulimi, radioterapia dhe terapia me laser, të cilat sigurisht nuk janë zgjedhja e parë kur përcaktohet terapia për rinititit alergjik, por për pengesa të rënda dhe të pakthyeshme të mukozës së hundës mund të kërkohet mendimi i një specialisti të ORL-së.

**MEDICAL[®],
ECOSAL[®] и DEZINTAL[®]
СО ДОКАЖАНО ДЕЈСТВО
ПРОТИВ SARS-CoV-2
(COVID-19)**

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



НОВО!

**БРЗА И МОКНА ДЕЗИНФЕКЦИЈА
НА ПОВРШИНИ КАДЕ И ДА СТЕ!**

СО ДОКАЖАНО ДЕЈСТВО ПРОТИВ SARS-COV-2 (COVID 19)



Culi, siç e quajnë bashkëpunëtorët dhe miqtë e saj, magjeps me temperamentin e saj të palodhur dhe energjinë pozitive. Prof. Dr. Aspazija Sofijanova, e cila është drejtoreshë e Klinikës për sëmundjet e fëmijëve në Shkup dhe kryetare e Shoqatës së pediatërve të Maqedonisë është zonja që fsheh në vete një artist, adhurues natyre dhe një person të ndjeshëm.

E GUXIMSHME DHE ENERGJIKE

Aspazija SOFIJANOVA

KUSH ËSHTË DR. SOFIJANOVA KUR E HEQ MANTELIN E BARDHË?

Njeriu më i zakonshëm. Nënë, grua, tashmë edhe gjyshe... Një person normal që e sheh botën thjesht si një fushë garash pozitive. Për fat të keq, janë krijuar shumë negativitete midis njerëzve, ndërsa e vetmja gjë pozitive është ajo që na bën të gjithë neve të jetojmë për lumturi dhe dashuri.

E DIMË QË I BINI PIANOS, SE KENI QENË PJESË E MUZIKALEVE, JU INTERESONJË TEMAT SI ASTROLOGJIA DHE SHKENCAT NATYRORE... SI E GJETËT VETEN NË ROLIN E NJË MJEKU QË E NJEH I GJITHË KOMBI?

Është e vërtetë që i bie pianos dhe këndoj. Kam kryer shkollën e mesme të muzikës në Shtetet e Bashkuara të Amerikës. Është e vërtetë që kam luajtur në muzikal, edhe atë në muzikalin "Oklahoma" ku isha pak a shumë në rolin kryesor. Thellë në vete e di se është ajo që me të vërtetë më përfaqëson. Profesori Dragomanski më thoshte: "Po ta matnim trurin tënd, me siguri ka diçka më shumë se dhuntia për muzikë". Ajo është dashuria ime për artin. Babai dhe gjyshi im gjithashtu i binin pianos dhe ishin disi të lidhur me muzikën. Ky tipar i imi është me shumë gjasë i trashëguar. Pikërisht këto momente janë një mënyrë për të nxjerrë të gjithë energjinë negative dhe kur emocionet dhe ndjenjat

dalin në sipërfaqe. Ne të gjithë kemi një pjesë të mbërthyer thellë në vete, që përpjehet me çdo kusht të dalë në sipërfaqe, sepse vetëm ajo mund të na kthejë buzëqeshjen në fytyrat tona.

ÇFARË NËNKUPTON NJË ZONJË E VËRTETË PËR JU?

Një zonjë e vërtetë është ajo që di se si ta mbajë atë në vetvete dhe e cila është me të vërtetë e destinuar të jetë e tillë. Pa shtirrje dhe pa u përpjekur për t'u shndërruar në diçka që nuk është. Një grua që nuk imiton zonjën, por thjesht ka lindur e tillë. Ose e keni në gjenetikë ose thjesht nuk e keni.

SI KUJDESENI PËR TRUPIN TUAJ? CILAT JANË GJËRAT KYÇË QË DUHET T'I BËJË NJË GRUA QË KUJDESET PËR VETEN?

Në përgjithësi jam një person shumë temperament. Gjatë ditës kam një numër jashtëzakonisht të madh aktiviteteve që kërkojnë lëvizje. Nga vetë fakti se klinika ka 2 departamente dhe shtatë kate, mund të imagjinoni se sa lëvizje nevojitet. Si pediatër intensivist është e domosdoshme të jesh në lëvizje të vazhdueshme. Përveç kësaj, kam edhe kafshë shtëpiake - një qen biçon, të cilin e shëtis rregullisht dhe kjo më jep një ndjenjë të këndshme të mbledhjes së energjisë së bukur. Në të kaluarën vrapoja shpesh. Për gati dhjetë vjet ishte aktiviteti im i

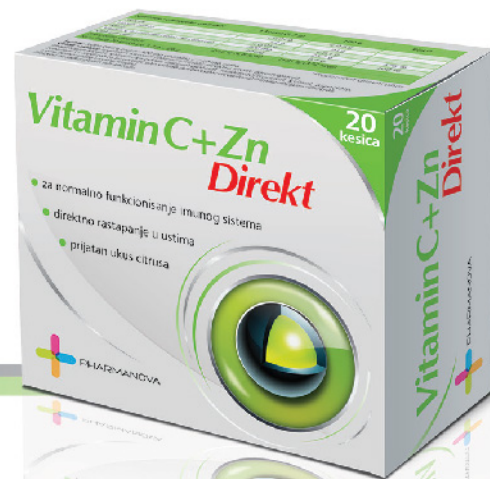
За двојно љојак имуниџеј на целојо семејсџво



Vitamin C+Zn Direkt

Придонесува за

- нормална функција на имунолошкиот систем
- намалување на замор и исцрпеност
- зголемена апсорпција на железо
- одржување на квалитет на кожа, коса и нокти





përditshëm dhe atëherë, përmes vrapimit lirohesh nga energjia negative në molin e Vardarit. Fatkeqësisht, punimet shkencore, obligimet e përditshme, vëllimi i përgjegjësive, leximi, shkrimi, të lidhin gjithnjë e më shumë për karrige dhe kjo është arsyeja pse kisha gjithnjë e më pak kohë për të vazhduar me këtë shprehje të shëndetshme. Tani po e kompensoj atë pjesë në natyrë, veçanërisht në vendlindjen time Krushevë, ku e kam edhe shtëpinë e dytë. Atje pylli është miku im më i afërt, ndërsa kanarinat janë kori im i parapëlqyer.

SA JENI AKTIVE FIZIKISHT? A MERRNI ME NDNJË SPORT?

Sipas mendimit tim, shëndeti mendor duhet të jetë në vendin e parë të përparësive tona. Nëse çrregulloni shëndetin mendor, shëndeti fizik nuk është i plotë. Në veçanti, pandemia na ka treguar se shëndeti mendor është vendimtar për të mbijetuar kushtet e krizës në jetën tonë. Kjo tregon se sa i fortë është një person. Shpesh jemi dëshmitarë të asaj se njerëzit vlerësohen pikërisht sipas kësaj veçorie.

SA I RËNDËSISHËM ËSHTË SHËNDETI MENDOR DHE SI I KONTROLLONI EMOCIONET TUAJA?

Në jetën e përditshme unë nuk jam person që shfaq emocione. Sidomos sfidat me të cilat përballemi në profesionin tonë, të cilat janë të lidhura me lloje të ndryshme problemesh dhe gjendjesh që lidhen me familjet, humbjet, madje edhe gjërat e bukura, na mësojnë të kontrollojmë reagimet dhe emocionet tona. Të gjitha ato së bashku ju bëjnë që t'i shihni si pjesë të jetës. Pra, jini të lumtur dhe përdorni buzëqeshjen tuaj në çdo moment. Megjithatë, thellë në vete unë jam shumë më emocionale seç mund ta merrni me mend.

CILA ËSHTË MËNYRA JUAJ E RELAKSIMIT?

Kam një pjesë të tarracës sime ku kam mundësinë të dëgjoj muzikë. Më shpesh më pëlqen të dëgjoj tingujt e natyrës. Më pëlqen të dëgjoj tingujt relaksues të deteve, oqeanëve, valëve, gjetheve... Lulet janë gjithashtu pasioni im. Meqenëse jam fëmijë pranveror, më pëlqen të mbjell lule, të cilat ma kthejnë energjinë që më nevojitet dhe më përgatisin për sfidat e çdo dite të re.

JU JENI NJË GRUA QË, SI NË JETËN PRIVATE ASHTU EDHE NË ATË PROFESIONALE, KENI PASUR MUNDËSI TË SHËTISNI NË DISA VENDE. NËSE DO TË BËNIM NJË KRAHASIM MIDIS DISIPLINËS PËR JETË TË SHËNDETSHME DHE KUJDESIT PËR SHËNDETI TONË, ÇFARË ËSHTË AJO QË NA MUNGON?

Si për shkak të profesionit, ashtu edhe si kryetare e Shoqatës së peditërve, kam

живей здорово, живей сега

Тримекс
WWW.trimeks.com.mk
ул. Владимир Полежиновски бр.9, Скопје
02 32 46 000
Info@trimeks.com.mk
www.facebook.com/Trimeks

TOP QUALITY MEDICAL
Qudal
2021/2021
GMP CERTIFICATION

përfaqësuar shtetin tonë në vende të ndryshme të botës. Është e vërtetë që unë flas gjuhë të shumta, kam jetuar në vende të tjera si Britania e Madhe, Shtetet e Bashkuara të Amerikës, kam vizituar pothuajse të gjitha vendet evropiane... Por ishte Japonia ajo që më la përshtypjen më të madhe dhe këtë e theksoj gjithmonë. Përveç që ndoshta e gjeta veten në atë autodisiplinë që ka ai vend, ngela e mahnitur nga rregulli që u ofron të gjithëve në mënyrë të barabartë. Fatkeqësisht, në kërkimin e kësaj marrëdhënieje të drejtë, shohim se dallimi kulturor na bën pak më të vështirë arritjen e të njëjtës gjë.

CILI ËSHTË QËNDRIMI JUAJ NDAJ MARRJES SË VITAMINAVE DHE MINERALEVE TEK FËMIJËT? A MENDONI SE RRUGA E DREJTË ËSHTË NËPËRMJET MARRJES SË USHQIMEVE TË PASURA ME TO APO MEGJITHATË NEVOJITEN SHTOJCAT DIETIKE?

Edhe pse vazhdimisht ndjek risitë në shkencë, unë vazhdoj të mbetem tradicionale në atë anë. Sipas mendimit tim, ushqimi i gatuar mirë është zgjedhja më e përshtatshme. Gjithmonë them se vitaminat dhe mineralet duhet të përpiqemi t'i marrin natyrshëm. Kjo është mënyra më e mirë dhe më e shëndetshme e ritjes dhe zhvillimit të fëmijëve. Në mungesë të diellit, është e këshillueshme marrja shtesë e vitaminës D. Nuk e di pse përmendet vazhdimisht vitamina C, kur është e pranishme në të gjitha frutat dhe perimet dhe është shumë e arritshme për konsum.

CILA ËSHTË KËSHILLA JUAJ PËR PRINDËRIT E FOSHNJAVE TË LINDURA PARA KOHE?

Ata prindër nuk janë as të vetëdijshëm se sa më të zgjuar mund të jenë fëmijët e tyre në krahasim me të tjerët. E them këtë sepse kemi të dhënat nga fëmijët që na interesojnë. Sfidat e tyre janë më të mëdha se ato të fëmijëve të tjerë dhe kjo është arsyeja pse gjatë gjithë jetës së tyre ata vazhdimisht duhet ta dëshmojnë veten në raport me bashkëmohatarët e tyre. Lufta e tyre për jetën



është praktikisht ajo që u jep shpirtin luftarak të përgjeshëm. Këtë e kanë treguar një përqindje e madhe e fëmijëve të lindur para kohe që kanë kaluar nëpër klinikën tonë dhe ne jemi krenarë për ta.

