

**DIELLI DHE
LËKURA**

AGORAFOBIA

HEPATITI

USHQIMI I
REKOMANDUAR
GJATË VERËS

JETA MODERNE ËSHTË PLOT ME
VEPRA HEROIKE

Dr. Aleksandar Kolev



D-manuro®

D-manuro® е граничен производ кој во својот состав како активна компонента содржи Д-маноза. 1 кесичка прашок за перорален раствор содржи 1.8 г Д-маноза

D-manuro® се препорачува на сите лица со:

- * инфекции на уринарниот тракт предизвикани од бактеријата *Escherichia coli*
- * чести и повторувачки (рекурентни) уринарни инфекции кои се предизвикани од оваа бактерија

Пакување:
Кутија со 10 кесички /18g



Hemofarm
STADA GROUP

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



PËRMBAJTJE

HEPATITI

04.



REHABILITIMI PAS
GODITJES NË TRU

14.



DIELLI DHE
LËKURA

24.



A ËSHTË KANCERI MË I
ZAKONSHËM NË
POPULLATËN E MOSHUAR?

06.



KËSHILLA KYÇE
PËR VENDIMIN
NË LIDHJE ME KARRIERËN

16.



PSE SELENI?

30.



DR. ALEKSANDAR KOLEV

10.



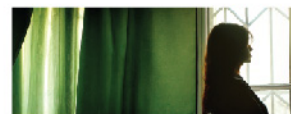
USHQIMI I
REKOMANDUAR
GJATË VERËS

20.



AGORAFOBIA

31.



IMPRESIUM

Shef i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i forografisë: Lençe Naumovska | Redaktor artistik dhe grafik: Lençe Naumovska
Bashkëpunëtore: dr. med. sci. Maja Milovanceva-Popovska | dr. Kosta Cvetkoviç | dr. spec. Simeon Mogilevski | Emilija Spasovska Mojsovska | dr. Ana Madiq
Ilija Zhezhov | Katerina Zlatanovska Popova | dr. Katerina Ristoska | dr. Elena Karabeleski | dr. Tanja Deleva Jovanova | dr. Zorica Martinoska Andonova | dipl. farmacist Katerina Gjorgjeva
Botues: Feniks Farma DODEL Shkup, rr. "Jadranska magjistrala" nr. 31, 1000, Shkup | Redaktim teknik: Idea Lab DE D00 | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.com.mk
Lektor dhe korrigjues: Ivana Koceska | Përkthim: Ardita Zulfiu | Fotografi e faqës së parë: Martin Trajanovski
Boton: EVROPA 92, rr. Krizhovska nr.52, 2300, Koçan | Fotografi: Depositphotos, nëse nuk shkruan ndryshe | Ilustrime: Freepik, nëse nuk shkruan ndryshe | Tirazh: 24.000

Revista BETTY është një revistë falas mujore, e disponueshme për të gjitha barnatoret që mbështesin BETY konceptin e marketingut në Republikën e Maqedonisë së Veriut. Të gjitha përmbajtjet dhe reklamata e botuara në revistë janë vetëm nga karakteri informativ dhe në asnjë mënyrë nuk mund të zëvendësojnë vizitë të mjekut ose farmacistit. Feniks Farma DODEL Shkup (në tekstin e 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 akte 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 BETY revistës për çfarëdo qëllimi, pa leje me shkrim të botuesit të revistës. Redaksia e BETY Revistas nuk ka asnjë detyrim të kthejë në tekstet e marra, fotografi dhe postë interneti.

www.betty.mk



Mëlçia është një organ jetik, që kryen funksione të rëndësishme në organizëm. Në të krijohen një numër i madh lëndësh ushqyese dhe faktorë të koagulimit, si dhe pastrohet gjaku nga substancat toksike. Çdo sëmundje ose dëmtim i mëlçisë çon në një çrregullim të ndjeshëm të funksionit të përgjithshëm të organizmit.

Hepatiti është një grup sëmundjesh që prekin indet e mëlçisë, duke shkaktuar inflamacion të mëlçisë. Ekzistojnë disa shkaqe të hepatitit, të tilla si abuzimi me alkoolin, toksina të ndryshme, droga, kimikate, ilaçe, sëmundje autoimune, por shkak më i zakonshëm i dëmtimit të mëlçisë dhe sëmundjes është hepatiti viral.

Hepatiti viral është i përhapur në të gjithë botën, me shkallë të ndryshme infeksioni, veçanërisht në vendet e pazhvilluara dhe në zhvillim. Ai paraqitet në endemi, por edhe në epidemi dhe pandemi më të mëdha. Ekzistojnë disa lloje, por më të zakonshmet janë pesë llojet e hepatitit viral, të klasifikuar si Hepatiti A, B, C, D dhe E, të cilët përbëjnë 95% të numrit të përgjithshëm të njerëzve të infektuar.

Duke qenë se hepatiti B dhe C prek më shumë se 320 milion njerëz në të gjithë botën, me 3 milion infeksione të reja çdo vit dhe 1.1 milion vdekje në vit, atëherë bëhet e qartë se parandalimi dhe trajtimi në kohë i këtyre sëmundjeve luan një rol të rëndësishëm në ndrydhjen e këtyre sëmundjeve. Në të gjithë botën, rreth 290 milion njerëz jetojnë me hepatit viral pa e ditur se janë të infektuar dhe rreth 400 milion janë bartës kronikë të virusit, gjë që flet shumë për nevojën për ekzaminim dhe diagnostikim në kohë të hepatitit viral, për t'i zbuluar këto forma asimptomatike dhe për të parandaluar përhapjen dhe pasojat kronike shëndetësore, të cilat, nëse nuk trajtohen, mund të jenë vdekjeprurëse. Hepatiti viral mund të shkaktojë forma akute, kronike dhe fulminante të sëmundjes së mëlçisë.

Forma akute çon në inflamacion të papritur të mëlçisë, mund të përparojë në sëmundje të rëndë, por zgjat më pak se 6 muaj dhe në shumicën e rasteve është një sëmundje vetë-kufizuese, ndërsa forma kronike zgjat më shumë se 6 muaj dhe është një gjendje e përhershme pezmatimi i

mëlçisë, i cili çon në dëmtim të rëndë të indeve të mëlçisë dhe ka një rrjedhë më të rëndë. Forma fulminante është një formë e rëndë e hepatitit akut, që përkeqësohet papritmas dhe shumë shpejt dhe zakonisht përfundon me vdekje.

Hepatiti viral ndryshon sipas shpërndarjes gjeografike, mënyrës së bartjes, mënyrës së dëmtimit të mëlçisë, metodave të parandalimit dhe trajtimit dhe pasojave afatgjata për shëndetin e njeriut.

Transmetimi ose mënyra e bartjes mund të bëhet përmes kontaminimit oral me ushqim dhe ujë të ndotur, siç është rasti me hepatitin A dhe E të cilët transmetohen më së shpeshti në këtë mënyrë, kurse në popull janë më të njohur si verdhëza ngjitëse ose sëmundja e duarve të ndyra. Hepatiti A dhe E shkaktojnë sëmundje akute kalimtare dhe janë më të shpeshtë në vendet me standarde të ulëta të higjienës. Nga ana tjetër, hepatiti B dhe C barten përmes gjakut dhe produkteve të gjakut dhe mund të barten përmes kontaktit seksual, transmetimit vertikal nga nëna tek fëmija dhe lëngjeve të tjera të trupit.

Hepatiti A dhe E më shpesh prekin fëmijët, si rezultat i higjienës së pamjaftueshme të përgjithshme dhe personale, ndërsa hepatiti B dhe C më shpesh prek grupet e rrezikut të popullatës, siç janë personat e varur nga droga intravenoze, homoseksualët dhe njerëzit me më shumë partnerë seksualë. Në rrezik të infeksionit me këto lloje të hepatitit janë punonjësit shëndetësorë nga të gjitha profilet, të cilët vijnë në kontakt me gjakun dhe lëngje të tjera të trupit, si dhe disa pacientë që janë të ekspozuar ndaj disa procedurave mjekësore, si p.sh. pacientët me hemodializë, transfuzionet e gjakut dhe transplantimi i organeve nga persona të infektuar (të cilat janë shumë të rralla sot) apo lëndimet aksidentale me sende, instrumente dhe gjilpëra të kontaminuara. Ndryshe nga këto raste të hepatitit, të cilat, secila më vete çojnë në sëmundje të mëlçisë, hepatiti D shkakton infeksion vetëm së bashku me hepatitin B, për këtë arsye quhet virus satelitor.

Hepatiti B dhe C janë shpesh të lehtë ose asimptomatikë, por bëhen kronikë dhe në shumicën e rasteve shkaktojnë dëmtime të mëdha të mëlçisë, duke çuar në cerozë dhe kancer të mëlçisë (çdo i treti person me

kancer të mëlçisë ka pasur hepatitin viral në të kaluarën).

Periudha nga infeksioni deri në zhvillimin e simptomave quhet periudhë inkubacioni dhe mund të zgjasë nga 15-50 ditë në hepatitin A, 26-45 ditë në hepatitin E, 60-150 ditë në hepatitin B ose 2-26 javë në hepatitin C, ndërsa në hepatitin D nga 2 deri në 8 javë.

Simptomat e sëmundjes mund të sillen nga të lehta deri në të rënda, duke përfshirë ethe, humbje të oreksit, plogështi, diarre, të përziera, dhimbje barku, urinë të errët, jashtëqitje të lehta, ngjyrë të verdhë të lëkurës dhe mukozës, skuqe të lëkurës, mavijosje, gjakderdhje, zhvillim të ujit në stomak. Këto simptoma janë më të theksuara te hepatiti A, ndërsa te hepatiti B dhe C mund të mos ketë fare simptoma.

Në rastin e virusit të hepatitit B, pas trajtimit të përfunduar, në gjendje dhe sëmundje të caktuara mund të vijë deri te riaktivizimi i virusit, edhe atë kur përdoret terapi immunosupresive për sëmundje të ndryshme, kur përdoret terapi për trajtimin e kancerit, gjatë terapisë pas transplantimit të organeve, si dhe në bashkë-infeksion me hepatitin C.

Diagnostikimi i hepatitit viral bëhet përmes ekzaminimeve serologjike, duke përcaktuar antigenet dhe antitruat për secilin virus veç e veç, si dhe me teste biokimike që do të na tregojnë se sa dhe si është dëmtimi i mëlçisë. Teknikat e imazhit diagnostikues janë gjithashtu të dobishme, si ultrasonografia e

mëlçisë, tomografia e kompjuterizuar etj.

Parandalimi ose procedurat që mundësojnë zhdukjen e këtyre sëmundjeve janë të ndryshme dhe përfshijnë disponueshmërinë e ujit të pastër, disponueshmërinë e mjeteve të higjienës dhe dezinfektuesve, higjienën e përshtatshme personale dhe të përgjithshme, sidomos të duarve, si dhe vaksinimin kundër virusit përkatës.

Fatkeqësisht, parandalimi me anë të vaksinimit është i disponueshëm vetëm për hepatitin A dhe hepatitin B, kurse në Shtetet e Bashkuara edhe për hepatitin E. Vaksinimi kryhet sipas një kalendari vaksinimi të miratuar nga Ministrinë e Shëndetësisë në secilin vend.

Metoda e trajtimit është simptomatike dhe me terapi antivirale për llojin përkatës të hepatitit, e cila për fat të keq është mjaft e shtrenjtë dhe e padisponueshme për shumë vende të varfra në botë.

dr. Katerina Ristoska
specialist në mjekësi të brendshme
ISHP Nefro plus, Shkup



Преземи контрола, решението постои.

Utidry®

**Помаѓа во правилнојо
функционирање на:**

- Мочниот меур (кесе)
- Долниот уринарен тракт во насока на одржување на контролата на мокрење



A ËSHTË KANCERI MË I ZAKONSHËM NË POPULLATËN E MOSHUAR?

Jetëgjatësia dhe përqindja e popullsisë që arrin pleqërinë është rritur në mënyrë dramatike gjatë shekullit të kaluar. Nëse në të kaluarën njerëzit jetonin 47 vjet, tani jetojnë shumë më gjatë. Plakja e popullatës dhe zgjatja e jetëgjatësisë kanë kontribuar në ndryshimin e qëndrimeve për atë që është shëndet dhe çfarë është sëmundje.

Me rritjen e numrit të të rriturve që e arrijnë moshën e vjetër, po rritet edhe numri i rasteve të reja të kancerit. Kanceri mund të quhet si sëmundje e lidhur me moshën, sepse incidenca e shumicës së kancereve rritet me rritjen e moshës, duke filluar nga moshë e mesme. Shkalla e kancerit është më e lartë në moshën 64-65 vjeç, ndërsa 60% e njerëzve që kanë kancer (mushkëri, gji, zorrë të trashë, prostatë) janë 65 vjeç e lart. Për këtë arsye, kanceri quhet sëmundje e moshës më të vjetër, por kjo nuk do të thotë që patjetër do të sëmureni me kancer ndërsa plakeni.

Zhvillimi i kancerit është një proces kompleks që ndodh për shumë vite. Me kalimin e kohës, qelizat e trupit dëmtohen. Një gjë e tillë mund të ndodhë rastësisht ose të shkaktohet nga diçka si pirja e duhanit ose rrezatimi ultravjollcë nga dielli. Ndonjëherë trupi mund ta ndreqë vetvetiu dëmin, por ndërsa plakemi, ka më shumë kohë që ky dëm të grumbullohet dhe të bëjë që qelizat të rriten dhe të shumohen më shumë se zakonisht, duke shkaktuar kancer.

Plakja dhe kanceri kanë disa veçori të përbashkëta. Kalimi nga qelizat normale në ato kancerogjene është një proces multifaktorial, i cili përfshin grumbullimin e dëmtimeve dhe mutacioneve që ndodhin me kalimin e kohës, së bashku me prishjen e sistemeve të ndreqjes dhe rregullimit të rritjes së qelizave. Studimet tregojnë se ndryshimet e lidhura me moshën në mikromjedisin qelizor (ritje e inflamacionit, ulje e funksionit imunitar), çojnë në mutacione që e mbështesin shumimin dhe përhapjen e qelizave të ndryshuara. Faktorë të ndryshëm të rrezikut mund të ndikojnë në pika të ndryshme në procesin e transformimit dhe të përshpejtojnë dëmin, si tymi i cigares, infeksionet virale, faktorët e rrezikut nga mjedisi ose vendi i punës, ekspozimi ndaj agjentëve kimikë dhe fizikë etj.

Proceset biologjike të plakjes janë misterioze dhe të ndryshueshme. Megjithatë, plakja në vete është një proces i përcaktuar gjenetikisht dhe pjesë të këtij procesi nuk mund të ndryshohen, ndonëse procesi mund të modifikohet, duke shmangur faktorët të cilët ndikojnë në mekanizmat biologjike që e përshpejtojnë procesin e plakjes. Me këtë do të vonohej edhe shfaqja e kancerit.

Moshë e mesme, në mënyrë arbitrare moshë 45-64 vjeç, është periudhë kur ekziston një rrezik i lartë i kancerit dhe incidenca për shumë lloje të kancerit fillon të rritet. Por, ashtu siç është kohë e ndjeshmërisë së rritur ndaj kancerit, moshë e mesme është edhe kohë e parandalimit të kancerit.

Pirja e duhanit, cigares, puros ose lullës, rrit ndjeshëm rrezikun e shfaqjes së kancerit të mushkërive, kancerit të gojës, fytit dhe ezofagut. Për këtë shkak, duhanpirësit nxiten të lënë cigaren në cilëndo periudhë të jetës.

