



E SHIJSHME DHE E SHËNDËTSHME

CVETA DINEVA dhe BRANKO POPOSKI

**LUFTA E PËRJËTSHME
ME CELULITIN**

**GURI I
DHËMBËVE**

**SËMUNDJET E
VESHKAVE**

UV-A
UV-B
IR-A

Ladival[®]

Тројна заштита од сончевото зрачење

Ladival[®] 30 high
For Children
SUN PROTECTION LOTION

Ladival[®] 50 high
For Children
SUN PROTECTION SPRAY

Ladival[®] après
For Children
AFTER SUN SKINCARE GEL

✓ без мирис

✓ без боја

✓ без конзерванси

HIF Hemofarm
STADA GRUPO

UV-A
UV-B
IR-A

Ladival[®]

Тројна заштита од сончевото зрачење

Ladival[®] 50 very high
ALLERGY-PRONE SKIN
SUN PROTECTION GEL

Ladival[®] 30 high
ALLERGY-PRONE SKIN
SUN PROTECTION GEL

Ladival[®] après
ALLERGY-PRONE SKIN
AFTER SUN SKINCARE GEL

✓ без мирис

✓ без боја

✓ без конзерванси

HIF Hemofarm
STADA GRUPO

SËMUNDJET E VESHKAVE

04.



DITA BOTËRORE E DHURIMIT TË GJAKUT

14.



ABUZIMI ME SUBSTANCAT NË POPULLATËN E MOSHUAR

28.



PËRMBAJTJE

LUFTA E PËRJETSHME ME CELULITIN

08.



TRENDET E GRIMIT KËTË VERË

17.



ELEKTROLITET DHE PROBIOTIKËT

30.



E SHIJSHME DHE E SHËNDETSHME CVETA DINEVA dhe BRANKO POPOSKI

10.



GURI I DHËMBËVE

26.



ÇFARË ËSHTË JOGA HATHA?

32.



IMPRESIUM

Shef i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i forografisë: Lençe Naumovska | Redaktor artsistik dhe grafik: Lençe Naumovska
Bashkëpunëtore: dr. med. sci. Maja Milovanceva-Popovska | dr. Kosta Cvetkoviq | dr. Ivan Runtev | Diana Petroviq | Merita Alili | dr. Abdijer Bilali-Veapi
dr. Aleksandra Sitnovska | prof. dr. Slagjana Angelkoska | Iskra Avramoska | Marija Bogdanovska | prof. dr. Slagjana Angelkoska | Ana Trenkoska | Sanja Gjorgjeva
Botues: Feniks Farma DODEL Shkup, rr. "Jadranska magjistrala" nr. 31, 1000, Shkup | Redaktim teknik: Idea Lab DE DOD | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.com.mk
Lektor dhe korrigjues: Ivana Koceska | Përkthim: Ardita Zulfu | Boton: EVROPA 92, rr. Krizhovska nr.52, 2300, Koçan | Fotografi: Depositphotos, nëse nuk shkruan ndryshe
Ilustrime: Freepik, nëse nuk shkruan ndryshe | Tirazh: 24,000

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

www.betty.mk

SËMUNDJET E VESHKAVE

Veshkat janë çift organesh, të vendosura në hapësirën retroperitoneale, në pjesën e pasme të zgavrës së barkut, në të dy anët e shtyllës kurrizore, nga rruaza e fundit e krahavorit deri te rruaza e dytë e ijëve. Ato ngjajnë me kokrrën e fasules dhe peshojnë rreth 150 gr. Roli kryesor i veshkave të njeriu është ruajtja e homeostazës (ekuilibrit të vazhdueshëm të brendshëm të organizmit) dhe sekretimi i produkteve fundore të metabolizmit.

Çfarë do të thotë kjo në të vërtetë? Lëndët ushqyese barten nëpërmjet gjakut deri te qelizat, ku përdoren për procese të duhura metabolike, nga të cilat fitohen më pas produkte fundore të panevojshme, të cilat duhet të hidhen jashtë përmes gjakut. Uji i tepërt, kripërat, amoniaku dhe disa substanca të pazbërthyera, mënjanojnë nëpërmjet veshkave. Në të kundërt, vjen deri te çrregullimi i një numri të madh funksionesh të organizmit.

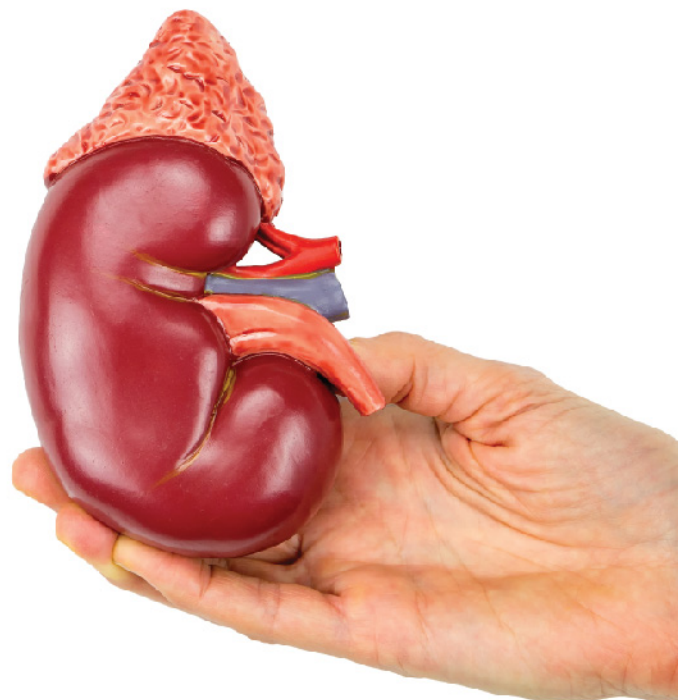
Sëmundjet e veshkave janë shumë të zakonshme dhe shoqërohen me një mori simptomash, por shpesh anashkalohen dhe nuk u kushtohet rëndësia e duhur, ndonëse pikërisht zbulimi në kohë i simptomave mund të parandalojë shfaqjen e pasojave serioze. Mosfunksionimi i tyre mund të sjellë dëmtime serioze në organizëm, ndërsa në rastin më të keq, edhe vdekjen. Për ta bërë më të lehtë dhe të hershëm zbulimin e sëmundjeve të veshkave, është e rëndësishme që t'u kushtohet vëmendje simptomave të caktuara.

DISA NGA SIMPTOMAT MË TË RËNDËSISHME JANË:

***Dhimbja:** një nga shenjat e para të njohura të sëmundjes së veshkave është dhimbja. Fillon nga mesi deri në gjysmën e poshtme të shpinës dhe mund të përhapet në bark dhe ijë, në varësi të shkallës së infeksionit.

***Problemet me urinimin:** shumica e njerëzve në rrethana normale urinojnë nga 4 deri në 6 herë në ditë. Urinimi i shpeshtë pa shtuar konsumin e lëngjeve gjatë ditës, është simptomë e infeksionit të fshikëzës ose traktit urinar. Infamacioni gjithashtu mund të shkaktojë dhimbje gjatë urinimit ose nevojë të ngutshme për të urinuar, që shoqërohet me zbraze të dhimbshme. Sasia e urinës është zakonisht shumë e vogël. Urinimi i shpeshtë gjatë natës mund të ndodhë në fazën e hershme të disa sëmundjeve të veshkave. Fillimi i vështirë i urinimit, currili i dobët dhe urinimi i pakontrolluar, janë gjithashtu dukuri të zakonshme.

***Ndryshimet në urinë:** sasia normale e urinës gjatë ditës është 400-2000 ml. Një ndryshim në sasinë e urinës, si zvogëlimi (nën 400 ml) ose rritja (mbi 2000 ml), është shenjë e sëmundjes së veshkave.



Normalisht ngjyra e urinës është e verdhë e çelur, por në prani të sëmundjeve të caktuara, vërejmë urinë të çelur dhe të holluar ose urinë të errët dhe të përqendruar. Nga ana tjetër, gjaku në urinë (hematuria) jep ngjyrë të kuqe në kafe, varësisht nga sasia e gjakut në të.

***Ënjtja:** veshkat e dëmtuara nuk janë në gjendje të mënjanojnë ujin e tepërt nga organizmi. Ënjtja ndodh në këmbë, fytyrë, rreth syve dhe nyjave, që është pasojë e mbajtjes së lëngjeve në trup.

***Anemia:** çrregullimi i funksionit të veshkave çon në prodhim të zvogëluar të eritropoetinës, i cili stimulon eritropoezën në palcën e eshtrave.

***Skuqja e lëkurës:** meqenëse veshkat nuk arrijnë ta kryejnë punën e tyre, toksinat grumbullohen në gjak. Kjo sjell acarim dhe thatësi të lëkurës, skuqje dhe kruajtje. Edhe nëse trajtohet në nivel lokal, problemi me veshkat ngelet.

***Frymëmarrja e pamjaftueshme dhe era e keqe nga goja:** funksioni i dobësuar i veshkave çon në një nivel të reduktuar të oksigjenit, gjë që

Sëmundjet e veshkave janë shumë të zakonshme dhe shoqërohen me një mori simptomash, por shpesh anashkalohen dhe nuk u kushtohet rëndësia e duhur, ndonëse pikërisht zbulimi në kohë i simptomave mund të parandalojë shfaqjen e pasojave serioze.

çon në frymëmarrje të pamjaftueshme dhe grumbullim të uresë, që çon më pas në formimin e amoniakut në pështymë dhe erën e keqe nga goja.

***Lodhja dhe marramendja:** një rënie në prodhimin e eritropoetinës çon në prodhimin e reduktuar të qelizave të kuqe të gjakut, funksioni kryesor i të cilave është bartja e oksigjenit. Ulja e prurjes së oksigjenit në tru, çon në shfaqjen e lodhjes dhe marramendjeve.

INFLAMACION I FSHIKËZËS - CISTITI

Kur bëhet fjalë për inflamacion të fshikëzës, kemi të bëjmë me infeksion të mukozës së fshikëzës dhe si pasojë, shfaqet një nevojë e shpeshtë për të urinuar, që shoqërohet me dhimbje. Në shumicën dërrmuese të rasteve, shkaktar për këtë është infeksioni bakterial. Ka lloje të ndryshme të cistiteve, më i përhapur nga të cilët është cistiti bakterial. Cistiti bakterial më shpesh shkaktohet nga bakteri Escherichia Coli, bakter që përdryshe jeton në zorrë. Cistiti shfaqet kur bakteret nga zona anale ose vagjinale depërtojnë në fshikëz përmes uretrës, gjë që mund të ndodhë gjatë marrëdhënieve seksuale ose fshirjes pas zbrazjes së zorrëve. Rreziku i cistitit bakterial rritet nëse fshikëza nuk mund të zbrazet deri në fund, gjë që ndodh kur urinohet pa nevojë.

Cistiti intersticial është inflamacion i rrallë kronik jobakterial i mukozës dhe indeve të fshikëzës, që mund të shkaktojë ulcerë.

Shkaktari është i panjohur, ndërsa besohet se disa ushqime ose pije mund të përkeqësojnë simptomat. Ky lloj cistiti është përgjegjës për simptomat kronike të dhimbjes në legen dhe urinimin e shpeshtë, që nuk qetësohen edhe pas marrjes së terapisë antibiotike.

Simptomat janë të njëjta në të gjitha llojet e cistitit, edhe atë djegie gjatë urinimit, urinim i shpeshtë, një ndjenjë urgjence për sasi të vogla urine, një ndjenjë moszbrazjeje, dhimbje në pjesën e poshtme të barkut, ndërsa rrallëherë edhe temperaturë e lartë dhe ethe.

Cistiti është më karakteristik për gratë. Në mesin e burrave, ky infeksion është i rrallë, ndërsa nëse shfaqet, është i lidhur zakonisht me ndonjë sëmundje tjetër të veshkave. Te fëmijët, cistiti mund të paraqitet si pasojë e një problem anatomik ose strukturor. Nëse vëreni ndonjë nga këto simptoma, duhet të kontaktoni mjekun tuaj.

SI TRAJTOHET?

Simptomat mund të lehtësohen me marrje të sasive më të mëdha të lëngjeve (gjysmë litër çdo gjysmë ore), ndërsa çajrat bimorë e zvogëlojnë ndjesinë e djegies gjatë urinimit dhe e rrisin mënjanimin e produkteve të metabolizmit. Me rekomandimin e mjekut, mund të jepen analgjetikë për zbutjen e dhimbjes dhe terapi antibiotike.

Marija Bogdanovska
EPSH K-MEDICA



VOLURINE® D-MANNANOSE COMPLEX

- Природно против акутни инфекции на уринарниот тракт
- Превенција на повторувачки инфекции
- Безбеден и ефикасен во превенција на циститис
- Погоден за деца, брени жени и дијабетичари
- Ја намалува потребата од антибиотици
- Синергистички ефект на Д-маноза, Брусница и Витамин Ц

ПРИРОДНИ
ВИТАМИНИ

SYNERGY

ÇFARË ËSHTË PREDIABETI DHE A E ZBULOJMË ATË NË KOHË?

Diabeti, i njohur më shumë në popull si sëmundja e sheqerit, është një nga sëmundjet më të zakonshme në ditët e sotme dhe karakterizohet nga rritja e sheqerit në gjak, që shkakton dëme në enët e mëdha dhe enët e vogla të gjakut në trup. Dëme të tilla mund të çojnë në komplikime serioze si ato të enëve të gjakut të zemrës, trurit, veshkave, syve dhe këmbëve (shputave). Por diabeti i tipit 2, i cili është lloji më i zakonshëm i diabetit dhe shfaqet te njerëzit e rritur nuk vjen papritmas. Ai zhvillohet si pasojë e ndryshimeve në trup me kalimin e viteve.

Çfarë është prediabeti?

Prediabeti (i quajtur më parë sheqer i fshehur), siç thotë vetë emri, është gjendja që i paraprin diabetit (sëmundjes së sheqerit), që karakterizohet nga vlera të çrregulluara të sheqerit në gjak. Këto vlera mund të maten në stomak të zbrazët, ndërsa për t'u quajtur prediabet, ato vlera duhet të sillen midis 5.6 dhe 6.9 mmol/L. Vlerat nën 5.6 mmol/L janë vlera normale për sheqerin e gjakut në stomak të zbrazët, ndërsa ato prej 7 mmol/L ose më shumë janë vlera që tregojnë diabetin. Prediabet konsiderohet edhe nëse vlerat e sheqerit në gjak 2 orë pas ngrënies, pas pirjes së një pije të ëmbël me sheqer (testi i tolerancës së glukozës - OGTT) ose në matje të rastësishme janë midis 7.8 dhe 11 mmol/L. Vlerat nën 7.8 mmol/L janë normale, ndërsa nëse janë mbi 11.1 mmol/L, do të thotë që është diabet. Edhe pse mesatarja tre mujore - hemoglobina e glikoziluar HbA1c nuk kontrollohet në mënyrë rutinë tek individët që nuk kanë diagnozë të diabetit, megjithatë nëse kontrollohet dhe vlerat e saj sillen midis 5.7% dhe 6.4%, gjithashtu mund të thuhet se personi ka prediabet. Vlerat nën 5.7% janë normale, ndërsa nëse janë 6.5% ose më shumë, kemi të bëjmë me diabet. Mjafton që vetëm një nga parametrat e mësipërm të jetë në vlerat që tregohen për prediabet për të thënë se një person ka prediabet.