Gjithmonë them se profesioni ynë në aspektin e fëmijëve të lindur para kohe është shkencë dhe art në të njëjtën kohë. Ne përpiqemi t'i bashkojmë aftësitë tona me mendjen tonë dhe t'u japim atyre foshnjave shumë dashuri.



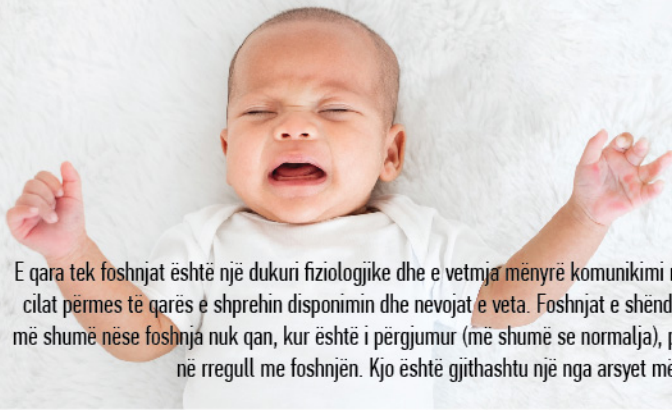
www.synevit.net
02 3225 843

ПРИРОДНИ
ВИТАМИНИ

ЧУВАРИ НА ЗДРАВЈЕТО НА КОСКИТЕ И МУСКУЛИТЕ

- За здрави и цврсти koski
- Без мускулни грчеви и болки
- За јак имунолошкиот систем





pse qajnë foshnjat?

E qara tek foshnjat është një dukuri fiziologjike dhe e vetmja mënyrë komunikimi me mjedisin e jashtëm. Kjo është veçanërisht e vërtetë për të porsalindurit dhe foshnjat në gji, të cilat përmes të qarës e shprehin disponimin dhe nevojat e veta. Foshnjat e shëndetshme duhet të qajnë, kjo është një dukuri normale dhe e pritshme. Në pediatri shqetësohemi më shumë nëse foshnja nuk qan, kur është i përgjumur (më shumë se normalja), pa energji... Nga ana tjetër, e qara shkakton panik apo frikë tek prindërit, se mos diçka nuk është në rregull me foshnjën. Kjo është gjithashtu një nga arsyet më të zakonshme për vizitat te mjeku, veçanërisht në muajt e parë pas lindjes.

Si ta ndihmoni?

Një foshnjë e shëndetshme qan mesatarisht 1-3 orë në ditë. Është e rëndësishme që të reagojnë të dy prindërit dhe me kalimin e kohës ta kuptojnë të qarën dhe ta ndihmojnë siç duhet anëtarin e ri të familjes së vet. E qara është mënyrë komunikimi, një shenjë që foshnja juaj ka nevojë për diçka. Më shpesh janë nevojat e thjeshta. Foshnja qan sepse është e uritur, e etur, kur kërkon të ndërrohet, kur është e përgjumur, e vetmuar ose e lodhur, kur ka ftohtë apo vapë ose kur i dhemb diçka. Nëse kanë kaluar më shumë se 2-3 orë që nga ushqyerja e fundit, foshnja është me siguri e uritur dhe do të qetësohet menjëherë kur t'i jepni qumësht. Është mirë që nëna të ushqejë me gji foshnjën e vet, por nëse për ndonjë arsye nuk mund të plotësojë sasinë e duhur të qumështit ose gjendja e saj nuk e lejon, mund të përdoret një formulë e përshtatur qumështi.

Foshnja dëshiron ngrohtësi, rehati dhe siguri, kështu që ndonjëherë e qara është shenjë se dëshiron të jetë afër jush. Ajo thjesht dëshiron që ta merrni në krahë dhe të ndiejë ngrohtësinë tuaj. Kur është e përgjumur ose e lodhur, foshnja është nervoze (ka nevojë për gjumë dhe një vend të qetë për të fjetur). Po aq e rëndësishme është temperatura e duhur e ambientit (temperatura në dhomën në të cilën ndodhet foshnja e porsalindur duhet të jetë nga 21-23°C).

Frika nga fytyrat e panjohura, vendet e panjohura, tingujt e pazakontë, të paparashikueshëm dhe të zhurmshëm gjithashtu shkaktojnë ankth dhe qarje tek foshnja.

Kur fillojnë ngërçet e para?

Në periudhën nga java e dytë e lindjes, deri në fund të muajit të tretë, shkakun më të zakonshëm i të qarës janë dhimbjet e barkut ose të njohura gjerësisht si ngërçe tek

foshnjat. Kur foshnja ka ngërçe në stomak, ajo qan me zë të lartë, në mënyrë të pakontrolluar, mblidhet kruspull, ka fytyrë të kuqërremtë dhe mund të lëshojë edhe gazra. Dhimbjet e barkut shfaqen më shpesh në orët e pasdites dhe gjatë natës (ose gjatë gjithë ditës, por gjendja merr vull në mbrëmje). Ato zgjasin më shumë se tre orë në ditë dhe më shumë se tri herë në javë.

Nuk ka ilaç magjik për qetësimin e tyre. Përdoren metoda konservative që mund të ndihmojnë, të tilla si masazhi i stomakut në drejtim të akrepave të orës, vendosja e fashave të ngrohta në stomak disa herë gjatë ditës ose kur ka nevojë, sidomos para gjumit të natës së foshnjës. Këshilla për nënën gjidhenese është që të kujdeset për ushqimin që e konsumon, ngase disa ushqime mund t'i nxisin edhe më shumë ngërçet. Ajo duhet të zbrazë plotësisht gjirin, nëse e ushqen me gji, ndërsa nëse përdor formulë të përshtatur, duhet ta mbajë mirë shishen gjatë ushqyerjes dhe biberoni duhet të ketë madhësinë e duhur, në mënyrë që të parandalojë gëlltitjen e ajrit të tepert gjatë ushqyerjes.

Edhe formulat e përshtatura të qumështit mund të shkaktojnë ngërçe. Në atë rast, formula e qumështit zëvendësohet me një formulë të veçantë antikoilike. Pas çdo vakti foshnja duhet të drejtohet dhe të lejohet të gromësojë, në mënyrë që të lirohet nga gazrat e tepërta.

Ka edhe barna që lehtësojnë ngërçet tek foshnjat. Këto janë pika që përmbajnë simetikon, enzimin laktazë, probiotikë, të cilat duhet të përdoren sipas udhëzimeve të përshtatura.

Me kombinimin e duhur të metodave, ne mund ta ndihmojmë foshnjën duke ia lehtësuar ngërçet ose duke ulur forcën e tyre.

Na Allanu

Восочна облога за бебе против грчеви

- ✓ Ги ублажува **стомачните** тегоби кај бебињата, **грчевите, настинката** на stomakot;
- ✓ Ја **подобрува циркулацијата** во третираната зона;
- ✓ Делува благотворно **смирувачки, опушта**;
- ✓ Ја **задржува температурата** која никогаш не паѓа под телесната температура на бебето.

Структурен состав:

- **Восочно јадро** - природен, пречистен пчелин восок без примеси
- **Ленено платно** - 100% природно
- **Памучно платно** - 100% природно

FARMATIYA 44 farmativamk@gmail.com 047812-133; 0781274-822

100% NATURAL

Enter

весело бебе без ГРЧЕВИ

Obloga BABY

Mbirja e dhëmbëve të parë?

Periodha tjetër për qarje më të theksuar tek foshnjat është periodha e mbirjes së dhëmbëve të parë. Foshnjat janë të shqetësuara, duan të kafshojnë, jargaviten më shumë se zakonisht, mishrat i kanë të fryrë dhe të sëmurë, refuzojnë të hanë dhe disa kanë një temperaturë paksa të ngritur të trupit dhe jashtëqitje të lëngshme. Kjo periudhë është individuale për secilën foshnjë. Dhëmbët e parë zakonisht dalin nga muaji i gjashtë deri në muajin e tetë pas lindjes (por tek disa foshnja ky proces mund të fillojë nga muaji i tretë ose më vonë, kur të mbushin një vjet).

Do t'i vijë në ndihmë një lodër gome ose rrethi për kruajtjen e mishrave, i cili mund të mbushet me ujë. Disa nga rrethet mund të ftohen dhe kështu të zvogëlojnë dhimbjen që e shoqëron këtë proces. Ekzistojnë edhe xhelra të veçantë orale, të paraparë për lehtësimin e dhimbjes, të cilët mund të përdoren që nga mosha më e hershme dhe janë

plotësisht të sigurt. Xheli vendoset me duar të pastra në mishin e dhëmbëve dhe masazhohet butësisht deri në përthithjen e plotë (kjo procedurë mund të përsëritet disa herë gjatë ditës dhe sidomos në mbremje, para gjumit të natës). Xhelrat janë të sigurt për t'u përdorur, nga përbërës natyrorë dhe nuk janë të dëmshëm nëse foshnja gëlltit një sasi të vogël të saj gjatë vendosjes. Ato gjithashtu ndihmojnë në ruajtjen e funksionit normal të mishit të dhëmbëve.

Ndonjëherë ndodh që qarja të jetë gjithashtu shenjë e një gjendjeje më serioze, për të cilën gjithashtu duhet të kërkoni ndihmë mjekësore. Unë i këshilloj prindërit që të matin temperaturën e trupit kur e qara e foshnjës është më e theksuar. Nëse është ngritur mbi 38 C, kontaktoni menjëherë mjekun në mënyrë që t'ju japë terapi adekuate dhe të reagoni në kohë nëse bëhet fjalë për një gjendje më serioze.

E qara ndodh gjithashtu kur e ka hundën të zënë, kur është ftohur, kur ka skuqje në zonën e pelenës, në rast të hernies inguinale, dhimbjes së veshit etj.

Spec. Dr. Margica Arsovska, pediatër
Spitali i përgjithshëm - Kumanovë



E rëndësishme!

Sa herë që vëreni një të qarë më të theksuar dhe të vazhdueshme tek foshnja juaj, shqyrtoni parimet themelore të cilat i kam përmendur më sipër. Nëse vazhdon edhe më tej, konsultohuni me mjekun ose pediatrin tuaj.



GeliO₃

Природен орален гел на база на озон со репаративно, превентивно и корективно дејство



Без глутен и алкохол. Природен продукт.

Дерматолошки тестиран, за целата фамилија.

Bioemmi Vicenza - Italy www.bioemmi.com



GeliO₃ содржи:

- Озонирани екстра дејствено маслиново масло (анестетичко, анти-инфламаторно и анти-едематозно дејство)
- Екстракт од Arnica Montana (реконструктивно дејство)

Се користи за:

- ✓ Репаративен третман на мукоза;
- ✓ Корективен и превентивен третман на заби и непца;
- ✓ Ги олеснува тегобите кај бебињата во процесот на излегување на заби;
- ✓ Додатен третман кај пост-хируршки парадонтал и имплант постапки;
- ✓ Во случај на сувост, црвенило или испукана кожа, како и третман на херпес и рагади.