Konsumi i tepërt i alkoolit ndikon në zhvillimin e kancerit të gojës, fytit, telave të zërit, ezofagut, mëlçisë, pankreasit dhe gjirit. Kjo mendohet të jetë për shkak të

Plakja e popullatës dhe zgjatja e jetëgjatësisë kanë kontribuar në ndryshimin e qëndrimeve për atë që është shëndet dhe çfarë është sëmundje.

Me rritjen e numrit të të rriturve që e arrijnë moshën e vjetër, po rritet edhe numri i rasteve të reja të kancerit. Kanceri mund të quhet si sëmundje e lidhur me moshën, sepse incidenca e shumicës së kancereve rritet me rritjen e moshës, duke filluar nga moshë e mesme.



dëmtimit të ADN-së, krijimit të specieve reaktive të oksigjenit, inflamacionit kronik, mungesës së folateve dhe lëndëve të tjera ushqyese, si dhe niveleve të rritura të estrogenit. Kombinimi i konsumit të tepërt të pijeve të forta alkoolike dhe pirjes së duhanit është veçanërisht i dëmshëm.

Diabeti i tipit 2 lidhet me një rrezik në rritje të zhvillimit të kancerit të zorrës së trashë, gjirit (pas menopauzës) dhe pankreasit. Diabeti përshpejton plakjen biologjike. Parandalimi dhe trajtimi i diabetit të moshës së mesme zvogëlon rrezikun e disa kancereve më vonë në jetë.

Pesha e tepërt e trupit lidhet me një rrezik në rritje të shumë llojeve të kancerit përmes mekanizmave të shumtë biologjikë: ezofagut, fshikëzës së tëmthit, pankreasit, zorrës së trashë dhe rektumit, veshkave, gjëndrës tiroide, gjirit dhe mitrës. Indi dhjamor visceral prodhon citokina, substanca të cilat krijojnë inflamacion kronik dhe nxisin rritjen e kancerit.

Shtimi i peshës lidhet gjithashtu me sindromën metabolike, e cila është dy herë më e zakonshme tek të rriturit e moshës së mesme sesa tek të rriturit e rinj. Nga ana tjetër, sindroma metabolike lidhet me një rrezik në rritje të kancerit, prandaj parandalimi i sindromës metabolike (ushqimi i shëndetshëm, aktiviteti fizik) zvogëlon rrezikun e kancerit.

Ekspozimi ndaj rrezatimit lidhet veçanërisht me një rrezik në rritje të kancerit tek njerëzit e moshës së mesme. Për shumicën e të rriturve, ekspozimi më i madh ndaj rrezatimit jonizues është në ekzaminimet mjekësore.

Ekspozimi ndaj rrezatimit ultravjollcë në moshën e mesme rrit ndjeshmërinë ndaj kancerit. Djegia nga rrezet e diellit rrit rrezikun e melanomës së lëkurës. Infekzioni kronik i hepatitit C lidhet me një rrezik në rritje të kancerit të mëlçisë. Infekzioni HIV, për shkak të mosfunksionimit të imunitetit, lidhet me një rrezik në rritje të kancerit anal, limfomës Hodgkin dhe kancerit të mëlçisë. HPV-ja onkologjike lidhet me kancerin e qafës së mitrës, kancerin e vulvës, të vagjinës, penisit, anusit dhe orofaringut.

Kancerogjenët mjedisorë, si azbesti, benzeni, formaldehidi, radoni dhe rrezatimi ultravjollcë, janë shumë të zakonshëm dhe gjenden në mjedis, në produktet e konsumit të gjerë ose në vendin e punës.

Të gjithë së bashku - faktorët personalë, faktorët e mjedisit dhe kushtet e vendit të punës, komunikojnë dhe plotësojnë njëri-tjetrin në rritjen e rrezikut të kancerit.

Kanceri tek të moshuarit tregon rritje më të ngadaltë, meqenëse trupi ka një ritëm më të ngadaltë të rritjes së qelizave sesa tek të rinjtë. Mirëpo të moshuarit me kancer kanë prognozë më të keqe, për shkak të diagnozës së vonuar. Diagnostikimi i kancerit shpesh pengohet nga frika dhe fshehja, ndërsa fazat e fundit janë të dhimbshme dhe plot vuajtje, personale dhe familjare. Për më tepër, informacioni i ri e ka më të vështirë të arrijë tek njerëzit e moshuar, të cilët shpesh ia mveshin moshës ndryshimet që i vërejnë. Shpeshherë, edhe të afërmit, miqtë, madje edhe profesionistët mjekësorë e kanë të njëjtin qëndrim.

Reagimi ndaj kancerit lidhet me shumë aspekte personale, kulturën, arsimin, familjen dhe shoqërinë, prandaj njerëzit e moshuar kanë qëndrime të ndryshme në lidhje me shkaqet dhe trajtimin e kancerit. Disa besojnë se kanceri është sëmundje ngjyhtë, ndërsa të tjerët mendojnë se është dënim për njerëzit që kanë bërë diçka të gabuar. Njerëzit e moshuar mund të kenë njohuri më të ulëta shëndetësore dhe vetëm disa janë të vetëdijshëm për rrezikun e lartë të kancerit. Ata mendojnë se në moshën e tyre nuk vlen asgjë, as diagnoza e hershme e as trajtimi dhe është më e vështirë t'i bindësh të thërrasin një mjek kur ndiejnë vështirësi dhe shqetësime.

Për shumë njerëz, kanceri simbolizon fundin e jetës, ndaj reagimet më të zakonshme psikologjike janë ankthi dhe depresioni. Përveç kësaj, diagnostikimi i kancerit sjell me vete një ndjenjë të vetmisë, pafuqisë, dobësisë, shqetësimit fizik dhe mendimin se e ardhmja nuk ekziston. Ballafaqimi me ndihmën e fesë është një përparësi e

rëndësishme psikologjike për të moshuarit që besojnë në Zot.

Njerëzit e moshuar kanë gjendje fizike që i bëjnë ata më të ndjeshëm dhe terapia e kancerit mund të mos jetë e nevojshme. Disa terapi mund të jenë katastrofike dhe të ndikojnë seriozisht në cilësinë e jetës së tyre. Ata mendojnë se terapia është po aq e keqe sa vetë sëmundja dhe se nuk do t'i mbijetojnë asaj. Kjo frikë nga efektet anësore të terapisë i parandalon të moshuarit që të marrin masa për diagnostikim të hershëm.

Ndërsa plakemi, është e rëndësishme të jemi të vetëdijshëm për trupin tonë dhe të dimë se çfarë është normale për ne, sepse diagnostikimi me kancer në një fazë të hershme ndikon në mbijetesën e tij. Megjithatë, provat sugjerojnë se kanceri nuk ka pse të jetë pasojë e pashmangshme e plakjes. Mbatja e një ambienti të shëndetshëm, sjellja e shëndetshme dhe përbalimi më i suksesshëm i sëmundjeve kronike ndihmojnë për një kalim më të shëndetshëm nga moshja e mesme në atë të vjetër.

Njerëzit e moshuar dinë më shumë për efektet e dëmshme të pirjes së duhanit dhe ekspozimit të tepërt në diell, pirjes së alkoolit dhe dietës jo të shëndetshme si faktorë rreziku. Disa prej tyre e dinë dhe besojnë se kanceri mund të parandalohet duke bërë një jetë më të shëndetshme, që ndihmon në zvogëlimin e gjasave të shfaqjes së kancerit.

Asnjëherë nuk është vonë për të bërë një ndryshim dhe për ta parandaluar atë. Megjithëse disa modele të plakjes nuk mund të ndryshohen, faktorët që kontribuojnë në zhvillimin e sëmundjeve kronike, përfshirë kancerin, mund të ndryshohen për të pasur një plakje më të shëndetshme. Këto janë ndërprerja e pirjes së duhanit, pirja e sasive më të vogla të alkoolit, mbatja e një peshe të shëndetshme, gjumi më cilësor, një dietë e shëndetshme e pasur me perime dhe fruta dhe më pak mish të kuq, rrezitja e sigurt, më shumë aktivitet fizik etj.

dr.med.sci. Maja Milovaņeva-Popovska
Interniste-nefrologe
IPSH Promedika Medikal Centar



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

ОРГАНСКИ ФОРМИ НА МИНЕРАЛИ

- Максимална искористливост
- Лесна подносливост
- Безбедност

The advertisement displays five boxes of Synergy organic mineral supplements. From left to right: 1. Selenium (Selenomethionine 200mcg), 2. Zinc (Zinc Gluconate 200mg), 3. Magnesium + B6 (Magnesium 350mg + Vitamin B6 6mg), 4. Osteofit Forte (Bone Support Complex), and 5. Ferrofect (Ferrous Bisglycinate Complex). Each box lists benefits and ingredients in both English and Albanian.



- Fara e lirit - ushqim i shkëlqyeshëm për shëndetin e lëkurës dhe humbje në peshë. Fara e lirit ndihmon gjithashtu për të normalizuar estrogenin dhe për të përmirësuar prodhimin e kolagenit.
- Ushqimet që ndihmojnë për hidratim - dehidratimi mund të çojë në lëkurë të thatë dhe të brishtë, prandaj përpiquni të hani më shumë ushqime të freskëta që janë të pasura me ujë, veçanërisht shalqi, pjepër, manaferra, tranguj, selino, agrume, perime me gjethe etj.
- Ushqimet e pasura me fibra - ushqimet e freskëta (frutat dhe perimet), arrat, farat etj. Fibrat ndihmojnë në pastrimin e zorrës së trashë, na ngopin, ndihmojnë për një metabolizëm më të mirë dhe ekuilibër hormonal. Përveç kësaj, këto ushqime përbajnë një numër përbërësish antioksidues që e mbrojnë lëkurën nga radikalet e lira, përkatësisht nga dëmtimi oksidativ (plakja).
- Ushqimet e shëndetshme me proteina - proteina nga arrat, bishtajoret, farat dhe peshku.
- Ushqimet e pasura me kalium - largojnë lëngjet e tepërta nga qelizat, duke ndihmuar në zvogëlimin e celulitit. Lexoni më shumë rreth rolit të kaliumit në trup këtu.
- Ushqimet e pasura me yndyrna të shëndetshme - acidet yndyrore janë gjithashtu të rëndësishme për shëndetin e lëkurës.

- Shmangni ujin e gazuar dhe konsumoni ujë të thjeshtë. Hani sa më shumë fruta që përbajnë shumë lëngje, të tilla si shalqiri ose mangoja.

- Hudhra është një aleat i shkëlqyeshëm në luftën kundër celulitit, sepse përshpejton metabolizmin dhe zvogëlon depozitat e dhjamit, duke ndikuar kështu në zvogëlimin e celulitit.

- Shtoni xhenxheflin në dietën tuaj. Ai do ta mënjanojë lëngun e tepërt që është grumbulluar në trupin tuaj. Për më tepër, xhenxhefli përmirëson qarkullimin e gjakut, që do të thotë më pak celulit. Rozmarina ka efekte të ngjashme me xhenxheflin, prandaj pini çaj nga kjo bimë sa më shpesh të jetë e mundur.

- Ulni konsumin e të verdhës së vezës dhe jepini përparësi të bardhës së vezës, nëse doni më pak celulit. Por edhe nëse i hani, le të jetë vetëm për mëngjes, jo për darkë ose drekë.

- Në luftën kundër celulitit do t'ju ndihmojnë gjithashtu lakra jeshile dhe brokoli, të cilat janë të pasura me lëndë ushqyese që ndihmojnë në krijimin e kolagenit dhe përthithjen më të mirë të kalciumit, të cilat janë vendimtare nëse dëshironi një trup pa celulit.

STRESI MUND TË ÇOJË NË CELULIT – E VËRTETË!

Megjithëse ndoshta ju tingëllon e çuditshme se si stresi mund të çojë në celulit, një studim nga Akademia Evropiane e Dermatologjisë jep të dhëna që tregojnë se celuliti mund të shkaktohet nga nivele të rritura të katekolaminave, për shkak të stresit ose për shkak të kortizolit të lartë.

Përveç kësaj, stresi i pakontrolluar çon në shtim në peshë, një faktor tjetër rreziku për celulitin, por edhe në prodhimin e zvogëluar të kolagenit, proteinës thelbësore për shëndetin ose pamjen rinore të lëkurës.

STRESI
mund të çojë në
celulit – E VËRTETË!

KAFEJA

Është interesante se kafeja si pije duhet të shmanget, ndërsa si përbërës eksfoliant është i shkëlqyeshëm për heqjen e celulitit.

Celuliti mund të zvogëlohet me ndihmën e llumit të kafesë, i cili vepron si piling, tonik dhe forcues i qarkullimit të gjakut për ato pjesë të trupit që preken nga shfaqja e lëvizhës së portokallit.

Kafeina në llumin e kafesë konsiderohet nga shumë gra si një përbërës magjik që e zbut pamjen e celulitit, gjë me të cilën pajtohen edhe shkencëtarët. Sidoqoftë, mos prisni që celuliti të zhduket dhe të fitoni lëkurë të fortë me paketën e parë të kafesë së bluar. Sekretit i llumit të kafesë si trajtim për celulitin qëndron në përdorimin e tij të rregullt. Shumica e kremrave kundër celulitit përdorin kafeinë për shkak të aftësisë së saj për të kontraktuar enët e gjakut, duke rezultuar në qarkullim më të mirë të gjakut dhe një ndryshim të dukshëm në pamjen e lëkurës. Uji nuk do të ruhet më si i tepërt, ndërsa funksioni i kullimit do t'i lirojë qelizat dhe do t'i zvogëlojë ato. Kafeina është gjithashtu e pasur me antioksidantë që stimulojnë detoksifikimin e organizmit, ndërsa rezultati është një lëkurë me shkëlqim, më e fortë dhe e lëmuar, e butë dhe elastike.



SI VEPRON TRAJTIMI I KAFESË KUNDËR CELULITIT

Duhet të mbliidhni rreth një të katërtën ose gjysmë filxhani llumi të kafesë. Shtoni rreth dy lugë çaji vaj ulliri ekstra të virgjër dhe i përzieni të dy përbërësit. Nëse brumi nuk është i nxehtë pas përdorimit të fundit, ngrohni atë në mikrovalë për 10 sekonda.

Uluni në vaskë, merrni një sfungjer të vjetër për banjë dhe masazhoni llumin e kafesë dhe përzierjen e vajit me lëvizje rrethore mbi zonat e prekura apo edhe në tërë trupin. Kushtojuni më shumë kujdes kofshëve dhe vitheve. Lini sa më shumë papastërti në zonat e prekura. Përdorni mbështjellës plastik për ta mbështjellë përbërjen sa më fort të jetë e mundur rreth zonave të prekura nga celuliti. Pasi ta keni lejuar të veprojë për rreth 10 minuta, hiqeni mbështjellësin dhe shpëlajeni zonën me ujë të ngrohtë.

Krem me kafe dhe vaj kokosi

¼ filxhan kafe të bluar ose llum kafeje

3 lugë sheqer kristali

2-3 lugë vaj kokosi

I përziejmë mirë të gjithë përbërësit. Pilingu aplikohet me lëvizje të lehta masazhi në lëkurë të lagur. Pastaj mbulojeni lëkurën me mbështjellës plastik shtëpie dhe lëni përbërësit të veprojnë për gjysmë ore. Në fund shpëlajeni me ujë dhe vendosni locion hidratues.

Piling me kafe dhe vaj ulliri / vaj esencial

Disa nga vajrat esenciale më të mirë për zvogëlimin e celulitit janë vaji i grejpsfrutit, portokallit dhe mandarinës. Kombinoni disa pika vaji sipas dëshirës suaj me llumin e kafesë ose kafe të bluar së fundmi. Shtoni vaj sa për të bërë një pastë të trashë.

