

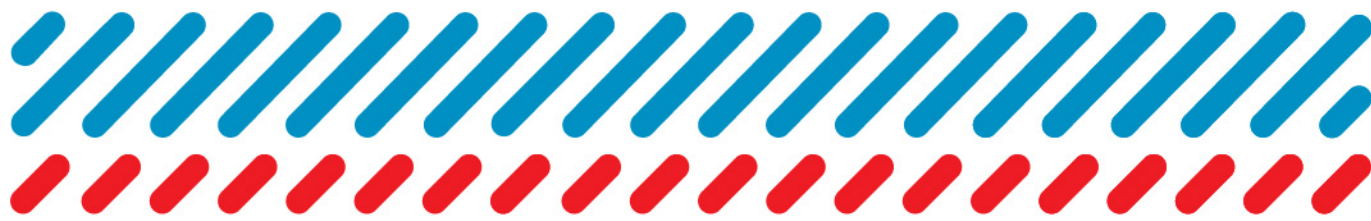
QUMËSHTI I GJIRIT

DISLEKSIA DHE
DISPRAKSIA

Intoleranca
ndaj laktozës

LËNIA E DUHANIT

“DITË E RE” me
RITA BEHADININ



S. BOULARDII BULACOL®

Saccharomyces boulardii капсула 250/500 mg

Пробиотски квасец кој со својата активност допринесува:

- во зачувувањето на здравјето и функцијата на дигестивниот тракт;
- го ублажува интензитетот и времетраењето на стомачните тегоби како што се (дијареја , надуеност, мачнина, болка во стомакот).



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



PËRMBAJTJE

QUMËSHI I GJIRIT

04.



INTOLERANCA NDAJ LAKTOZËS

14.



PRAKTIKË DHE TË ORGANIZUAR

27.



SI DUHET TË USHQEHEMI PARA UDHËTIMEVE?

06.



SYTË E THATË

20.



ÇFARË LLOJ PUSHIMI JU NEVOJITET

30.



“DITË E RE“ ME RITA BEHADININ

10.



HEKURI

24.



KAFSHËT TONA SHTËPIAKE

32.



IMPRESIUM

Shëf i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i fotografisë: Lençe Naumovska | Redaktor artistik dhe grafik: Lençe Naumovska
Bashkëpunëtore: Katerina Zlatanovska Popova | Damjan Nikolovski | dr. Naum Trpenoski | dr. Aleksandra P. Murxheva | dr. Anif Pini | spec.dr. Nikolina Grozdanovska
Emilija Spasovska Mojsovska | Dragana Emel Markoska | spec.dr. Aleksandar Mitov | Ivana Dimishkova
Lektor dhe korrigjues: Ivana Koceska | Përkthim: Ardita Zulfu | Boton: EVROPA 92, rr. Krizhovska nr.52, 2300, Koçan | Fotografi e faqës së parë: Dejan Ognenovski
Botues: Feniks Farma DDOEL Shkup, rr. "Jadranska magistrala" nr. 31, 1000, Shkup | Redaktim teknik: Idea Lab DE DOO | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.com.mk
Ilustrimet dhe fotografitë: Depositphotos, nëse nuk shkruan ndryshe | Ilustrime: Freepik, nëse nuk shkruan ndryshe | Tirazh: 24.000

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

www.betty.mk

PËRFITIMET NGA QUMËSHTI I GJIRIT



Ushqyerja me gji është mënyra më e shëndetshme dhe më e mirë e ushqyerjes që mund t'ia mundësoni foshnjës suaj. Nëse nënat janë në gjendje, rekomandohet gjidhënia EKSKLUZIVE, dmth. që foshnjat të ushqehen vetem me gji në gjashtë muajt e parë.