OZONE NATURAL CARE

FARMA IIVA

farmativamk@gmail.com

047512-133; 075274-822

FUQIA E FJALËVE TË THËNA



Ekziston një ligj i gravitetit, elektricitetit dhe ligje të tjera në fizikë. Ka edhe ligje shpirtërore, të tilla si ligji i shkakut dhe pasojës, por ekziston edhe ligji i mendjes. Mendimi, fjala ose fjalja e thënë del prej nesh sipas ligjit të mendjes dhe na kthehet si përvojë. Shpejtësia e mendimeve tona është e madhe dhe në fillim është e vështirë të formësohen. Nga ana tjetër, shprehja e mendimit është e ngadalshme, por edhe fjalja e shprehur ka fuqi të madhe dhe për këtë nuk jemi as vetë të vetëdijshëm. Nëse fillojmë të analizojmë fjalët, të cilat janë themeli i asaj që krijojmë vazhdimisht në jetë, do të vërejmë se flasim shumë dhe rrallëherë jemi të vetëdijshëm për atë që po flasim dhe se si i themi fjalitë. Ne u kushtojmë shumë pak vëmendje fjalëve të thëna. Në fakt, shumë prej nesh flasim në mohim.

Në shkollë kemi mësuar se si të flasim në mënyrë të duhur gramatikore, por nuk kemi mësuar se fjala e thënë mund të ndikojë në jetën tonë. Askush nuk na mësoi se mendimet janë krijuese dhe se mund ta formësojnë jetën tonë. Askush nuk na mësoi se ajo që e japim në formën e mendimit do të kthehet tek ne në formën e përvojës. Gjatë gjithë kohës na mësuan "Trajtojini të tjerët ashtu siç dëshironi që ata t'ju trajtojnë", por askush nuk na mësoi se ia vlen të na duan, të na respektojnë.

Si fëmijë marrim mesazhe nga prindërit tanë, nga të cilët shpesh dëgjojmë, "bëje këtë apo atë", "rregulloje dhomën", "rregulloje shtratin", e gjithë kjo që të na duan. Që në fëmijëri, ne e krijojmë idenë se vetëm nëse bëjmë disa gjëra do të na pranojnë. Më vonë, këto mesazhe të hershme formojnë të folurit tonë të brendshëm, mënyrën se si flasim me veten tonë, gjë që është shumë e rëndësishme, sepse është themeli i veprimeve dhe sjelljes sonë. Nëse e nënvlerësojmë veten, ashtu do ta kemi edhe jetën; nëse e duam dhe respektojmë veten, mund të kemi jetë të mrekullueshme dhe të hareshme. Ndaj, filloni të dëgjoni mendimet tuaja, nëse vëreni një kufizim ose fjalë negative, ndryshojini ato. Ajo që shkakton më shumë stres dhe lidhet me të menduarit dhe fjalën e folur është fjala "duhet", e cila duhet të hiqet nga fjalori dhe mendimet tona. Kur arrijmë

ta bëjmë këtë, do të heqim qafe presionin e madh në të folur, gjë që na shkakton stres. Ne i krijojmë vetes shumë presion kur themi "Duhet të shkoj në punë"; "Duhet këtë... duhet atë... duhet". Sa më të relaksuar do të ishim nëse do të thoshim "Unë zgjedh të shkoj në punë, sepse tani më lejon të paguaj..." Shprehja "Unë zgjedh" hap mundësi të reja në jetën tonë. Çdo gjë që bëjmë është zgjedhja jonë, edhe kur nuk na duket ashtu. Ne zgjedhim mendimet tona dhe ne jemi përgjegjës për atë se kush jemi, për karakterin tonë, për strukturën e personalitetit.

Sjellja jonë është e lidhur ngushtë me gjithçka që gjendet në nënvetëdijen tonë, e nënvetëdija nuk gjykon, ajo pranon dhe bën gjithçka në përputhje me besimet tona. Ajo thotë PO për gjithçka. Nënvetëdija jonë na jep gjithçka që deklarojmë. Por ne mund të bëjmë zgjedhje dhe nëse zgjedhim besime dhe qëndrime të këqija, supozohet se edhe e duam një gjë të tillë. Nënvetëdija na jep gjithçka që duam derisa të ndryshojmë mendimet, fjalët dhe besimet tona. Nënvetëdija jonë nuk bën dallimin midis të vërtetës dhe të rremes, të mirës dhe të keqes. Nëse themi "Ah, sa budallallaqe që jam", nënvetëdija e përvetëson atë dhe pas një kohe të caktuar, ashtu edhe do të ndihemi. Për të qenë të lumtur dhe të kënaqur, është e nevojshme të heqim qafe mendimet dhe besimet negative.

Filloni të përdorni pohimet se jeni një person i denjë për dashuri. Pohimi është pika fillestare e ndryshimit dhe me të, i themi nënvetëdijes që të marrë përgjegjësi. "Jam e vetëdijshme se ka diçka që duhet ta ndryshoj". Kur flasim për pohimet, nënkuptojmë një fjalë të zgjedhur me vetëdije që do t'ju ndihmojë të mënjaroni me vetëdije diçka nga jeta ose të krijoni diçka të re në jetë në një mënyrë pozitive. Kur thoni "Nuk dua të jem më e sëmurë", nënvetëdija do ta dëgjojë fjalën "e trashë". Duhet ta themi qartë atë që duam, të themi: "Ndihem për mrekulli, rrezatoj shëndet!". Nënvetëdija e realizon atë që e dëgjon. Duke përdorur pohimet ne gjithashtu mund të lirohemi nga shprehitë që na pengojnë dhe nuk i duam, për t'u liruar më pas nga diçka që nuk e duam në jetën

tonë. Ajo mund t'u referohet njerëzve, situatave, objekteve në mjedisin e jetesës e të ngjashme. P.sh. "Të bekoj me dashuri, të lë të shkosh".

Mendoni pak se çfarë do të donit në këtë çast? Çfarë doni sot në jetën tuaj? Kur pohimet shqiptohen për herë të parë, mund t'ju duket se nuk funksionon dhe se nuk është e gjitha e vërtetë, por kini durim, sepse pohimet janë si farat që mbillen në tokë - duhet kohë për të dalë lulja. Nëse jeni këmbëngulës dhe nëse i shprehni pohimet, do të vijë një moment kur, ose do të lirohemi nga gjithçka që nuk e dëshironi në jetë ose do t'ju hapet një derë e re në jetë. Pohimet shprehen në kohën e tanishme dhe nuk duhet t'i referohen një veprimi të bërë nga një person tjetër. Për shembull, "Ai më do tani" nuk është pohim, është manipulim, një mënyrë për të kontrolluar jetën e dikujt tjetër. Një gjë e tillë mund të shkaktojë efekt bumerang dhe do të jeni të pakënaqur që nuk e keni marrë atë që e dëshironit. Mund të thoni: "Unë dua një person të mrekullueshëm që është...", me çka shprehni cilësitë që i dëshironi në një marrëdhënie, që më pas t'ju zhvillohet fuqia për të gjetur një person që do t'i përmbushë këto cilësi.

Ushtrim për t'u liruar nga ankthi dhe frika me fjali të thëna si duhet
Ky është një ushtrim i thjeshtë por efektiv për të hequr qafe ndjenjat e ankthit, frikës ose fobisë. Para se të filloni ta ushtroni, është e dëshirueshme të bëni një listë të të gjithë njerëzve, vendeve ose situatave që ju bëjnë të ndiheni të shqetësuar, të frikësuar ose në ankth, tani ose në të kaluarën. Këtë ushtrim mund ta praktikoni kur të doni të lirohemi nga frikërat dhe shqetësimet e së kaluarës ose nëse në moment ndjeni frikë, shqetësim ose ankth.

Si kryhet ky ushtrim?

Uluni, relaksohuni, kujtoni një situatë, vend ose njerëz në listën tuaj, dhe shprehni me zë të lartë çdo mendim apo ndjenjë që ju vjen, të tilla si "Unë jam e shqetësuar dhe e frikësuar, jam e tmerruar..." Përsëriteni këtë frazë sa më shpejt që mundeni. Do të vini re se kur ta përsërisni këtë frazë, ajo do të bashkohet, do të mbështillet dhe në fund do të filloni të murmurisni. Në atë moment, prisni dhe shihni nëse ju vjen ndonjë frazë e re. Medoemos përmendni ato fjalë nëse vuani nga një fobi, për shembull nëse jeni të frikësuar nga diçka e veçantë si merimangat, tërmeti, se mos sëmureni nga ndonjë sëmundje e veçantë. Nëse nuk i shprehni, nuk do të jeni në gjendje të ndërprisni ciklin e frikës ose fobisë.

Një nga komentet që kanë njerëzit të cilët ndiejnë shpesh ankth është se ata kanë frikë ta shprehin frazën, sepse besojnë se nëse e thonë, do të kenë edhe më shumë frikë. Por nëse përpiqeni ta harroni problemin, këto frika do të futen edhe më tej në pavetëdijen e personit dhe do të shkaktojnë probleme edhe më të mëdha, në formën e ankthit, panikut, dhimbjes së kokës etj.

Por në qoftë se arrijmë t'i shprehim, të çlirohemi nga ndjenjat e ankthit, pa marrë parasysh nëse i rrefeskojmë mendimet, përvojat ose kujtimet e shkaqeve, ato ndjenja largohen. Kur të dalin prej nesh, kur nuk do të jenë më të kyçura në pavetëdije, nuk do të na bëjnë më problem. Si rezultat i kësaj, do të ndiejmë freskim dhe kënaqësi.

prof. dr. Slagjana Angelkoska

Teksti është pjesë e programit të terapisë anti-stres. Rindërtoni mendimet tuaja dhe hiqni stresin, ankthin dhe tensionin duke bërë tuajin të gjithë programin e terapisë anti-stres me trajnimin autogjen. Më shumë informacion mbi trajnimin në as.anima@hotmail.com



кардиол

ЕФИКАСНО И ПРИРОДНО РЕШЕНИЕ ЗА КОНТРОЛА НА МАСТИТЕ ВО КРВТА И НАМАЛУВАЊЕ НА ТЕЛЕСНАТА ТЕЖИНА

- ♥ Кардиол е природен додаток на исхраната составен од Lura Lean® (глукоманан) и црвен ферментиран ориз и неговата ефикасност се должи на синергијата помеѓу двете активни компоненти
- ♥ За Lura Lean® и црвениот ориз има јасни и докажани EFSA тврдења
- ♥ Придобивки од користење на Кардиол:
 - го намалува вкупниот холестерол, LDL-холестеролот и триглицеридите
 - го зголемува чувството на ситост и ја намалува телесната тежина



БИОНИКА
ФАРМАЦЕУТИКААС
www.bionikapharm.com

BETTY

KËTË MUAJ, DALLOJMË

0%



LIVSANE
Ampula për rritje të imunitetit
7 ampula X 25 ml

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

LIVSANE
pije e nxehtë me fruta malorë
10 qese



FERRO EV
20 shishka prej
10 ml

SUPPLEMENT-B
shurup
150 ml



BILOBIL® INTENSE
kapsula
120 mg x 20 kapsula



BILOBIL® INTENSE
kapsula
120 mg x 60 kapsula



DuoPack Femibion®
për gratë shtatzëna
2 pako



Magnezijum 300
Direkt
20 qese



LINEX® COMPLEX
14 kapsula



Liquid
curcumin
500 ml



ANTINIKOTEA®
çibuk super mini

ANTINIKOTEA® pipë
mini

ANTINIKOTEA®
filtra rezervë



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



DRENAZHI LIMFATIK

Limfa është lëng trupor që lëviz në një drejtim nëpër të gjithë trupin në enët limfatike.

Roli i lëngut indor është bartja e substancave të nevojshme tek qelizat.