Vendosni një shtresë në lëkurë dhe masazhoni për disa sekonda. Pastaj mbulojeni lëkurën me mbështjellës plastik dhe lëni përbërësit të veprojnë për 30 minuta.

UTHULLA E MOLLËS

Besohet se uthulla e mollës gjithashtu mund të ndihmojë në zbutjen e celulitit:

- Gojarisht. Në një gotë me ujë shtoni 2 lugë çaji uthull molle (mundësisht uthull molle të egër). Nëse dëshironi, mund ta ëmbëlsoni me pak mjaltë. Konsumojeni këtë lëng një herë në ditë.

- Lokalisht. Përzieni uthull molle dhe vaj ulliri në një raport prej 3:1. Masazhoni me përzierjen për 7-10 minuta në ditë.



XHENXHEFILI

Xhenxhefli është një nga të paktat ushqime që përdoret shpesh për vetitë e tij shëruese, jo kulinare.

Në Greqinë e lashtë dhe Perandorinë Romake, xhenxhefli jo vetëm që konsiderohej si shërues sëmundjesh, por edhe si kundërhelm i shkëlqyeshëm.

Rrënja e kësaj bime ka efektet e mëposhtme në lëkurën e njeriut:

- për shkak të pranisë së rreth 40 antioksidantëve në përbërjen e saj, ajo neutralizon veprimin e radikaleve të lira dhe ndihmon në luftimin e plakjes së parakohshme;
- përmirëson proceset metabolike, aktivizon mënjanimin e toksinave, duke i dhënë lëkurës një pamje të shëndetshme;
- vajrat esenciale stimulojnë qarkullimin e gjakut, i cili ushqen lëkurën me oksigjen, lëndë ushqyese dhe rrit elasticitetin e saj;
- zvogëlon strijat dhe përmirëson elasticitetin e lëkurës;
- heq ujin e tepërt nga qelizat, forcon lëkurën dhe zbut pamjen e celulitit.

LUFTA KUNDËR CELULITIT ME XHENXHEFIL

Efekti anti-celulit i rrënjës është për shkak të përbërjes së saj, e cila kontribuon në ngrohjen e shpejtë, rritjen e qarkullimit të gjakut, përmirësimin e metabolizmit dhe tonifikimin e zonave problematike të trupit. Xhenxhefli përdoret për masazhimin dhe mbështjelljen e trupit.

MASAZHI ME XHENXHEFIL

Për masazh, 2-3 lugë pluhur xhenxhefli duhet të përzihen me vaj natyral bimor. Është më mirë të përdoret vaj ulliri ekstra i virgjër me shtrydhje të ftohtë. Më pas, përzierja aplikohet në zonat problematike, të cilat masazhohen butësisht për 7-10 minuta. Me masazh shumë aktiv ose të zgjatur, mund të shfaqet një ndjesi e fortë djegieje. Në këtë rast, shpëlajeni menjëherë produktin nga lëkura dhe lani duart mirë.

E rëndësishme: masazhi kryhet jo më shumë se 1 herë në javë!

MBËSHTJELLJA ME XHENXHEFIL

Mbështjellësit e xhenxheflit bazohen gjithashtu në vetitë e bimës për të përmirësuar qarkullimin e gjakut, për të hequr lëngjet e tepërta, për djegie intensive të dhjamtit dhe forcim të lëkurës. Kështu, mund të themi se kjo procedurë ka efekt ngritës dhe anti-plakjeje. Për ta përgatitur, përzieni pluhurin bimor me argjilë në sasi të barabarta dhe hollojeni përzierjen me ujë mineral. Aplikojeni në zonat problematike me celulit dhe lëni për 10-30 minuta. Pastaj, lajeni maskën me ujë të ftohtë dhe vendosni krem hidratues në trup.

BALSAM PËR DOBËSIM NGA XHENXHEFILI

Receta e gatimit

Ka disa receta bazë të balsamit të xhenxheflit për humbje në peshë.

- ME KRIPË DHE ERËZA

Rrënja ose pluhuri i xhenxheflit, arrëmshku, kanella dhe kripa përzihen në përmasa të barabarta. Hollojeni përzierjen e përtuar me pak ujë të ngrohtë deri sa të shndërrohet në krem të trashë.

- ME MJALTË

Përzieni 1 lugë të vogël pluhur xhenxhefli dhe 2 lugë mjaltë natyral.

- ME VAJ KOKOSI

Përzieni 1 lugë xhenxhefil të bluar me 50 ml vaj kokosi të parafinuar dhe ngrohni në zjarr të ngadaltë për rreth 7 minuta. Pastaj shtoni 50 ml vaj bajamesh. Pas ftohjes, shtoni 150 g sheqer kafe, 50 g kripë deti dhe 5 pika vaj esencial portokalli.

E rëndësishme! Nëse shfaqet një ndjesi e fortë djegieje në lëkurë kur përdorni pastrues me xhenxhefil të freskët të copëtuar, mund ta zëvendësoni atë me rrënjën në formë të pluhurit të thatë.

Balsamet me bazë xhenxhefli përdoren jo më shumë se 2 herë në javë.

ÇAJI I XHENXHEFLIT

Me grirjen e një pjesë të vogël të rrënjës së xhenxheflit, fitohet një çaj efektiv anti-celulit. Mirëpo xhenxhefli ka një shije specifike shumë të mprehtë dhe pikante, për këtë arsye, sot në çajra përdoren aroma për të maskuar shijen, gjë që e bën atë më të pranueshëm.



JETA MODERNE ËSHTË PLOT ME VEPRA HEROIKE

Dr. Aleksandar Kolev



Dr. Aleksandar Kolev, i cili është kirurgu i parë i zembrës në historinë e Departamentit të Kirurgjisë në Fakultetin e Mjekësisë - Shkup, ishte pjesë e ekipit heroik të mjekëve që morën pjesë në transplantimin e parë të zembrës në Maqedoni.

A jua merrte mendja ndonjëherë se do të bëheshit pjesë e ekipit që morri pjesë në transplantimin e parë të zembrës në Maqedoni?

Sinqerisht, jo. Të them të drejtën, nuk prisja as se një ditë do të isha pjesë e ekipit të kardiokirurgjisë shtetërore. Kur, 7 vite më parë, mora ftesë nga Prof. Jovev që të bëhesha pjesë e ekipit të tij, u habita me të vërtetë. Por ka 7 vjet që Kardiokirurgjia Shtetërore po funksionon vazhdimisht dhe vijon të përparojë dhe të zhvillohet, duke ndjekur të gjitha prirjet më bashkëkohore botërore në fushën e kardiokirurgjisë. Transplantimi i parë i zembrës ishte vetëm një rrjedhë e natyrshme e këtyre proceseve dhe ndodhi pas përgatitjeve të gjata, të hollësishme dhe intensive. Sot, mund të them se, të qenit pjesë e gjithë këtij procesi, jo vetëm që është një nder dhe kënaqësi e madhe, por edhe një motiv dhe sfidë më tepër në zhvillimin tim të mëtejshëm si kirurg i zembrës.

Sipas mendimit tuaj, cila është vetëdija për rëndësinë e transplantimit të organeve dhe si mund të zhvillohet ajo?

Një sërë rrethanash dhe karakteristikash të mjedisit dhe mendësisë sonë më çojnë në përfundimin se, për sa i përket ndërgjegjësimit për mundësitë e dhurimit të organeve, jemi akoma diku në fillim. Kjo është veçanërisht e vërtetë për të ashtuquajturin transplantimi kadaverik, gjegjësisht dhurimi i

organeve nga një dhurues i cili është diagnostikuar me vdekje të trurit, i cili është edhe i vetmi rast kur mund të flasim për transplantim të zembrës.

Duke qenë se sistemi ynë shëndetësor është i gatshëm dhe ka treguar se është tashmë i aftë nga ana shkencore, teknike dhe e kuadrove, na mbetet vetëm të punojmë në ngritjen e vetëdijes dhe inkurajimin dhe forcimin e besimit të popullsisë. Në atë drejtim, është e nevojshme të intensifikohen fushatat kombëtare nga Ministria e Shëndetësisë, në bashkëpunim me shoqatat civile dhe sektorin e OJQ-ve.

Për më tepër, mendoj se një pjesë e vëmendjes duhet të drejtohet edhe tek mjekët të cilët përballen me situata të dhurimit të mundshëm të organeve nga dhuruesit kadaverikë, për sa i përket njohjes në kohë të atyre rasteve dhe mënyrës se si t'u qasen pacientëve dhe familjeve të tyre për mundësinë e dhurimit të organeve.

Shëndeti mendor është po aq i rëndësishëm sa shëndeti fizik. Për një profesion si i juaji, ku përballeni me ndërhyrje mjaft komplekse, si e ruani qetësinë dhe çfarë është ajo që ju relakson para çdo ndërhyrjeje?

Kirurgjia kardiake dhe kirurgjia në përgjithësi, janë profesione që kërkojnë vërtetë kondicion të madh psikofizik. Padyshim që përvoja na jep qetësinë më të madhe, por një

gjë e tillë kërkon kohë. Prandaj, gjëja më e rëndësishme për ta ruajtur qetësinë para çfarëdo ndërhyrjeje, për mendimin tim, është përgatitja e mirë paraprake, njohja e hollësishme e gjendjes së pacientit, planifikimi i hollësishëm i ndërhyrjes, si dhe çdo vështirësi, pengesë dhe ndërlikim i mundshëm dhe mundësitë për zgjidhjen e tyre.

Jashtë vendit të punës, është e rëndësishme të kalosh kohë me familjen dhe miqtë, më pëlqen të marr pjesë në koncerte muzikore dhe ngjarje të tjera kulturore dhe gjithashtu përpiqem të merrem me sport.

Si është ndjenja e të qenit hero në jetën e dikujt?

Jeta moderne është plot me vepra heroike. Shumica kalojnë të pavërejtura dhe mbeten të panjohura. Mendohem ta shikoj punën time në mënyrë rreptësisht profesionale, pa ndonjë devotshmëri të veçantë heroizmi, ose ndoshta vetëm si një pjesë të vogël të veprave të panumërta heroike në jetën e përditshme. Çdo theksim dhe lartësim i veçantë mendoj se e shpërqendron vëmendjen dhe është i dëmshëm.

Cili është shprehja juaj e shëndetshme me të cilën dëshironi t'i motivoni lexuesit tanë?

Shëndeti mendor dhe fizik janë të rëndësishëm në mënyrë të barabartë. Një nga shprehitë e mia të shëndetshme, që më ndihmon të shtendosem mendërisht dhe njëkohësisht më mban në formë të mirë fizike, është çiklizmi. Jam adhures i çiklizmit malor "jashtë rrugës", sepse një udhëtim i tillë nëpër natyrë më relakson më së shumti. Maqedonia është e mbushur me natyrë dhe shtigje të mrekullueshme për çiklizëm malor dhe ky aktivitet duket se po lulëzon me të madhe viteve të fundit. Ka edhe shumë shoqata qytetare që organizojnë ngjarje kolektive të çiklizmit dhe kështu e promovojnë më tej këtë sport. Çiklizmi, në çdo formë, është një shprehje me të vërtetë e shëndetshme që ua rekomandoj të gjithë lexuesve tuaj.

Duke qenë se jeni çiklist, cila është rëndësia e aktivitetit fizik për sëmundjet kardiovaskulare?



Фурал С – Вашиот вистински избор при **дијареја!**

Капсулите Фурал С се употребуваат при:

**ДИЈАРЕЈА ПРЕДИЗВИКАНА ОД
БАКТЕРИСКИ ИНФЕКЦИИ.**

Веќе докажана молекула, во ново пакување и со нов начин на издавање – без лекарски рецепт!

Наменети за возрасni и за деца над 12-годишна возраст.



**АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ**
Возвратителен бренд е

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



OBSH-ja dallon pasivitetin fizik, së bashku me nikotinën dhe dietën jo të shëndetshme, si një nga shkaqet kryesore për zhvillimin e sëmundjeve kronike, veçanërisht sëmundjeve të sistemit kardiovaskular. Vlerësohet se rreth 35% e vdekshmërisë nga sëmundja e arterieve koronare është për shkak të pasivitetit fizik. Kjo është arsyeja pse OBSH-ja, përmes fushatave të shumta, thekson nevojën për aktivitet të rregullt fizik si një masë e rëndësishme parandaluese shëndetësore. "Lëviz për shëndet" ishte një nga parullat për Ditën Botërore të Shëndetit disa vite më parë. Rekomandohet aktivitet fizik i moderuar aerobik, si ecja, 20-30 minuta çdo ditë ose aktivitet fizik aerobik më intensiv, 30-60 minuta, 3-4 herë në javë.

Sipas mendimit tuaj, cila është mënyra për të parandaluar dhe kontrolluar sëmundjet kardiovaskulare?

Sëmundjet kardiovaskulare janë sëmundje për të cilat zbatohet parimi i multifaktorialitetit, d.m.th. për shfaqjen e tyre ndikojnë, pak a shumë, faktorë të ndryshëm të rrezikut. Prandaj, për parandalimin e sëmundjeve kardiovaskulare, është e nevojshme të shmangen faktorët e rrezikut.

Pasivitetin fizik e përmenda tashmë si një nga tre faktorët kryesorë të rrezikut për sëmundjet kardiovaskulare, së bashku me pirjen e duhanit (nikotinën) dhe dietën jo të shëndetshme. Këta janë faktorë rreziku në të cilët mund dhe duhet të ndikojmë në jetesën e përditshme.

Lexuesve do t'u rekomandoja edhe një herë aktivitet të rregullt fizik, kurse nëse jeni duhanpirës, ndaloni pirjen e duhanit menjëherë, shmangni ushqimet e shpejta, të përpunuara, që janë të pashëndetshme dhe mbani një peshë normale. Për sa i përket kontrollit, rëndësi të madhe kanë edhe ekzaminimet e rregullta shëndetësore, veçanërisht tek të moshuarit, monitorimi dhe kontrolli i presionit të gjakut, niveleve të sheqerit në gjak dhe kolesterolit.

Fatkeqësisht, stresi është bërë shumë i pranishëm në jetën e përditshme të të gjithë neve. Si mund të mësojmë ta duam zemrën tonë dhe t'i luftojmë situatat stresuese?



Stresi është padyshim gjithëpërfshirës dhe i kudondodhur në jetën tonë, por ndoshta mënyra se si e trajtojmë atë është e ndryshme dhe e veçantë për secilin prej nesh. Nevojat ekzistenciale na bëjnë që shpesh të angazhohemi në profesione të detyruara, të jemi pak a shumë të ndarë nga të dashurit tanë, shpeshherë edhe larg, në vende të huaja.

Gjithkush duhet ta gjejë atë që do ta bëjë të lumtur, ta përmbushë dhe ta ndihmojë t'i kapërcejë situatat stresuese. Mund të jetë një hobi, punë dore, sporte, muzikë etj. Komunikimi, kalimi i kohës cilësore me të dashurit dhe lëvizja në natyrë janë ndoshta burimet më universale të energjisë pozitive që do të na ndihmojnë të zvogëlojmë ndikimin e stresit të përditshëm.

Çfarë mesazhi do të donit t'u përcillnit të gjithë studentëve të mundshëm dhe aktualë, që janë pjesë e Departamentit të Kirurgjisë në Fakultetin e Mjekësisë?

Përmes aktiviteteve të mia të përditshme në Qendrën Klinike Universitare kam mundësinë të takoj shumë kolegë më të rinj, studentë, vullnetarë dhe specializantë. Shumë prej tyre janë me të vërtetë frymëzim dhe motivim i shkëlqyeshëm edhe për mua. Brezat e sotëm janë të lirë nga shumë nga kufizimet e së kaluarës, kurse teknologjitë moderne i lejojnë që të ndjekin të gjitha tendencat moderne të shkencave të mjekësisë në botë.