Prediabeti është i lidhur ngushtë me të ashtuquajturën sindromë metabolike. Kjo sindromë është e shprehur te njerëzit me peshë të rritur trupore, veçanërisht ata me obezitet qendror (me vëllim të madh të mesit, domethënë >94 cm tek meshkujt dhe >80 cm tek femrat) dhe të paktën dy nga dy problemet në vijim: rritje të yndyrës në gjak, rritje të presionit të gjakut dhe rritje të vlerave të sheqerit në gjak (mbi 5.6

mmol/L). Personat me peshë të rritur trupore dhe obezitet qendror shpesh kanë vlera të rritura të sheqerit në gjak, që rezultojnë nga një ndjeshmëri e ulur e trupit ndaj insulinës së prodhuar në pankreas. Ajo mund të sekretohet normalisht, të jetë në sasi të mjaftueshme e madje edhe më të madhe, por të mos mund të veprojë për shkak se qelizat bëhen të pandjeshme ndaj saj.

Pse është e rëndësishme të zbulohet prediabeti?

Prediabeti është një gjendje gjatë së cilës mund të merren masa për të parandaluar ose vonuar fillimin e diabetit. Konsiderohet se të paktën gjysma e rasteve me diabet mund të parandalohen. Në fazën e prediabetit është ende e mundur të ruhet funksioni i pankreasit për të sekretuar insulinën dhe për të parandaluar dëmtimin e enëve të gjakut që ndodhin për shkak të rritjes së sheqerit në gjak. Në fazën e diabetit, një dëm i tillë është i përhershëm dhe mund të shkaktojë komplikime serioze (sulm në zemër, goditje, funksion të dobësuar të veshkave, dializë, dëmtime shikimi etj.) dhe për fat të keq edhe vdekjen.

Me humbje peshe dhe rritje të aktivitetit fizik, mund të përmirësohet ndjeshmëria e qelizave ndaj insulinës, gjë që çon në normalizimin e vlerave të sheqerit në gjak. Për këtë arsye është jashtëzakonisht e rëndësishme që në fazën e prediabetit të bëhen ndryshimet e duhura në stilin e jetesës, të cilat nënkuptojnë një dietë të shëndetshme, aktivitet të rregullt fizik (të paktën 150 minuta në javë) dhe një humbje peshe prej të paktën 7% (për njerëzit me peshë të rritur).

Në fazën e prediabetit, mjekët mund të rekomandojnë terapi adekuate bamash për një grup të caktuar njerëzish me prediabet që synojnë përmirësimin e ndjeshmërisë së qelizave ndaj insulinës. Terapia e bamave mund të rekomandohet gjithashtu për trajtimin e obezitetit, ndërsa për njerëzit me obezitet më të theksuar, të ashtuquajtur morbid, mund të rekomandohet ndërhyrja kirurgjikale në stomak, e cila synon të pamundësojë marrjen e sasive të mëdha të ushqimit. Obeziteti është problem mjekësor i cili jo vetëm që mund të shkaktojë diabet, por edhe shumë komplikime të tjera, si probleme me nyjet, astmë, sëmundje të zemrës dhe enëve të gjakut, ndërprerje të frymëmarrjes në gjumë etj. Madje edhe disa lloje të kancerit janë të lidhura me obezitetin. Kjo është arsyeja pse obeziteti duhet të trajtohet.

Rekomandime për zbulimin e hershëm të prediabetit dhe diabetit

Testimi i sheqerit në gjak rekomandohet për të gjithë personat që janë mbipeshë dhe kanë ndonjë nga faktorët e mëposhtëm të rrezikut: pasivitet fizik, rritje të yndyrës në gjak, rritje të presionit të gjakut,



vezore policistike, diabet të mëparshëm në shtatzëni ose lindje të një foshnje të rëndë (mbi 4 kg), familjarë të brezit të parë me diabet ose histori të sëmundjeve të zemrës dhe enëve të gjakut.

Për personat që nuk kanë asnjë nga faktorët e rrezikut të lartpërmendur, rekomandohet testimi pas moshës 45 vjeç.

Personat, rezultati i të cilëve është me vlera normale, duhet t'i nënshtrohen testimit të sërishëm pas 3 vjetësh.

Te njerëzit me prediabet të zbuluar dhe ata me faktorë rreziku, sheqeri i gjakut duhet të kontrollohet të paktën një herë në vit.

Përfundimi

Zbulimi në kohë i vlerave të rritura të sheqerit në gjak që në fazën e prediabetit dhe marrja e masave të duhura mund të parandalojnë fillimin e diabetit. Përveç kësaj, masat e marra, si dieta e shëndetshme, aktiviteti fizik dhe heqja e peshës së tepërt trupore janë tejet dobiprurëse, jo vetëm për diabetin, por edhe për probleme të tjera shëndetësore. Mos harroni: prediabeti është një fazë në të cilën dëmi është i riparueshëm dhe për këtë arsye është e rëndësishme që të zbulohet në kohë dhe të merren masat e duhura!

Dr. Ivan Runtev, mjek internist, Spitali klinik - Shtip

**MULTI
ESSENCE**

**ПОВЕЌЕ
ОД ВИТАМИН...**



ХРАНА ЗА ПОСЕБНА
НУТРИТИВНА УПОТРЕБА -
ХРАНА ЗА ПОСЕБНИ
МЕДИЦИНСКИ НАМЕНИ



BETTY
FARMACIST

Lufta e përjetshme me CELULITIN



dipl. farmacist
Kristina Gjorgjeva
Barnatore Vivalek, Shkup



Celuliti, i njohur si sindroma e lëvozhgës së portokallit, është një gjendje ku zonat e depozitave të dhjavit shfaqen mbi lëkurë, duke i dhënë asaj një pamje me gunga dhe gropëzime. Është më mbizotërues në mollaqe dhe kofshë dhe zakonisht paraqitet në pubertet. Megjithatë është i përfaqësuar te të dy gjinitë, janë gratë ato që preken më shumë nga ky problem, kryesisht për shkak se janë më të prirura ndaj depozitimit të yndyrës. Sipas dermatologëve, deri në 90% e grave në botë përballen me këtë problem gjatë gjithë jetës.

Celuliti klasifikohet në 3 faza:

Në fazën e parë celuliti nuk është i dukshëm në sipërfaqe, por vetëm nën mikroskop. Faza e dytë karakterizohet nga elasticiteti i zvogëluar i lëkurës dhe temperatura më e ulët në zonat ku depozitohet celuliti. Vërehen edhe ndryshime të vogla në lëkurë, si sipërfaqe të palëmuara. Në fazën e tretë, lëkura i ngjan një lëvozhge portokalli me gropëzime dhe celuliti mund të shihet me sy të lirë.

Shkaqet e shfaqjes së celulitit

Arsyet për shfaqjen e celulitit nuk njihen ende mjaftueshëm, por ka disa teori që e shpjegojnë këtë dukuri, edhe atë:

Faktorët hormonalë - hormonet luajnë një rol të rëndësishëm në zhvillimin e celulitit. Ka shumë që besojnë se estrogjeni, insulina, noradrenalina, hormonet e tiroides dhe prolaktina, janë pjesë e rëndësishme e procesit të formimit të celulitit.

Gjenetika - disa gjene të caktuara janë vendimtare për zhvillimin e celulitit. Gjenet mund të predispozojnë një individ për karakteristika të caktuara që lidhen me celulitin, të tilla si gjinia, raca, metabolizmi i ngadalshëm, shpërndarja e dhjavit nën lëkurë dhe pamjaftueshmëria e qarkullimit të gjakut.

Ushqimi - njerëzit që hanë shumë yndyrë, karbohidrate ose kripë dhe pak fibra, ka të ngjarë të kenë sasi më të mëdha të celulitit.

Mënyra e jetesës si faktor - celuliti mund të jetë më i përhapur në mesin e duhanpirësve, ata që nuk ushtrojnë dhe ata që qëndrojnë ulur ose vetëm në një pozicion për periudha të gjata kohore.

Si ta parandaloni celulitin?

KA DISA MËNYRA QË NDIHMOJNË PËR TA HEQUR OSE PARANDALUAR CELULITIN.

- Masazhet anti-celulit për stimulimin e qarkullimit limfatik
- Ultratingujt
- Kavitacioni
- Terapia me radio frekuencë
- Stimulimi elektrik

Mënyrat e tjera të parandalimit janë kremrat anti-celulit, pirja e sasive të mjaftueshme të ujit dhe një dietë e shëndetshme.

Dieta e shëndetshme, që nënkupton ushqime të pasura me fibra dhe përqindje të ulët të yndyrave, si perimet dhe frutat, mund t'ju ndihmojnë për të reduktuar celulitin, ashtu si dhe stërvitja e rregullt, që ndihmon në mirëmbajtjen e peshës dhe jua largon stresin. Shumë mjekë estetikë do t'ju thonë se përpjekja e tyre është e kotë, nëse nuk ushtroni rregullisht dhe nuk kujdeseni për dietën tuaj.

Çelësi i çdo gjeje është baraspesha, por edhe zgjedhja e ushqimit të duhur për trupin tuaj. Dhe mbani në mend se për heqjen e celulitit nuk ju ndihmojnë shumë dietat rigoroz!

MITET DHE TË VËRTETAT RRETH CELULITIT

Ka shumë lloje informacioni që qarkullojnë në mesin e njerëzve në lidhje me këtë temë, disa të vërteta, e disa më pak.

Celuliti shkaktohet nga toksinat në trup - mit!

Sipas hulumtimeve në këtë fushë, shkakut e celulitit janë depozitat e dhjavit. Kur formohen, ato mbivendosen dhe i shtynë fibrat e kolagenit nën lëkurë. Mund të shfaqet gjithashtu si rezultat i sëmundjeve në indin lidhës. Prandaj, nëse dëshironi të blini një produkt për trajtimin e këtij problemi, i cili premtan mënjanimin e toksinave për të hequr qafe pamjen e pakëndshme - mendoni dy herë, sepse ka shumë të ngjarë që kjo të jetë vetëm një strategji marketingu.

Ky problem zakonisht ndodh tek gratë që kanë probleme me humbjen e peshës - mit!

Celuliti është i pranishëm te të gjithë, pavarësisht nga ndërtimi i trupit ose shtimi i peshës. Po, është e vërtetë se është më i dukshëm tek njerëzit pak më të shëndoshë, por me këtë problem përballen edhe shumë gra të dobëta, të cilat, për shembull, merren me modelizëm, luajnë sporte dhe hanë ushqim të shëndetshëm.

Me moshën, celuliti është më i zakonshëm - e vërtetë!

Me kalimin e viteve, kjo gjendje mund t'ju krijojë më shumë probleme. Kjo për shkak se trupi fillon të prodhojë më pak estrogjen, i cili është hormoni përgjegjës për

mirëmbajtjen e enëve të gjakut. Qarkullimi i gjakut nuk do të jetë më i mirë, kolagjeni do të jetë në një nivel më të ulët dhe indet do të dëmtohen.

Celuliti mund të zhduket nëpërmjet ushtrimeve – mit!

Lëvizja me të vërtetë ndihmon, por nuk e eliminon këtë problem, thjesht e bën më pak të dukshëm dhe e zvogëlon intensitetin e tij. Pse? Sepse muskujt forcohen dhe lëkura bëhet më e tendosur. Pra, është ide e mirë të shkoni në palestër nëse doni të dukeni më mirë dhe të zbusni pamjen e pakëndshme që e jep ky inflamacion.

Gjinia femërore është më e prekur nga prania e celulitit – e vërtetë!

Sipas të dhënave, nga kjo gjendje vuajnë 90% e grave dhe kjo është për shkak se indet lidhës i tyre është më i dobët, duke e bërë më të lehtë depozitimin e dhjamit në kofshë dhe këmbë. Celuliti është gjithashtu i pranishëm tek meshkujt, por në një masë shumë më të vogël. Vetëm 10% e meshkujve përballen me një problem të tillë.

Veshja ndihmon në uljen e celulitit – mit!

Çdo veshje që ju premtun një gjë të tillë është vetëm strategji marketingu. Veshja mund t'ju ndihmojë që të tonifikoni muskujt dhe të mos e keni atë efektin e dridhjes kur ecni ose ushtroni, por nuk ka ndonjë mrekulli për ta hequr celulitin aq thjesht.

Ka zgjidhje që e heqin qafe përgjithmonë celulitin – mit!

Pa marrë parasysh nëse përdorni një kozmetikë të caktuar, pilula ose ndërhyrje, ky inflamacion nuk mund të zhduket përgjithmonë. Po, ka kremra që zvogëlojnë efektet e celulitit, përmes sportit mund të tonifikoni muskujt, ndërsa përmes ndërhyrjeve të ndryshme mund të shijoni një periudhë pa celulit. Por e gjithë kjo është afatshkurter.

Ka ndërhyrje të famshme me laser, që kushtojnë para të majme dhe promovohen me të madhe, sidomos në rrjetet sociale, të cilat japin efekte shumë më të mira se ato që arrihen nga metoda të tjera, por jo në afat të gjatë.

Procedura e famshme "Cellulaza", e cila u miratua nga Administrata Amerikane e Ushqimit dhe Barnave në vitin 2012 dhe e shkrin dhjamin përmes laserit, është një ndërhyrje që nuk krijon shumë siklet dhe lejon shërim të shpejtë, por edhe në këtë rast, mund t'ju duhet të paguani mbi 3500 dollarë për secilën këmbë dhe rezultatet të zbehen për jo më shumë se dy vjet.

Celuliti mund të trashëgohet gjenetikisht – e vërtetë!

Rreziku i zhvillimit të celulitit është edhe më i madh nëse dikush tjetër në familje, si për shembull nëna apo gjyshja, ka ose ka patur probleme të tilla. Ka edhe teste që mund t'ju tregojnë qartë nëse rasti juaj është trashëgimi gjenetike. Por në fund të fundit, duke pasur parasysh përqindjen shumë të lartë të grave që e kanë këtë problem, mund të mos ia vlejë të shpenzoni para për një gjë të tillë.

Pirja e duhanit nuk është e lidhur me celulitin – mit!

Njerëzit që pinë duhan kanë probleme me kolagjenin, sepse kjo shprehi ndikon në enët e gjakut, duke i dobësuar dhe dëmtuar ato. Kështu, rreziku i celulitit serioz rritet dhe zvogëlimi i tij do të jetë i vështirë.

Dieta ndikon te celuliti – e vërtetë!

Me sa duket, menya e ekuilibruar do t'ju ndihmojë në luftën kundër celulitit, por duhet të shoqërohet nga një sasi e mjaftueshme e lëngjeve dhe ushqimit të shëndetshëm.

СЕНТИС[®]+

УНИКАТНА КОМБИНАЦИЈА ЗА ОСЛОБОДУВАЊЕ ОД СТРЕСОТ
содржи екстракт од валеријана, маточина, сладок портокал (Sergenzo[™]) и витамин Б6

Внимателно одбрани 4 природни активни компоненти во **Сентис+** ќе ви обезбедат чувство на баланс и хармонија во напорниот животен стил.