Përfitimet e ushqyerjes me gji janë:

- Nxit lidhjen emocionale midis nënës dhe fëmijës
- Përbërja biokimike plotëson nevojat e të porsalindurit dhe foshnjave, gjegjësisht me rritjen dhe zhvillimin e fëmijës, përbërja e qumështit të gjirit ndryshon vetvetiu
- Është lehtësisht i tretshëm
- Mbron nga infeksionet
- Parandalon alergjitë

KRIJIMI I QUMËSHTIT zhvillohet në tre faza

1. MAMOGJENEZA - kjo është faza që fillon në shtatzëni, ku, nën ndikimin e hormoneve të sekretuara, fillon rritja dhe zhvillimi i gjëndrave të qumështit. Mendohet se prodhimi i kolostrumit mund të fillojë që në javën e 16-të të shtatzënisë.
2. LAKTOGJENEZA - kjo është faza e dytë ose faza kur fillon sinteza dhe sekretimi i qumështit të gjirit. Fillon rreth 12 javë para afatit të lindjes dhe zgjat në javët e para të puerperiumit.
3. GALAKTOGJENEZA - Kjo është faza e tretë e cila në fakt është një proces i mirëmbajtjes afatgjate të sintezës, sekretimit dhe çlirimit të qumështit të gjirit.

HORMONET PËRGJEGJËSE PËR SEKRETIMIN E QUMËSHTIT TË GJIRIT

Hormonet kryesore përgjegjëse për prodhimin dhe sekretimin e qumështit të gjirit, si dhe për ruajtjen e laktacionit, janë prolaktina dhe oksitocina. Këto dy hormone marrin pjesë në procesin e çlirimit të qumështit. Prolaktina vepron në gjëndrat e qumështit dhe bën që qumështi të formohet ndërsa oksitocina është përgjegjëse për lëshimin e qumështit. Përveç hormoneve, ka edhe faktorë të tjerë që mendohet se ndikojnë në sasinë e qumështit që sekretojnë nëna.

NXISIN REFLEKSIN

Thithja e foshnjës
Acarimi i thithave
E qara e fëmijës
Të shikuarit e fëmijës
Nxehtësia
Stabiliteti mendor

ZMBRAPSIN REFLEKSIN

Frika
Lodhja
Shqetësimet
Rraskapitja
I ftohti
Dhimbja
Pirja e duhanit
Alkooli

Sekretimi i qumështit në ditët e para nuk i kalon 50 ml kolostrum. Nga dita 4-14 rritet në 50-100 ml në ditë, ndërsa pas javës së dytë të gjidhënies, gjinjat janë në gjendje të prodhojnë 800-1000 ml qumësht në ditë.

Përkundër kësaj, nënat nuk duhet të përqendrohen fare në atë se sa mililitra qumësht u kanë prodhuar gjinjat. Ato duhet të shikojnë fëmijën nëse është i kënaqur, i ngopur me gjumë, nëse uron dhe del jashtë siç duhet, ngjyrën e jashtëqitjes etj. Gjinjat zakonisht prodhojnë qumësht të mjaftueshëm sipas nevojave ditore të foshnjave të tyre.

A është qumësht i mjaftueshëm që foshnjat të shtojnë në peshë? Nënat nuk duhet të blejnë peshore për t'i matur vazhdimisht foshnjat e tyre, matja e peshës duhet të bëhet në zyrat e pediatri ose qendrat e këshillimit për fëmijë të shëndetshëm. Pediatri është ai që përcakton nëse dhe sa ushqim shtesë i nevojitet foshnjës, përkatësisht formulë qumështi.

NDRYSHIMET NË PËRBËRJEN E QUMËSHTIT TË GJIRIT

Nga dita e parë e lindjes së fëmijës deri në fund të muajit të parë të ushqyerjes me gji, sasia dhe përbërja e qumështit të gjirit ndryshon. Nga dita 1-3 formohet kolostrum, pastaj nga dita 4-14 është qumësht kalimtar që dalëngadalë shndërrohet në qumësht të pjekur.