Do të doja që të mos e humbin kurrë kërsërinë shkencore, të vazhdojnë të përditësojnë njohuritë e tyre dhe të kontribuojnë në zhvillimin e mjekësisë dhe sistemit shëndetësor. Unë e di që janë qytetarë të botës dhe në këtë kuptim i inkurajoj dhe i mbështes në maksimum, por uroj që të përdorin të paktën një pjesë të njohurive dhe aftësive të tyre për zhvillimin e kujdesit shëndetësor në vendin tonë dhe për të mirën e pacientëve tanë.



PROBIOTIC
Lactoflor®

**ЗА ЗДРАВА ЦРЕВНА ФЛОРА
И ПОДОБАР ИМУНИТЕТ**

пробиотик + пребиотик

НОВА ПОДОБРЕНА ФОРМУЛА!

- Go подобрува и зајакнува имунолошкиот систем.
- Ja помагаат перисталтиката и функционирањето на цревата.
- Благопријатно влијаат при stomачни проблеми.
- Go подобруваат хранливиот биланс со што ги осигуруваат неопходните аминокиселини и природни витамини.
- Ja помагаат борбата со лошите бактерии како E.Coli, Salmonela и др.
- 6 милијарди активни бактериии.
- 7 посебно одбрани штама на бактериии.

www.kendy.mk

Кенди Доо Скопје. Тел. 023118140

REHABILITIMI PAS GODITJES NË TRU



Goditja në tru manifestohet klinikisht me paralizim të pjesëve të caktuara të trupit, me çrregullime të të folurit, mosfunksionim të llojeve të caktuara të shqisave, pengesa në koordinimin e lëvizjeve dhe ecjes ose mosfunksionime të ndryshme mendore dhe çrregullime të vetëdijes, ndërsa në pothuajse 30% të rasteve ndodh vdekja. Nga aspekti fizioterapeutik, pacientët që i kanë mbijetuar një goditjeje në tru, kanë një mundësi të dytë në jetë.

Goditja në tru renditet e treta sipas përqindjes së vdekshmërisë, pas sëmundjeve të zemrës dhe kancerit. Pasojat e goditjes në tru e bëjnë atë llojin më të madh dhe më të rëndë të invaliditetit, ndaj nëse goditja anashkalohet, pa iu nënshtruar terapisë fizike, njerëzit që kanë pësuar goditje në tru shpesh mbeten të varur nga familja e tyre për të përmbushur nevojat themelore të jetesës.

EKZISTOJNË DY LLOJE TË GODITJEVE NË TRU: *ISHEMIKE DHE HEMORRAGJIKE*

Në goditjet ishemike, qarkullimi i gjakut në një pjesë të veçantë të trurit zvogëlohet ose ndërpritet, duke çuar në mosfunksionim të indeve të trurit në zonën e prekur. Ekzistojnë katër arsye pse ndodh kjo, edhe atë tromboza, embolia, hipoperfuzioni sistemik dhe tromboza venoze. Shkaktar i goditjeve ishemike është bllokimi i një nga enëve arteriale të gjakut në tru, zakonisht për shkak të aterosklerozës ose mpiksjes së gjakut, që vjen nga një arterie karotide e ndryshuar. Si pasojë, e njëjta pjesë e trurit mbetet pa furnizim të gjakut dhe oksigjenit, duke çuar në vdekjen e qelizave të trurit, që më pas rezultojnë në defekte neurologjike ose vdekje.

Goditja hemorragjike rezultojnë në një mpiksje gjaku brenda kafkës ose indit të trurit, me një pasqyrë të rëndë klinike për shkak të presionit në

indin e trurit dhe ënjtjes së indit përreth trurit. Gjakderdhja mund të ndodhë gjithashtu nga ndonjë prej degëve më të vogla arteriale, komunikimit jonormal midis arterieve dhe venave, keqformimi arteriovenoz ose zgjerimi jonormal i enëve arteriale dhe aneurizma intrakraniale. Rezultat i këputjes është hemorragjia intrakraniale, e cila manifestohet klinikisht me dhimbje koke jashtëzakonisht të rëndë, që mund të shoqërohet ose jo me nauze, të vjella, ngurtësim të qafës dhe ndryshime neurologjike.

Shenjat paralajmëruese të goditjes në tru janë:

- dobësi ose paralizë e fytyrës, krahut dhe këmbës,
- koordinim ose ekuilibër i dobët,
- vështirësi në të folur ose të kuptuar,
- vështirësi në gëlltitje,

- probleme të shikimit, si shikim i paqartë, shikim i dyfishtë ose humbje e shikimit,
- mpirje ose humbje e ndjeshmërisë në njërën anë të trupit.

VËREJTJE:

Goditja në tru është një urgjencë mjekësore dhe pavarësisht nga shenjat, duhet të thirret menjëherë një ambulancë.

REHABILITIMI, PLANI DHE PROGRAMI I FIZIOTERAPISË ME NJË FIZIOTERAPIST:

Trajtimi i fizioterapisë fillon me një ekzaminim fizioterapeutik të pacientit dhe një ekzaminim të dokumentacionit mjekësor nga ekzaminimet, përfundimet dhe mendimet neurologjike. Pas ekzaminimit të pacientit, fizioterapisti konstaton gjendjen dhe përgatit një protokoll të përshtatshëm me program për të. Rehabilitimi mund të zgjasë 21 ditë me plus 10-15 trajtime dhe nganjëherë më gjatë, deri në 2, 3 6 dhe 1 vit, në varësi të shkallës së goditjes në tru.

Familja dhe pacienti përgatiten përmes këshillimit, si dhe prezantimit të metodave të punës që do të përdoren për rehabilitimin e pacientit.

Fizioterapisti punon për të përmirësuar dhe rivendosur gjendjen e pacientit me metoda të tilla si kineziterapia, ushtrimet individuale me

një fizioterapist dhe masazhi mjekësor manual, i cili synon forcimin, relaksim dhe rivendosjen e forcës së muskujve dhe merr pjesë në nxitjen e qarkullimit. Gjatë rehabilitimit, zbatohet terapia e punës, trajnimi për të stabilizuar baraspeshën e pacientit, si dhe përgatitjet për ushtrimin e ecjes.

Procesi i rehabilitimit synon të rivendosë, të aftësojë dhe të normalizojë gjendjen e pacientit, kurse zhvillohet derisa fizioterapisti të japë mendimin përfundimtar se rezultatet e pritura janë arritur plotësisht.

Pas përfundimit të terapisë së plotë fizike, fizioterapisti përshkruan një regjim të veçantë për pacientin për të rritur aktivitetin, siç janë ecja dhe ushtrimet në shtëpi, si dhe këshilla dhe konsulta të shpeshta me një neurolog dhe fizioterapist.

Ilija Zhezhov

Fizioterapist i diplomuar

Qendra e masazheve

FIZIOTERAPEVT-ZDRAVJE, Gostivar



ДИАСТОП

Директӣ

ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ

Соодветен при:

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

9 милијарди пробиотски бактерии во една кесичка + витамин D₃

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

ПЕРОРАЛЕН ПРАШОК ЗА ДИРЕКТНА УПОТРЕБА



БЕЗ ШЕЌЕР СО ВКУС НА ЈАГОДА И МАЛИНА



АЛКАЛОИД
СКОПИЈЕ

Здјак Албанија згј ег ед

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



Këshilla kyçe për vendimin në lidhje me karrierën

Me siguri që deri tani, ju ose ndonjë i afërm i juaj, keni hasur në vështirësi në zgjedhjen e karrierës dhe, në një masë më të madhe ose më të vogël, vendimi që keni marrë bazohet në bindjet dhe qëndrimet tuaja ose mendimin e të afërmeve, komunitetit apo rrethit tuaj. Pa marrë parasysh nëse jeni një i ashtuquajtur realist, një optimist i pandreqshëm ose thjesht besoni se disa janë më me fat se të tjerët, ju rekomandoj që të lexoni 5 "pengesat" e zakonshme të mëposhtme gjatë marrjes së vendimit për karrierën dhe, më e rëndësishmja, të përqipeni të hiqui qafe besimet kufizuese. Sepse, nëse udhëhiqemi nga shprehja "ki kujdes se çfarë dëshiron", është jashtëzakonisht e rëndësishme se cilat janë mendimet dhe qëndrimet tuaja në lidhje me karrierën.

Sugjeroj që t'i shqyrtojme ato që i hasim më shpesh kur flasim me klientët dhe gjithashtu t'ju ofrojmë një këndvështrim paksa të ndryshëm për secilin.

1. Jam tashmë 40 vjeç, jam i/e moshuar për të kërkuar një punë të re!

Do të doja të theksoja që në fillim se, kur bëhet fjalë për vitet, nuk ekziston diçka e tillë si mosha e duhur ose e gabuar për të ndryshuar punë, profesion ose për të filluar një karrierë të re në një fushë krejt tjetër. Sigurisht, për profesione të caktuara, kufiri i moshës mund të jetë pengesë, por nuk do të thotë që nëse jeni mbi 40 vjeç nuk ka asnjë mundësi për të gjetur punë ose për të ndryshuar profesion. Gjëja më e rëndësishme është se si e shikoni karrierën tuaj, a mendoni për ndryshim apo parapëlqeni të qëndroni në zonën e sigurt.

Ndonjëherë, jeta dhe gjithçka që ndodh në të, na shtynë në një drejtim ku jemi të detyruar të bëjmë zgjedhje të reja, të kërkojmë punë të re. Ndonjëherë, është vendim i ndërjegjshëm për të filluar një fazë të re në jetë. Cilado qoftë arsyeja pse po mendoni të ndryshoni profesionin ose vendin e punës në çfarëdo moshe, është thelbësore që t'i bëni vetes pyetjen e parë: "a dua të filloj biznesin tim apo dua të kërkoj punë diku"? Në varësi të përgjigjes suaj, qasja dhe strategjia për arritjen e qëllimit do të jenë krejtësisht të ndryshme.

Unë njoh dhe jam dëshmitare e shembujve të panumërt kur pas shumë vitesh përvojë pune në një kompani, njerëzit vendosin të fillojnë biznesin e tyre, të njëmendësojnë një dëshirë jetësore. Nga ana tjetër, kompanitë janë të interesuara për njerëz punëtorë, me qëndrime reale ndaj qasjeve dhe mënyrave të reja të punës dhe veçanërisht për njerëz që do të angazhohen për një kohë të gjatë dhe janë të interesuar të qëndrojnë në kompani.

Ajo që e bën ndryshimin është përvoja e fituar, aftësitë e përvetësuara dhe njohuritë që keni grumbulluar gjatë viteve, duke qenë se punëdhënësit gjithnjë e më shpesh po tregojnë vullnet që, krahas të rinjve, të punësojnë edhe njerëz me përvojë. Madje ka kompani, strategjia për tërheqjen e stafit cilësor dhe të trajnuar e të cilave, bazohet në punësimin e njerëzve që janë në vitet para pensionit, duke u ofruar atyre përfitime të veçanta dhe paketa pensioni, nëse qëndrojnë në kompani për një kohë të gjatë. Prandaj, nëse keni cilësi të tilla, si dëshira për të punuar, interesi për të mësuar vazhdimisht diçka të re, mund të përshtateni me ekipin e ri dhe mjedisin e ri të punës, keni fituar aftësi dhe njohuri që i duhen dikujt, atëherë nuk keni nevojë të brengosuni për moshën.

2. Ah, si nuk mendova ta kryeva fakultetin me kohë!

Për fat të keq, në vendin tonë ende mbizotëron besimi se diploma universitare, titulli dhe arsimiti formal sjellin përparësi në punësim dhe ngritje në detyrë. Edhe ky, pohoj me përgjegjësi, është një mit nga i cili duhet të liroheni sa më shpejt të jetë e mundur. Koha e kaluar në universitet sigurisht që ju sjell njohuri të caktuara, përvojë, rrjet kontaktesh dhe mundësish, por nuk është parakusht për sukses në karrierë ose punësim. Ajo që është më e rëndësishme është të mos rreshtni së përsosuri, së mësuari aftësi të reja, së marruri pjesë në kurse të arsimit joformal...

Për më tepër, ju këshilloj të mos e harxhoni energjinë duke u përdur që nuk keni diplomë universiteti, por ta investoni atë kohë dhe forcë për të mësuar vazhdimisht diçka të re, duke e përmirësuar veten dhe duke e bërë mësimin pjesë të jetës së përditshme. Edukimi formal e ka gjithnjë e më të vështirë të qëndrojnë në hap me nevojat e një bote dinamike dhe të ndryshueshme të biznesit, duke qenë se shumë nga kompanitë më të mëdha në botë tani të pyesin se çfarë di të besh, çfarë di të punosh, çfarë aftësisht të veçanta ke që do të ishin vlerë e shtuar për ekipin dhe kompaninë dhe janë shumë pak të interesuara për një diplomë universiteti. Kjo priret po përhapet gjithnjë e më shumë dhe besoj se, shumë shpejt, edhe në vendin tonë vlera e punonjësit do të matet sipas kompetencave që zotëron, jo sipas diplomës.

3. Është tepër vonë për mua të mësoj një gjuhë të huaj tani!

Pse mendon kështu? Kush e përcakton këtë?

Siç e përmenda më lart, të mësuarit duhet të bëhet misioni juaj gjatë gjithë jetës. Sa më shpejt të ndryshoni qëndrimin tuaj nga "tani është tepër vonë" në "është koha e duhur për mua", aq më shpejt do ta ndjeni fuqinë e universitetit dhe mundësitë që vijnë me hapjen e mendjes suaj për përvojë, njohuri dhe aftësi të reja. Me kapërcimin e mendimeve kufizuese, do të ndërtoni vetëbesimin dhe vetëvlerësimin tuaj dhe në të njëjtën kohë do t'ju hapen dyer për mundësi të reja më të mëdha në lidhje me karrierën dhe përparimin tuaj. Pra, para se të thoni me vete "nuk mund të mësoj një gjuhë të huaj tani", mendoni se çfarë do të ishte ndryshe dhe çfarë mund të fitoni nëse vendosni të ndryshoni qëndrimin tuaj dhe të filloni t'i përvetësoni aftësitë e nevojshme në kohën e re.

4. Ka krizë, nuk ka punë, të gjithë po i pushojnë nga puna punonjësit!

Për disa, kriza do të thotë mundësi, për të tjerët humbje. Sipërmarrësit do t'ju thonë se kohët më të mira janë kohët e krizës. Për dikë, krizat nënkuptojnë një fillim të ri, mundësi të reja, tregje të reja, nevoja të reja, që nga ana tjetër nënkuptojnë mundësi të reja biznesi.

Fatkeqësisht, për të tjerët do të thotë humbje, dështim i plotë i biznesit, humbje e vendit të punës...

Ajo që është thelbësore është aftësia juaj për t'iu përshtatur gjendjes dhe rrethanave. Ata që adaptohen dhe përshtaten më shpejt, do ta shikojnë krizën nga këndi i mundësisë për të fituar aftësi dhe njohuri të reja, për të hapur një sektor ose një treg të ri në biznes dhe janë pikërisht ata që do të dalin fitimtarë edhe në kushte të vështira të punës.