- ✦ нормална функција на нервниот систем, нормална психолошка функција и намалување на замор и исцрпеност
- ✦ намалување на nervozata и napnatost, optimalna relaksacija od stresot и поддршка на физичката благосостојба
- ✦ помага во одржување на нормален сон и го олеснува заспивањето

БИОНИКА ФАРМАЦЕУТИКАС
СЕНТИС[®]+

Содржи екстракт од валеријана, маточина, сладок портокал (Sergenzo[™]) и витамин Б6

12.5 g

20 капсули, тврди

Додаток на исхрана

органски производ

Дозирање: за лица постари од 18 години, 2 капсули на ден.

БИОНИКА ФАРМАЦЕУТИКАС
www.bionikapharm.com

Emisioni i gatimit "1001 Ushqime" së fundi ka filluar transmetimin me një koncept krejtësisht të ri, ku kemi mundësinë të mësojmë shumë më tepër rreth mënyrës së shëndetshme të të ushqyerit nga të famshmit Cveta Dineva dhe Branko Poposki.



E shijshme dhe e shëndetshme





BRANKO POPOSKI

NJË NGA PROJEKTET MË "TË SHIJSHME" TELEVIZIVE FILLOI ME NJË KONCEPT TË RI. ÇFARË ËSHTË AJO QË E DALLON KËTË KONCEPT TË RI NGA KONCEPTI I MËPARSHËM I "1001 USHQIME"?

Pas një viti pjesë e një familjeje të madhe si "1001 Ushqime", më duhet të them se ia ka vlejtur dëshira e fortë për diçka që të ketë sukses dhe në kohë pandemie botërore. Mbjaj mend se ishte marsi i vitit 2020, kur Ivce Pivce më thirri dhe më tha: "A dëshiron të vish si i ftuar në emision?" dhe unë, siç më njohin të gjithë, rrallëherë i refuzoj ftesat për në televizor, kështu që pranova me gjithë qejf. Dhe kështu filloi historia e "Cooking with Branko" në "1001 Ushqime".

E përfundova sezonin e parë, të cilin, për shkak të COVID-19, na u desh ta përshtatnim me gjendjen dhe i cili dallonte nga ajo se unë isha edhe moderator edhe i ftuar njëkohësisht. Në verën e vitit 2020, e filluam sezonin e dytë, ku kishim të ftuar fytyra të njohura nga muzika dhe skena politike e Maqedonisë, aktorë e personalitete televizive dhe së bashku gatuanim dhe ndanim energji pozitive dhe shumë shije.

Megjithë suksesin e arritur, diku nga fillimi i këtij viti, u ulëm të bisedonim së bashku me ekipin e "1001 Ushqime" dhe vendosëm se kishte ardhur koha për ndryshime. Hulumtuam, biseduam, na erdhën një mori idesh, por vazhdonim ta kërkonim atë më të mirën. Në fund, vendosëm të sillnim diçka më ndryshe në eter, së bashku me mikeshën time të dashur Cecen dhe të paraqisnim një kuzhinë me ushqime të shëndetshme, të cilat ashtu të përgatitura, do t'ia dhuronim shoqatës së Cece Nikolovës "Për ty" (For you), e cila merret me mbështetjen e të rinjve që janë rritur pa prindër.

Ky koncept i ri i "1001 Ushqime", përveç se sjell freski, është gjithashtu me përgjegjësi sociale. Nga njëra anë, jep këshilla për përgatitjen e ushqimit të shëndetshëm për të gjithë familjen dhe nga ana tjetër, ushqimi i përgatitur dhurohet për bamirësi, në bashkëpunim me shoqatën e të rinjve pa prindër. Dallimi qëndron edhe në energjinë e emisionit, pasi tani jemi dy që duan të sjellin gjithmonë më të mirën për shikuesit dhe të përçojnë ndjesi pozitive.

NA NDOH SHPESH QË RITMI I JETËS SË PËRDITSHME TË MOS NA LEJOJË QË T'I

PËRVESHIM MËNGËT DHE TË GATUAJMË DIÇKA TË SHËNDETSHME. SA KOHË NEVOJITET MESATARISHT PËR TË PËRGATITUR NJË VAKT TË LEHTË, PRAKTIK DHE TË SHËNDETSHËM?



Asgjë nuk është e vështirë kur e bën me shumë dashuri. Edhe po të marrë kohë, qoftë minuta apo orë, nuk është kohë e kaluar kotë nëse ia kushtoni vetes, të afërmeve e ndoshta edhe miqve tuaj. Ushqimi që përgatish është diçka në të cilën duhet të sjellim dashuri, energji pozitive, histori të bukura, frymë pozitive dhe të zhytemi të tërët në botën e shijeve. Me çdo kafshatë, të përçojmë një energji të tillë që do të na çojë në botën e hedonizmit. Prandaj nuk ka rëndësi nëse ju duhen 3 minuta ose 3 orë, kur përgatitisi një vakt të shëndetshëm, që i përmban të gjitha vitaminat dhe mineralet dhe jua shuan urinë. Përveç kësaj, është shumë e rëndësishme që gjatë përgatitjes së vakteve të shëndetshme të ruhet freskia dhe të mos humben lëndët ushqyese në procesin e përgatitjes.

Do të jap një shembull të një vakti të shpejtë, të shëndetshëm dhe praktik, i cili përndryshe është smuthi im i parapëlqyer, kurse përgatitja e tij më merr vetëm 3 minuta në mëngjes. Përbërësit e nevojshëm janë: një banane, gjethe të freskëta spinaqi, disa vishnje të ngrira, një mollë jeshile, një lugë e vogël gjalpë, një lugë e vogël mjaltë dhe arra. Rezultati është një vakt që do t'ju mbajë të ngopur për më shumë se 3 orë dhe në të njëjtën kohë do t'i ruani të gjitha lëndët ushqyese, të cilat me konsumin e tij i keni futur në organizëm.

Një vakt i shëndetshëm gjithmonë synon dy gjëra, edhe atë ngopjen e organizmit dhe imunitet të fortë. Ndaj rregulli i artë të cilit i përmbahem gjithmonë, është fillimi i ditës me një vakt të shëndetshëm.

SI NJERI QË KA ARRITUR TË HUMBASË 30 KILOGRAMË, JU JENI FRYMËZIM I VËRTETË PËR TË GJITHË ATA QË PËRPIQEN TA ZVOGËLOJNË PESHËN E TYRE TRUPORE. CILI ËSHTË SEKRETI PËR TA PËRBALLUAR ATË PROCES TË MUNDIMSHËM DHE TË GJATË?

Unë jam rritur si fëmijë me më shumë kilogramë seç duhej të kisha, sepse jam qejfli i të ngrinit nga natyra dhe gjithmonë më



pëlqen të ha më shumë sesa kam nevojë. Nëna ime më tregon edhe sot e kësaj dite, se si fëmijë, sapo të shihja ushqim, më shkëlqenin sytë nga dëshira për të ngrënë. Të tillë jemi si familje, e shijojmë ushqimin në maksimum, kafshatë pas kafshate. Sidoqoftë, me të mbushur 20 vjeç mora vendimin të hiqja pothuajse 30 kilogramë, me ushqim të moderuar dhe sport. Fokusi i ushqimi ishin perimet, frutat dhe mishi, ndërsa çdo ditë bëja 5 km ecje të shpejtë përgjatë rrugëve malore dhe të rrëpirëta dhe tri herë në javë ushtrime kardio. Gjatë asaj kohe jetoja në Vevçan dhe transformimi më zgjati rreth 9 muaj.

E kam fjalën për një proces të shëndetshëm të humbjes së peshës, të cilën vazhdoj ta mirëmbaj edhe sot, me ca kilogramë më pak ose më shumë, por megjithatë përqendrohem gjithmonë në konsumin e moderuar të ushqimit gjatë ditës, uljen e karbohidrateve dhe sheqernave, ritjen e sasive të frutave dhe perimeve, si dhe hidratimin e rregullt.

CILI ËSHTË USHQIMI JUAJ I PARAPËLQYER? PA CILËN ERËZ NUK MUND T'I PARAFYTYRONI SHUMË NGA USHQIMET TUAJA?

Unë gatuaj çdo gjë! Ngjesh bukë, bëj pite... dhe më pëlqejnë shumë brumërat, si kiflet dhe pitet. Më pëlqen shumë edhe byreku, por duhet ta pranoj se makaronat janë ushqimi im i parapëlqyer dhe përgatitja e tyre më kënaq më së shumti. Kuzhina italiane ka një vend të veçantë në historinë time të gatimit dhe duhet të gjendet me patjetër në menynë e drekës dy herë në javë. Qoftë me salcë të kuqe apo të bardhë ose një kombinim me perime, gjithmonë mund të më bëni për vete me makarona dhe nuk do të më dëgjoni kurrë të them se "s'më hahet". Megjithatë, pavarësisht nga aftësitë e mia të gatimit në përgatitjen e brumërave, matura në konsumin e tyre është gjithmonë në radhë të parë për mua.

Produktet e qumështit i kam pikët të dobët, sidomos djathin e deleve të Vevçanit, i cili më përshtatet me pothuajse çdo kombinim. Erëzat i zgjedh me kujdes dhe gjithmonë kujdesem që të mos e teproj me përdorimin e tyre gjatë përgatitjes së ushqimit. Një nga erëzat e mia të parapëlqyera është shafrani i Indisë, të cilin e përdor shpesh për përgatitjen e smuthive, si dhe gjërave të kripura dhe të ëmbla.

Kohët e fundit, pikërisht shafrani i Indisë e ka pushtuar botën falë shumë vetive të dobishme që i zotëron. Për atë shkak është quajtur edhe si "mrekullia e verdhë e natyrës". Shafrani i Indisë e përmban kurkuminën, i cili është përbërësi kryesor aktiv ose antioksidues i shafranit të Indisë, përkatësisht ka veti të fuqishme anti-inflamatore. Për këtë shkak dhe në saje të lëndëve të tjera ushqyese që i përmban dhe janë dobiprurëse për shëndetin, nuk gaboni edhe nëse e përdorni në të gjitha pjatat që i përgatisni.



ME ÇFARË SHPREHIE TË SHËNDETSHME MUND TË MBURRENI?

Ka shumë, por si shprehitë kryesore të shëndetshme që i praktikoj çdo ditë dhe që ia vlen të përmenden, janë matura në konsumin e ushqimit, përdorimi i përbërësve të shëndetshëm për përgatitjen e ushqimit, pirja e sasive të mjaftueshme të ujit dhe marrja me sport.

Kur bëhet fjalë për sportin, çiklizmi dhe palestra janë kyçe në formësimin e të ashtuquajturit zinxhir të shprehive të shëndetshme. E ngas çdo ditë biçikletën dhe më është bërë shprehi të shkoj në punë dhe të kthehem nga puna me të. Biçikleta përveç se nuk harxhon energji të dëmshme për mjedisin, e harxhon energjinë tonë që shpesh e kemi me tepri. Ngasja e biçikletës konsiderohet aktivitet i moderuar dhe shumë studime tregojnë se aktivitetet e moderuara ndikojnë më mirë në drejtim të shkrirjes së dhjamtit, sesa aktivitetet fizike më intensive. Për më tepër, ngasja e biçikletës mund ta zbusë ndjenjën e stresit, depresionit dhe ankthit.

Jini aktivë dhe përfshijeni sportin në jetën tuaj të përditshme!

Cveta Dineva

SI NJË DIETOLOGE E MIRËNJOHUR, ÇFARË THOTË PËRVOJA JUAJ DERI MË TANI; CILI ËSHTË GABIMI MË I MADH QË E BËJMË KUR ZGJEDHIM USHQIMET TONA?

Bëjmë shumë gabime gjatë zgjedhjes së ushqimeve. Do të përmend disa të cilat mund ta dëmtojnë më së shumti shëndetin tonë, si konsumimi i ushqimeve që përmbajnë yndyrna trans, përkatësisht ushqimet që përpunohen në mënyrë termike me tiganisje. Pastaj konsumi i tepërt i sheqerit të bardhë, qumështit dhe produkteve të miellit të bardhë.

SI E GJETËT VETEN NË HISTORINË E "1001 USHQIME"?

Shkëlqyeshëm! U përshtatëm shumë mirë me të gjithë ekipin që nga dita e parë, ndërsa Branko më jep ndjenjën sikur e kam njohur gjatë gjithë jetës. Tërë ekipi u përshtat në mënyrë të përkryer me qasjen e re dhe tani më mbetet vetëm t'i fus në regjim ushqimi producentët dhe kameramanët, që të heqin disa kilogramë para verës dhe gjithçka do të jetë ideale.

GJITHMONË RREZATONI ME ENERGJI TË PASHTERSHME. SI ARRINI TA RUANI FRYMËN E HARESHME?

Unë thith energji nga disa burime. Si e para dhe më kryesorja, familja ime, sidomos nipërit e mbesat e mia të cilët gjithmonë dinë se si të më mbushin me gëzim. Pastaj dieta e shëndetshme që e ndjek, spiritualiteti im, agjërimi që e

praktikoj gjithmonë dhe më në fund, formula PUF, gjegjësisht konsumimi i perimeve, ujit dhe frutave.

A MERRENI ME NDOJË LLOJ AKTIVITETI FIZIK DHE ÇFARË U REKOMANDONI ATYRE QË NUK KANË MOTIVIM PËR TË FILLUAR ME TË?

Kohën e lirë e shfrytëzoj për alpinizëm dhe shëtitje në natyrë. Kurdo që më vjen rasti, përpiqem të vjedh një copë kohë të lirë për ta vizituar Berovën, Katlanovën ose për t'u ngjitur në Vodno. Përndryshe, anëtarëve të klubit tim të dietës u rekomandoj ecje dhe aktivitet të lehtë fizik, sipas mundësive dhe kondicionit që ata kanë. Le të fillojnë të gjithë me aktivitet të lehtë fizik, siç është ecja dhe ngadalë le ta risin intensitetin. Vetëm kështu do të fitojnë shprehi të shëndetshme dhe dalëngadalë do të bëhet pjesë e jetës së tyre të përditshme.

ÇFARË U REKOMANDONI ATYRE QË DUAN TË HEQIN QAFE KILOGRAMËT SHITESË? A KA RREGULLA TË PËRGJITHSHME APO KA TË BËJË ME FAKTORË INDIVIDUALË?

Çdo ndryshim, çdo fillim i një mënyre të shëndetshme të të ushqyerit fillon së pari në kokë, me një gatishmëri të fortë mendore për ndryshim. Dhe sigurisht, nuk këshillohen assesi dieta të rrepta, por ndryshimi i plotë i mënyrës së të ushqyerit. Prandaj edhe unë nuk e zë kurrë në gojë fjalën dietë dhe i referohem gjithmonë si mënyrë e shëndetshme e të ushqyerit. Vetëm një qasje e tillë do të çojë në një ndryshim të shëndetshëm dhe heqje të përhershme të kilogramëve, pa efekte yoyo.