Me rrjedhjen e saj midis qelizave, limfa mbledh substancat e mbetura, si qelizat e vdekura të gjakut, patogjenët, kancerogjenët etj., të cilat mënjanojnë më tej nga trupi.

DRENAZHI LIMFATIK PËRDORET PËR:

1. Heqjen e celulitit
2. Ënjtjen që vjen si pasojë e traumës, tumorit ose ndërhyrjes kirurgjike.
3. Qelbin që formohet si pasojë e kongestionit venoz.
4. Zvogëlimin e vëllimit të gjymtyrëve.
5. Rritjen e qarkullimit të gjakut.
6. Lehtësimin e lodhjes dhe dhimbjes së muskujve
7. Dhimbje të nervit shiatic.
8. Zvogëlimin e ënjtjes pas lindje.
9. Heqjen e gjoksit.

Kur limfa ose nyjet limfatike dëmtohen, shkatërrohen ose hiqen, limfa nuk mund të drenazhohet normalisht nga ajo zonë.

Në këtë rast, limfa e tepërt grumbullohet dhe shfaqet ënjtja, e cila është karakteristike për termin edemë limfatike ose ënjtje limfatike.

Drenazhi limfatik aplikohet nga një fizioterapist i certifikuar me trajnim të veçantë në drenazhin limfatik.

Drenazhi limfatik aplikohet për qëllime shëndetësore dhe njihet si masazhi numër 1 nga Organizata Botërore e Shëndetit.

APLIKIMI I DRENAZHIT LIMFATIK PËR HEQJEN E GJIRIT:

Heqja postoperative e gjirit përfshin trajtimin me drenazh limfatik të përshkruar nga një fizioterapist, pas 10 deri në 15 ditë (ndonjëherë edhe 21 ditë) terapi me masazh apo drenazh limfatik. Kohëzgjatja e drenazhit është zakonisht nga 45 minuta deri në 1 orë.

Masazhi aplikohet 3 deri në 4 herë në javë.

Drenazhimi synon zvogëlimin dhe heqjen e ënjtjes së formuar, si dhe përmirësimin dhe normalizimin e qarkullimit.

APLIKIMI I DRENAZHIT LIMFATIK PËR TË ZVOGËLUAR ËNJTJEN PAS LINDJES

Aplikimi i drenazhit limfatik është pjesë e paketës dhe më së shpeshti aplikohet në gjymtyrët e poshtme, për shkak të ënjtjes së formuar nga lëvizja e pamjaftueshme.

Te këta njerëz drenazhi aplikohet çdo ditë për 40 minuta, në rreth 10 trajtime, deri në normalizimin e gjendjes së gjymtyrëve.

APLIKIMI I DRENAZHIT LIMFATIK PËR CELULITIN

Celuliti është një problem i përhapur gjerësisht, ndërsa drenazhi limfatik është mënyra më e përshtatshme për heqjen e tij.

Në procedurën për heqjen e celulitit, paketa përmban zakonisht 20 trajtime.

Drenazhi bëhet me një presion të caktuar përgjatë rrugëve limfatike, në mënyrë që të vijë deri te pastrimi i celulitit që është formuar në sipërfaqe dhe thellë në muskulaturë.

Pas mbarimit të trajtimeve përkatëse me drenazh limfatik, gjymtyrët e poshtme duhet të kenë formë të shkëlqyeshme, muskulaturë të fortë dhe të pastër pa depozita dhjami.

APLIKIMI I DRENAZHIT LIMFATIK PËR ËNJTJE TË SHKAKTUARA NGA TRAUMA, TUMORI OSE NDËRHYRJA KIRURGJIKE

Aplikimi i drenazhit bëhet përgjatë rrugëve limfatike.

Qëllimi i trajtimit është heqja e ënjtjes dhe krijimi i funksionalitetit normal të qarkullimit të gjakut.

Trajtimet për këtë qëllim janë punë individuale, ndërsa kohëzgjatja e duhur për të përmbushur me sukses qëllimin dhe të arrihen rezultate të kënaqshme, përcaktohet nga fizioterapisti.



DRENAZHI LIMFATIK TEK DHIMBJET E NERVIT SHIATIK
Drenazhi limfatik aplikohet për të trajtuar dhimbjet e nervit shiatik.

Përveç medikamenteve të përshkruara, fizioterapisë dhe ushtrimeve, qëllimi dhe roli kryesor në trajtim është masazhi apo drenazhi limfatik.

Qëllimi i drenazhit është heqja e dhimbjes, përmirësimi i qarkullimit dhe lehtësimi i lëvizjeve të caktuara funksionale.

DRENAZHI LIMFATIK PËR DHIMBJE TË MUSKUVJE DHE LODHJE

Drenazhi limfatik mundëson lehtësimin e dhimbjeve, funksionalitet më të mirë në lëvizje dhe qarkullimin e gjakut, muskulaturë të mirë dhe të fortë, si dhe relaksimin dhe shtendosjen e trupit.

ILIJA ZHEZHOV, FIZIOTERAPIST
Qendra e masazhit dhe mirëmbajtjes së trupit
FIZIOTERAPIST-ZDRAVJE



ПОГЛЕДНАВМЕ ОДБЛИСКУ

ОПАЃАЊЕ НА КОСА?

Нашите експерти ги направија сите испитувања за да Ве направат горди на вашата коса.

Revalid® серумот за раст, содржи 3% Redensyl® & екстракт од Artemisia од швајцарските алпи. Го намалува опаѓањето и ја зголемува густината на косата за 8%, што одговара на нови 28.000 влакна после 3*месечна редовна употреба. За optimalни резултати, комбинирајте го со нашиот шампон за стимулација на раст. Стимулирајте го растот на вашата коса, стимулирајте ја вашата самодоверба!

Швајцарски квалитет, ефикасен и вреден за верување.
Во вашата аптека. www.revalid.mk

* Во двојно слепо, плацебо контролирано клиничко истражување под надзор на обучени дерматолози, докажано е дека Redensyl® 3% има насочен ефект врз матичните клетки на фоликулот на влакното, од каде започнува растот на нова коса.

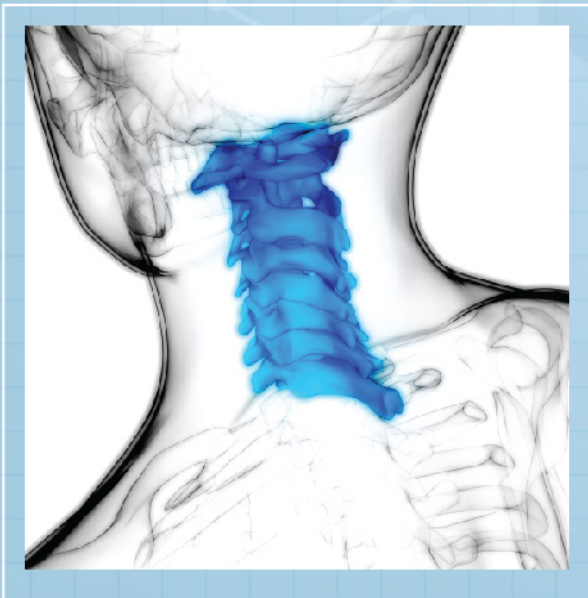


REVALID®
SWISS HAIR CARE

Atlasi dhe dhimbja e kokës

Atlasi (C1) është rruaza e parë e qafës në shtyllën kurrizore. Ajo e ka marrë emrin Atlas nga mitologjia greke, sepse mban kokën. Atlasi është rruaza më e rëndësishme, ngaqë është përgjegjëse për mbajtjen e kokës. Kjo rruazë është e vendosur në mes të bazës së kokës dhe rruazës së dytë të qafës. Në njëërën anë ajo është e lidhur me konditat e zverkut të kockave të zverkut dhe në anën tjetër me rruazën e dytë të qafës, të quajtur "aks". Ajo është rruazë e hollë dhe më e lehta në tërë shpinën, me peshë prej rreth 15-20 gramësh. Me ndihmën e saj kryhen të gjitha lëvizjet e kokës. Pranë saj kalon nervi "vagus", i cili kontrollon të gjitha organet e brendshme, si dhe një pjesë e nervave kraniale, arterieve, venave dhe enëve limfatike.

Kur atlasi nuk është në pozicionin e saj fiziologjik, ajo ushtron presion mbi arteriet, venat, enët limfatike dhe nervat që kalojnë nëpër të dhe në një gjendje të tillë vuan truri, sepse nuk ka mjaftueshëm oksigjen në të, ndaj i gjithë trupi do të gjendet në një deficit energjie. Në këtë mënyrë, me zhvendosjen e atlasit nënkuptohet një rrëshqitje minimale prej vetëm disa të dhjetave të milimetrit. Zhvendosja e atlasit vjen për shkak të arsyeve të ndryshme, të tilla si predispozitat gjenetike, pozicioni patologjik i atlasit gjatë zhvillimit embrional, ulja e parregullt, shprehiti jo të mira të rrotullimit të qafës, mosaktiviteti sportiv, pozita e gabuar gjatë gjumit, lëndimet, si dhe sëmundjet neurologjike, reumatologjike, sëmundjet autoimune dhe çrregullimi i metabolizmit. Diagnoza përcaktohet me anamnezë, ekzaminim me rreze X etj. Për të trajtuar problemet me atlasin, zakonisht aplikohet terapia fizike, ndërsa kohët e fundit, metoda e relaksimit të atlasit për ripozicionimin e rruazës së parë të qafës.



KOKËDHIMBJA

Kokëdhimbja (ose Cefalgjia) është një nga simptomat më të zakonshme tek njerëzit, që nënkupton dhimbjen në zonën e kokës, fytyrës dhe pjesës së sipërme të qafës. Ajo shfaqet si pasojë e çrregullimeve të ndryshme, nga gjendjet e padëmshme që nuk kërkojnë ndonjë trajtim deri te sëmundjet e rrezikshme për jetën.

Kokëdhimbja ndodh te rreth 10% e popullsisë në gjysmësferën perëndimore, 30% e të cilëve vizitojnë mjekun për shkak të kësaj simptome. Gjatë gjithë jetës, kokëdhimbja ndodh të paktën një herë në 70 - 95% të njerëzve dhe më shpesh në moshën 20 - 40 vjeç.

KLASIFIKIMI

Sipas Shoqatës ndërkombëtare për dhimbje koke (anglisht: International Headache Society), kokëdhimbjet ndahen në 3 klasa:

Kokëdhimbjet parësore

1. Kokëdhimbje vaskulare (migrena),
2. Kokëdhimbje e shkaktuar nga shtangia e muskujve (kokëdhimbje nga tensioni),
3. Kokëdhimbje në njëërën anë të kokës dhe kokëdhimbje të tjera trigeminoautonome,
4. Kokëdhimbje të tjera parësore

KOKËDHIMBJE DYTËSORE APO SIMPTOMATIKE

1. Kokëdhimbje e lidhur me lëndimet e kokës ose qafës,
2. Kokëdhimbje e lidhur me çrregullime vaskulare të kokës ose qafës,
3. Kokëdhimbje e shkaktuar nga çrregullime intrakraniale jovaskulare,
4. Kokëdhimbje e shkaktuar nga substanca të ndryshme ose pas ndërprerjes së marrjes së tyre,
5. Kokëdhimbje e shkaktuar nga infeksione të përgjithshme,
6. Kokëdhimbje e lidhur me çrregullime të homeostazës,
7. Kokëdhimbje ose dhimbje e fytyrës e shkaktuar nga çrregullimet e kafkës, qafës, veshit, hundës, sinuseve ose strukturave të tjera të fytyrës dhe kafkës,
8. Kokëdhimbje e lidhur me çrregullime psikiatrike.