Dhe ndërsa disa biznese i pushojnë nga puna punonjësit e tyre për shkak të zvogëlimit të vëllimit të punës, të tjerët kanë nevojë për më shumë punonjës. Prandaj, mos u dëshpëroni, por punoni në ndërtimin e elasticitetit tuaj, aftësi që do t'ju ndihmojë të përshtateni me situatën aktuale të jetës dhe të vështroni përreth se ku mund të kërkonti një punë të re, çfarë mund të mësoni ose në çfarë fushe mund të përsoseni dhe të specializoheni, cila industri ka nevojë të shtuar dhe ku ju me aftësitë dhe njohuritë tuaja mund të jeni vlerë e shtuar.

5. Nuk shkoj të punoj për një pagë prej 200 euro!

Paga, si dhe të gjitha kushtet e tjera të punës janë pjesë e kontratës midis punëmarrësit dhe punëdhënësit. Kjo do të thotë se, si në çdo marrëveshje, të dy palët kanë të drejtë të barabartë për të pranuar ose refuzuar kushtet, përfshirë shumën e pagës. Kushtet ekonomike, oferta dhe kërkesa në tregun e punës, ekspertiza dhe specifika e profesionit të kërkuar, ndikojnë drejtpërdrejt në pagat e ofruara nga punëdhënësit në industri të ndryshme. Ajo që dua të theksoj është që ju nuk keni nevojë ta pranoni punën nëse nuk ju përshtatet paga.

Fatkeqësisht, në vendin tonë, veçanërisht në disa sfera të sektorit privat, pagat janë nën të gjitha standardet dhe nuk sigurojnë mbulimin e nevojave themelore. Megjithatë, ka disa profesione që nuk kanë të bëjnë me industrinë e IT-së, në të cilën pagat janë jashtëzakonisht të larta për kushtet tona dhe janë "me një çmim". Zakonisht behet fjalë për punëtorë shumë të kualifikuar, si hidraulikë, elektrikistë, instalues, marangozë, shefa kuzhine, kujdestarë... lista është shumë e gjatë.

Shikojeni situatën nga një këndvështrim tjetër. Sa jeni të gatshëm të paguani për të mësuar një profesion ose aftësi të re? Sa jeni të gatshëm të punoni pa pagesë (pagë ose honorar), nëse brenda një kohe të shkurtër ju lejon të fitoni përvojë, aftësi ose njohuri të reja dhe keni mundësi t'i zotëroni ato duke punuar drejtpërdrejt për një periudhë të caktuar?

Së fundmi, nëse arsyeja pse vendosni të bëni një punë të caktuar është vetëm për shkak të pagës, ka të ngjarë që të mos jeni kurrë të lumtur dhe të kënaqur. Nëse do të keni mundësi të mësoni, edhe nëse paguheni minimalisht për një periudhë të caktuar kohe, është mirë ta shqyrtoni dhe ta pranoni marrëveshjen. Me siguri ka një të vërtetë të madhe në fjalën e urtë të popullit, që përdoret nga gjyshërit tanë dhe të cilën e kemi harruar ne të rinjtë: "Puno kot, mos rri kot!"

Secili prej nesh e interpreton ndryshe kuptimin e fjalës karrierë dhe ka masë të ndryshme për suksesin, por ajo që vlen për të gjithë në mënyrë të barabartë është se a krijojmë kufizime dhe sabotojmë veten me qëndrimet dhe mendimet tona ose jemi nga ata që dinë të gjinden ngado që t'i "hedhë" jeta?

Ju inkurajoj fort të hiqni dorë nga paragjykimet dhe t'u përkushtoheni mundësive që ju presin, për ta shfrytëzuar çdo ditë dhe çdo mundësi dhe duke zgjedhur një karrierë dhe sukses që u shkon për shtat standardeve tuaja.

Katerina Zlatanovska Popova
këshilltare e certifikuar
e zhvillimit të karrierës



НЕУРО-ВИТ

Високи дози на Б витамини (B₁, B₆, B₁₂)

ПОМОШ ПРИ НЕВРОПАТСКИ БОЛКИ

- Главоболка (тригеминална невралгија)
- Болки во грбот (интеркостална невралгија)
- Болки во крстот (лумбаго)
- Болки во вратот (цервикална болка)
- Болки во нозете (ишијалгија)
- Болки во рака или рамо
- Неуровит помага во исхрана и регенерација на оштетените нерви

1 x 24 h



Невропатска болка се јавува поради повреда или оштетување на нервите, а се манифестира во вид на остра пулсирачка болка или во вид на боцкање, трнење, жарење, печење, на местото на протегање на зафатениот нерв.

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



KËTË MUAJ, DALLOJMË

0%



Livsane
Boronicë e kuqe plus
30 kapsula



Livsane
Kapsula për flokë dhe
thonj të fortë
60 kapsula



Immun Action
60 kapsula



Immuno B shurup
150ml



Fenistil 0.1% xhel
30g



Daleron® tretësirë për fëmijë dhe të rritur 0+ 100ml



Nutridrink vanilje 200ml



Sentis® 30 kapsula të buta xhelatinoze



Liquid Collagen 2+1



Doctor's Qumësht për trupin SPF 20

Doctor's Qumësht për trupin bebe SPF 50

Doctor's Qumësht për trupin SPF 60



Doctor's Stik kundër mushkonjave për fëmijë

Doctor's Stik kundër mushkonjave familjar

Doctor's Sprej kundër mushkonjave



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

USHQIMI I REKOMANDUAR GJATË VERËS

Për shumë nga ne, vera është stina e parapëlqyer e vitit, por për disa, është një periudhë në të cilën përballen me shumë mundime, nivele të ulëta energjie, dehidrim, fryrje dhe simptoma të tjera që zakonisht zbehen me mbarimin e ditëve të nxehta të verës.

Ushqimi i duhur gjatë verës është thelbësor për lëkurën tonë përpara se ta ekspozojmë në rrezet e diellit dhe UV.

Me një dietë të përshtatshme dhe ushqime të shpëmdara dhe të zgjedhura siç duhet, mund të kontribuojmë në një ulje të ndjeshme të këtyre simptomave, por të mbrojmë veten nga ndikimet e dëmshme, të vendosim ekuilibër në trup dhe t'i kompensojmë vitaminat dhe mineralet e nevojshme në trup. Për ta arritur gjithë këtë, dieta gjatë verës duhet të jetë e pasur me lëndë ushqyese, proteina lehtësisht të tretshme dhe fibra dietike, vitamina, minerale dhe enzima.

Ushqime ideale janë frutat dhe perimet e stinës, të cilat janë burim natyral i vitaminave që janë të mangëta në pjesën tjetër të vitit. Ato janë gjithashtu të pasura me fibra, kurse në kombinimin e duhur me ushqime të tjera, ju mund të gatani vakte të shijshme dhe të shëndetshme, të cilat në të njëjtën kohë janë dobiprurëse për organizmin.

Ushqimi i konsumuar është më mirë të jetë i freskët ose i përpunuar minimalisht, nëse është e nevojshme, ndërsa ushqimet që rekomandohen të jenë të pranishme çdo ditë në tryezat tuaja gjatë verës janë shalqiri, kastravec, kungull i njomë, pjepri, portokalli, specat dhe domatet, mollët, produktet e fermentuara të qumështit, erëzat bimore, borziloku, korianderi, kopra, shafrani dhe të gjitha ushqimet e stinës që janë të dobishme për organizmin.

Krahas rekomandimit për konsumimin e ushqimeve, ka disa ushqime të caktuara që është më mirë të shmangen gjatë verës, siç janë ushqimet pikante, ushqime e yndyrshme, mish i kuq dhe produktet e mishit të thatë.

HIDRATIMI

Në verë, hidratimi i trupit është më i rëndësishmi. Me zgjedhjen e gabuar të pijeve që rrisin nevojën për lëngje, trupi mund të dehidrohet, prandaj është më mirë të shmangni pijet që përmbajnë sheqer ose kafeinë dhe t'i zëvendësoni ato me pije që nuk janë me ngjyrë dhe nuk kanë shtesa.

Uji është gjithmonë zgjedhja e duhur, kur është fjala për pije që e hidratojnë trupin, në krahasim me lëngjet me ngjyra, të cilat e rrisin etjen dhe nevojën për hidratim. Pije ideale hidratuese është edhe uji i kokosit, për shkak të natriumit dhe kaliumit, që janë pjesë e përbërjes së tij.

Përveç pijeve, duhet të zgjidhen edhe ushqime me shumë ujë, si manaferrat, ananasi, trangujt dhe shalqinjët, të cilat janë ideale për hidratim të lehtë, veçanërisht kur kombinohen në një vakt të pasur me ujë, siç është bollguri me fara çia.

USHQIMET E RËNDËSISHME PËR LËKURËN

Ushqimi i duhur gjatë verës është thelbësor për lëkurën tonë përpara se ta ekspozojmë në rrezet e diellit dhe UV. Studime të shumta pohojnë se beta karotina, vitaminat C dhe E, seleni dhe zinku, me fuqinë e tyre antioksiduese, ndihmojnë në mbrojtjen e lëkurës nga rrezet e diellit.

Antioksidantët janë pastrues të radikaleve të lira, të cilat e përshpejtojnë procesin e plakjes. Radikalet e lira janë komponime që krijohen si rezultat i

aktivitetit normal qelizor të lëkurës dhe të të gjitha organeve, ndërsa prodhimi i tyre mund të rritet për shkak të shumë faktorëve, një prej të cilëve është edhe ekspozimi në diell.

Vera është ideale për rimbushjen e antioksidantëve dhe lëndëve ushqyese përmes dietës.

Vitamina C dhe Vitamina E

Si antioksidantë të fuqishëm që i mbrojnë qelizat nga radikalet e lira, Vitamina C dhe Vitamina E duhet të jenë të pranishme gjatë gjithë verës, për shkak të funksionit të tyre në ruajtjen e elasticitetit të lëkurës dhe mbrojtjen e epidermës. Ato janë pjesë e shumë ushqimeve të freskëta të papërpunuara të stinës, ndërsa burimet kryesore të tyre janë portokalli, bizelet, spinaqi, bajamet dhe lajthitë, luleshtrydhet, lakra etj.

Seleni dhe zinku

Këto minerale janë antioksidantë të fortë dhe janë të domosdoshme për funksionimin normal të të gjithë organizmit. Ato janë kryesisht të pranishme në ushqimet me prejardhje shtazore, peshqit dhe prodhimet e detit, në kërpudha, drithëra dhe bishtajore të drithërave, arra, fara kungulli dhe luledielli etj.

Beta-Karotina

Është një pigment portokalli që gjendet në karota, që në trup shndërrohet në Vitaminë A, e cila kontribuon në hidratimin e lëkurës dhe aktivizon rinovimin e qelizave të dermës. Përveç karotave, ushqime të pasura me beta karotinë janë kajsia, pjepri, mangoja dhe pjeshka e verdhë.



Acidet yndyrore të pangopura janë thelbësore për elasticitetin dhe hidratimin e lëkurës. Ato parandalojnë tharjen e lëkurës duke i rezistuar tharjes së ujit. Në dimër, kur lëkura është e ekspozuar ndaj motit të keq, të ftohtit, erës, është veçanërisht e rëndësishme të sigurohet marrja e acideve yndyrore thelbësore.

Beta-karotina e ndan veprimin e tij antioksidues me pigmente të tjera karotenoide që gjenden në spinaq, kopër, lakër jeshile dhe likopen të domates. Burimi i këtyre lëndëve ushqyese gjendet tek perimet me gjethë jeshile, perimet dhe frutat portokalli, arrat, peshku etj. Marrja e duhur e këtyre ushqimeve gjatë verës mund të kontribuojë ndjeshëm në mbrojtjen e lëkurës.

Emilija Spasovska Mojsovska
Magjistre e nutricionizmit



УЖИВАЈТЕ ПОД СОНЦЕТО!

Некои патувања се вс насмевките, во погледот, во далечините поголеми од секоја дестинација. Да ја препознаеме радоста во малите нешта, во прегратките, во насмеаните лица, во едноставните работи кои носат сонце во нашето секојдневие.

Сва лето запишете ги најубавите спомени и уживајте заштитени под сонцето со **Black Up!**



Pse ndodh diarreja gjatë përdorimit të antibiotikëve dhe si mund ta parandalojnë këtë probiotikët?



Probiotikët janë mikroorganizma "të mirë" që janë natyrshëm të pranishëm në traktin tonë gastrointestinal dhe nuk shkaktojnë ndonjë dëm, por përkundrazi ndihmojnë në procesin e tretjes (duke sekretuar enzima), mund të prodhojnë disa vitamina (vitaminën B dhe vitaminën K) dhe të rregullojnë funksionin e zorrëve. Probiotikët janë baktere të mira të kultivuara posaçërisht, të cilët ruajnë shëndetin dhe vitalitetin e trupit të njeriut.

Shëndeti i përgjithshëm i trupit të njeriut varet kryesisht nga gjendja e bakteve të mira në traktin gastrointestinal dhe aftësia e tyre për të kontrolluar bakteret e këqija dhe për të ndihmuar në shfrytëzimin e lëndëve ushqyese nga ushqimi.

SI VEPROJNË PROBIOTIKËT?

Probiotikët pengojnë prodhimin e substancave toksike dhe rritjen e specieve të padëshiruara të mikroorganizmave, duke garuar për hapësirë dhe ushqim. Kështu, nga njëra anë, ata ua marrin lëndët ushqyese bakteve patogjene dhe nga ana tjetër, ua zënë vendin në zorrë, ku pëmdryshe do të vendoseshin bakteret patogjene. Përveç kësaj, bakteret probiotike veprojnë në një farë mënyre edhe si baktervrasëse, duke sekretuar molekula me veprim anti-mikrob kundër bakteve të dëmshme dhe duke prishur sinjalizimin midis bakteve patogjene, të cilat si rezultat nuk mund të funksionojnë aq në harmoni. Probiotikët gjithashtu stimulojnë sistemin imunitar, i cili vepron në mënyrë më efektive kundër agjentëve të ndryshëm që shkaktojnë sëmundje.

Kërkimet e deritanishme kanë treguar se probiotikët nuk mund të zëvendësojnë florën natyrore të shkatërruar, por mund të ndihmojnë si koloni të përkohshme, duke kryer të njëjtin funksion si flora natyrore në traktin tretës dhe duke i dhënë kohë florës natyrore të rigjenerohet.

Llojet e probiotikëve:

Probiotikët më të përdorur zakonisht janë lloje të ndryshme nga speciet

- Bifidobacterium (normalisht gjenden në zorrën e trashë, 30 specie të izoluar),
- Lactobacillus (normalisht gjenden në zorrë dhe vagjinë, 56 specie të izoluar),



Grupi i probiotikëve përfshin gjithashtu bakteret e gjinisë Lactococcus, Saccharomyces (maja probiotike) dhe Enterococcus.

Ku përdoren probiotikët?

Probiotikët përdoren më së shpeshti në problemet e mëposhtme:

- Trajtimi i diarresë (diarreja e pasagjerëve, infektive dhe e shkaktuar nga antibiotikët),
- Për përmirësimin e funksionit të trurit,
- Për të ulur nivelet e kolesterolit në gjak,
- Sindroma e zorrës së irrituar,
- Intoleranca ndaj laktozës,
- Parandalimi i kancerit të zorrës së trashë dhe
- Kanë gjithashtu efekt të mirë tek gratë me inflamacion të përsëritur të mukozës vagjinale.

Pse ndodh diarreja gjatë përdorimit të antibiotikëve dhe si mund ta parandalojnë këtë probiotikët?

Antibiotikët prishin mikroflorën normale të zorrës së trashë dhe me këtë ndryshojnë metabolizmin e karbohidrateve dhe aktivitetin antimikrobik në zorrën e trashë, gjë që mund të çojë në diarre osmotike ose diarre të shkaktuar nga bakteret patogjene.