Директно до здравје



- Железо 14 мг
- Витамин Ц 80 мг
- Фолна киселина 200 мг
- Витамин Б12 2.5 мг

Железо директ **со вкус на црна рибизла**

Силаџа е во железото



TË DHUROJMË GJAK DHE T'IA SHPËTOJMË DIKUJT JETËN

14 qershor

Dita Botërore e Dhurimit të Gjakut

Dhurimi i gjakut në Republikën e Maqedonisë së Veriut bazohet në parimet e vullnetit të lirë, anonimitetit, mirësisë dhe solidaritetit. Vetëm parime të tilla sigurojnë gjak dhe produkte më të besueshme të gjakut. Me vetë dhurimin e gjakut, dhuruesi i gjakut shpreh shkallën më të lartë të solidaritetit me të gjithë ata që kanë nevojë për të, pavarësisht nga mosha, gjinia, raca, ngjyra dhe përkatësia kombëtare apo fetare.

Dhurimi vullnetar i gjakut pasqyron vlera të larta etike, njerëzore dhe morale. Të dhurojmë gjak për t'ia shpëtuar jetën dikujt. Dhurimi vullnetar i gjakut në Republikën e Maqedonisë së Veriut ka një qëllim të vetëm, i cili është të motivojë sa më shumë njerëz që të dhurojnë gjak vullnetarisht, për të mbledhur sasinë e nevojshme të gjakut dhe produkteve të gjakut për trajtimin e të sëmurëve dhe të plagosurve. Dhurimi i gjakut zhvillon cilësitë e njerëzisë dhe solidaritetit midis qytetarëve, kurse veçanërisht tek të rinjtë, kontribuon në ngritjen e nivelit të kulturës shëndetësore dhe vetëdijes publike. Për këto arsye, Kryqi i Kuq i Republikës së Maqedonisë së Veriut - Organizata Komunale Gostivar beson se motivimi i popullatës për dhurim vullnetar të gjakut është jashtëzakonisht i rëndësishëm për ndërtimin e një qëndrimi pozitiv ndaj dhurimit të gjakut.

Kryqi i Kuq i Republikës së Maqedonisë së Veriut - Organizata Komunale Gostivar, në koordinim me Kryqin e Kuq të RMV-së, Institutin e Mjekësisë Transfuzive të RMV-së dhe Kabinetin e Mjekësisë Transfuzive të Gostivarit, realizon aksione për dhurimin e gjakut (përbushjen e programit vjetor të dhurimit të gjakut). Qëllimi i këtij programi është të zhvillojë kulturën e dhurimit vullnetar të gjakut, të ndërtojë një rezervë të qëndrueshme të gjakut dhe përbërësve të gjakut, të sigurojë kujdes cilësor për shëndetin dhe siguri për dhuruesit e gjakut. Kryqi i Kuq i Republikës së Maqedonisë së Veriut - Organizata Komunale Gostivar, përveç realizimit të vazhdueshëm të aksioneve për

dhurimin e gjakut, shënon 17 marsin, Ditën e Dhurimit të Gjakut në Republikën e Maqedonisë së Veriut dhe 14 qershorin, Ditën Botërore të Dhurimit të Gjakut.

Këtë vit, me rastin e 14 qershorit, Ditës Botërore të Dhurimit të Gjakut, Organizata Komunale Gostivar do të ndajë mirënjohje jubilarë për dhurimin e gjakut të kryer në vitin 2020, për ata që kanë dhuruar gjak 25 dhe 50 herë gjegjësisht, si dhe për organizatat dhe institucionet më të suksesshme në fushën e dhurimit të gjakut. Në periudhën nga marsi 2020 deri në mars 2021 është vënë re një rënie e numrit të dhurimeve të gjakut dhe numrit të dhurimeve vullnetare të gjakut, si pasojë e pandemisë COVID 19, ndërsa nevojat për funksionimin normal të sistemit shëndetësor për sa i përket gjakut dhe produkteve të gjakut janë rritur. Kryqi i Kuq i Gostivarit do t'i mobilizojë të gjitha burimet në dispozicion për rekrutimin e dhuruesve të rinj dhe rritjen e vetëdijes së popullatës për nevojën e dhurimit të gjakut, sidomos në mesin e popullatës së re. Dhurimi i gjakut është plotësisht i sigurt dhe nuk lidhet me pandeminë COVID 19.

E shfrytëzoj këtë rast për t'u bërë thirrje të gjithë dhuruesve të mundshëm të gjakut, që të dhurojnë nga ky lëng i çmuar, sepse për dikë do të thotë jetë.

Merita Alili
Kryqi i Kuq, Gostivar



ЗДРАВЈЕ ОД ПРИРОДАТА

ELECTROLIT

ELECTROLIT кесичка со вкус на портокал Со витамини и минерални соли. За брз и ефикасен надомест на изгубените течности.



Дистрибутер за Р. Северна Македонија:
Европа Лек Фарма ДООЕЛ
Ул. Јадранска Магистрала бр. 31
1000 Скопје



ERBA VITA
NATURE IN SCIENCE

Додатоците на исхрана не треба да се користат како замена за балансирана и разновидна исхрана и здрав начин на живот. Препорачаната дневна доза не смее да се надмине.

A është dashuria art dhe si është dashuria midis partnerëve?



A është dashuria art, i cili kërkon njohuri dhe punë? Apo është një ndjenjë e këndshme, e cila është rezultat i rastësisë së thjeshtë, diçka që mund të na ndodhë nëse jemi me fat?

Shumë njerëz e perceptojnë problemin e dashurisë si një problem i të qenit i dashur nga dikush dhe jo si një problem i aftësisë për të dashur dikë. Ndaj për të arritur që t'i duan, djemtë dhe vajzat marrin drejtime të ndryshme. Një mjet që përdoret kryesisht nga djemtë është të qenit të suksesshëm, të fuqishëm dhe të pasur, aq sa lejojnë kufijtë e pozitës së tyre shoqërore. Nga ana tjetër, vajzat përipiqen të jenë më tërheqëse, me trup të pastër dhe rroba të zgjedhura mirë.

Mënyrat e tjera për të arritur cilësinë e të qenit tërheqës, të cilat përdoren në mënyrë të barabartë si nga djemtë ashtu edhe nga vajzat, përbëhen nga përvetësimi i sjelljeve të mira, zhvillimi i aftësive komunikuese, modestia, dashamirësia, gatishmëria për të ndihmuar etj. Nga kjo mund të nënkuptojmë se, ajo që për shumë njerëz në kulturën tonë do të thotë të jesh i denjë për dashuri, është në thelb përzierje e "të qenit popullor" dhe "të qenit joshës".

Dashuria është marrëdhënia më përmbushëse dhe më e zjarrtë nga të gjitha të tjerat, sepse përmban në vete tiparet më të mira nga të gjitha llojet e marrëdhënieve, si respektin, adhurimin, miqësinë, afërsinë, ngazëllimin dhe mbi të gjitha, ka elegancën dhe magnetizmin e vet. Dashuria nuk është kryesisht raport ndaj një personi; ajo është një qëndrim, një orientim karakteri, që e përcakton raportin e njeriut ndaj botës në tërësi dhe jo vetëm ndaj një objekti dashurie.

Nëse njeriu dashuron vetëm një person dhe nuk i bëhet vonë për të afërmit e vet, ajo nuk është dashuri, por është lidhshmëri simbolike ose egoizëm i rritur. Megjithatë, një numër i madh njerëzish besojnë se dashuria krijohet nëpërmjet objekteve dhe jo nëpërmjet aftësisë. Ata besojnë se prova e dashurisë së tyre është se nuk e duan askënd tjetër, përveç "personit të dashur" të tyre. Ky qëndrim mund të krahasohet me qëndrimin e një njeriu, të cilit i pëlqen të vizatojë, por në vend që të mësojë të vizatojë, ai thotë se është duke e kërkuar objektin e duhur dhe kur ta gjejë, do ta vizatojë shumë bukur. Nëse vërtet duam një person, atëherë dimë të duam të gjithë njerëzit, botën, jetën...

Ka lloje të ndryshme të dashurisë, si dashuria vëllazërore, dashuria prindërore, dashuria për zotin, dashuria për partnerin. Kjo e fundit është e ndryshme nga të gjitha format e tjera të dashurisë. Ajo është një dëshirë për bashkim të plotë me një person tjetër. Është e veçantë, jo universale.

Kjo dashuri shpesh ngatërrohet me një përvojë shpërthyesë të "rënies në dashuri", asaj thyerje të papritur të barrierave që ekzistonin midis dy njerëzve, të cilët nuk e kishin njohur njëri-tjetrin deri në atë moment. Kjo rënie shpërthyesë në dashuri



është jetëshkurtër nga natyra, sepse thyerja e shpejtë e barrierave çon në njohje thjesht sipërfaqësore midis dy njerëzve, të cilët deri në atë moment nuk e kishin njohur njëri-tjetrin. Kur njihen më thellë me personin tjetër, kur arrijnë të shijojnë pafundësinë e personalitetit të tjetrit, ata zbulojnë diçka të re me të cilën lidhen më shumë, në mënyrë që përfundimisht të krijohet një lidhje fizike.

Kur bëhet fjalë për dashurinë midis partnerëve, ideja e dashurisë barasvlerësohet me dëshirën seksuale dhe lehtë arrihet në përfundimin e gabuar se ka dashuri të ndërsjellë vetëm atëherë kur partnerët e dëshirojnë fizikisht njëri-tjetrin. Dashuria mund të shkaktojë dëshirë për bashkim seksual dhe dëshira për të bërë për vete është e mbushur me butësi. Tërheqja seksuale krijon për një moment një iluzion të njësimi, por dashuria në thelb duhet të jetë akt i dëshirës, një vendim për t'ia kushtuar jetën në maksimum një personi tjetër.

Dashuria duhet të jetë rezultat i reagimeve spontane emocionale, ndjenjave që na kaplojnë papritmas dhe të cilave nuk mund t'u rezistojmë. Në atë dritë, te personi tjetër shihen vetëm veçantitë. Të duash një person nuk është vetëm një ndjenjë e fortë – është vendim, gjykim, premtim.

Nëse të gjithë njerëzit janë të njëjtë, të gjithë do ishin në gjendje të donin njësoj. Mirëpo pangjashmëria jonë si individë, çon në një mënyrë të ndryshme të të dashurit dhe të shprehurit të dashurisë, ndërsa dashuria midis partnerëve kërkon një specifikë të caktuar, shumë elemente të veçanta që çojnë në një tërheqje individuale, diçka të thjeshtë në lidhje me dy persona të veçantë.

Prof. dr. Slagjana Angelkoska, psikologe



Trendet e grimit këtë verë

Pamja natyrale, e thjeshtë dhe e freskët është gjithmonë në modë.

Faza e parë para çdo grimi është sigurisht pastrimi i fytyrës, domethënë hidratimi i lëkurës, që jep freski. Zakonisht rekomandohet përdorimi i ujit miceral, tonikut ose qumështit për ta pastruar fytyrën, pas çka aplikohet një krem i përshtatshëm për llojin e lëkurës. Ajo që është shumë e rëndësishme para se të aplikoni kozmetikë dekorative është higjiena e furçave që i përdorim. Të gjitha mjetet dhe brushat duhet të pastrohen mirë pas çdo përdorimi, me çka lëkura juaj do të ketë më pak gjasa që të vijë në kontakt me bakteret.

Pudra ose baza duhet të zgjidhet ashtu që të jetë ideale për lëkurën tuaj dhe për t'i mbuluar të gjitha mangësitë, por në të njëjtën kohë të mos vërehet se e keni aplikuar. Lloji i pudrës zgjidhet në varësi të llojit të lëkurës që keni.

Kur është fjala për grimin e modës, edhe këtë vit pëlqehet më shumë pamja natyrale glamuroze, me tone dhe ngjyra natyrale të buzëkuqit. Për sa u përket hijeve, gjithmonë mund të luani me ngjyrat dhe t'i zgjidhni ato në varësi të humorit dhe rastit, ndërsa për grimin e ditës, zgjedhje e mirë është një hije e trëndafiltë e zbehtë, me buzë të arta dhe natyrale. Mund të përdorni edhe buzëkuq mat, si dhe shkëlqim buzësh.

Tushi i syve është gjithmonë në modë, qoftë për pamjen e ditës ose të mbrëmjes. Ngjyra e zezë është klasike për çdo rast dhe do të keni një pamje të mrekullueshme, edhe nëse aplikoni vetëm tush në sy. Tushi me ngjyra është gjithashtu një zgjedhje e shkëlqyer. Për shembull, tushi ngjyrë neoni



jep efekt të shkëlqyeshëm, ndërsa tushi ngjyrë vjollcë jep një pamje të bukur dhe të rafinuar.

Buzëkuqi është pjesa më e rëndësishme e grimit. Ndonëse gjedhja e ngjyrës është gjithmonë çështje guximi kur bëhet fjalë për ngjyra më të forta, buzëkuqi i kuq na vjen gjithmonë në ndihmë kur duam të arrijmë një pamje që rrezaton joshje dhe vetëbesim.

Ngjyra e skuqësit të faqeve duhet të jetë një deri në dy nuanca më e errët se lëkura juaj. Për grimin e ditës më shpesh përdoren nuanca të lehta, si ngjyra e trëndafiltë ose e pjeshkës, ndërsa në mbrëmje mund të aplikoni nuanca më të errëta.

Theksuesi është zgjedhje e shkëlqyer për të fituar një pamje të rinuar, me shkëlqim dhe thjesht glamuroz, që i jep freski fytyrës suaj. Ai duhet të aplikohet në një masë të caktuar, duke mos e tepruar dhe të përdoret pikërisht në ato pjesë të fytyrës që dëshironi t'i theksoni.

MUA
Ana Trenkoska





KËTË MUAJ, DALLOJMË

%



LIVSANE
Multivitamina me
shije tropikale
20 tableta
shkumëzuese



LIVSANE
Zink dhe Vitaminë C
me aromë pjeshke
dhe marakuje
20 tableta
shkumëzuese



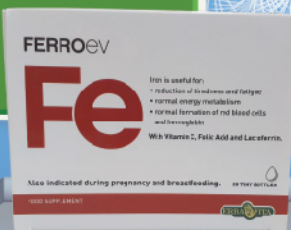
LIVSANE
Kalcium me
aromë limoni
20 tableta
shkumëzuese



LIVSANE
Magnez me shije
rushi të zi
20 tableta
shkumëzuese



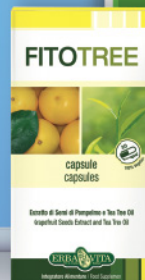
FERRO EV
20 shishka prej
10 ml



ELECTROLIT
QESE



Fitotree
- 30 kapsula për
imunitet
- pika për
imunitet 10 ml



Sunvite®
Vitamin D3
400 IU



FLEBAVEN®
30 Tableta të
veshura me film



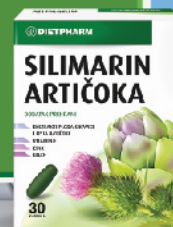
VITAMIN C + ZN DIRECT
20 qese



Xhel Aloe Vera
me ekstrakt
aronie
2+1 falas

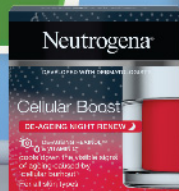


Silimarín
Artiçokë
30 kapsula



NEUTROGENA®
ANTI-AGE Krem
dite për fytyrën
50 ml

NEUTROGENA®
ANTI-MOSHE
Krem nate
për fytyrë
50 ml



DOCTOR'S
Qumësht për
trupin
SPF30

DOCTOR'S
Qumësht për
trupin
SPF40



DOCTOR'S
Krem për fytyrën
dhe trupin
SPF50+



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

SHTATZËNIA DHE PËRDORIMI I VITAMINAVE DHE MINERALEVE

Kujdesi parësor i gruas shtatzënë mundësohet nga një mjek obstetër-gjinekolog i sektorit parësor, i cili është i kualifikuar për të dhënë kujdes prenatal. Qëllimi kryesor i kujdesit prenatal është ruajtja e shëndetit të përgjithshëm dhe mirëqenies së gruas shtatzënë, fetusit/foshnjës, si dhe të gjithë familjes.