KOLOSTRUMI - qumështi që është i pasur me proteina dhe ka më pak karbohidrate dhe yndyrma. Ai gjithashtu përmban vitamina të tretshme në yndyrë, si dhe imunoglobulina. Krahasuar me dy llojet e tjera të qumështit, kolostrumi është i pasur me imunoglobulina, të njohur si faktorë mbrojtës. Nga këtu buron edhe funksioni i tij kryesor, ai mbrojtës. Ndhmon gjithashtu në zbrazen e zorrëve, përkatësisht marrjen e mekoniumit.

QUMËSHTI KALIMTAR - ky është ai që krijohet pas kolostrumit dhe dalëngadalë shndërrohet në qumësht të pjekur. Përbërja e tij ndryshon nga dita në ditë, duke kaluar në qumësht të pjekur pas dy javësh gjidhënie. Ky qumësht gradualisht zvogëlon sasinë e imunoglobulinave dhe proteinave, si dhe vitaminave të tretshme në yndyrë dhe rrit përqendrimin e yndyrës, laktozës dhe vitaminave të tretshme në ujë, si dhe sasinë e përgjithshme të energjisë.

QUMËSHI I PJEKUR - krijohet në fund të muajit të parë të ushqyerjes me gji. Vlera e tij energjetike është 68 kcal./100 ml. Qumështi i gjirit nuk është i barabartë në fillim dhe në fund të ushqyerjes me gji. Për këtë arsye është shumë e rëndësishme që fëmija të zbrazë mirë gjirin gjatë thithjes.

Për të qenë i suksesshëm procesi i ushqyerjes me gji, është e nevojshme që nëna të përgatitet që gjatë shtatzënisë, gjatë qëndrimit në maternitet dhe më pas të vazhdojë me pediatrin.

KËSHILLA THEMELORE PËR FILLIM TË DREJTË TË GJIDHËNIES DHE LAKTACIONIT

- Që në maternitet, vendoseni fëmijën tuaj në gji më shpesh. Thithja fillon të çlirojë oksitocinën.
- Sa më shumë të zbrazet gjiri, aq më shumë sinjal dërgohet për të prodhuar qumësht të ri.
- Sigurohuni që foshnja të vendoset siç duhet në gji, gjë që është e rëndësishme për zbrazjen e mirë të gjirit dhe parandalimin e dëmtimit të thithave.

Pse është e rëndësishme që foshnja të vendoset siç duhet në gji?

Parandalon dëmtimin e thithave, shfaqjen e çarjeve të thithave, dhimbjen gjatë ushqyerjes me gjir, lejon kullimin e plotë të qumështit nga gjiri. Rekomandohet të mos përdorni thitha silikoni gjatë ushqyerjes me gji, përveç në rrethana kur është e domosdoshme, si në rast të lindjes së parakohshme, thithave të sheshta, të dhimbshme ose të ndara, ankiloglosisë dhe disa deformimeve të nofullës. Nëse e keni patjetër të përdorni thitha silikoni, duhet të këshilloheni me pediatrin ose konsulentin e laktacionit apo infermierin.

USHQYERJA E NËNËS GJATË GJIDHËNIES

Nënat gjidhëse duhet të ushqehen me një dietë të shëndetshme, të larmishme dhe të ekuilibruar. Nevojat për energji gjatë periudhës së laktacionit rriten me rreth 500-650 kalori në ditë, ndaj është veçanërisht e rëndësishme që të rritet marrja e energjisë së nënave gjidhëse me rreth 500 kalori në ditë. Por ky rregull vlen vetëm nëse nëna gjidhëse nuk ka shtuar shumë peshë gjatë shtatzënisë. Nëse jeni mbipeshë nuk keni nevojë të merrni kalori shtesë, pasi kjo mund të ndikojë në sasinë e qumështit që prodhoni. Nëse dieta

gjatë shtatzënisë dhe laktacionit nuk është adekuate, nëna do të harxhojë rezervat e saj me lëndë ushqyese dhe kështu ato do të ulen në trupin e saj.