1. Antibiotikët zvogëlojnë metabolizmin e karbohidrateve të fermentimit - ulja e metabolizmit të karbohidrateve të fermentimit çon në uljen e acideve yndyrore me zinxhir të shkurtër, të cilat janë një burim energjie për bakteret, si dhe një rritje të karbohidrateve jo të përthithshme në lumenin e zorrëve. Presioni osmotik i rritur zvogëlon përthithjen e ujit nga zorrët.

2. Antibiotikët prishin barrierën mbrojtëse të siguruar nga mikroflora normale e zorrëve, gjë që zvogëlon aftësinë e zorrëve për t'iu kundërvënë kolonizimit të patogjenëve. Kjo rezulton në rritje oportuniste të patogjenëve, për shembull C. difficile, Salmonella, Staphylococcus aureus ose Clostridium perfringens, kurse toksinat e tyre shkaktojnë dëme dhe inflamacion të mukozës që çon në diarre.

Pacientët e moshuar janë në rrezik më të madh të zhvillimit të diarresë, për shkak se plakja shoqërohet me ndryshime në mikrobiotën e zorrëve, gjë që i bën njerëzit e moshuar më të prekshëm ndaj efekteve të antibiotikëve.

Ndryshimet kryesore që ndodhin me përdorimin e shpeshtë të antibiotikëve janë:

- rritja e anaerobëve fakultativë si Fusobacteria, Clostridia dhe Eubacteria,
- prodhim i reduktuar i acideve yndyrore me zinxhir të shkurtër dhe rritje e aktivitetit proteolitik.

Probiotikët mund ta parandalojnë diarrenë përmes mekanizmave të mëposhtëm:

1. ndërprerja e ndonjërit prej mekanizmave të lartpërmendur;
2. mirëmbajtja e florës së traktit tretës dhe fermentimi i vazhdueshëm i karbohidrateve;
3. dhe / ose përmes pengimit të njëkohshëm të rritjes së patogjenit.

Çfarë duhet të merrni parasysh kur zgjidhni dhe përdorni probiotikë?

Vetëm probiotikët cilësorë mund të japin një efekt të dobishëm në trup, prandaj kur blejmë probiotikë duhet t'u kushtojmë vëmendje disa faktorëve. Gjëja më e rëndësishme është të bëni zgjedhjen e duhur të probiotikut dhe të zgjidhni llojin e duhur bakterial. Bakteret brenda së njëjtës specie klasifikohen në nëngrupe të ndryshme, të ashtuquajturat shtame bakteriale, të cilat zakonisht etiketohen me një kombinim të shkronjave dhe numrave. Nivelet e bakteve të dobishme probiotike ndryshojnë midis shtameve bakteriale.

Probiotikët janë mikroorganizma të gjallë, prandaj efektiviteti i tyre është i kufizuar në kohë, pasi ato zhduken me kalimin e kohës. Për këtë arsye, është shumë e rëndësishme të blini probiotikë nga një prodhues i provuar, produktet e të cilit janë testuar farmaceutikisht dhe që garantojnë se një numër i mjaftueshëm i bakteve probiotike do të mbijetojnë deri në fund të afatit të përdorimit. Gjithashtu, probiotikët duhet të ruhen siç përshkruhet në udhëzimet e prodhuesit dhe të respektohet data e skadimit e shënuar në paketim.

dr.Zorica Martinoska Andonova
specialiste e mjekësisë familjare
IPSH Citus, Shtip



BioGaia® Lactobacillus reuteri Protectis Пробиотски таблети



БиоГаја ПроТектис таблети за дваќање со вкус на јагода. Граничен производ што содржи Lactobacillus reuteri Protectis кој помага за возобновување на природниот баланс на цревата и одржување на истиот. Препорачана употреба-1 таблета на ден. Се користат за:

- Третман и превенција на констипација кај деца и возрасни
- Третман и превенција на функционална абдоминална болка кај деца
- Дополнителна терапија на антибиотско лекување
- Подобрување на имунитет
- Помага во спречување на појава на егзема кај деца со atopiska конституција
- Кај деца и возрасни, како дополнителна терапија, го намалува присуството на helicobacter pylori.
- Помагаат во одржување на здравјето на устата и забите

dielli dhe lëkura

dielli d

li dhe l



i dhe lëkura

dielli dhe l

Dielli dhe lëkura

dielli dhe lëkura

dielli dhe lëkura

Trupi ynë është krijuar për të përfituar shumë nga dielli. Rrezet e diellit krijojnë ritmin tonë të gjumit, kanë ndikim në gjendjen shpirtërore dhe e ndihmojnë lëkurën të prodhojë vitaminën D, e cila është thelbësore për funksionimin normal të kockave dhe shëndetin e përgjithshëm.

Por rrezet e diellit gjithashtu mund të shkaktojnë pasoja të dëmshme. Ato janë një përzjerje e valëve ose rrezeve të dukshme ose të padukshme. Valët e gjata nuk janë të dëmshme për njerëzit, por valët e shkurtra, siç janë rrezet UV, mund të sjellin probleme. Rrezet më të gjata të spektrit UV janë UVA, ndërsa më të shkurtrat janë UVB. Ekspozimi i tepërt ndaj rrezeve UVB çon në djegie, kurse rrezet UVA mund të depërtojnë më thellë në lëkurë, por që të dy llojet ndikojnë në shëndetin e saj. Kur depërtojnë thellë në lëkurë, rrezet UV bëjnë ndryshime në rritjen dhe pamjen e saj. Me kalimin e kohës, ekspozimi ndaj këtyre rrezeve çon në uljen e elasticitetit të lëkurës, e cila mund të trashet ose hollohet si një fletë letre.

Kur ekspozohemi në diell, lëkura jonë i nënshtrohet vazhdimisht një procesi ripërtëritjeje të secilës qelizë të ekspozuar. Por me plakjen, ky proces bëhet më i vështirë për t'u ruajtur dhe dëmtimi i materialit të tij gjenetik mund të çojë në ndryshime në rritjen dhe ndarjen e qelizave. Rrezatimi UV, i cili normalisht është shumë i dobishëm për organizmat e gjallë, bëhet gjithnjë e më i rrezikshëm, veçanërisht në verë. Për t'i

informuar njerëzit për intensitetin ditor të rrezeve UV, OBSH-ja ka zhvilluar një sistem njohjeje të quajtur Indeksi UV, i cili u zbatua për herë të parë në Kanada në vitin 1992 dhe synon të ndihmojë në identifikimin e intensitetit të rrezeve UV përmes një shkalle, me numërim nga 1 në 11+. Shifra i referohet sasisë së rrezatimit UV që arrin sipërfaqen e tokës dhe konsiderohet si një vlerë praktike që tregon gjasat e dëmtimit të mundshëm të lëkurës. Shkalla e numërimit përcakton rrezikun total për njerëzit e ekspozuar ndaj rrezatimit UV. Ajo është një shkallë që përdoret kryesisht në parashikimin ditor për të mbrojtur veten si duhet nga ekspozimi i tepërt ndaj rrezeve UV dhe pasojat e tilla si, djegiet e lëkurës, dëmtimi i syve, plakja e përsheptuar ose shfaqja e llojeve të caktuara të kancerit të lëkurës.

Për mbrojtje rekomandohet të vishni kapelë të gjerë, veshje me mëngë të gjata, syze dielli dhe përdorim të detyrueshëm të kremi me faktor mbrojtës (SPF-> 20). Ekspozimi në diell duhet të jetë minimal ndërmjet orës 11 dhe 16. Njerëzit me lëkurë të ndjeshme dhe fëmijët mund të pësojnë djegie në më pak se 10 minuta. Kur indeksi UV është i lartë, rrezet UV mund të depërtojnë përmes çadrave të diellit, ujit, madje edhe veshjeve të holla dhe të dëmtojnë lëkurën. Ekspozimi maksimal i drejtpërdrejtë në diell tek njerëzit me ngjyrë më të errët të lëkurës, nuk duhet të jetë më shumë se 20-25 minuta.

SPF, i njohur si faktor mbrojtës, është një masë e efektivitetit të kremrit kundër diellit. Sa më i lartë numri, aq më e madhe është mbrojtja e lëkurës suaj.

Produkti i duhur për ju përfshin tre faktorë:

1. Spektër i gjerë mbrojtjeje
2. Faktor mbrojtës (SPF)
3. Rezistencë ndaj ujit.

Çdo produkt me një spektër të gjerë mbrojtjeje dhe faktor mbrojtës prej të paktën 15, është provuar të zvogëlojë rrezikun e kancerit të lëkurës. Në kontakt me ujin ose djersën, kremi kundër diellit mund të tretet dhe të shpërbëhet, duke u bërë më pak efektiv. Sipas rregullave më të reja të Agjencisë së Ushqimit dhe Barnave (FDA), kremrat e diellit në deklaratën e tyre duhet të përmbajnë të dhëna për kohën e rezistencës ndaj ujit (40 ose 80 min). Është e rëndësishme të dini jo vetëm nëse produkti është i papërshkueshëm nga uji, por edhe se në çfarë intervalesh kohore duhet të riaplikohet ai.

Faktori i mbrojtjes llogaritet me kohën që i duhet lëkurës së mbrojtur për t'u djegur dhe me kohën që nevojitet për t'u paraqitur djegie në lëkurën e pambrojtur. Duke aplikuar SPF 2, lëkura e njerëzve të cilët zakonisht skuqen pas dhjetë minutash ekspozimi në diell, do të skuqet për 20

minuta. Nëse përdoret SPF 20, lëkura skuqet pas 200 minutash, që është më shumë se tre orë ekspozim në diell. Kremrat kundër diellit zakonisht përmbajnë dioksid titiumi dhe oksid zinku, grimcat e të cilave, ngjashëm me pasqyrën, i reflektojnë rrezet e diellit. Preparatet e tilla, me shtimin e një përqendrimi të lartë të filtrit UV, zvogëlojnë efektin e rrezeve UV në minimum. Ato ndryshojnë në përbërjen e tyre nga prania e përbërjeve organike ose inorganike dhe mund të gjenden në formën e vajit, sprejit, kremrit dhe xhelit.

Nëse jeni duke marrë barna, informohuni nëse janë të ndjeshme ndaj dritës, ngase disa ilaçe e bëjnë lëkurën jashtëzakonisht të ndjeshme ndaj ekspozimit në diell. Alergjitë nga dielli, hiperpigmentimi dhe plakja e parakohshme e lëkurës janë gjithashtu të zakonshme. Si do të ndikojnë efektet e dëmshme të diellit në lëkurën tonë, varet nga mosha, gjinia, si dhe zonat e ekspozuara ndaj rrezeve.

Informohuni për shëndetin e lëkurës tuaj

dr. Tanja Deleva Jovanova
spec. dermatovenerologjisë
ISHP Shtëpisë së shëndetit-Poliklinika Draçevo



Зрачете со убавина однадвор и одвнатре!

ФИТОФАРМ



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

Delousil collagen со вкус на јагода (500ml) - богат комплекс со collagen, хијалуронска киселина витамин B1, B2, B5, B6, C, цинк цитрат, бакар, биотин и колоиден силициум диоксид.





MEZOTERAPIA NË TRAJTIMIN E ALOPECISË

Alopecia është humbje e flokëve ose e cilësisë së tyre, pas çka flokët dobësohen dhe bien, duke lënë pas zona pa flokë, flokë të brishtë ose rrallim të përgjithshëm. Arsyet janë të shumta, ndërsa më të zakonshmet përfshijnë stresin, çekuilibrin hormonal, moshën, faktorët gjenetikë, marrjen e disa ilaçeve (steroidëve), disa sëmundje, stilin e jetesës, çrregullimet psikologjike dhe nganjëherë shtatzëninë. Trajtimi është po aq i gjerë dhe i larmishëm dhe përfshin ilaçe, shtojca, restaurim kirurgjik dhe mbjellje. Një nga ato zgjidhje është edhe tema e sotme, e cila është mezoterapia.

Mezoterapia është një metodë minimale invazive përmes së cilës injektohen kokteje të ndryshme (vitamina, minerale, nxitës), funksioni i të cilave është rivendosja e proceseve natyrore të rritjes së flokëve dhe kështu të zvogëlohet ose çrënjësohet alopecia. Koktejet e lartpërmendura përmbajnë substanca që nxisin inflamacionin lokal dhe bashkë me të edhe rinovimin e gjëndrës, e cila është parakusht themelor për rritjen e flokëve të shëndetshëm. Duke "zgjuar" metabolizmin, aktivizohen një numër procesesh qelizore dhe kështu fillon krijimi i keratinës, e cila përmes depozitimit të saj do të krijojë qime të reja dhe të shëndetshme.

Pjesa tjetër e koktejeve furnizon gjëndrën me lëndë ushqyese thelbësore (vitaminat A, B, C, zink dhe hekur) që do të sigurojnë energji, do të veprojnë si një antioksidant dhe kështu do të parandalojnë të gjithë mekanizmat që do ta pengonin rritjen e shëndetshme. E gjithë metoda përbëhet nga një trajtim gjysmëorësh, që kryhet me një shiringë dhe gjilpërë të hollë të cilat shpohen drejtpërdrejt në pjesën e mesme (mezodermë) të anatomisë së lëkurës së kokës, ku janë enët më të rëndësishme të gjakut dhe gjëndrat e qimeve.

Këto pickime të padhembshme të gjilpërave bëhen skematikisht në të gjithë lëkurën e kokës, për të siguruar një shpërndarje të barabartë të koktejit ushqyes. Përveç një gjilpëre dhe një shiringe, ekzistojnë edhe pajisje të ashtuquajtura meso-gun, të cilat, përmes mekanizmit të procesit të shpimit të lëkurës, eliminojnë momentin e pabarazisë dhe variacioneve që ka dora e njeriut.

Efekti i trajtimit nuk ndodh menjëherë dhe nevojiten më shumë trajtime. Rekomandohet që ky lloj mezokokteji të kryhet një herë në javë, për një periudhë prej 8 javësh mesatarisht. Sigurisht, ky është rekomandim i

përgjithshëm, kurse rezultatet dhe koha ndryshojnë nga pacienti në pacient. Rezultatet e para të mëdha, të dukshme, shihen pas trajtimit të 5-të.

Nuk ka efekte anësore nga trajtimet, përveç mbindjeshmërisë së mundshme alergjike ndaj disa prej përbërësve të koktejit, por është detyra e dermatologut të pyesë nëse ka histori pozitive të ndonjë alergjie dhe / ose sëmundjeje që do të ishte e rëndësishme për trajtimin e suksesshëm. Kundërintikimet për këtë trajtim janë proceset infektive lokale në lëkurën e kokës, që mund të hyjnë në qarkullimin e gjakut gjatë shpimit dhe të çojnë në sepsë. Probleme të tjera shëndetësore ku nuk rekomandohet ky

trajtim janë hemofilia, marrja e disa ilaçeve të rënda, pezmatimi kronik i lëkurës dhe diabeti.

Duhet të theksohet dhe është me shumë rëndësi që trajtimi të kryhet nga një profesionist i duhur apo një dermatolog specialist, i cili duhet të shqyrtojë dhe vlerësojë gjendjen dhe të zgjedhë koktejin më të përshtatshëm për secilin pacient veç e veç. Nëse kryhet nga njerëz të pakualifikuar, rreziku i efekteve anësore është shumë më i lartë.