Në tre dekadat e fundit, në botë dhe në vendin tonë, është bërë përparim i rëndësishëm teknologjik në kuadër të kujdesit shëndetësor prenatal nëpërmjet sjelljes së teknikave për ndjekjen elektronike të fetusit, sonografisë dhe amniocentezës. Qëllimi është të sigurohet parandalimi dhe ulja e shkallës së vdekshmërisë së nënës dhe fetusit.

Një nga qëllimet kryesore të kujdesit shëndetësor prenatal është sigurimi i ushqimit adekuat dhe përdorimi i duhur i shtojcave ushqimore gjatë shtatzënisë. Dieta cilësore dhe e shumëllojshme dhe marrja e mjaftueshme e mineraleve dhe vitaminave, kontribuon në një shtatzëni të shëndetshme dhe një zhvillim më të mirë të fëmijës. Gjatë shtatzënisë rritet nevoja për marrje më të madhe të lëndëve ushqyese. Sipas rekomandimeve të fundit për marrjen e përditshme të lëndëve ushqyese, vetëm hekuri, acidi folik dhe vitamina D duhet të konsumohen dy herë më shumë në periudhën e shtatzënisë. Sipas rekomandimeve të Akademisë Kombëtare të Shkencës, përveç kësaj, gratë shtatzëna duhet të marrin çdo ditë rreth 30 mg hekur në formën e oksidit të hekurit. Rritja e përqendrimit të hekurit në trup, është e dobishme jo vetëm për fetusin, por edhe për përmirësimin e pasqyrës së gjakut të shtatzënë. Për këtë arsye, grave shtatzëna u rekomandohet që të konsumojnë më shpesh ushqime të pasura me hekur. Ky mineral gjendet në mish, mëlçi, vezë, arra, lakër, bukë integrale, drithëra dhe fruta të thata.



СОС ДЕТСКО СЕЛО
Наша улога е да им даде надежда



ГОДИНИ

ЗАЕДНИЧКИ ЈУБИЛЕЈ

ХУМАНИТАРНА АКЦИЈА

Со секој купен Форвита Кидс витамински производ,
помагаме на децата од СОС Детско Село

Поддржете ја кампањата, помогнете на децата без родителска грижа

Д3+Цинк+Б12



Витамин Д3



Цинк



Витамин Ц



Витамин Ц таблети за
уважање со овозможување на
защита на зракот



Мултивитамински
сируп



Тë gjitha gratë gjatë shtatzënisë duhet të marrin 0.4 mg acid folik në ditë. Gratë që kanë lindur më parë një fëmijë me defekt të tubit nervor, duhet të marrin 4 mg në ditë, 4 javë para ngjizjes dhe tre muaj gjatë shtatzënisë. Është provuar se përdorimi i acidit folik, para se gruaja të mbetet shtatzënë mund të zvogëlojë incidencën e defekteve të tubit nervor, si dhe defekteve të tjera neurologjike.

Kërkesa për kalcium dhe fosfor rritet me 50%, ndërsa për B6 (piridoksinë) dhe B1 (tiaminë) me rreth 30%. Tek pacientet me një dietë vegjetariane të rreptë, mund të kërkohet marrja shtesë e vitaminës B12, ndërsa marrja e proteinave, zinkut dhe riboflavinës duhet të rritet me rreth 25%. Të gjitha lëndët ushqyese të tjera, përveç vitaminës A, duhet të rriten përafërsisht me 20%. Vitamina A, duhet të merret në sasi normale, sepse në trupin e nënës ka rezerva të mjaftueshme të kësaj vitamine dhe grumbullimi i trupuar ka efekt teratogjenik.

Është e njohur që gratë me status më të lartë socio-ekonomik, kanë kapacitet më të lartë riprodhues dhe një përqindje më të lartë të pasardhësve normal/të shëndetshëm, krahasuar me gratë me status më të ulët socio-ekonomik, pasi ato zakonisht ushqehen më shëndetshëm, me ushqim cilësor dhe marrin proteina të mjaftueshme.



gjinjekolog-obstetër specialist
dr. Abdieri Bilali Veapi
Ordinanca gjinekologjike HERA, 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 честотата 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
СКОПЈЕ

Здравствено брело

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.

Shumë shpesh do të dëgjoni se gjatë një hovi të zhvillimit, gjumi i foshnjave përkeqësohet. Por çfarë nënkuptohet me "hov zhvillimi", kur shfaqet dhe pse ndikon në gjumin e foshnjës sonë?



HOVET

e zhvillimit



Hovi i zhvillimit është periudhë gjatë së cilës foshnja juaj përjeton ndryshime të mëdha në zhvillimin e saj motorik dhe psikik ose e thënë ndryshe, foshnjat tuaja rriten papritmas.

Në 18 muajt e parë, foshnjat kalojnë nëpër 10 hove të zhvillimit. Këto hove llogariten nga data e paraparë e lindjes dhe jo nga data e lindjes së foshnjës, ngase zhvillimi motorik dhe psikik lidhet me datën e ngjizjes së foshnjës.

PSE FOSH NJAT ZGJOHEN MË SHPESH GJATË NJË HOVI TË ZHVILLIMIT?

1. Pjesa më e madhe e zhvillimit ndodh ndërsa foshnjat flenë, edhe atë në fazën e gjumit të lehtë. Kjo do të thotë se ndërsa ndodhen në hov të zhvillimit, foshnjat kanë gjumë të lehtë dhe mund të zgjohen më lehtësisht.

2. Të vegjlit tuaj kanë nevojë që t'i praktikojnë aftësitë e reja dhe ato zgjohen natën me dëshirën për ta bërë pikërisht këtë. Kjo nevojë e përkeqëson më tej gjumin.

3. Foshnjat të cilat në vitin e parë ende ushqehen natën, kanë nevojë për më shumë kalori gjatë hoveve të zhvillimit, për ç'arsye zgjohen më shpesh duke e kërkuar gjirin ose biberonin.

4. Shpeshtësia e zgjimit rritet me rritjen dhe zhvillimin e foshnjës. Me rritjen e foshnjës, intervalet e gjumit shkurtohen.

Hovet e zhvillimit shfaqen më shpesh në javët në vijim:

- **Java e 5** - hovi i parë i zhvillimit (zhvillimi i shikimit, dëgjimit dhe nuhatjes).
- **Java e 8** - hovi i dytë i zhvillimit (zbulimi i duarve dhe këmbëve të veta).
- **Java e 12** - hovi i tretë i zhvillimit (zbulimi i zërit të vet).
- **Java e 19** - hovi i katërt i zhvillimit.
Foshnja juaj mëson se disa aktivitete janë pjesë e një ngjarjeje. Për shembull, raketaken, jo vetëm që do ta mbajë në dorë, por edhe do ta lëvizë majtas e djathtas, për të lëshuar tingull. Ajo gjithashtu do të hulumtojë sende të ndryshme, duke i futur në gojë.
Gjatë kësaj periudhe, edhe aftësitë motorike zhvillohen shumë shpejt dhe disa foshnja mund të rrokullisen nga shpina në stomak, me dëshirë dhe energji të pashtershme për t'u rrokullisur edhe në mbremje.
- **Java e 23** - hovi i pestë i zhvillimit.
Foshnja juaj mund të njohë objekte dhe gjithashtu ta dallojë largesën midis dy objekteve. Ajo e vëren kur nëna dhe babai dalin nga dhoma, me ç'rast fillon të qajë. Përveç kësaj, foshnja fillon të rrokulliset në të dy anët, duke kapur objekte që varen.
- **Java e 34** - hovi i gjashtë i zhvillimit.
Në këtë hov zhvillohen më së shumti aftësitë motorike, për ç'arsye foshnja bëhet shumë e lëvizshme. Disa foshnja mësojnë të zvarriten, të qëndrojnë vetëm, kurse disa i bëjnë edhe hapat e parë, duke u mbajtur

për ndonjë objekt. Ngazëllimi është i madh dhe foshnjat kanë dëshirë të vazhdueshme për t'i ushtruar dhe përsosur aftësitë e sapofituara.

● **Java e 41** – hovi i shtatë i zhvillimit.

Gjatë këtij hovi, foshnja juaj mëson për procese dhe dukuri më komplekse. Për shembull, ajo e di se nëse e merr lugën, duhet ta zhysë në pjatë dhe ta fusë në gojë. Përveç kësaj, ajo zvarritet ose e drejton veten duke u kapur për objekte, çka i shkakton shqetësim. Disa foshnja gjithashtu e thonë fjalën e parë.

● **Java e 50** – hovi i tetë i zhvillimit.

Në hovin e tetë të zhvillimit, foshnja juaj mëson për radhën e proceseve. Për shembull, ajo kupton se disa procese të caktuara jo gjithmonë duhet të ndodhin në të njëjtën radhë për të çuar në të njëjtin rezultat përfundimtar, madje edhe vetë përpqiet të gjejë mënyra dhe qasje të ndryshme për të ndryshuar radhën e një procesi. Përveç kësaj, kjo është faza kur foshnjat e zbulojnë gjithnjë e më shumë dëshirën e tyre, gjë që mund të shkaktojë shpërthime të shpeshta inati.

● **Java e 60** – hovi i nëntë i zhvillimit.

Foshnja juaj bëhet gjithnjë e më e vetëdijshme për rregullat dhe parimet dhe përpqiet që t'i kuptojë dhe t'i testojë këto rregulla. Për më tepër, foshnja e kupton se ka disa mënyra dhe strategji që mund të përdoren

për ta arritur qëllimin e dëshiruar, ndaj gjithmonë e pyet veten nëse ka më shumë gjasa ta arrijë qëllimin duke qarë ose është më mirë të tregohet "e bindur".

● **Java e 75** – hovi i dhjetë i zhvillimit.

Ky është hovi i fundit i zhvillimit, në të cilin ndodh zhvillimi ndijor. Në hovin e dhjetë të zhvillimit, vendoset baza për ndërtimin e ndërjegjes dhe foshnjat mësojnë për vlerat dhe normat. Ato e zbulojnë gjithnjë e më shumë veten, karakterin dhe dëshirat e veta, si dhe e njohin më thellë familjen, miqtë dhe të afërmit e tyre. Nga këtu e tutje, foshnja e vëzhgon me shumë kujdes sjelljen tuaj, duke e përthithur dhe pasqyruar atë.

Hovet janë faza normale dhe të pritshme në rritjen dhe zhvillimin e secilit fëmijë, ndonëse javët e shfaqjes së tyre jo domosdoshmërisht duhet të jenë të njëjta. Sidoqoftë, më e rëndësishmja është të mbani në mend se ato janë faza kalimtare gjatë të cilave foshnja juaj ka nevojë për mirëkuptim, mbështetje dhe shumë dashuri. Prekja, zëri, era dhe ngrohtësia juaj, i japin foshnjës siguri dhe paqe, çka do ta ndihmojë për t'i kaluar më lehtë hovet e zhvillimit.

Sanja Gjorgjeva trajnere e certifikuar e gjumit për foshnja dhe fëmijë



BioGaia™ Lactobacillus reuteri Protectis Пробиотски капки



5 kanku



дневно



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

Капките се користат за:

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

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

PLAKJA E LËKURËS

Shenjat e para të dukshme të plakjes shfaqen mbi moshën 40 vjeç. Duke e pasur parasysh këtë, në cilën fazë mjafton vetëm përdorimi i kozmetikës cilësore dhe cilat shenja tregojnë se, nëse duam pamje më të freskët, duhet të kontaktojmë me një mjek?

Kjo pyetje nuk ka një përgjigje përfundimtare, ngase secili individ ka perceptim dhe pritshmëri të ndryshme për pamjen e vet. Por nëse duhet të theksojmë diçka, atëherë do të thoja se shfaqja e rrudhave pasive në zona të caktuara të fytyrës është shenjë se duhet të fillojmë të mendojmë për diçka më konkrete sesa vetëm kozmetikë. Rrudhat e tilla më shpesh gjenden në ballë, rreth syve, rreth hundës dhe midis vetullave.

A është botoksi një nga zgjidhjet më të mira për ripërtëritjen e lëkurës (dhe pse është apo nuk është)?

Nuk gabojmë nëse themi se botoksi është aktualisht (dhe në të ardhmen) standardi i artë për rrafshimin e rrudhave të fytyrës dhe arritjen e një efekti ripërtëritjeje. Roli i tij është "relaksimi" i muskujve që, për shkak të funksionit të tyre normal (grimasave), e mbledhin lëkurën dhe në këtë mënyrë krijojnë rrudha. I sigurt, i shpejtë dhe afatgjatë, botoksi do të mbetet primat në dermatologjinë estetike edhe për shumë vite të tjera.

A ka ndërhyrje efektive joinvazive dhe pa dhimbje kundër plakjes, veçanërisht për ata që kanë frikë nga gjilpërat?

Sigurisht që ekzistojnë shumë teknika joinvazive, sidomos në fushën e mezoterapisë, por efekti i fituar nuk mund të krahasohet me teknikat që përfshijnë shpimin e lëkurës. Shpejtësia e arritjes së rezultateve të dëshiruara, jetëgjatësia dhe efikasiteti, për fat të keq, janë ende në anën e teknikave invazive. Për të qenë të qartë, kjo nuk do të thotë se metodat joinvazive janë joefektive, por se qasja është e ndryshme për arritjen e të njëjtit qëllim.

Cilat janë, sipas mendimit tuaj, trajtimet dhe ndërhyrjet mjekësore-estetike më efektive për ripërtëritjen e fytyrës?

Përgjigja për këtë pyetje ndryshon në varësi të nevojës së pacientëve tanë. Për rrudhat në fytyrë, botoksi është standardi i artë i trajtimeve. Nëse po kërkojmë të kompensojmë vëllimin, atëherë mbushësit prej acidi hialuronik janë vegla jonë më e mirë. Nëse kërkojmë që të rikthejmë shkëlqimin rinor, elasticitetin dhe të përmirësojmë ngjyrën e

fytyrës, atëherë pilingjet enzimatike janë mënyra më e mirë për ta arritur atë. Për njollat nga dielli ose shkaqe të tjera, atëherë trajtimi me laser në kombinim me ndonjë nga llojet e shumta të pilingjeve enzimatike na jep rezultatet më të mira. Çdo pacient është i ndryshëm për sa u përket dëshirave, pritjeve dhe nevojave, por këto trajtime, ndonëse jo të vetmet, janë ende më të mirat në kategoritë e tyre dhe pa dyshim japin rezultatet më të mira.

Lëkura e qafës dhe e krahëve është gjithmonë ajo që na i zbulon vitet. Si mund të ndërhyhet për një pamje më rinore pikërisht në këto pjesë të ndjeshme?