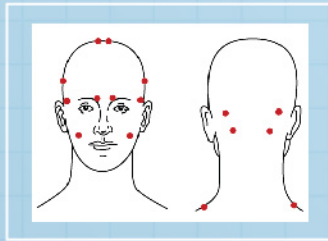
NEURALGJIA DHE KOKËDHIMBJET E TJERA

1. Neuralgjia kraniale, dhimbja qendrore dhe parësore e fytyrës,
2. Kokëdhimbje të tjera.

Më tej do t'u referohemi tre kokëdhimbjeve parësore, si lloji më i zakonshëm i kokëdhimbjeve.

MIGRENA

Migrena është lloji më i zakonshëm i kokëdhimbjes. Ajo shfaqet si pasojë e një kombinimi të faktorëve të tillë si presioni i strukturave nervore periferike rreth kokës ose qafës, ndjeshmëria e sistemit nervor qendror,



paqëndrueshmëria metabolike etj.

Në foto mund të shohim pikat ku presioni nervor shfaqet më shpesh.

Shkaktarët më të shpeshtë të migrenës janë: jetesa me stres, gjumi i shqetësuar, dieta e pashëndetshme, përdorimi i tepruar i analgjezikëve, qëndrimi i parregullt në vendin e punës etj.

Një kohë të gjatë mendohej se migrena nuk është e shërueshme, gjë që është një qëndrim shumë i gabuar. Trajtimi për korigjimin e pozicionit të atlasit mund të ndikojë ndjeshëm në intensitetin dhe frekuencën e sulmeve të migrenës.

Migrena mund të ndahet në dy grupe të mëdha:

- migrena me aurë (25%)
- migrena pa aurë (75%)

Në migrenën me aurë ka ndryshime të ndjeshme që ndodhin pak para dhimbjes së kokës dhe zgjasin rreth 30 minuta.

Kokëdhimbja e shkaktuar nga shtangia e muskujve (kokëdhimbje nga tensioni)

Lloji më i zakonshëm i dhimbjes së kokës është lloji që vjen nga tensioni. Në atë rast, dhimbja e kokës është jo e mprehtë dhe ndihet si shtrëngim ose presion. Dhimbja është e lehtë deri në mesatarisht e fortë. Zakonisht nuk shoqërohet me të përziera dhe të vjella. Shkaku i shfaqjes së kokëdhimbjes nga tensioni është ngushtësia në muskulaturën e qafës. Ndonjëherë shkaqet mund të jenë stresi emocional, pozita e parregullt e trupit dhe qafës, uria, lodhja kronike etj. Kokëdhimbja episodike ndonjëherë mund të përparojë në kokëdhimbje të shpeshtë dhe madje edhe kronike. Trajtimi i rregullimit të atlasit jep rezultat të shkëlqyeshëm në relaksim dhe muskulaturës së shkurtër të qafës dhe kështu jep rezultate të mira në llojin e kokëdhimbjes nga tensioni.

Kokëdhimbja në njërin anë të kokës dhe kokëdhimbje të tjera trigeminoautonomike

Kokëdhimbja në njërin anë të kokës shfaqet shumë më rrallë se migrena dhe lloji i kokëdhimbjes nga tensioni. Dhimbja e tillë është e fortë dhe më shpesh rreth njërit sy ose tjetrit. Përveç dhimbjes, shfaqet edhe lotimi i syrit, si dhe zënia e njëres anë të hundës. Kohëzgjatja është më e shkurtër për dallim nga migrena.

Kokëdhimbja në njërin anë të kokës fillon më së shpeshti si kokëdhimbje periodike, e cila shfaqet në grupe, disa javë me radhë, pas çka mund të kalojnë muaj apo edhe vite pa asnjë simptomë. Kokëdhimbjet shfaqen zakonisht në të njëjtin kuadër kohor dhe mund të shfaqen deri në pesë herë në ditë.

Spec. Dr. Dejan Bujishiq
-ortoped
-specialist i atlasit



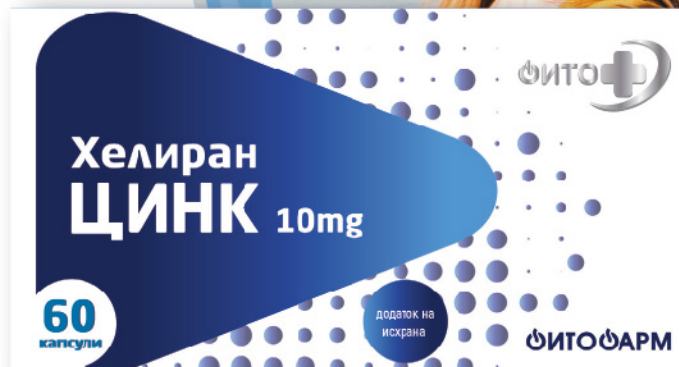
ФИТОФАРМ

Инспирирани од здравјето!

Зошто е подобар хелираниот Цинк ?
**Има подобра апсорпција во
организмот од другите форми
на цинк.**

Се препорачува за:

- Идеална поддршка за правилно функционирање на имунитетот
- Ги штити клетките од оксидативен стрес
- За одржување на здрави коски,кожа, коса и нокти
- За нормална плодност и репродукција и нормално ниво на тестостерон во крвта
- За нормално одржување на ацидо-базен метаболизам





Branko Poposki
blogger ushqimi

Strudel me arra, krem çokollate vegan dhe kakao organike



Përbërësit e nevojshëm:

Brumë i ngrirë që mund të blihet kudo.

Për mbushjen:

100 gr. krem çokollate
3 lugë çaji kakao
100 gr. arra

Mënyra e përgatitjes:

Brumin e ngrirë lëreni që të lëshohet për gjysmë ore, pastaj hapeni dhe formoni një kore drejtkëndëshe. Në mesin e kores shtoni pak nga mbushja me krem çokollate, kakao dhe arra.

Mbushja përgatitet shumë lehtë. Shtoni kremin e çokollatës, kakaon dhe arrat në një tas dhe përzijini mirë derisa përbërësit të bëhen të njëtrajtshëm.

Pritini skajet e kores në vija drejtkëndëshe dhe filloni të mbështillni mesin e mbushur nga të dyja anët me vijat e brumit. Do të formoni një gërshet, të cilin para se ta piqni, lyejeni me vaj ulliri, ndërsa para se ta nxirni nga furra, lyejeni me mjaltë.



Strudel me arra

Tortë me fruta të thata

Përbërësit e nevojshëm:

- 8 të bardha veze
- 2 lugë të mëdha ekstrakt vanilje
- 130 gr. vaj kokosi
- 10 lugë stevia
- 250 gr. bajame ose miell tërshëre
- 200 gr. arra të copëtuara
- Nëse dëshironi, shtoni fruta të ndryshme të thata
- 1 lugë e madhe rum
- Një portokall i shtrydhur
- Lëvore e grirë portokalli

Një tjetër recetë e shkëlqyer që do t'ju ëmbëlsojë në mënyrë të shëndetshme.

Mënyra e përgatitjes:

Në një tas të madh, përzieni të bardhat e vezës, së bashku me ekstraktin e vaniljes, vajin e kokosit dhe stevian. Kur përbërësit të bëhen të njëtrajtshëm, shtoni arrat dhe frutat e thata. Në fund shtoni lëngun e portokallit dhe lëvoren e grirë. Piqeni në tepsi të rumbullakët në 180 gradë për rreth 40 minuta.



ДИАСТОП®

за бебиња

перорални капки
Lactobacillus rhamnosus

Соодветен при:

- ▶ дијареја
- ▶ стомачни грчеви (колики)
- ▶ надуеност
- ▶ други стомачни нарушувања
- ▶ atopичен дерматитис



ДИАСТОП за бебиња е пробиотик којшто содржи млечнокиселински бактерии од сојот **Lactobacillus rhamnosus KP GG (ATCC 53103)**. Истите се вклучени во воспоставувањето и во одржувањето на рамнотежата и на функцијата на цревната микрофлора и го стимулираат развојот на имунолошкиот систем.

АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

Здравјето е пред сè

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



RIMESOT KOMPOZITE DIREKTE

Buzëqeshja e bukur është e rëndësishme për pamjen e përgjithshme dhe mund të kontribuojë ndjeshëm në vetëbesimin tuaj. Në realitet, pothuajse askush nuk lind me buzëqeshje të përsosur. Shumica prej nesh kanë nevojë për korrigjimin e disa të metave dhe defekteve që e bëjnë buzëqeshjen më pak tërheqëse. Kur flasim për korrigjimet e buzëqeshjes, rimesot kompozite në dhëmbët e përparmë janë një nga opsionet më të kapshme për shumicën e njerëzve.

Rimesot kompozite direkte janë të bëra nga materiali kompozit (një përzierje e grincave plastike dhe të qelqit) që aplikohet drejtpërdrejt në dhëmbët tuaj.

Rimesot kompozite përdoren për të korrigjuar hapësirën midis dhëmbëve të përparme (diastema), dhëmbët që duken shumë të vegjël, çngjyrosjen e dhëmbëve, dhëmbët me skaj të pabarabartë ose të thyer, dhëmbët me korrozion të smaltit etj.

Për këtë ndërhyrje ju nevojitet vetëm një vizitë tek dentisti juaj, ndërsa procesi i vendosjes së rimesove kompozite direkte konsiderohet minimalisht invaziv. Pas heqjes së kariesit të mundshëm ose mbushjeve të vjetra dhe përgatitjes së dhëmbit, materiali kompozit aplikohet shtresa-shtresa në dhëmbë dhe ekspozohet ndaj një burimi të veçantë të fortë të dritës LED për të ngurtësuar materialin. Kur procesi të përfundojë, restaurimi formësohet dhe lëmohet. Mbyllja hermetike e dhëmbit është shumë e rëndësishme dhe mundësohet nga ruajtja e kujdesshme e thatësisë së dhëmbit të përgatitur dhe me përdorimin e ngjitesve dentarë të veçantë. E gjithë ndërhyrja zgjat nga një orë deri në disa orë, në varësi të asaj se sa dhëmbë mbulohen me rimeso kompozite dhe cilat mangësi korrigjohen.

Pasi të vendosen, juve ju ngelet të kujdeseni për mirëmbajtjen e rimesove me larje të rregullt me pastë jogërryese dhe pastrimin me pe të dhëmbëve, si dhe me vizita rutinë në ordinancën stomatologjike ku i keni vendosur. Kjo bëhet për korrigjime të mundshme dhe për të siguruar që restaurimet tuaja të mbeten në gjendje të mirë.

Meqenëse restaurimet e tilla nuk kanë të njëjtën fortësi si dhëmbët tuaj natyrore, është veçanërisht e rëndësishme të shmangni zakonet e tilla si hapja e paketave të ndryshme me dhëmbë, kafshimi i lapsit ose stilolapsit, si dhe ngrënia e thonjve ose ushqimit të fortë me dhëmbët e përparmë (këto shprehje janë të dëmshme edhe për dhëmbët tuaj natyrorë). Ashtu si tek dhëmbët natyrorë, substanca të caktuara, si kafeja, çaji ose cigaret mund të lënë njolla, ndaj nëse doni të ruani buzëqeshjen e dëshiruar më gjatë, duhet të shmangni ose të konsumoni këto substanca me masë.