Nënat gjidhëse duhet të konsumojnë 2-3 litra lëngje çdo ditë, ndërsa nevoja për lëngje mund të jetë më e lartë në periudhën e verës. Marrja e sasive të duhura të lëngjeve (ujë, çajra bimorë, lëngje natyralë frutash) është e rëndësishme për krijimin dhe mbajtjen e laktacionit. Nënat gjidhëse këshillohen të konsumojnë çajra për nënat gjidhëse, të cilat janë një kombinim i bimëve që nxisin laktacionin, lehtësojnë ngërçet dhe lirojnë gazrat nga zorrët.

Përdorimi i barnave duhet të bëhet në konsultim me pediatrin ose konsulentin e laktacionit.

Dr. Dragana Emel Markoska
Specialiste e pediatrisë
IPSH Stars Medika



ПРОБИОТИК EsenBak® СЕМЕЈСТВО НА ДОБРИ БАКТЕРИИ



INTENS

- ✓ За воспоставување баланс на цревната микрофлора кај деца и возрасни
- ✓ Превентивно при терапија со антибиотици, пред и за време на патување, при промена на начинот на исхрана
- ✓ За ублажување на симптомите на цритабилен колон и инфламаторни болести на цревата

DIRECT

- ✓ Пробиотик за директна употреба
- ✓ При дијареа, констипација, алергија, atopски дерматитис и екзем
- ✓ Силено дејство на 20 милијарди CFU со додаток на DHA и TAURIN



IMUNO DIGEST

- ✓ 10 ефикасни, безбедни, испитани соеви лактобацили и бифидобактерии
 - ✓ со додаток на цинк за силен имунитет и подобро варење
- ✓ За заштита на клетките од оксидативниот стрес и намалување на уморот и исцрпеноста



Пред употреба внимателно да се прочита приложеното упатство!

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

Si duhet të ushqehemi para udhëtimit?

Zbuloni se si të përgatitni trupin para se të udhëtoni dhe të ndryshoni zona kohore.

Çfarë lloj ushqimi rekomandohet të konsumohet para udhëtimit? Si të përgatiteni para se të udhëtoni në destinacione të afërta dhe të largëta, pa rrezikun e shqetësimit dhe infeksioneve?

Përveç që është një kënaqësi për shumë njerëz, udhëtimi shpesh mund të jetë raskapitës, stresues dhe i lodhshëm. Prandaj, është e nevojshme që trupi të përgatitet mirë, domethënë të bëhet zgjedhja e duhur e ushqimit dhe të shpërndahen vaktet në kohët e duhura para udhëtimit. Përgatitjet duhet të fillohen 24 orë para udhëtimit dhe gjatë kësaj periudhe, është e nevojshme të mënjani nga dieta ushqimet që shkaktojnë vështirësi në udhëtim, duke i zëvendësuar me ushqim të shpërndarë siç duhet, në tre vakte kryesore, që do të sigurojnë të gjithë përbërësit e nevojshëm ushqyes. Vakti ideal para udhëtimit duhet të përbëhet nga sallata e freskët me një copë mishi të bardhë, frutat e freskëta dhe supa me perime.

Gjatë udhëtimit, aktiviteti motorik zvogëlohet dhe puna e aparatit tretës ngadalësohet, prandaj është e nevojshme t'i kushtohet vëmendje zgjedhjes së ushqimit, sasisë dhe përbërjes së ushqimit, si dhe të kihet kujdes që vaktet të jenë të moderuara dhe të mos shkaktojnë shqetësime. Është më mirë të konsumoni ushqime që përmbajnë proteina lehtësisht të tretshme dhe fibra dietike dhe të shmangni të gjitha ushqimet që shkaktojnë të përziera dhe vështirësi. Ushqim ideal për udhëtim janë perimet, të cilat, nëse i kombinoni mirë, mund të bëhen një vakt i shkëlqyeshëm, i shijshëm dhe i shëndetshëm.