E mira e dermatologjisë estetike është se ajo i jep dermatologut lirinë e përdorimit të metodave të ndryshme për të arritur qëllimet e pacientëve të tij. Për problemin në fjalë, do të përdorëshin disa metoda të ndryshme, duke filluar me botoksin për të zvogëluar rrudhat në qafë,

мë пас мунд тë пëрдорен едхе диса мбшëсë мезотерapie осе фотореjuvenими ме laser пëр тë тендосур дхе ринуар лëкурëн. Пëр кëtë рекомандојмë гјитхашту козметикë пëр пëрдорим тë пëрдитшëм дхе пëр тë мирëмбajтур ефектин е трајтимве.

Sa u пëркет дуарве, мбшëсит дермалë janë згједхја jonë мë е мирë, сепсе ата е рrafшojнë relievин е структуравe анатомикe тë дуарвe дхе кështу i “kthejnë” vitet прapa. Pas мбшëсвe, qasja мë е пëрсhtatшмe пëр трајтимин е нjollавe нга диelli дхе lipofuscинëс janë пilingjet ензиматикe, тë cilat дуhet тë shoqëроhen ме козметикë тë пëрсhtatшмe. Megjithatë, këto janë пëршкримe тë пëргјитшмe, сепсе натyршит трајтимет мунд тë нdryшojнë нë пajтyeshмëри ме vetë пациентët, пор едхе sipas индикационевe. Çdo пациент është i veçantë, ме nevojat е veta individuale.

*Ботоксот е моментално
(а и во иднина) златен
стандард за санирање на
брките на лицето и
добивање ефект на
подмладување.*



Pas terapive, çfarë ju rekomandoni pacientëve për të ruajtur rezultatet e fituara në jetën e përditshme dhe cila është jetëgjatësia e tyre?

Jetëgjatësia varet nga lloji i preparatit dhe organizmi i secilit individ të veçantë. Megjithatë asnjë prej këtyre trajtimeve nuk zgjat përgjithmonë dhe kërkon veprim të përsëritur, për ç’qëllim ne rekomandojmë kozmetikë të përshtatshme, detyra e së cilës është përmirësimi dhe zgjatja e rezultateve të trajtimeve dermatologjike të kryera. Rekomandimi ynë është që të kujdeseni për të gjithë trupin, jo vetëm për lëkurën. Kjo është për shkak se shëndeti i lëkurës është pasqyrë e shëndetit të trupit tonë, kurse të gjitha problemet e brendshme manifestohen në sipërfaqen e lëkurës dhe në funksionin e saj.

Dr. Kosta Cvetkoviç
Specialist i dermatovenerologjisë



LEA
SUN
КОЛЕКЦИЈА ЗА СОНЧАЊЕ

ОДБЕРЕТЕ ГО СВОЈОТ ФАКТОР И УЖИВАЈТЕ ВО ЛЕТОТО



ЕДИНСТВЕНА ФОРМУЛАЦИЈА

- + SHEA BUTTER
- + ПАНТЕНОЛ
- + ВИТАМИН Е
- + НЕБЕНОВО МАСЛО
- + ЕКСТРАКТ ОД ПЧЕНИЦА

- 20 % ПОПУСТ при купување на следните сетови

LEA SUN млеко + **LEA SUN** крем
SPF40 SPF 50

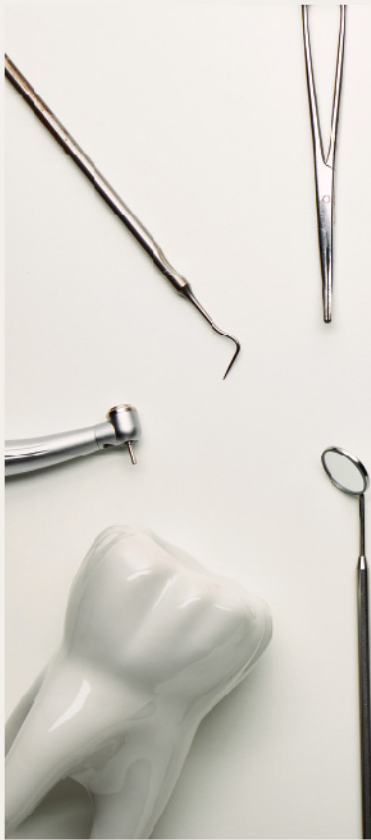
LEA SUN млеко + **LEA SUN** млеко
SPF50 SPF 30

LEA SUN млеко + **LEA SUN** млеко
SPF50 SPF 15

ЗОШТО ДА КОРИСТИТЕ LEA SUN & LEA SUN KIDS:

- ефикасна заштита од UVA и UVB зраците,
- заштита од алергиски реакции и гојава на црвенило,
- ја храни кожата и ја обезбедува потребната влажност,
- формула која е отпорна на вода,
- за природно потемнување на кожата, со природно бакарен тен,
- максимална природна заштита за нежната детска кожа

ФИТОФАРМ ФАРМАЦЕВТСКО-КОЗМЕТИЧКА ИНДУСТРИЈА
ул. Ка-чаничка пат 66, 1030 Скопје - Македонија
тел. факс 02 263 21 21. e-mail: info@fitofarm.com.mk; www.fitofarm.com.mk



GURI I DHËMBËVE

SHKAQET, TRAJTIMI DHE PARANDALIMI

Në zyrën tonë dentare, pacientët të cilët gjatë vitit bëjnë ekzaminime të rregullta sistematike në lidhje me shëndetin oral, shumë shpesh e praktikojnë edhe heqjen e gurit të dhëmbëve, përkatësisht heqjen e pllakës së mineralizuar të mbledhur në dhëmbë. Pllaka dentare është një shtresë e tejudkshme, e pangjyrë dhe e butë, e mbushur me baktere, që depozitohet në të gjitha sipërfaqet në gojë, ndërsa me kalimin e kohës, nën ndikimin e mineraleve të pështymës, ushqimit dhe ujit, bëhet e ngurtë dhe depozitohet në sipërfaqen e dhëmbit. Vendet ku guri i dhëmbëve depozitohet më shpesh, nuk janë të arritshme për vetëpastrim ose janë vende që shumë shpesh harrojmë t'i pastrojmë kur i lajmë dhëmbët. Ato janë hapësira midis dhëmbëve të rrotulluar, sipërfaqja e prapme e molarëve të fundit, ana gjuhore e dhëmbit dhe vija rreth qafës së dhëmbit.

Ka disa vende në zgavrën e gojës në të cilën guri i dhëmbëve depozitohet shumë më shpejt se në vende të tjera, siç janë vendet ku ndodhen kanalet sekretore të gjëndrave të pështymës, përkatësisht ana gjuhore (e brendshme) e prerësve të poshtëm dhe ana e faqes e molarëve të sipërm. Në këto vende ekzistojnë gjëndra nëngjuhore dhe parotide të pështymës, ku sekretohet shumë më tepër pështymë, ndaj nën ndikimin e mineraleve, depozitat e buta kthehen në të ngurta.

Guri i dhëmbëve mund të jetë supragingival, gjegjësisht në sipërfaqen e mishit të dhëmbëve dhe subgingival, gjegjësisht nën sipërfaqen e mishit të dhëmbëve. Guri subgingival nuk është i dukshëm me sy të lirë dhe është më i rrezikshëm për shëndetin e parodontit, pasi pjesa nën

sipërfaqen e dhëmbit, menjëherë nën gingivë, është një vend ideal për grumbullimin e depozitave të dhëmbëve. Prandaj është shumë e rëndësishme higjiena e rregullt e gojës, ashtu siç është edhe përdorimi i një furçe të butë që do t'i heqë depozitat nën nivelin e mishit të dhëmbëve dhe kështu do të parandalojë grumbullimin e baktereve, që më vonë kthehen në depozita të ngurta nën indin e dhëmbëve. Guri i dhëmbëve shumë shpesh merr ngjyrë, si pasojë e ngjyrave që përdoren në industrinë e ushqimit dhe industrinë e prodhimit të pijeve, por sigurisht ndryshimi më i theksuar i ngjyrës së dhëmbëve, gjegjësisht ngjyrës së depozitave të grumbulluara, vërehet te duhanpërsit.

SI NDIKON GURI I DHËMBËVE NË SHËNDETIN ORAL?

Nëse nuk hiqet në kohë, guri i dhëmbëve i shtyp indet e buta rreth dhëmbëve. Ai grumbullohet rreth qafës së dhëmbit dhe çon në inflamacion të mishit të dhëmbëve - gingivës, kurse shumë shpesh shfaqet edhe inflamacion, gjegjësisht gingiviti. Gingiviti është faza e parë e një sëmundjeje kronike të aparatit mbështetës të dhëmbit, e quajtur paradontopati. Gingiviti është i kthyeshëm, domethënë mund të shërohet dhe indet rreth dhëmbit mund të kthehen në gjendjen e mëparshme të shëndetshme. Megjithatë, paradontopatia është e një natyre të pakthyeshme, që do të thotë se me t'u shfaqur një herë, nuk mund të ndreqet me metodat normale konservative dhe me mirëmbajtje të higjienës së rregullt, por vetëm me anë të procedurave kirurgjikale. Nga kjo mund të përfundojmë se parandalimi dhe vizitat e rregullta te

dentisti janë çelësi i suksesit në parandalimin e paradontopatisë, kurse me parandalimin e gingivitit si faza e parë e sëmundjes, mbështetja e indeve të dhëmbëve mund ta pengojë përparimin e sëmundjes.

HEQJA E GURIT TË DHËMBËVE

Guri i dhëmbëve mund të hiqet vetëm me metoda profesionale të dentistit. Sot, metoda më efektive dhe më moderne është zhgurëzimi me anë të ultratingujve, me një pajisje të veçantë që punon me ultratinguj dhe mikrovibrim për heqjen e depozitave të ngurta nga dhëmbët. Përveç pajisjes me ultratinguj, ka edhe instrumente për heqje manuale. Sot, heqja me anë të ultratingujve është modernizuar në një masë të tillë që instrumentet manuale thuajse kanë dalë jashtë përdorimit, pasi shtojcat me madhësi të ndryshme të pajisjes me ultratinguj mund t'i heqin në mënyrë shumë më efektive të gjitha depozitat e ngurta, si ato supragingivale ashtu edhe ato subgingivale.

Kur ka shumë gur në gojë, pa dyshim se ka edhe një inflamacion të madh të indit të dhëmbëve. Në atë rast, është normale që të ketë mjaft gjakderdhje nga mishrat gjatë heqjes së tij. Nëse ka një sasi të madhe të gurit të depozituar, heqja mund të zhvillohet në dy seanca. Në këtë mënyrë lejohet që sadopak të shërohet indi i dhëmbëve, i cili është ndodhur "i sigurt" në gjendje inflamatorë dhe gjithashtu t'i jepet pacientit kohë për pushim midis seancave. Kur hiqet guri i dhëmbëve, nëse dentisti e sheh të arsyeshme mund të përdoren shirita gërryes që kalojnë midis dhëmbëve dhe i heqin më tej mbetjet e gurit të dhëmbëve. Kjo procedurë zakonisht praktikohet te pacientët që kanë depozita të mëdha të gurit të dhëmbëve. Pas heqjes së tij, dhëmbët duhet të lustrohen hollësisht. Dentisti e bën këtë me një furçë dhe pastë profesionale. Lustrimi i zbut sipërfaqet e smaltit dhe i heq të gjitha depozitat e buta të paluajtshme.

Lëmimi (Air Flow)

Përveç trajtimeve të mësipërme, shumë shpesh zbatohet edhe lëmimi i dhëmbëve, i quajtur gjerësisht Air Flow. Lëmimi bëhet me një pajisje të veçantë, e cila është e montuar në instrumentin e implantit dhe me ndihmën e rërës gërryese dhe ujit, hiqen depozitat nga dhëmbët. Air Flow është një metodë bashkëkohore që i pastron në mënyrë shumë efektive depozitat dhe pigmentimin në sipërfaqen e dhëmbit dhe hapësirën midis dhëmbëve. Lëmimi mund të përdoret së bashku me heqjen e gurit të dhëmbëve me laser.

ÇFARË PAS HEQJES SË GURIT TË DHËMBËVE?

Kur guri i dhëmbëve hiqet nga sipërfaqja e dhëmbit dhe sidomos kur pacienti nuk i është nënshtruar kurrë ose për një kohë të gjatë kësaj ndërhyrjeje, ai përjeton një ndjesi sikur ka hapësira midis dhëmbëve që



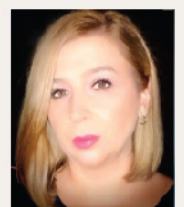
nuk i kishte pasur më parë. Kjo është e vërtetë, sepse guri i dhëmbëve që e ka mbushur atë hapësirë tani është hequr. Kjo ndjesi zhduket pas disa ditësh, pasi gingiva e mbush hapësirën e zbrazur, domethënë kthehet në gjendjen e saj natyrore para se të shtypej nga depozitat. Përveç kësaj, pacienti mund të vërejë gjakderdhje nga mishrat kur i lan gjatë ditëve të para, por e gjithë kjo është pasojë e ndjeshmërisë dhe faktit se mishrat tani janë të lirë nga depozitat e ngurta dhe u duhet kohë për t'u kthyer në gjendjen e tyre normale. Me higjienën e duhur dhe të butë, kjo simptomë largohet.

SHFAQJA E GURIT TË DHËMBËVE TE FËMIJËT

Inflamacioni i mishit të dhëmbëve dhe shfaqja e gurit nuk i kursen as më të vegjlit, nëse nuk mbajnë higjienë të rregullt të gojës. Te fëmijët ndonjëherë mund të shfaqet një njollë e zezë, e cila nuk është gur dhëmbësh, por një lloj pigmentimi që nuk i dëmton dhëmbët, ndonëse përbën problem estetik. Edhe ky lloj pigmentimi hiqet me lëmim ose në të njëjtën mënyrë siç hiqet guri i dhëmbëve.

Me rëndësi të madhe për shëndetin oral janë vizitat e rregullta të dentistit. Larja e drejtë dhe ushqimi i shëndetshëm mund të parandalojnë shfaqjen e gurit të dhëmbëve, duke qenë se higjiena e rregullt i heq depozitat e buta, të cilat janë pararendëse të depozitave të ngurta.

Dr. Iskra Avramoska
Doktor i Stomatologjisë
ISHP Në Dent, SHKUP



Abuzimi me substancat në popullatën e moshuar

ABUZIMI ME ALKOOLIN DHE SUBSTANCAT E TJERA NË MESIN E POPULLATËS SË MOSHUAR ËSHTË NË RRIJJE, ÇKA KA BËRË QË KY PROBLEM TË CILËSOHET EDHE SI “EPIDEMI E PADUKSHME”.