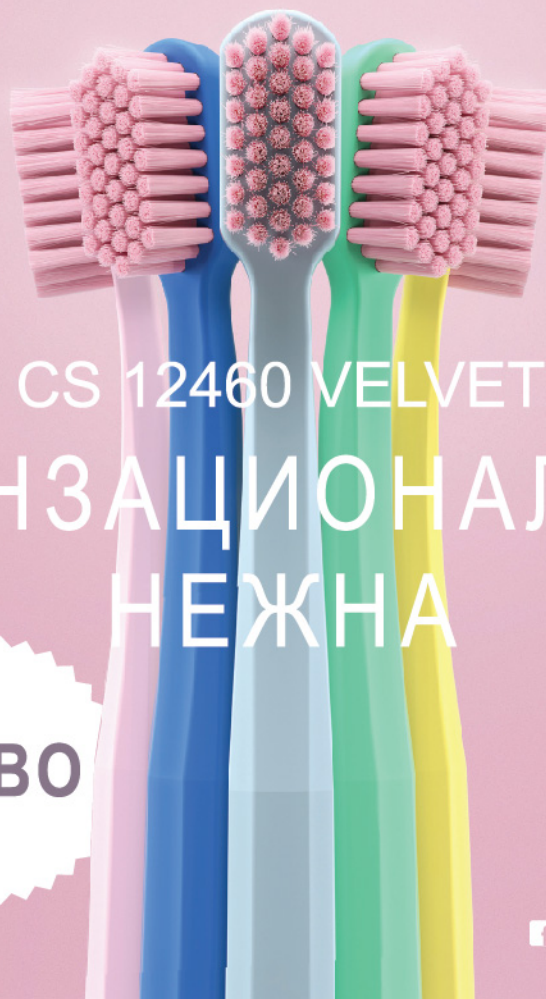
Në fund të trajtimit, pacienti rifiton numrin e qimeve, shkëlqimin dhe cilësinë, por kjo nuk do të thotë që nëse nuk tregohet kujdes, ky rezultat do të zgjasë. Nuk duhet të harrojmë se kishte një arsye pse flokët ranë në radhë të parë, kështu që ne rekomandojmë fuqimisht që të kujdeseni veçanërisht për trupin, të zvogëloni marrjen e toksinave nga ushqimi me cilësi të dobët, të ushtroni dhe natyrisht të përdorni preparatet e duhura për kujdesin e tyre.



dr. Kosta Cvetkovic
spec. dermatovenerologjisë



CURAPROX



– CS 12460 VELVET –

СЕНЗАЦИОНАЛНО
НЕЖНА

НОВО

12460

исклучително меки
CUREN® влакна



Благо накривена
глава за едноставно
чистење



Осумаголна дршка
за полесно четкање
под агол од 45°



Брзо го намалува чешањето

Може да се нанесе на иритирана кожа од:



3 во 1

- брзо ја намалува иритацијата
- го ублажува чешањето
- има локален анестетичен ефект

Лекот е наменет за употреба на кожа.
Кај деца помали од две години
Фенистил гел се користи само ако е
пропишан од лекар.
PM-MK-FEN-20-00001

Гелот Fenistil го ублажува чешањето кое се јавува при кожен осип, уртикарија, убои од инсекти, изгореници од сонце и површински изгореници.

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

TË USHQYERIT TE PACIENTËT ME KANCER

Përdorimi i shtojcave ushqyese orale (ushqimit të lëngshëm)

Kanceri është një sëmundje komplekse që shkakton rritje të pakontrolluar të qelizave dhe mund të ndodhë në çdo pjesë ose organ të trupit. Është rezultat i ndërveprimeve të shumfaktore të mjedisit dhe predispozitave gjenetike për zhvillimin e sëmundjes, si dhe është një nga shkaqet më të zakonshme të vdekjes në të gjithë botën.

Ushqyerja e pamjaftueshme më shpesh shkaktohet nga paaftësia për të ngrënë, marrja joadekuatë e lëndëve ushqyese dhe problemet me tretjen ose përhithjen. Ushqyerja e pamjaftueshme (mosushqyerja) shoqërohet me humbje peshe. Humbja e peshës vërehet te 15-40% e pacientëve me kancer dhe vlerësohet se 40-80% e pacientëve me kancer nuk marrin sasi të mjaftueshme të ushqimit gjatë një periudhe të sëmundjes.

Mosushqyerja ndikon në rezultatit e trajtimit, shërimin e plagëve, mund të zvogëlojë funksionin e muskujve dhe të risë rrezikun e ndërlikimeve post-kirurgjikale. Trajtimet e kancerit funksionojnë duke shkatërruar qelizat kancerogjene, por gjithashtu mund të ndikojnë në indet e shëndetshme, prandaj gjendja e mosushqyerjes dhe humbja e masës muskulore si efekte anësore, mund ta vështirësojnë trajtimin.

Ndryshimet në nevojat ushqyese të pacientëve me kancer mund të vijnë për shkak të reagimit të trupit ndaj sëmundjes, efekteve anësore të terapisë dhe barnave. Çdo pacient e përballon trajtimin ndryshe, por të gjithë duhet t'i kushtojnë vëmendje ushqyerjes së tyre. Pacientët duhet të hanë ushqime të pasura me lëndë ushqyese, të cilat mund t'i ndihmojnë të ndihen më mirë dhe më të fortë gjatë dhe pas trajtimit të kancerit. Ushqimi i duhur përfshin ngrënie dhe vakte të ekuilibruara (që përbajnë ushqime të pasura me proteina, karbohidrate, yndyrna, vitamina, minerale), të cilat janë të nevojshme për funksionimin normal të trupit. Ushqimi i mirë mund të ndihmojë në mirëmbajtjen e sistemit imunitar duke ulur rrezikun e infeksioneve, duke pakësuar efektet anësore, duke shkurtuar kohëzgjatjen e qëndrimit në spital dhe duke ndihmuar në procesin e rimëkëmbjes.

Efektet anësore më të zakonshme të trajtimit të kancerit janë: të përzierat, të vjellat, oreksi i dobët, kapsllëku (konstipacioni), diarreja, ulcera e gojës, urthi. Simptomat e të përzierave dhe të vjellave prekin 2 nga 3 pacientët me kancer. Më shpesh shkaktohen nga trajtimi i kancerit, lloje të caktuara të kancerit dhe nganjëherë si simptomë anësore e ankthit dhe depresionit tek pacientët.

Ja disa këshilla për t'ju ndihmuar t'i përballoni më lehtë efektet anësore të trajtimit:

- Shmangni aromat e forta dhe ushqimin e nxehtë. Konsumoni ushqime që janë në frigorifer ose në temperaturë dhome. Xhenxhefli si ushqim, mund të ndihmojë në zvogëlimin e ndjenjës së të përzierit. Xhenxhefli konsumohet si rrënjë e freskët në ushqimin e gatuar, si çaj ose mund të përtypet në copa të vogla.
- Hani vakte më të shpeshta në sasi më të vogla. Pacienti duhet të shmangë urinë, pasi gjendja e urisë përkeqëson të përzierat dhe të vjellat.
- Proteinat do t'ju mbajnë të ngopur më gjatë, ndaj përpikuni t'i përfshini ato në vaktet tuaja, si p.sh. duke shtuar djathë në supë, gjalpë në gatim, duke përdorur shtojca ushqimore orale etj.
- Hani ushqime me më shumë kalori, duke përdorur vajin e ullirit në bukë, duke kombinuar gjalpën e arrave (kikirikë, lajthi) me tost, banane, mollë ose avokado si shtesë. Mermi proteina nga mishi, mish i bardhë, peshku, produktet e qumështit.
- Pini sasi të mjaftueshme të ujit dhe konsumoni ushqime të pasura me fibra dietike nga drithërat integrale, frutat dhe perimet.
- Disa trajtime mund të shkaktojnë diarre. Gjatë kësaj periudhe është e nevojshme t'i shmangni ushqimet e pasura me fibra dietike dhe të mermi lëngje për të qëndruar të hidratuar. Konsumoni ushqime dhe pije të pasura me natrium dhe kalium (çorba, supa, lëngje frutash, pije sportive, patate, oriz dhe banane).
- Trajtoni ulcerat duke e shpëlarë gojën me kripë ose sodë buke disa herë në ditë. Higjiena e rregullt e dhëmbëve, zgavrës së gojës dhe gjuhës është thelbësore.
- Që të shmangët shfaqja e urthit, është e nevojshme të uleni drejt gjatë ngrënies, të hani vakte më të vogla dhe më të shpeshta. Kur shtriheni, drejtojeni kokën në jastëk.

Përdorimi i shtojcave ushqyese orale (ushqimit të lëngshëm, ushqimit enteral) është një mënyrë e mirë për të rritur marrjen e lëndëve ushqyese dhe për të siguruar kaloritë e nevojshme. Përdorimi i ushqimit të këtillë të lëngshëm si ushqim plotësues, rekomandohet para, gjatë ose pas trajtimit të kancerit, në varësi të gjendjes së pacientit dhe në konsultim me mjekun që e drejton trajtimin.

Me përdorimin e ushqimit të lëngshëm (ushqimit enteral) mund:

- të rritet marrja e proteinave dhe kalorive
- të ruhet pesha e trupit gjatë trajtimit të kancerit
- të merren lëndët ushqyese të nevojshme në sasi të mjaftueshme, në rast të mungesës së oreksit.

Terapia e të ushqyerit parandalon humbjen e peshës duke i plotësuar nevojat përkatëse kalorike dhe ushqyese dhe mund të përfshihet në jetën e përditshme dhe në shprehitë e të ngrënit të pacientëve, në kombinim me ushqimin e rregullt.

Ushqimi i lëngshëm mund të pihet si zëvendësim i vaktit (një shishe 300 kcal/200 ml), si shtesë vakti ose mesvakt. Për shije më të mirë, është mirë të konsumohet i ftohur në frigorifer ose të shërbehet me akull. Nëse duhet të rrxehet, përdorni vaskën e nxehtë. Mund të përzihet me lloje të tjera të ushqimit, si akullore dhe kos të ngrirë ose të konsumohet si smoothie.

Terapia dietike përdoret për t'i ndihmuar pacientët me kancer të mbajnë një peshë të shëndetshme, të ruajnë forcën, të ruajnë shëndetin e indeve dhe të ulin efektet anësore gjatë dhe pas trajtimit.

RECETË ME NUTRIDRINK

200 ml Nutridrink prej vanilje

1 banane e prerë në copa

Një grusht fruta pylli të ngrira (luleshtrydhe, mjedra, boronica)

2 lugë drithëra

Njomni drithërat dhe bananen me Nutridrink prej vanilje (të ftohur paraprakisht në frigorifer)

dhe lëni të qëndrojnë 5 minuta. Shtoni një grusht fruta pylli të ngrira.

Ju bëftë mirë!

dr. Elena Karabeleski
specialist i produkteve
Europa Lek Pharma



ТЕЧНА ХРАНА КОЈА ДАВА СИЛА



Голтка
енергија

Nutridrink 200ml

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

Pse seleni?



Seleni është një mineral jetik në gjurmë, që ka veti antioksiduese. Ai është thelbësor për formimin e qelizave të bardha të gjakut, gjë që forcon ndjeshëm funksionin e sistemit imunitar dhe kështu lejon që ky mineral të luftojë në mënyrë efektive sëmundjet dhe infeksionet. Seleni e detoksifikon trupin nga ekspozimi kronik ndaj rrezatimit, kimioterapisë dhe substancave toksike. Seleni është gjithashtu jetik për rregullimin e funksionit të gjëndrës tiroide. Përqendrimi më i lartë i selenit në trupin e njeriut është i pranishëm në mëlçi, veshka, pankreas dhe testikuj tek burrat.

Me një dietë të mirë dhe të ekuilibruar, marrim midis 70 - 100 µg selen. Përthithja kryhet kryesisht në duodenum (50-80%) dhe ndryshon në varësi të formës. Përthithja më e mirë është në formën e selenometioninës nga ushqimi me prejardhje shtazore. Doza e rekomanduar ditore e selenit për një të rritur të shëndetshëm është 55 µg në ditë. Seleni ekskretohet në urinë (60%) dhe jashtëqitje (35%), kurse në rast të marrjes së shtuar, nxirret në formë të gaztë. Rezervat janë në formën e selenoproteinave, me grumbullimin më të madh në eritrocite, shpretkë, mëlçi dhe dhëmbë. Ushqimet që përmbajnë selen janë peshku ton, arrat braziliane, midhjet, vezët, farat e luledielli, gjoksi i pulës, gjiza, orizi kafe, spinaqi, thjerrëzat, bananet, shqemet etj. Cilat janë përfitimet nga seleni?

VEPRON SI ANTIOKSIDANT I FUQISHËM

Antioksidantët janë komponime që gjenden në ushqim dhe që parandalojnë dëmtimin e qelizave, të shkaktuar nga radikalet e lira. Radikalet e lira janë nënprodukte normale të proceseve që ndodhin në trupin tonë çdo ditë. Ato konsiderohen të këqija, por radikalet e lira janë në të vërtetë thelbësore për shëndetin e mirë. Ato kryejnë detyra të rëndësishme, duke përfshirë mbrojtjen e trupit nga sëmundjet. Sidoqoftë, situata të tilla si pirja e duhanit, përdorimi i alkoolit dhe stresi mund të gjenerojnë sasi të tepërt të radikaleve të lira dhe një gjë e tillë çon në stres

oksidativ, gjë që dëmton qelizat e shëndetshme. Stresi oksidativ lidhet me një rrezik në rritje të plakjes së parakohshme dhe goditjes në tru, si dhe sëmundjeve kronike. Seleni punon duke i neutralizuar radikalet e lira të tepërta dhe duke i mbrojtur qelizat nga dëmtimet e shkaktuara nga stresi oksidativ.

Zvogëlon rrezikun e disa kancerëve

Seleni ka aftësinë të zvogëlojë dëmtimin e ADN-së dhe stresin oksidativ, të rrisë imunitetin dhe të shkatërrojë qelizat cancerogjene. Ky efekt lidhet vetëm me selenin e marrë përmes ushqimit dhe nuk është i njëjtë kur merret si shtesë.

Mbron nga sëmundjet e zemrës

Nivelet e ulëta të selenit në trup shoqërohen me një rrezik në rritje të sëmundjes së arterieve koronare, ndërsa një dietë e pasur me selen ndihmon në ruajtjen e shëndetit të zemrës. Seleni gjithashtu ul shënuesit e inflamacionit në trup, i cili është një nga faktorët kryesorë të rrezikut për sëmundjet e zemrës. Stresi oksidativ dhe inflamacioni vijnë për shkak të aterosklerozës ose mbledhjes së pllakëzave në arterie. Mund të çojë në probleme të rrezikshme shëndetësore, të tilla si ateroskleroza, goditja në tru, sulmi në zemër dhe sëmundjet e arterieve koronare.

Ndihmon në parandalimin e rënies mendore

Stresi oksidativ gjithashtu mendohet se kontribuon në shfaqjen dhe përparimin e sëmundjeve neurologjike, si Parkinsoni, skleroza e shumëfishtë dhe sëmundja e Alzheimerit. Rreziku i shfaqjes së sëmundjes së Alzheimerit është më i ulët me dietën mesdhetare, ku ushqimet përmbajnë sasi të mëdha seleni, siç janë prodhimet e detit dhe arrat, të cilat konsumohen në bollëk.

RUAN SHËNDETIN E GJËNDRËS TIROIDE

Seleni, si një mineral i fuqishëm, ndihmon në mbrojtjen e gjëndrës tiroide nga dëmtimi oksidativ dhe gjithashtu luan një rol të rëndësishëm në prodhimin e hormoneve tiroide. Është e rëndësishme që gjëndra tiroide të jetë e shëndetshme, sepse ajo rregullon metabolizmin dhe kontrollon rritjen dhe zhvillimin e trupit. Mungesa e selenit shkakton çrregullime të gjëndrës tiroide, siç janë tiroiditi Hashimoto dhe hipotiroidizmi.