Për ta përmbledhur, restaurimi me rimeso është një mënyrë e shkëlqyer dhe e përballueshme ekonomikisht me të cilën ju mund t'i afroheni buzëqeshjes së përsosur. Megjithatë, duke qenë se jo çdo mangësi mund të korrigjohet me këtë ndërhyrje, është e nevojshme të planifikoni një konsultim me dentistin tuaj, i cili do të vlerësojë nëse kjo është zgjidhja e duhur për ju.

Dr. Katerina Nikolovska
Doktoreshë e stomatologjisë
IN DENT Family Dental



Këshillë shtesë
nga BETTY:

SI TË FITOJË FËMIJA SHPREHINË E LARJES SË RREGULLT TË DHËMBËVE?

Nëse larja e dhëmbëve bëhet pjesë e argëtimit të përditshëm të fëmijës suaj, ai do të motivohet më lehtë dhe nuk do ta ndiejë si barrë këtë aktivitet.

**JA DISA IDE QË MUND TA
MOTIVONJË FËMIJËN TUAJ:**



- **Larja e dhëmbëve me muzikë:** lëshoni muzikën e tij të parapëlqyer sa herë që i lan dhëmbët, përmes së cilës do të mësojë se dhëmbët duhet të pastrohen plotësisht dhe larja nuk mund të zgjasë vetëm disa sekonda.

- **Blini së bashku:** lëroni fëmijën që ta zgjedhë vetë brushën e dhëmbëve. Në këtë mënyrë ai do ta lidhë brushën me lodrën e tij të parapëlqyer me të cilën mund të argëtohet. Në vend të një brushe, mund të blini dy brusha duke e caktuar njëën për larje në mëngjes dhe tjetrën për larje në mbrëmje.

- **Jini shembull i mirë:** lani dhëmbët së bashku disa herët e para. Për ta mësuar fëmijën se si t'i lajë dhëmbët si duhet, i tregoni se si e bëni ju dhe pastaj lëroni që t'jua fërkojë dhëmbët juve.

ПАРАФЕН®

ibuprofen, paracetamol (200 mg+500 mg)

ЗА ДЕН БЕЗ БОЛКА



www.replek.com.mk

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

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



ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВОТО!

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

 РеплекФарм

MËNYRË JETESE E SHËNDETSHME OSE JETO SHËNDETSHËM DHE MË GJATË



Organizmi ynë është i ekspozuar vazhdimisht ndaj të ashtuquajturave radikale të lira.

Radikalet e lira janë produkte metabolike që ndodhen natyrshëm në organizëm. Ato janë komponime të oksigjenit të cilave u mungon një elektron. Për t'u stabilizuar, ato përpiqen të marrin elektronet nga një atom ose molekulë tjetër. Në këtë reaksion formohen radikale të reja, të cilat nga ana tjetër marrin elektrone edhe nga substanca të tjera. Ky reaksion zinxhir çon në një rritje të vazhdueshme të radikaleve të lira në trup.

Stresi oksidativ është pasojë e mungesës së baraspeshës midis antioksidantëve "të mirë" dhe radikaleve të lira "të këqija" në trup. Në periudha më afatgjata, stresi oksidativ kontribuon në shfaqjen e tumoreve, diabetes mellitus, sëmundjeve kardiovaskulare dhe sëmundjeve të trurit.

Shkaqet më të njohura të stresit oksidativ përfshijnë faktorët e mëposhtëm:

- Pirja e duhanit, alkooli dhe droga
- Dieta me pak lëndë ushqyese
- Konsumi i tepërt i sheqerit
- Stresi fizik dhe psikologjik
- Rrezatimi UV
- Tymi dhe pluhuri i imët
- Toksinat dhe kimikatet në mjedis, të tilla si pesticidet, tretësit agresivë, metalet e rënda.

Është e pamundur që të shmangjet plotësisht prania e stresit oksidativ në trup, por ekziston një mënyrë për ta zvogëluar atë nëpërmjet të ushqyerit. Ushqimet me prejardhje bimore, të tilla si pemët dhe perimet, bishtajoret dhe arrat janë të pasura me antioksidantë. Rekomandohen veçanërisht frutat dhe perimet "semafor", të tilla si spinaqi ose rushi (të gjelbra), domatet, manaferrat (të kuqe), karotat,

mollët (të verdha apo portokalli). Minerale të cilat janë të rëndësishme për sistemin mbrojtës të enzimave gjenden kryesisht në produktet e peshkut, mishit dhe vezëve. Mishi këshillohet të konsumohet dy herë në javë.

Në jetën e përditshme plot stres të ditëve të sotme, nuk është gjithmonë e lehtë të përmbushet plotësisht nevoja për antioksidantë. Prandaj, shtojcat dietike mund të ndihmojnë gjithashtu në furnizimin e trupit dhe qelizave me lëndë të mjaftueshme ushqyese.

Nga shtojcat dietike, si më të rëndësishme do t'i veçoja këto në vijim:

1. Vitamina A (retinoli) - luan një rol thelbësor në përmirësimin e funksionit të retinës, rritjen e kockave, si dhe në diferencimin e indeve epiteliale. Ushqimet që përmbajnë vitaminë A janë mëlçia e viçit dhe e qengjit, salmoni, toni, patatet e ëmbla, spinaqi, karotat dhe piperi i kuq.

2. Vitamina C - vitaminë e tretshme në ujë, të cilën trupi nuk mund ta prodhojë dhe është e domosdoshme që të merret përmes dietës. Ajo merr pjesë në forcimin e sistemit imunitar nëpërmjet rritjes së prodhimit të limfociteve dhe fagociteve, duke mbrojtur kështu trupin nga infeksionet. Kjo vitaminë lidh radikalet e lira që janë produkt i stresit oksidativ dhe mbron trupin nga sëmundjet kronike. Ajo gjithashtu rrit përthithjen e hekurit në trup, zvogëlon trigliceridet në gjak dhe kështu vepron në rregullimin e presionit të gjakut. Ushqimet që kanë vitaminë C me shumicë janë limoni, portokalli, lakrat, specat, luleshtrydhet, brokoli, patatet.

3. Vitamina D - vitaminë e tretshme në lipide, që rregullon sasinë e kalciumit dhe fosfateve në trup, duke ruajtur kështu dhëmbët, eshtrat dhe muskujt. Ajo luan një rol të rëndësishëm në përgjigjen imunologjike duke aktivizuar T-limfocitet (qelizat vrasëse), të cilat

shkatërrojnë menjëherë çdo virus patogjen të zbuluar. Kjo vitaminë krijohet në trup kur ekspozohemi ndaj diellit, por një pjesë e madhe e njerëzve kanë mungesë të vitaminës D dhe për këtë arsye duhet të merret si shtojcë ushqimore. Ushqimet që janë të pasura me këtë vitaminë janë salmoni, toni, sardelet, mëlçia, e verdha e vezës.

4. Koenzima Q10 – është një antioksidant i tretshëm në lipide, të cilin trupi e prodhon vetë. Pas vitit të 25-të të jetës, koenzima Q10 zvogëlohet ndjeshëm, me ç'rast duhet të merret përmes ushqimit dhe shtojcave dietike. Përveç se në këtë mënyrë, prodhimi i saj në trup gjithashtu zvogëlohet tek pacientët që marrin statina. Ajo luan një rol të madh në sintezën e adenzinës trifosfatit (ATP) dhe prek të gjitha qelizat në trup, veçanërisht ato që kanë konsumin më të lartë të oksigjenit, si zemra, truri dhe veshkat. Burimi i koenzimës Q10 janë salmoni, harenga, toni, luleshtrydhet, lulëlakra, brokoli. Nëse marrja përmes ushqimit është e pamjaftueshme, mund të merret shtojca ushqimore e koenzimës Q10 së bashku me vaktin. Përthithja e shtojcës ushqimore varet nga prania e yndyrave në vakt.

Përveç të gjitha lëndëve ushqyese të përmendura më parë, duhet t'i kushtojmë vëmendje edhe shëndetit mendor dhe gjithmonë të përpiqemi të bëjmë atë që na bën të lumtur dhe të përmbushur, sepse në ato momente sekretohet serotonina, i cili, përveç se është hormoni i lumturisë, forcon edhe sistemin tonë imunitar.

Dr. Emilia A. Shikole Unevska
Specialiste e farmakologjisë klinike



ДОДАТОК ВО ИСХРАНАТА

MULTI ESSENCE

13 ВИТАМИНИ
+
10 МИНЕРАЛИ
+
ЛУТЕИН

13 ВИТАМИНИ
+
11 МИНЕРАЛИ
+
ЛУТЕИН

50+

СО ПРИЈАТЕН
ВКУС НА ЈАГОДА,
БРУСНИЦА И
НА ВАНИЛА

30 ТРИДНОСНИ ТАБЛЕТИ
ЗА ОПТИМАЛНА
ЕФИКАСНОСТ

ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ЗА ВОЗРАСНИ

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

Здравствено агенцијата

Është koha për vrapim!

SI VEPRON VRAPIMI NË TRUPIN TONË?

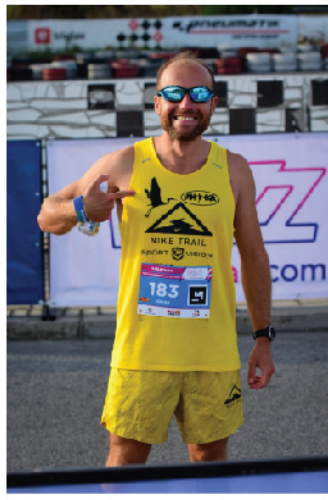
Vrapimi sjell dobi të pafundme tek ata që e praktikojnë. Ata që fillojnë të vrapojnë në mënyrë rekreative, zakonisht e bëjnë atë me qëllim të përmirësimit të kondicionit fizik. Kur e arrijnë këtë qëllim, ata vërejnë se edhe trupi i tyre ka ndryshuar dhe duken më mirë dhe më bukur. Por ajo për të cilën ndoshta nuk janë të vetëdijshëm në fillim është se përfitim të madh do të kenë edhe në shëndetin e tyre mendor. Ajo është si bonus. Kështu, përmes vrapimit fitojmë mirëqenie të plotë, gjegjësisht shëndet psikofizik plotësisht në harmoni. Pavarësisht nëse keni filluar të vraponi për të humbur peshë ose për të "kullotur trurin", me siguri do të ndiheni shumë të kënaqur me vrapimin, nëse merreni me të në mënyrë rekreative ose profesionale.

- Cilët janë faktorët kryesorë që të gjithë fillestarët duhet t'u kushtojnë vëmendje?

Ka më shumë faktorë, por unë do të përmend vetëm disa. Ekziston një fjalë e urtë maqedonase që thotë: "Ngadalë, më larg". Fillestarët janë zakonisht shumë euforikë kur fillojnë të vrapojnë, duke dashur që të arrijnë qëllimet e tyre brenda natës dhe harrojnë se shkak i formës së tyre aktualisht të padëshirueshme është krijuar gjatë disa muajve apo viteve. Prandaj, gjëja më e rëndësishme është të përparojnë pak nga pak. Do të ishte mirë nëse vrapimi bëhet mënyrë jetese, ashtu që të mos ketë nevojë për nxitim dhe të mund t'i arrijmë qëllimet e dëshiruara hap pas hapi dhe me kënaqësi. Po flasim për qëllime, por shumë fillestarë nuk kanë qëllimet e tyre, kështu që do të ishte e zgjuar t'i vendosim vetes një qëllim të qartë që nga fillimi. Qëllimet e përcaktuara saktësisht do të na paraprijnë më lehtë përgjatë rrugës së realizimit të tyre.

- Cili është dallimi midis vrapimit në natyrë dhe vrapimit në shirit vrapim?