Faktorët që kontribuojnë ose e shoqërojnë abuzimin tek të moshuarit mund të jenë individuale, sociale ose familjare. Nga pikëpamja gjinore, burrat abuzojnë më shpesh me alkoolin, ndërsa gratë abuzojnë më shpesh me barnat.

e problemeve me alkoolin. Kështu për shembull, pirja e alkoolit për të zvogëluar dhimbjen është një kallëzues kyç afatgjatë për përdorimin e alkoolit në moshë më të vjetër. Në mënyrë të ngjashme, personat që kanë përdorur drogë ose alkool në moshë më të re për të zvogëluar tensionin dhe



Në vitet e mëvonshme të jetës, të moshuarit bëhen një grup veçanërisht i preکشëm, veçanërisht kur përballen me ndryshime të mëdha, janë të shqetësuar ose nën stres për shkak të nxjerrjes nga puna ose pensionimit të papritur, pikëllohen nga humbja e ndonjë të afërmi, përballen me izolim social, vetmi, probleme të gjumit, konflikte familjare, probleme financiare e të ngjashme. Faktorët e tjerë të mundshëm të rrezikut janë gjendja e keqe shëndetësore, sëmundjet kronike, dhimbjet kronike, paaftësia fizike, lëvizshmëria e kufizuar, sëmundjet psikiatrike, historia e mëparshme e problemeve me alkoolin dhe përdorimin e drogave të paligjshme, ndryshimet në stilin e jetesës, paaftësia për t'u ballafaquar me problemet, faktorët socialë etj.

Shëndeti fizik dhe mendor i të moshuarve është vendimtar për atë se nëse do të abuzojnë me substanca të caktuara, siç është edhe historia paraprake

për të përballuar stresin, kanë më shumë gjasa për të zhvilluar dhe mbajtur prirjet abuzive në moshë më të vjetër.

Ekziston një lidhje e fortë e përdorimit të substancave, sidomos alkoolit dhe disa problemeve bashkëshoqëruese, si ankthi, depresioni dhe çrregullimet e personalitetit, me ç'rast bëhet shumë e vështirë për ta dalluar se ku qëndron problemi i vërtetë. Të moshuarit që përdorin alkool shpesh kanë çrregullime të gjumit, por gjithashtu mund të përdorin alkool për të fjetur. Këtu duhet cekur se përdorimi i njëkohshëm i barnave të gjumit dhe alkoolit është veçanërisht i rrezikshëm, pasi mund të shkaktojë qetësim të tepruar dhe ndër-tolerancë.

Faktorët socialë janë po ashtu të rëndësishëm për zhvillimin e abuzimit tek të moshuarit, ku dallohet izolimi social, i cili është më shpesh i lidhur me abuzimin e barnave dhe kontaktet sociale me miqtë dhe familjen, të cilat

janë më shpesh të lidhura me rritjen e konsumit të alkoolit. Në këtë mes mund të përmenden edhe ngjarje të caktuara jetësore në jetën e mëvonshme, si pikëllimi (vdekja e bashkëshortit, një të afërmi ose miku), shëndeti fizik, vetmia, kujdesi për një bashkëshort të sëmurë, ndryshimi i vendbanimit, mospasja e një shtëpie të përhershme, humbja e profesionit, pensionimi i detyruar, të cilat në shumë raste janë përgjegjëse për rritjen e rrezikut të abuzimit.

Abuzimi në popullsinë e moshuar është i vështirë për t'u zbuluar. Disa simptoma mund të ngatërrohen lehtë me shenjat e plakjes. Kur të moshuarit nuk janë në punë ose janë në pension, abuzimi nuk ndikon në procesin e punës dhe është më i vështirë për t'u spikatur. Kësisoj, abuzimi mund të fshihet më lehtë dhe më gjatë. Familja, miqtë dhe mjekët shpesh as që e dinë kur njerëzit e moshuar kanë problem me abuzimin. Ndonjëherë njerëzit vërejnë sjellje të çuditshme, por i anashkalojnë ato duke hamendësuar se është pjesë e ndryshimeve që sjell moshën.

Plakja në vetvete është një faktor i veçantë rreziku për dëm, edhe kur bëhet fjalë për sasi minimale të këtyre substancave, megjithëse faktorët e rrezikut ndryshojnë shumë në varësi të substancës dhe personit (mosha, problemet shëndetësore, barnat).

Simptomat dhe treguesit që mbase ka abuzim mund të jenë të ndryshme. Ata që përdorin barna mund të kenë nevojë gjithnjë e më shumë për receta dhe barna. Ata me problem alkooli mund të fillojnë të pinë vetë dhe në fshehtësi, si dhe të kenë tolerancë të rritur, ligjërim të paqartë, huti, humbje të kujtesës, çorientim, shqetësim, ndryshime të shpejta të humorit, vështirësi në të menduar, probleme të gjumit ose pagjumësi, mosmbajtje të urinës, depresion ose ankth, më pak kontakte me familjen dhe miqtë, izolim social, humbje të interesit për gjërat që i kanë shijuar në të kaluarën, rënie të pashpjegueshme, mavijosje, ushqim të varfër me lëndë ushqyese, higjienë të dobët personale dhe neglizhencë për veten.

Alkooli mbetet substanca më e përdorur në mesin e të moshuarve dhe abuzimi me të është i vështirë për t'u dalluar. Alkooli tek të moshuarit mund të ketë efekte anësore të shumta. Me moshën, trupi reagon ndryshe ndaj alkoolit dhe si rrjedhim, mjafton një sasi më e vogël për t'u dehur dhe duhet një kohë më e gjatë për t'u kthjellur dhe për të ardhur në vete.

Alkooli ka ndikim të veçantë fizik në trupin e të moshuarve në krahasim me të rinjtë dhe njerëzit e moshës së mesme. Me kalimin e viteve zvogëlohet përqindja e masës së pastër muskulore dhe e ujit të përgjithshëm në trup, zvogëlohet aftësia e mëlcisë për të përpunuar alkoolin dhe nga ana tjetër, rritet përshkueshmëria e barrierës gjak-tru dhe rritet ndjeshmëria e receptorëve në tru ndaj alkoolit. Për shkak të këtyre ndryshimeve, të moshuarit kanë përqendrim më të lartë të alkoolit në gjak dhe përjetojnë dëme më të mëdha. Kjo i bën ata më të prekshëm ndaj efekteve anësore të alkoolit madje edhe në sasi të moderuara, si dhe u shkakton më shumë probleme gjatë aktiviteteve të përditshme.

Alkooli mund të bashkëveprojë me barnat që i marrin të moshuarit për problemet bashkëshoqëruese dhe psikiatrike të tyre, duke bërë që shumë probleme, siç janë diabeti, presioni i lartë i gjakut, demenca, depresioni, të

përkeqësohen, si dhe të rritet rreziku i goditjes hemorragjike në tru. Sa i përket abuzimit me barnat, ka më shumë arsye pse ndodh një gjë e tillë. Njerëzit mbi 65 vjeç kanë probleme të shumta shëndetësore, gjë që i shtyn të marrin rregullisht barna të ndryshme njëkohësisht (të përshkruara dhe të papërshkruara nga mjeku), të cilat mund të mos kombinohen mirë ose barnat mund të kenë efekt më të fortë dhe të qëndrojnë më gjatë në trup.

Të njëjtat ndryshime biologjike që rrisin efektin e alkoolit tek të moshuarit, rrisin edhe efektin e barnave. Më së shpeshti (keq)përdoren barnat kundër dhimbjeve, qetësuesit, stimulantët, opioidet, përgjithësisht benzodiazepinët. Metabolizmi i benzodiazepinëve dhe barnave narkotike dallon nga ai i të rinjve, çka bën që tek të moshuarit të shkaktojnë qetësim të tepruar. Benzodiazepinët janë të tretshëm në yndyrë, ndërsa trupi në moshë të vjetër ka më pak masë muskulore dhe më shumë ind dhjamor, prandaj këto barna qëndrojnë më gjatë në trup. Rrezik të veçantë përbën edhe fakti që të moshuarit pinë më shumë barna, të cilat mund të bien ndesh në mes vete, ndërsa jo rrallëherë ndodh që të moshuarit padashur të ngatërrojnë barnat ose të pinë më shumë herë të njëjtin bar.

Abuzimi i cigareve është i përhapur në mesin e popullatës së moshuar, sidomos të duhanpirësit e rëndë dhe shumëvjeçarë dhe një pjesë e mirë e tyre abuzojnë edhe me alkoolin, sidomos meshkujt. Pirja e duhanit shkakton varësi fizike dhe psikologjike nga nikotina, ndërsa tek të moshuarit është e lidhur me vdekshmërinë në rritje, sëmundjen pulmonare obstruktive kronike, zvogëlimin e funksionit të mushkërive, vdekjen kardiake, kancerin, zhvillimin e osteoporozës, gatishmërinë më të ulët fizike etj.

Abuzimi i drogave të ndaluara është një problem në rritje. Një pjesë e mirë e brezit të vjetër, të cilët edhe më herët gjatë jetës kanë përdorur droga të paligjshme, përdorin më shpesh kanabis se droga të tjera. Kanabisi gjen përdorim në mjekësoni dhe në shumë raste të moshuarit e përdorin për të përballuar sëmundjet dhe komplikimet që dalin prej tyre (dhimbje, pagjumësi). Mirëpo kanabisi edhe vetë mund të shkaktojë probleme, sidomos tek ata me sëmundje të zemrës. Mund të vijë deri tek intensifikimi i efektit të barnave të tjera, humbja afatshkurtër e kujtesës, rritja e presionit të gjakut, pulsi i përshpejtuar, frymëmarrja e përshpejtuar, rritja e rrezikut të sulmit në zemër etj. Rreziqet janë më të theksuara tek njerëzit e moshuar, aftësitë njohëse ose sistemet kardiovaskulare të të cilëve janë tashmë të dëmtuara.

Veçanërisht i rrezikshëm është përdorimi i kokainës dhe heroinës, sepse trupi nuk e përpunon drogën aq shpejt sa tek të rinjtë dhe ka shumë më tepër efekte anësore, probleme akute dhe mbidozim.

Njerëzit e moshuar mund të mendojnë se janë mirë dhe nuk e kuptojnë se kanë problem dhe se kanë nevojë për ndihmë.

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





Elektrolitet dhe probiotikët

KOMBINIMI I DUHUR GJATË VJELLJES DHE DIARRESË

Diarreja është manifestim i zakonshëm i shumë sëmundjeve gastrointestinale. Ajo nënkupton një rënie në qëndrueshmërinë fekale dhe ndodh kur ka çekuilibër midis përthithjes së zorrëve dhe sekretimit të ujit. Diarreja është problemi më i zakonshëm shëndetësor në vendet në zhvillim dhe arsyeja kryesore për hospitalizimin e fëmijëve.

Në thelb, trajtimi i diarresë përbëhet nga zëvendësimi i lëngjeve të humbura, përmes një tretësire të rehidratimit oral (ORS). Përdorimi i kësaj tretësire për diarre, zvogëlon shkallën e vdekshmërisë dhe morbiditetit nga sëmundja, por nuk çon në ulje të kohëzgjatjes së diarresë dhe intensitetit të saj. Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë, rekomandohen tretësirat hipotonike të rehidratimit oral, sepse kur përdoren tretësira hipertotonike, ekziston rreziku i hipernatremisë dhe jashtëqitjeve më të forta dhe më të shpeshta. Probiotikët përdoren si një nga alternativat që mund ta shkurtojnë kohëzgjatjen e diarresë. Kombet e Bashkuara dhe Organizata Botërore e Shëndetësisë i përkufizojnë probiotikët si "mikroorganizma të gjallë që, kur administrohen në sasi të përshtatshme, japin përfitime shëndetësore për pritësin." Probiotikët në vijim, duke përfshirë *Lactobacillus GG*, *Lactobacillus reuteri* dhe *Saccharomyces boulardii*, janë agjentë premtues për përmirësimin e diarresë akute tek fëmijët. Midis tyre, të gjitha janë baktere, përveç *S. boulardii*, e cila është kërpudhë maja.

Saccharomyces boulardii është një virus jopatogjen, jotoksik i majasë. Bëhet fjalë për majanë tropikale, e cila gjendet në një gjendje të vazhdueshme njëqelizore. Për herë të parë u përshkrua

në vitin 1920, nga mikrobiologu Henri Buller. Majaja, e cila tani e mban emrin e tij, ka një rritje optimale të temperaturës prej 37°C dhe i mbijeton kalimit nëpër të gjitha nivelet e traktit të tretjes. Më vonë u përdor në Francë për trajtimin e diarresë, në fillim të viteve 1950.

Saccharomyces boulardii ka një efekt të drejtpërdrejtë antagonist në shumë patogjene. Efektiviteti i saj i atribuohet efektit të drejtpërdrejtë frenues në rritjen e shtameve patogjene, efektit antisekretor, me një lidhje specifike të toksinave të receptorëve të zorrëve dhe efektit trofik në enterocite, me stimulimin e aktivitetit enzimatik dhe mekanizmave jospecifike dhe anti-infektivë, si aktiviteti anti-inflamator. *Saccharomyces boulardii* sekretion proteazë, e cila është dëshmuar të neutralizojë toksina të caktuara bakteriale. Ajo gjithashtu mund të stimulojë përgjigjen imunologjike.

Si ta dalloni dehidratimin dhe çfarë hapa duhet të ndërmermi?

- Dehidratimi i butë është "normal": gojë paksa e thatë, etje, 1 pelenë e lagur për 6 orë. Kurse për një fëmijë që nuk ka një pelenë të vetme të lagur brenda 8 orëve, duhet të kërkohet ndihmë mjekësore.
- Te fëmijët duhet të plotësohen lëngjet e humbura. Nëse ata nuk durojnë ose refuzojnë, duhet të pinë pije të lehta, si p.sh. lëng molle, karote, supa të holla, tretësira izotonike ose ujë orizi
- Fëmijët me diarre të theksuar dhe të vjella duhet të përdorin tretësira të rehidratimit oral (ORS). ORS-të sigurojnë marrjen e



natriumit, kaliumit dhe elektroliteve të tjera me të cilat plotësohen kripërat dhe karbohidratet e humbura. ORS-të janë dizajnuar posaçërisht për dehidratim të moderuar deri në të rëndë: inflamacioni i syve, mungesa e lotëve, goja e thatë dhe më pak se një pelenë e lagur në 6 orë.

- Plotësimi i lëngjeve për të shmangur dehidratimin me anë të konsumimit të shpeshtë të sasive të vogla të lëngjeve, deri në uljen e intensitetit të simptomave.
- Burim i mirë i lëngjeve janë supat e holla ose supat me lëng mishi, pasi ato e plotësojnë kripën e nevojshme.
- Fëmijët që nuk janë të dehidratuar duhet të vazhdojnë ushqimin normal (ushqyerjen me gji).
- Terapia popullore për diarre, dieta BRAT, e cila kufizon konsumimin e bananeve, orizit, mollëve të grira dhe fasuleve, nuk rekomandohet më, për shkak të mosmarrjes së mjaftueshme të lëndëve ushqyese.

Dr. Aleksandra Sitnovska



PharmaS

diarino[®]ORS
Saccharomyces boulardii

Ефикасен во превенција и терапија на дијареа и повраќање + ја надоместува загубата на електролити и вода



PharmaS

PharmaS Лекови доел, Бул. 8-ми Септември 2/2-2/5, 1000 Скопје Р. Македонија | Т:+389 2 2550 350 | Ф:+389 2 2550 351

www.diarino.hr

Çfarë është JOGA HATHA?