Marrja e tepërt e selenit

Marrja e tepërt e selenit mund të jetë toksike për organizmin. Sasia ditore e rekomanduar e selenit nuk duhet të kalojë kufirin e sipërm të tolerueshëm maksimal prej 400 mcg në ditë. Simptomat dhe shenjat e tepërcës dhe toksicitetit të selenit janë: rënia e flokëve, të përzierat, të vjellat, marramendja, dhimbja e muskujve, gjendja e rënë shpirtërore, sjellja agresive etj.

Seleni është një mineral i fuqishëm që është i nevojshëm për funksionimin e duhur të organizmit. Luan një rol kritik në metabolizmin dhe funksionimin e gjëndrës tiroide. Ky mineral, jo vetëm që është thelbësor për shëndetin, por gjithashtu ndihmon në forcimin e sistemit imunitar, ngadalësimin e rënies mendore e madje edhe në zvogëlimin e rrezikut të sëmundjeve të zemrës.

dr. Ana Madiç
doktor i mjekësisë
IPSH Poliklinika Dr. Gjoshe





AGORAFOBIA

Fjala agorafobi rrjedh nga fjalët greke agora (shesh) dhe phobos (frikë).

Agorafobia karakterizohet nga një frikë e madhe fobike nga vendet publike dhe vendet ku marrja e ndihmës mjekësore, në rast nevoje, është e vështirë. Këtu përfshihen hapësirat e gjera dhe të hapura, si sheshet, autostradat, urat, hapësirat e mëdha të mbyllura, si qendrat e mëdha tregtare, teatrot, sallat e koncerteve etj.

Veçori e çrregullimit është edhe frika e madhe nga udhëtimi me autobus, tren, mjete të transportit publik, me përjashtim të transportit me taksì. Shkalla e frikës fobike mund të jetë me intensitet të ndryshëm dhe ta bëjë të pamundur kryerjen e angazhimeve normale shoqërore, ngase pacienti me frikë agorafobike e mbron veten duke mos u larguar nga shtëpia e vet.

Frika pothuajse gjithmonë ka dimensione paniku dhe shoqërohet me dukuri të shumta vegetative, si takikardi, mbytje, djersitje e tepërt, ndjesi shpimi gjilpërash në disa pjesë të trupit, marrje mendsh etj. Etiologjia e çrregullimeve fobike shpjegohet me një gamë të gjerë teorish, edhe atë psikoanalitike, kognitive, biologjike dhe të sjelljes.

Pasqyra klinike

Fillimi i çrregullimit

Megjithëse pacientët manifestojnë një numër tiparësh karakteristike që nga fëmijëria e hershme, si mbindjeshmëria, ndrojtja, enureza, tmerret e natës, refuzimi për të shkuar në shkollë, frika e ndarjes nga prindërit e të ngjashme, paraqitja e simptomave të theksuara të çrregullimit është e rrallë në fëmijëri.

Pasqyra e zhvilluar klinike

Pasqyra klinike është shumë specifike për agorafobinë. Pacienti ndjen një sulm paniku, ankth dhe tension të madh, është vazhdimisht në lëvizje, është i gatshëm të ikë nga vendi ku ndihet i kërcënuar e kështu me radhë. Gjatë fazës së përjetimit të sulmit të panikut, pacienti thërret ambulancën, shkon atje personalisht ose drejtohet për një ekzaminim në qendrat e urgjencës.

Frika e parashikuar apo frika nga frika, ndodh si pasojë e sulmeve të përdetura të panikut dhe për shkak të frikës dhe parashikimit që sulmet mund të përsëriten. Përvoja

intensive e frikës nga frika çon në zhvillimin e një dukurie tjetër specifike karakteristike për agorafobinë, e cila është sjellja e shmangies. Mund të shfaqet në mënyrë aktive, duke ikur nga burimi i kërcënimit dhe në mënyrë pasive, kur ndodh frenimi i reagimit dhe sjelljes së personit. Zhvillohet dalëngadalë, edhe atë së pari shmangen situatat dhe vendet ku pacienti ka përjetuar shqetësimin e parë, kurse më pas vendet dhe situatat sa shkojnë e rriten.

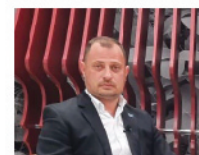
Pasqyra e zhvilluar klinike e agorafobisë karakterizohet nga forma specifike të frikës, si të mbeturit vetëm dhe të qenit vetëm, frika nga udhëtimi, larja në vaskë, hapësirat e mbyllura, hipja në ashensor, fluturimi në avion, pritja në radhë, frika e ndarjes nga personi i afërt etj.

Një tipar themelor i sjelljes së pacientëve me agorafobi është sigurimi i mbrojtjes dhe sigurisë (prania e një personi tjetër me ta, syze dielli, bastun etj) dhe shmangia e sulmeve të frikës dhe panikut. Aktiviteti, zakonet dhe gjithçka tjetër janë të varura, gjë që nënkupton një mënyrë specifike të sjelljes së këtyre pacientëve (banesat në katin e parë, lëvizja në rrugë, shtigje dhe pjesë të njohura të qytetit, duke shmangur transportin publik, një ndjenjë sigurie në makinën e vet). Ata kanë nevojë për një shok të vazhdueshëm pa të cilin nuk mund të jetojnë vetëm në shtëpi ose të dalin jashtë. Si pasojë e çrregullimit, shpesh vërehen edhe kriza depresive.

Rrjedha dhe prognoza

Agorofobia është një sëmundje kronike që ka prirje të zgjasë shumë dhe të kalojë nëpër faza të ndryshme. Terapia e agorafobisë është e kombinuar dhe përfshin farmakoterapinë nga grupi i anksiolitikeve dhe barnat kundër depresionit SSRI, psikoterapinë psikoanalitike dhe terapinë kognitive të sjelljes, në kombinim me ushtrime relaksuese (trajnim autogjenik).

spec. dr. Simeon Mogilevski
psikiatër
IPSH Mogilevski



HOROSKOPI KORRIK



DASHI 21.03-20.04

Aftësia juaj për të nisur nga fillimi është e njohur gjerësisht. Ju pret një periudhë në të cilën mund të përqendroni energjinë të familja dhe gjërat që ju bëjnë të lumtur. Në mënyrë që të përshpejtoni procesin e ripërtëritjes personale, kujdesuni për shëndetin dhe ushqimin që e konsumoni. Rekomandohen frutat dhe perimet e freskëta dhe ulja e konsumit të kafeinës, si dhe zëvendësimi i mishit të kuq me peshkun.



DEMI 21.04-20.05

Kjo periudhë ka të bëjë me transformimin, diçka me të cilën do të përshatani veçanërisht mirë, duke e shfrytëzuar pozicionimin e planetëve si një rrjet mbrojtës për t'i bërë ndryshimet emocionale që ju nevojiten në jetën tuaj. Përpikuni të ndani dhentë nga dhitë, në kuptimin figurativ të fjalës dhe përqendrohuni në marrëdhëniet që ju japin përkrahje. Gjithashtu, zgjidhni të hani ushqime që ju japin forcë, në vend të atyre që jua harxhojnë forcën. Pushimi është i domosdoshëm kur jeton në maksimum.



BINJAKËT 21.05-20.06

Nëse shikoni me kujdes se si i trajtoni njerëzit, familjen, miqtë, bashkëpunëtorët ose partnerët e mundshëm të të gjitha llojeve, do të zbuloni se veproni dhe reagoni me shumë intuitë. Me fjalë të tjera, besimi në instinktet tuaja është thelbësor për të ndërmarre hapat e duhur. Për t'ju ndihmuar në forcimin e veshit të brendshëm, përbajuni një orari të rregullt ushtrimesh dhe meditonit për qëllimet tuaja shëndetësore gjatë ushtrimeve. Kjo do t'ju ndihmojë të lidhni qëllimet me aftësitë tuaja.



GAFORJA 21.06-20.07

Nuk është e lehtë të thyesh traditën, por ju jeni disi i njohur për ecjen në rrugët më pak të shkelura, edhe pse, ndonjëherë, ruga më pak e shkelur është ajo tradicionalja për ju. Bëni pushim sot dhe ndiqni një plan shumë të thjeshtë. Hani vetëm ushqimet më të freskëta, ushtroni, por kushtojini vëmendje të veçantë nyjave (bëni joga ose not, kurse më pas hyni në sauna, nëse është e mundur) dhe shkoni në shtat herët. "Shkëputja" juaj e ardhshme nga norma do të bëhet e mundur me pushime të tilla.



LUANI 21.07-21.08

Me energjinë e sotme astrale në lojë, mund të ndiheni të udhëhequr nga një kauzë. Vetëm mos e lini që t'ju çmendë! Dëshira për t'i rregulluar gjërat, madje edhe njerëzit, mund t'ju sjellë zhgënjim. Më mirë kohë dhe bëni ndonjë lloj ushtrimi që krijon gjendje meditative. Ushtrimet e përsëritura, të tilla si joga ose një seri xhirosh në pistë, mund t'ju japin distancën që ju nevojitet. Kështu do të ndiheni gjithashtu më në paqe me veten.



VIJRGJËRESHJA 22.08-22.09

Kur planetët janë në harmoni, mund të prisni të ndiheni mënderisht në pajtueshmëri me atë që është më e rëndësishme për ju. Mund të ndjeni se sa e rëndësishme është të ushtroni para se të bëni ndonjë gjë tjetër. Kur, për shembull, të nxirri energjinë e tepërt në palestër ose në një seancë sfiduese të jogës, ka më shumë të ngjarë të thoni atë që mendoni dhe mendoni atë që thoni kur të jeni në shoqërinë e miqve. Kushtojini vëmendje urtësisë suaj të brendshme.



PESHORJA 23.09-22.10

Sot mund të ndiheni në harmoni me emocionet tuaja më të rëndësishme. Mund të përpikuni të përqendroni energjinë tuaj për të krijuar priroje, në vend se thjesht ta nxirri atë. Ju duhet shumë priroje në jetë që të ndiheni më së miri. Kur fjalët dështojnë, përpikuni t'i jepni vetes mundësinë për të shprehur nevojat duke ndikuar te të tjerët në një dritë pozitive. Keni një lidhje të veçantë me ekonominë. Dhënia e kohës ose e parave për bamirësi, ju ndihmon të ndiheni të lidhur me botën.



AKREPI 23.10-22.11

Ju jeni një mik i shkëlqyeshëm, derisa nuk dalloni ndonjë padrejtësi. Aftësia për ta dalluar atë, ju bën të kujdeseni për të dashurit tuaj më shumë sesa është e nevojshme. Kjo do të jetë një periudhë ideale në të cilën mund të çlodhni dhe të relaksoheni, sepse ju pret një muaj shumë i qetë dhe pozitiv.



SHIGJETARI 23.11-20.12

Yjet ju përgatisin për një lojë të pazakontë emocionale, e cila, nëse nuk e mbron veten, fatkeqësisht do t'ju lërë në anën humbëse. Mos harroni kurrë se familja juaj dhe miqtë e ngushtë janë të parët ku duhet të drejtoheni për ndihmë. Nëse keni vështirësi në tretjen e ushqimit ose keni acid në stomak, patjetër që duhet të ndryshoni zakonet tuaja të ngrënies.



BRICJAPI 21.12-19.01

Nëse ndiqni instinktet tuaja, zakonisht nxitoni për të marrë vendime të caktuara. Harmonia e planetëve ju premton një periudhë shumë të frytshme në aspektin profesional. Sa i përket shëndetit tuaj, disa pjesëtarë të kësaj shenje do të përjetojnë pagjumësi, të shkaktuar nga shqetësimi i tepruar për gjërat që nuk varen prej tyre. Prandaj, përvetësoni shprehje të shëndetshme që do t'ju ndihmojnë ta kapërcëni këtë periudhë.



UJORI 20.01-18.02

Ju nuk ikni kurrë nga qendra e ngjarjeve dhe nëse diçka shkon keq, gjithmonë i merrni vullnetarisht të gjitha fajet. Kritikimi i vazhdueshëm i vetes krijon stres shtesë, kështu që përpikuni të përqendrohni në gjërat në të cilat jeni më të vërtetë i suksesshëm. Shfrytëzoni kohën e lirë për një shëtitje në natyrë ose aktivitet fizik.



PESHOI 19.02-20.03

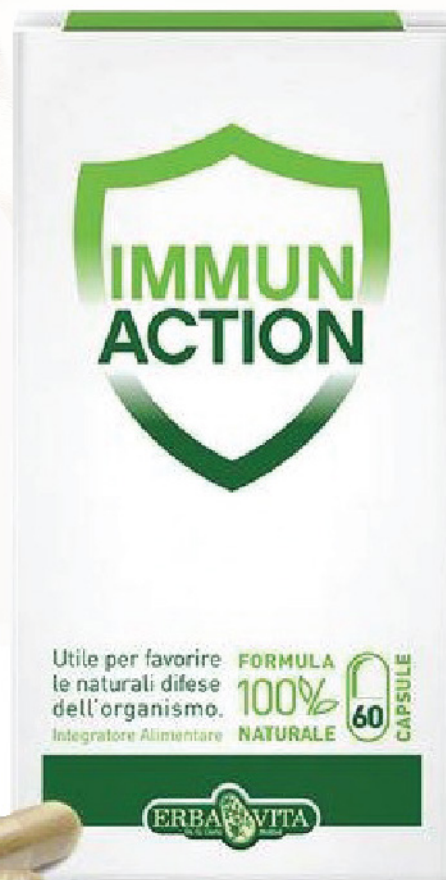
Nëse deri më tani nuk keni mbajtur ditar ëndrrash, ka ardhur koha që të filloni ta bëni. Ambicia tepër e madhe për t'i plotësuar dëshirat tuaja, fatkeqësisht nuk përputhet me temperamentin tuaj, prandaj shkoni hap pas hapi dhe bëni një plan. Përqendroni të gjithë vëmendjen te vetja dhe kujdesuni për trupin tuaj. Është koha të filloni një shprehje të re, që do të përfshijë kujdesin për fytyrën.

ЗДРАВЈЕ ОД ПРИРОДАТА

IMMUN ACTION

IMMUN ACTION капсулите се додаток на исхрана на база на ехинацеа, тахебо, andrographis и мачкина шепа, кој ја поддржува природната одбрана на организмот.

Содржат сув екстракт од кора на тахебо, прашок од кора на мачкина шепа, прашок од корен на ехинацеа и сув екстракт од корен на ехинацеа.



ERBA  VITA

NATURE IN SCIENCE



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 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 GoldMun 9
02-2666-840

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

Barnatore Losiones Medika Farm 1

TETOVË F. PIROK

Barnatore Sano Farm
044-371-579

TETOVË F. TEARCË

Barnatore Herba Farm 2
071-224-827

TETOVË, F. VRATNICË

Barnatore Mena Farm
078-415-079

VEVÇAN

Barnatore Beladona
070-362-210

VELES

Barnatore Ziva Farm 1
043-235-121

Barnatore Ziva Farm 2
043-251-005

Barnatore Ziva Farm 3
043-230-121

Barnatore Ziva Farm 4
043-225-255

Barnatore Ziva Farm 5
078-371-585

Barnatore Magna Farm 2
043-211-499

VINICA

Barnatore Arka
033-362-685

Barnatore Arka Nova
033-364-685

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

Synopen®



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



 **PLIVA**

Членка на групацијата Teva

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

MK/SYPN/19/0001

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



LIVSANE

LIVSANE Летна приказна ЗДРАВО ЛЕТНО ОСВЕЖУВАЊЕ

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



Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

... бидејќи вашето семејство го заслужува најдоброто