Vrapimi është sport që zhvillohet në kushte të jashtme. Kjo është arsyeja pse numri më i madh i dashamirësve të vrapimit e zgjedhin përkrah këtë aktivitet fizik, që të mund të jenë në natyrë dhe të ikin nga ambientet e mbyllura në të cilat e kalojnë kohën kur janë në shtëpi, në shkollë, në punë etj. Prandaj mendoj se nëse bëhet një anketë, 90% do të zgjidhnin të vraponin jashtë, dmth. në natyrë.



Kohët moderne në të cilat jetojmë dhe zhvillimi i teknologjisë, na lejon të kemi një zgjedhje dhe nëse duam, të vrapojmë dhe në shirit vrapim. Përparësia e vrapimit në shirit vrapim është se jemi në ata që i përcaktojmë kushtet në të cilat vrapojmë dhe nuk kemi ndikime të jashtme, si moti i ftohtë ose i nxehtë, shiu apo dëbora, era, akulli etj. Ana negative është se vrapimi në shirit mund të na bëhet monoton dhe i mërzitshëm, çka nuk ndodh kur jemi jashtë, ku çdo herë mund të zgjedhim një vend të ri për të bërë aktivitet. Vrapimi në natyrë gjithashtu na jep mundësinë për të vrapuar në një sipërfaqe më të butë, të vrapojmë në grup etj. Meqenëse jemi të gjithë të ndryshëm nga njëri-tjetri, do të ishte më mirë që secili të zgjedhë për vete se ku do të vrapojë. E vetmja gjë e rëndësishme është të vrapojmë!

- Si vepron vrapimi në shëndetin tonë mendor?

Vrapimi vepron shkëlqyeshëm në shëndetin tonë dhe rekomandohet gjithmonë, në qoftë se dëshirojmë të jemi person më i fortë dhe i shëndetshëm mendërisht! Është vërtetuar shkencërisht se vrapimi ndihmon në momente depresioni dhe ankthi dhe është aktivitet fizik shumë i dobishëm për trajtimin ose parandalimin e këtyre situatave apo luhatjeve të tjera psikike dhe krizave gjatë jetës.

- Këshilla për të gjithë ata që duan të vrapojnë.

Filoni të vraponi sot. Mos e shtyni vrapimin për kohë më të mira, kur të jetë më ngrohtë ose më ftohtë, sepse nëse e prisni kohën ideale për të filluar, mbase nuk do t'i vishni kurrë atletet e vrapimit. Shijoni procesin dhe mos i bëni vetes presion të panevojshëm. Le të jetë vrapimi dashuria juaj. Gëzohuni dhe jini mirënjohës për çdo vrap tuajin.

Kujdesuni për ushqimin, shkoni në masazh, vizitoni një qendër SPA dhe kështu do të jeni në gjendje të lëshoheni plotësisht në vrapim, kurse mundësia e lëndimeve do të jetë minimale. Dëgjoni trupin tuaj. Investoni në veten tuaj dhe pajisjet e vrapimit - kështu nuk do të mërziteni asnjëherë. Konsultohuni me një trajner vrapim dhe degjoni këshillat dhe planin e seancave të stërvitjes. Merrni pjesë në gara dhe respektoni komunitetin e vrapimit. Gjeni një klub vrapim ku vrapimi mund t'ju duket më tërheqës dhe më argëtues. Stërvituni me zgjuars dhe mos harroni se edhe pushimi është pjesë e rëndësishme e stërvitjes. Zgjidhni edhe aktivitet fizik shtesë, që do të jetë plotësisht për vrapimin dhe t'ju bëjë edhe më të suksesshëm.

Përshëndetje sportive!

Kokan Ajanovski

-më shumë se 20 herë kampion maqedonas në disiplina të ndryshme atletike
-reprezentues maqedonas me më shumë se 30 shtafaqe për Maqedoninë,
-autor i librit "Vrapimi më mëson" dhe trajner në Shkollën e vrapimit Nike (Shkup)

Sëmundjet kronike të gjurit

Sëmundjet kronike të gjuritGjuri është nyja më e madhe në trupin e njeriut dhe përballon ngarkesën më të madhe. Prandaj, ekziston një rrezik ndjeshëm i lëndimeve ose sëmundjeve të gjurit.

Shkaqet e problemeve të gjurit ndryshojnë shumë. Në përgjithësi, mund të dallojmë midis dhimbjes akute dhe kronike të gjurit. Për trajtim optimal, është e rëndësishme të përcaktohet shkaku i problemit.

Dhimbja kronike në gjunjë është vazhdimisht në rritje. Intensiteti rritet për muaj dhe vite. Dhimbja zakonisht ndihet gjatë ose pas rritjes së stresit. Dhimbja fillestare shpesh përshkruhet si dhimbje që së pari ulet pas disa hapave, por pastaj intensifikohet pas rritjes së stresit. Dhimbja kronike në gju shkaktohet nga degjenerimi (dhimbja) ose inflamacioni i nyjës.

Artroza parësore e gjurit:

Kjo vlen për ngrënien (harxhimin) e kërcit të nyjës. Për shkak të ngrënies së kërcit, sipërfaqet humbasin aftësinë për të rrëshqitur, gjë që çon në fërkime të vazhdueshme të nyjës. Pasoja janë grumbullimi i lëngjeve në nyjë, dhimbje, bllokimi i nyjës, shtangia e nyjës dhe kufizimi i lëvizjes. Artroza e gjurit ka shumë shkaktarë. Mund të shfaqet si simptomë dytësore pas një dëmtimi të ligamenteve kapsulare ose si pozicion jonormal i boshtit (këmbët X dhe këmbët O). Ndër shkaktarët e tjerë janë sëmundjet dhe inflamacioni.

Artriti reumatoid:

Tek artriti kronik reumatoid, i cili zakonisht ndodh në faza, qelizat e sistemit imunitar sulmojnë membranën sinoviale. Substancat inflamatore të sapoformuara shkatërrojnë indin lidhës dhe kërcin e nyjës. Simptomat nuk janë specifike në fillim dhe nuk mund t'i atribuohen gjithmonë drejtpërdrejt artritit. Simptomat tipike janë ethe të lehta, humbje peshe dhe lodhje. Kjo fazë mund të fillojë dalëngadalë, por edhe papritmas. Dhimbjet klasike të sistemit lokomotor, siç është shtangia e mëngjesit, shfaqen më vonë në rast të artritit të gjurit. Atëherë nyjat janë të shtangëta dhe të dhimbshme. Kjo shoqërohet me skuqje, ënjtje dhe dhimbje.

Sindroma e dhimbjes patelofemorale (dhimbje nën kupën e gjurit):

Kjo sindromë është shkak i zakonshëm i dhimbjes në gjurin e përparmë. Kryesisht prek gratë e reja pa ndryshime strukturore në kërcin e nyjës. Në këtë gjendje, kupa e gjurit mund të lëvizë përjashta

me dhimbje, për arsye të ndryshme mekanike. Një dukuri e zakonshme është ngarkesa e tepruar e nyjave, për shkak të muskujve të pabalancuar të kofshës ose për shkak të një ngarkese të lartë në sport, në kombinim me muskujt e dobët të legenit ose pozicionin e gabuar të shputës.

Diagnoza:

Mjeku së pari bën pyetje në lidhje me problemet dhe simptomat shoqëruese. Aspekte të rëndësishme përfshijnë: sa kohë ndihet dhimbja në gju, ku lokalizohet dhimbja dhe kur ndodh zakonisht. Për të përcaktuar më mirë shkahun e dhimbjes në gju, të gjitha sëmundjet ekzistuese, lëndimet ekzistuese ose aksidentet në të kaluarën merren parasysh gjatë diagnostikimit. Vijon një ekzaminim i plotë i nyjave të gjurit me teste të shumta të lëvizjes. Mjeku mund të përcaktojë se ku dhe sa rëndë është i dëmtuar gjuri në bazë të problemeve (të tilla si ënjtja e gjurit, grumbullimi i lëngjeve në nyjë, diapazoni i kufizuar i lëvizjes).

Në varësi të rezultateve, në rast të dhimbjeve të gjurit, mund të kërkohen teste shtesë për të përcaktuar diagnozën. Këto përfshijnë rrezet X, ultratingujt, MRI-në, artroskopinë e gjurit ose aspiracionin e nyjës.

Terapia:

Terapia varet nga shkaku i shqetësimit. Pushimi është i mjaftueshëm për një nyje të dhimbshme të gjurit. Në disa raste, mjeku duhet të operojë nyjën e gjurit. Pas një ndërhyrjeje të tillë është e rëndësishme të mbani ortozë adekuate dhe të ripërtërii muskujt me ndihmën e fizioterapisë. Korsetë ose ortozat ju ofrojnë një mundësi jokirurgjikale të trajtimit për të stabilizuar nyjën e gjurit, për të zvogëluar mundimet ose për të drejtuar nyjën e gjurit dhe për të lehtësuar dhimbjen.

Spec. Dr. Ivo Donevski,
UK TOARILUC, Shkup



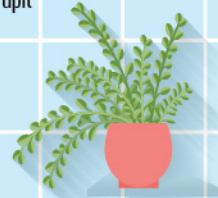
A është më i shëndetshëm dushi me ujë të nxehtë apo të ftohtë?

Të gjithëve na ka ndodhur kohë pas kohe që të na ndryshojë papritmas temperatura e ujit gjatë dushit. Efekti i tronditjes që krijohet nga kjo valë e ujit të ftohtë mund të jetë shqetësues në fazën e parë, por sipas hulumtimit, është shumë i dobishëm për trupin tonë.

Çfarë është më e shëndetshme? Dushi me ujë të nxehtë apo të ftohtë? Me ujë të ftohtë, natyrisht, nënkuptojmë pak ujë të vakët, jo ujë akull të ftohtë. Çdo person ka një temperaturë të ujit që mund ta përshtatë sipas temperaturës së trupit – kjo për disa mund të jetë e ngrohtë, për të tjerët pothuajse e ftohtë.

PËRPARËSITË E DUSHIT ME UJË TË NXEHTË:

- I shtendos muskujt, uji i ngrohtë lejon shtendosjen e muskujve, gjë që kontribuon që të jenë më fleksibël dhe të ndihen më të relaksuar.
- Dushi me ujë të nxehtë ndikon pozitivisht tek njerëzit që vuajnë nga pagjumësia. Dushi para se të shkoni në shtrat, ju ndihmon që t'ju marrë më shpejt gjumi.
- Ul shtypjen e gjakut
- Disa studime shkencore kanë treguar se tek pacientët me diabet, përmirëson nivelet e sheqerit në gjak
- Efektiv për zbutjen e dhimbjes së kokës tek njerëzit që vuajnë nga migrena
- Pakëson djersitjen
- Temperatura e nxehtë e ujit vepron më mirë në pastrimin e trupit dhe ngre nivelin e higjienës.
- Bakteret vdesin më lehtë
- Hap poret dhe pastron lëkurën
- Uji i nxehtë hap rrugët e frymëmarrjes



PËRPARËSITË E DUSHIT ME UJË TË FTOHTË:

- Forcon imunitetin
- Vepron negativisht mbi përgjumjen dhe zgjon trupin
- Uji i ftohtë përshepton metabolizmin
- Tek meshkuj ndikon pozitivisht në hormonin testosteron
- Kthjellon trurin
- Dushi i ftohtë liron endorfinën dhe zvogëlon depresionin
- Rigjallëron lëkurën
- Parandalon humbjen e flokëve

TRONDITJA NGROHTË - FTOHTË

Ka shumë njerëz që e praktikojnë këtë metodë, përkatësisht gjatë dushit me ujë të nxehtë, lëshojnë papritmas ujë të ftohtë dhe krijojnë tronditje ngrohtë - ftohtë në trup.