*"NËSE MUNDEM UNË,
MUNDESH EDHE TI"*

Lloji më i përhapur i jogës në botë është joga hatha. Ajo e ka prejardhjen nga India, ku zuri fill në shekullin e 15-të, ndërsa fjala hatha do të thotë "i/e fortë". Përndryshe, "ha", përfaqëson energjinë mashkullore domethënë diellin, ndërsa, "tha", përfaqëson energjinë femërore domethënë hënën. Prandaj joga hatha synon t'i bashkojë ato dy energji kundërshtarë, duke vendosur kështu një ekuilibër mes trupit dhe mendjes.

Çdokush mund ta ushtrojë jogën hatha, pavarësisht nga mosha ose problemet shëndetësore. Ajo na mëson se nuk na nevojitet më shumë se trupi dhe mendja jonë për ta ndihmuar veten, për të përmirësuar shëndetin dhe për të qenë të shëndetshëm fizikisht dhe mendërisht.

Gjatë ushtrimit të jogës hatha, lëvizjet janë me intensitet të moderuar. Çdo trup është i ndryshëm, prandaj në pozicione apo asana, çdonjëri shkon aq sa ia lejon trupi pa u lodhur, pa u tendosur, në një mënyrë që e bën trupit të shtrihet dhe të bëhet më fleksibël. Dalëngadalë, dhimbjet fillojnë të zhduken, me çdo kthesë në pozicione i pastrojmë organet e brendshme, në mënyrë të thjeshtë i tonifikojmë ato dhe e përmirësojmë shëndetin tonë.

Në jogën hatha është shumë e rëndësishme edhe frymëmarrja apo pranayama, sidomos duke pasur parasysh se në ditët e sotme, me mënyrën e shpejtë të jetesës, ndonjëherë harrojmë të marrim frymë (në kuptimin e figurshëm të fjalës). Në jogën hatha mësojmë se si të marrim frymë siç duhet. Me frymëmarrjen e duhur pastrohen rrugët e frymëmarrjes, rritet kapaciteti i mushkërive, ndërsa mendja jonë ka oksigjen të mjaftueshëm. Kjo përmirëson përqendrimin dhe na bën më të fortë mendërisht dhe emocionalisht. E kur pozicionet dhe frymëmarrja bashkohen në një, atëherë ndodh "magjia" a vërtetë. Trupi

ka më shumë energji, funksionon më lehtë, na forcohet imuniteti, gjykimi bëhet më i lehtë dhe më i drejtë e kështu me radhë.

Praktikimi i jogës hatha sjell shumë përfitime. Përveç uljes së dhimbjes kronike, po ashtu zvogëlon inflamacionin, përmirëson qëndrimin e trupit, lehtëson dhimbjen e shpinës dhe forcon kurrizin. Përveç kësaj, përmirëson qarkullimin e gjakut, duke rregulluar kështu presionin e gjakut, ndihmon rregullimin e kolesterolit të keq dhe sheqerit, përmirëson gjumin etj. Ky lloj i jogës sjell njëkohësisht edhe përfitime mendore, duke e bërë njeriun të ndërgjegjshëm për trupin e vet dhe duke e çliruar dhe relaksuar si mendjen ashtu edhe trupin, duke e ndihmuar kontrollin e emocioneve, duke e përmirësuar humorin, çka na bën të ndihemi të përmbushur dhe të lumtur.

Me praktikimin e jogës hatha, ndryshon mënyra e të menduarit dhe mënyra e të jetuarit, fillojmë t'i shikojmë pozitivisht gjërat që na ndodhin, bëhemi të vetëdijshëm për veten tonë dhe na ripërtërihen trupi dhe shpirti. Në të njëjtën kohë, e ndihmojmë veten për të qenë personalitete më produktive, pozitive dhe plot me elan e shëndet.

Ushtroni jogën hatha për një moshë të vjetër më të bukur!

Diana Petroviq
Instruktore e jogës hatha



HOROSKOPI

Qershor



DASHI 21.03-20.04

Horoskopi i këtij muaji ju rekomandon që të mos i refuzoni mundësitë e ofruara dhe të mendoni në plan afatgjatë. Planetet do të jenë bujare dhe do t'ju dërgojnë sinjale të caktuara. Megjithatë, kjo nuk duhet të thotë që duhet të merrni forcë dhe të jeni tepër ambicioz. Në javën e fundit të muajit, për shkak të Merkurit në retrogradë, do të keni vështirësi me aftësitë tuaja të komunikimit.



DEMI 21.04-20.05

Ju pret një muaj mjaft i qetë në jetën tuaj private. Theksi kryesor në periudhën e ardhshme duhet të vendoset te fleksibiliteti. Fleksibiliteti duhet të jetë pjesë e marrëdhënieve tuaja me bashkëpunëtorët, pjesë e aktiviteteve tuaja sportive dhe e marrëdhënieve ndërpersonale. Nëse doni ta ruani shëndetin, ulni konsumin e kafeinës.



BINJAKËT 21.05-20.06

Përqendrohuni te gjërat pozitive në jetën tuaj. Nëse doni të liroheni nga lodhja e vazhdueshme që ndjeni, duhet të jeni fizikisht aktiv. Merrni parasysh mendimet e të afërmeve tuaj, të cilët gjithmonë kujdesen për ju. Nëse ju propozojnë ushqime të shëndetshme, mbase ka ardhur koha për t'i hequr kilogramët shtesë.



GAFORRJA 21.06-20.07

Qëllimet profesionale nuk kanë qenë kurrë më të rëndësishme për ju. Ajo për të cilën duhet të shqetësoheni është se po filloni të largoheni nga gjërat që me të vërtetë ju bëjnë të lumtur. Ushqimi i parregullt dhe i pashëndetshëm nuk do t'ju japë energjinë që ju nevojitet. Si qejfli të diellit, mos e harroni kremin me faktor mbrojtës.



LUANI 21.07-21.08

Pas një kohe të gjatë, ju pret një periudhë në të cilën do të arrini paqe shpirtërore. Shfrytëzoni këtë mundësi për t'i bërë pikënisht gjërat që ju lumturojnë. Megjithëse yjet parashikojnë ftohje të vogla, nuk ka nevojë për shqetësim. Mos e teproni me kënaqësitë e ëmbla që përmbajnë sasi të madhe të sheqernave.



VI R G J Ē R Ē S H A 22.08-22.09

Le të jetë dashuria udhëzuesi juaj kryesor në muajin qershor. Shtyni të gjitha detyrimet e panevojshme për një herë tjetër dhe shijoni ndjenjat e bukura që do të ndikojnë pozitivisht në disponimin tuaj. Nëse kishit nevojë për motivim për të ushtruar, tani mund të ushtroni së bashku me partnerin tuaj.



PESHORJA 23.09-22.10

Ndjenja e përbushjes do t'ju inkurajojë për të ndërmarrë hapa më të mëdhenj për planet që ju kanë shqetësuar kohëve të fundit. Yjet ju parashikojnë shëndet të mirë me kokëdhimbje të vogla, të shkaktuara nga stresi i krijuar në të kaluarën. Mbani në mend se nëse doni të ngadalësoni ritmin e jetës, duhet të përqendrohuni në ndonjë hobi, të lexoni një libër ose thjesht të caktoni kohë për pushim.



AKREPI 23.10-22.11

Megjithëse yjet premtojnë mirëqenie, ju pret një periudhë e trazuar në planin profesional. Do të rrethoheni nga njerëz që vazhdimisht do të kenë kërkesa të caktuara nga ju, të cilat do t'ju sfidojnë durimin. Nëse e keni praktikuar ndonjëherë meditimin, tani është koha kur duhet të filloni përsëri.



SHIGJETARI 23.11-20.12

Shfrytëzoni aftësitë tuaja të diplomacisë dhe zgjidhni problemin me të cilin po përballeni në vendin e punës tani e sa kohë. Ju pret një periudhë e shkëlqyer në të cilën do të jeni aktiv në maksimum. Nëse keni ndonjë sëmundje kronike, mos i lini pas dore ekzaminimet e rregullta mjekësore.



BRICJAPI 21.12-19.01

Yjet do t'ju ofrojnë një periudhë shumë të favorshme në të cilën mund të jeni të sigurt për vendimet që i merrni. Ju pret një muaj plot me emocione dhe befasi të ndryshme. Nëse jeni një nga ata që duan të humbasin peshë, duhet të hani vakte më të vogla dhe ushqime më të shëndetshme.



UJORI 20.01-18.02

Ju pret një periudhë jashtëzakonisht e favorshme në të cilën do të keni mundësi ta gjeni veten. Si një shenjë e dashuruar me lirinë e vet, është koha për t'i kapur majat e vetëbesimit, forcës dhe stabilitetit. Keqkuptimet e vogla me të afërmit tuaj do të kapërcehen pasi të lejonit që monologu të kthehet në dialog.



PESHOI 19.02-20.03

Jini më këmbëngules për gjërat që dëshironi t'i arrini. Pozita e planetit Mars do t'ju mësojë se durimi është vetëm një mjet me të cilin mund t'u qaseni me mençuri ëndrrave tuaja. Nëse jeni duke përjetuar lodhje të pazakontë ose ndjeni ndonjë shqetësim, është koha që t'i kushtoni më shumë rëndësi gjumit dhe të përpiqeni të flini më gjatë.



MANASTIRI

Barnatore Viola
047-222-235

Barnatore Neo Farm
047-224-301

Barnatore Farm-Zdravje
047-223-039

Barnatore Farm-Zdravje 2
047-242-039

Demir Hisar

Barnatore Dehi Farm
047-276-644

GJEVGJELIA

Barnatore Nima
034-214-562

GOSTIVARI

Barnatore Botanik
042-211-413

Barnatore Diti Farm
042-212-164

Barnatore Mikrofarm
042-371-622

Barnatore Pro-Farm
042-213-132

Barnatore Vivalek 4
042 313496

Barnatore Diti Farm 3
042-622-888

GOSTIVAR F. ÇEGRANE

Barnatore Med-Farm
042-321-363

GOSTIVAR F. DOBRI DOL

Barnatore Genius-Farm
042-311-229

GRADEC

Barnatore Albi Farm
071-822-270

KAVADAR

Barnatore Farmakon-Lek
043-411-891

Barnatore Farmanea
043-550-900

KËRÇOVA

Barnatore Herba 1
045-223-978

Barnatore Herba 2
045-261-265

Barnatore Blina
045-222-550

KOÇANI

Barnatore Fitomed
033-273-805

Barnatore Higija Farm
033-271-522

Barnatore Iris
033/272-820

Barnatore Iris 2
033/271-645

KR.PALLANKA

Barnatore Qytet Kr. Pallanka
031-375-012

KRIVOGASHTANI

Barnatore Menta Farm 4
048-471-987

KUMANOVË

Barnatore Adonis
031-411-098

Barnatore Dafina
031-413-977

Barnatore Isidora
031-550-635

Barnatore Kamilica
031-550-603

Barnatore Novalek
031-422-111

Barnatore Farmalek
031-416-503

Barnatore Filiz
031-416-700

Barnatore Kaiser Farm
078/452-702

Barnatore Zani Farm
031-445-434

NEGOTINA

Barnatore Negotino
043-361-433

Barnatore Negotino 1

NOVO SELLË

Barnatore Zdravje
034-522-279

OHËR

Barnatore Bio-Lek
046-260-580

Barnatore Kavaj
046-260-940

Barnatore Pasholi
046-255-070

Barnatore Planta
046-250-533

Barnatore Heledona
046-257-744

PRILEP

Barnatore 2005 VIVA FARM
048-400-901

Barnatore Biolek
048-416-208

Barnatore Karakash 1
048-414-722

Barnatore Menta Farm1
048-422-551

Barnatore Ortofarm
048-436-100

PROBISHTIP

Barnatore Ema Farm
032-482-666

RADOVISH

Barnatore Filip Vtorni
071-945-549

RESNJË

Barnatore Sigia-Farm Resnje
047-454-360

Barnatore Farma-Lek-2005
047-452-553

F. DOLLNO PALÇISHTE

Barnatore Losiones Medika
044-391-025

SHKUP

Barnatore Aloe
02-2039-915

Barnatore Ambrozija Farm
02-3224-399

Barnatore Andra Lek
02-3225-422

Barnatore Vivalek 1
02-2617-740

Barnatore Vivalek 2
02-2562-222

Barnatore Vivalek 3 Creshevo
02-2573-953

Barnatore GoldMun 2
02-2616-338

Barnatore GoldMun3
02-2635-555

Barnatore GoldMun 5
02-2431-600

Barnatore GoldMun7
070-269-866

Barnatore Da-Jana-Farm
02-2655-500

Barnatore Datel Farma
02-2612-536

Barnatore DNA ANNI FARM 3
02-2445-935

Barnatore Jasmin
02-2794-349

Barnatore LAJFLAJN
02-3075-576

Barnatore Lincura
02-2434-600

Barnatore Mak Farm
02-3071-289

Barnatore Makmedika
02-2031-082

Barnatore Nela Farm
02-2477-900

Barnatore Nika Farm
02-2572-801

Barnatore Nika Farm 1
02-2545-111

Barnatore Omega Farm 1
02-3125-202

Barnatore OmegaFarm 3
02-3114-086

Barnatore Opium
02-2440-335

Barnatore Oskar lek
02-3132-227

Barnatore PavloFarm
02-2467-589

Barnatore Polin
02-2432-002

Barnatore Regina
02-2622-205

Barnatore Sara Farm 1
02-2792-880

Barnatore Sara Farm 3
02-3220-049

Barnatore Sara Farm 4
02-3113-129

Barnatore Saraj Farm
02-2057-069

Barnatore Stem
02-3176-335

Barnatore Datel Farma Qendër
075-265-564

SHTIP

Barnatore Biolek
032-391-777

Barnatore Dijana
032-392-707

Barnatore Zdravje 1
078 264 148

Barnatore Zdravje 2
078 264 141

Barnatore Medifarm
032-394-143

Barnatore Radolek
032-380-190

STRUGA

Barnatore Beladona
046-786-750

Barnatore Hamamelis
046-702-706

STRUGA F.VRANISHTA

Barnatore Hamamelis 2
046-702-706

STRUMICA

Barnatore Verbena
034-551-031

Barnatore Zanina
034-346-972

Barnatore Zanina 2
079-273-700

Barnatore Panacea
034-320-395

Barnatore Farmaka
034-322-251

Barnatore Verbena 2
034-550-519

TETOVË

Barnatore Bami Kor Medika
044 335 747

Barnatore Qytet Tetovë
044-334-425

Barnatore Eliskir
070-887-393

Barnatore Biofarm
044-344-292

Barnatore Vital-Farm
071-536-614

Barnatore Dushica Farm
044-451-002

Barnatore Medika
044-339-466

TETOVË F. PIROK

Barnatore Sano Farm
044-371-579

TETOVË F. TEARCË

Barnatore Herba Farm 2
071-224-827

TETOVË, F. VRATNICË

Barnatore Mena Farm
078-415-079

VEVÇAN

Barnatore Beladona
070-362-210

VELES

Barnatore Ziva Farm 1
043-235-121

Barnatore Ziva Farm 2
043-251-005

Barnatore Ziva Farm 3
043-230-121

Barnatore Ziva Farm 4
043-225-255

Barnatore Ziva Farm 5
078-371-585

Barnatore Magna Farm 2
043-211-499

VINICA

Barnatore Arka
033-362-685

Barnatore Arka Nova
033-364-685

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 ИНДИКАЦИТЕ, 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