Një praktikë e tillë ndihmon në pakësimin e celulitit në trup, rregullon qarkullimin në trup, balancon ritmin e zemrës dhe përshepton metabolizmin. Uji i ftohtë është dobishëm për këmbët tuaja dhe ju bën që të ndihen më të çlodhur dhe të relaksuar.

MËNYRA E DUHUR E DUSHIT

Asnjëherë nuk duhet të nxitoni, sepse pastrimi i plotë është i një rëndësie të madhe si për higjienën personale ashtu edhe për ndjenjën e relaksimit pas tij. Sipas sistemit shëndetësor Ajurveda në Indi, nëse bëni dush me ujë të ftohtë, së pari duhet të lani duart dhe këmbët dhe vetëm pas tyre trupin dhe kokën. Nga ana tjetër, nëse bëni dush me ujë të nxehtë, i gjithë procesi duhet të fillojë nga këmbët. Gabimi më i shpeshtë që e bëjmë të gjithë është larja e flokëve përpara pjesëve të tjera të trupit, gjë që lejon që uji i pistë të kalojë nëpër trupin tonë. Ndërsa bëjmë dush, vëmendje e veçantë duhet t'i kushtohet fytyrës, pjesës prapa veshëve dhe qafës.



HOROSKOP

PRILL



DASHI 21.03-20.04

Edhe pse kohëve të fundi po përballeni me sfida të shumta dhe i keni nxjerrë nga mendja momentet reale të lumturisë, ruani shpirtin tuaj entuziast pasi shijimi i suksesit do të jetë i pashmangshëm. Nëse ju duket se obligimet ju kanë zënë frymën, bëni një listë të përparësive dhe përpiquni të ndani kohë për veten.



DEMË 21.04-20.05

Si gustator i vërtetë i zodiakut, është mirë të zvogëloni marrjen e ushqimeve që fillojnë të dëmtojnë shëndetin tuaj. Mos i shpërfillni ndryshimet në trupin tuaj dhe mos i vononi ekzaminimet e rregullta mjekësore. Një pjesë e anëtarëve të kësaj shenje është mirë të shfrytëzojnë energjinë e tepërt që e ndiejnë, në ndonjë lloj aktiviteti sportiv.



BINJAKËT 21.05-20.06

Jini të durueshëm për çdo plan që e keni shtyrë për një periudhë të gjatë kohore. Temperamenti juaj ju nxit që të jeni të paduarur dhe të kërkonit rezultate të menjehershme. Ju pret një periudhë në të cilën do të gëzoni shëndet të shkëlqyeshëm fizik, gjë që mund të jetë arsye me shumë për të filluar shëtitjet në natyrë.



GAFORRJA 21.06-20.07

Duke qenë një person mjaft i përbajtur, kohët e fundit, për shkak të situatave stresuese me të cilat përballeni, keni filluar të bëheni më të zëshëm dhe të përfshihen në konflikte të panevojshme me njerëzit rreth jush. Në gjysmën e dytë të muajit, përputhja e planetëve do t'ju sjellë një periudhë më të qetë në të cilën do të jeni në gjendje t'i kushtoheni vetes.



LUANI 21.07-21.08

Kërkimi i ndihmës nga dikush është një tipar atipik për anëtarët e kësaj shenje, por këtë muaj do t'ju nevojitet pikërisht kjo gjë. Nëse megjithatë dëshironi të përballeni vetëm me problemet që ju presin, shkëmbeni mendime me të afërmit tuaj. Periudha e pranverës sjell me vete edhe reaksione alergjike, për shkak të të cilave mund të keni nevojë për ilaçe.



VI RGJËRËSHA 22.08-22.09

Këtë muaj ju pret shëndet i shkëlqyer fizik dhe mendor, me përjashtim të ftohjeve të vogla ose dhimbjeve të kokës. Përfitoni nga ditët me diell dhe veçoni veten nga stresi i përditshëm profesional me shëtitje për fundjavë. Drejtoni disiplinën dhe ambicien tuaj kah shprehitë e të ushqyerit dhe bëjeni këtë një periudhë detoxi.



PESHORJA 23.09-22.10

Ju pret një periudhë në të cilën gjuha juaj e mprehtë mund t'i lëndojë bashkëpunëtorët tuaj dhe t'ju krijojë dhimbje koke shtesë në vendin e punës. Gjeni një mënyrë për t'u çliruar nga mendimet negative dhe të përqendroni të gjithë energjinë në aktivitetet që i shijoni, sepse vetëm kështu do të jeni produktiv.



AKREPI 23.10-22.11

Këtë muaj pastroni mendimet tuaja me ndihmën e një lloj aktiviteti fizik, si joga, praktikoni meditimin ose përqendrohuni në ndonjë lloj arti. Nëse ka komunikim të keq mes jush dhe familjes suaj, bëhuni pala që ia del të kërkojë falje. Besoni se keqkuptimet janë shkak më i madh i konflikteve të panevojshme.



SHIGJETARI 23.11-20.12

Yjet ju premtojnë një periudhë të qëndrueshme për sa i përket shëndetit tuaj. E vetmja gjë për të cilën duhet të keni kujdes janë orët që i kaloni në gjumë. Pjesa më e madhe e ndryshimeve fizike dhe mendore në organizmin tuaj janë të lidhura drejtpërdrejt me gjumin e shëndetshëm. Prandaj mendoni në plan afatgjatë dhe kujdesuni që të bëni më shumë gjumë dhe që të jetë cilësor.



BRICJAPI 21.12-19.01

Qasja juaj gjakftohtë i bën njerëzit të mendojnë se jeni të lumtur dhe se mendimi i tyre nuk ka rëndësi për ju. Tregoni se në mjedisin tuaj ka njerëz pa të cilët nuk mund t'i përbushni dëshirat tuaja. Ftoni një mik për të bërë sport së bashku, përgatitni darkë për më të dashurit tuaj ose shkoni në piknik me miqtë. Shëndeti mendor varet nga zemra e qetë.



UJORI 20.01-18.02

Mbushni mushkëritë me oksigjen dhe planifikoni një shëtitje në mal. Edhe pse më shpesh nuk e vëreni këtë, trupi juaj ka nevojë për përshtatje ndaj ndryshimeve klimatike që janë shumë të zakonshme në këtë stinë të vitit. Freskoni mendimet tuaja, ndryshoni mënyrën e të ushqyerit dhe filloni një aktivitet krejtësisht të ri në jetën tuaj.



PESHOT 19.02-20.03

Mund të përballeni me pengesa të caktuara në rrugën drejt suksesit. Pajtimi me dështimin do t'ju kursejë nga streset shtesë dhe do t'ju përgatisë për sfidat e ardhshme. Dhimbja e shpinës dhe e kyçeve mund të jetë shenjë e aktivitetit të pamjaftueshëm fizik. Merrni me ndonjë sport dhe zgjoni pranverën në trupin dhe shpirtin tuaj.



MANASTIRI

Barnatore Viola
047-222-235

Barnatore Neo Farm
047-224-301

Barnatore Farm-Zdravje
047-223-039

Barnatore Farm-Zdravje 2
047-242-039

Demir Hisar

Barnatore Dehi Farm
047-276-644

GJEVGJELIA

Barnatore Nima
034-214-562

GOSTIVARI

Barnatore Botanik
042-211-413

Barnatore Diti Farm
042-212-164

Barnatore Mikrofarm
042-371-622

Barnatore Pro-Farm
042-213-132

Barnatore Vivalek 4
042 313496

Barnatore Diti Farm 3
042-622-888

GOSTIVAR F. ÇEGRANE

Barnatore Med-Farm
042-321-363

GOSTIVAR F. DOBRI DOL

Barnatore Genius-Farm
042-311-229

GRADEC

Barnatore Albi Farm
071-822-270

KAVADAR

Barnatore Farmakon-Lek
043-411-891

Barnatore Farmanea
043-550-900

KËRÇOVA

Barnatore Herba 1
045-223-978

Barnatore Herba 2
045-261-265

Barnatore Blina
045-222-550

KOÇANI

Barnatore Fitomed
033-273-805

Barnatore Higija Farm
033-271-522

Barnatore Iris
033/272-820

Barnatore Iris 2
033/271-645

KR.PALLANKA

Barnatore Qytet Kr. Pallanka
031-375-012

KRIVOGASHTANI

Barnatore Menta Farm 4
048-471-987

KUMANOVË

Barnatore Adonis
031-411-098

Barnatore Dafina
031-413-977

Barnatore Isidora
031-550-635

Barnatore Kamilica
031-550-603

Barnatore Novalek
031-422-111

Barnatore Farmalek
031-416-503

Barnatore Filiz
031-416-700

Barnatore Kaiser Farm
078/452-702

Barnatore Zani Farm
031-445-434

NEGOTINA

Barnatore Negotino
043-361-433

Barnatore Negotino 1

NOVO SELLË

Barnatore Zdravje
034-522-279

OHËR

Barnatore Bio-Lek
046-260-580

Barnatore Kavaj
046-260-940

Barnatore Pasholi
046-255-070

Barnatore Planta
046-250-533

Barnatore Heledona
046-257-744

PRILEP

Barnatore 2005 VIVA FARM
048-400-901

Barnatore Biolek
048-416-208

Barnatore Karakash 1
048-414-722

Barnatore Menta 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 Qendër
075-265-564

SHTIP

Barnatore Biolek
032-391-777

Barnatore Dijana
032-392-707

Barnatore Zdravje 1
078 264 148

Barnatore Zdravje 2
078 264 141

Barnatore Medifarm
032-394-143

Barnatore Radolek
032-380-190

STRUGA

Barnatore Beladona
046-786-750

Barnatore Hamamelis
046-702-706

STRUGA F.VRANISHTA

Barnatore Hamamelis 2
046-702-706

STRUMICA

Barnatore Verbena
034-551-031

Barnatore Zanina
034-346-972

Barnatore Zanina 2
079-273-700

Barnatore Panacea
034-320-395

Barnatore Farmaka
034-322-251

Barnatore Verbena 2
034-550-519

TETOVË

Barnatore Bami Kor Medika
044 335 747

Barnatore Qytet Tetovë
044-334-425

Barnatore Eliskir
070-887-393

Barnatore Biofarm
044-344-292

Barnatore Vital-Farm
071-536-614

Barnatore Dushica Farm
044-451-002

Barnatore Medika
044-339-466

TETOVË F. PIROK

Barnatore Sano Farm
044-371-579

TETOVË F. TEARCË

Barnatore Herba Farm 2
071-224-827

TETOVË, F. VRATNICË

Barnatore Mena Farm
078-415-079

VEVÇAN

Barnatore Beladona
070-362-210

VELES

Barnatore Ziva Farm 1
043-235-121

Barnatore Ziva Farm 2
043-251-005

Barnatore Ziva Farm 3
043-230-121

Barnatore Ziva Farm 4
043-225-255

Barnatore Ziva Farm 5
078-371-585

Barnatore Magna Farm 2
043-211-499

VINICA

Barnatore Arka
033-362-685

Barnatore Arka Nova
033-364-685

Заштитен крем за бебиња

Sudocrem[®]

www.sudocrem.com

**Сојузник
на мајките
повеќе од 80
години**

практично
пакување од
60g



Поголемо
економично
пакување од
125g



Смирува • Негува • Штити

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



www.pliva.com www.plivazdravlje.hr

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

МК/SUD/18/0003