Frutat janë një zgjedhje e shkëlqyeshme, por duhet të keni kujdes kur zgjidhni. Disa fruta që do t'i veçoja janë: pjeperi dhe shalqiri, kajsitë, pjeshkat dhe natyrisht mjedrat, qershitë, vishnjat.

Nga ana tjetër, bukën e bardhë që e përdorni në përgatitjen e sanduiçëve është mirë ta zëvendësoni me bukë integrale, në kombinim me krem qumështi dhe kastravec.

Si pjesë e pashmangshme e udhëtimit janë gjithmonë të ashtuquajturat mesvakte, që është më së miri të jenë një kombinim i frutave të thata dhe arrave, të cilat duhet të konsumohen me masë, në sasi të kufizuara dhe në një periudhë të caktuar - para ose pas vakteve kryesore..



Kur udhëtoni, vëmendja zakonisht përqendrohet tek ushqimi dhe nevoja për të kënaqur ndjenjën e urisë, por hidratimi është po aq i rëndësishëm, veçanërisht për shkak të faktit se dehidratimi mund të sjellë pasoja. Për hidratimin e duhur gjatë udhëtimit, duhet të zgjidhni me kujdes ushqimet, përkatësisht ushqimin dhe lëngjet, si dhe të kujdeseni për mënyrën e konsumimit.

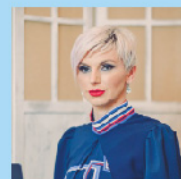
Zgjedhja e gabuar e pijeve të cilat rrisin nevojën për lëngje, mund të dehidratojnë trupin, prandaj është më mirë të shmangni pijet që përmbajnë sheqer ose kafeinë dhe t'i zëvendësoni me pije që nuk janë me ngjyrë dhe nuk kanë shtesa. Zgjedhja e duhur e pijeve që hidratojnë trupin është gjithmonë uji, për dallim nga lëngjet që rrisin etjen dhe nevojën për hidratim. Pija ideale për hidratim është uji i kokosit, për shkak të natriumit dhe kaliumit që janë pjesë përbërëse e tij. Ushqimet me shumë ujë, si manaferrat, ananasi, kastravec dhe shalqiri, janë ideale për hidratim të lehtë, veçanërisht kur kombinohen si duhet në një vakt të pasur me ujë, siç është bollguri me fara çia.

Si ta sjellim organizmin në formë pasi të arrijmë në destinacionin që është në një zonë të ndryshme kohore nga e jona, me ndryshim kohe prej më shumë se 3-4 orësh, për shkak të së cilës zhvendoset i gjithë bioritmi ynë?

Ndryshimi i zonës kohore ndikon gjithashtu në bioritmin e trupit tuaj. Ky ndryshim ndikon në funksionimin e mëparshëm normal dhe ritmin normal. Për të ruajtur një ritëm të vazhdueshëm dhe për të qëndruar në formë, është më mirë të respektohet renditja e vakteve, me tre vakte në të njëjtën kohë, në përputhje me zonën në të cilën ndodhemi. Mëngjesi është një vakt shumë i rëndësishëm, i cili ripërtërin nivelin e energjisë pas marrjes së zvogëluar të energjisë gjatë gjumit. Ai gjithashtu siguron përbërës ushqyes thelbësorë, që ndihmojnë në shumë funksione jetësore. Nëse e filloni ditën me një mëngjes të mirë, do të jeni përplot energji gjatë gjithë ditës, pa marrë parasysh në cilën zonë kohore jeni apo keni qenë.

Ndryshimi i zonës kohore ndikon gjithashtu tek gjumi, kështu që duhet të shmangni ngrënien e tepërt para gjumit dhe të hani ushqim lehtësisht të tretshëm, i cili jeni të sigurt se nuk do t'ju sjellë vështirësi ose pagjumësi.

Emilija Spasovska Mojsovska
Magjistare e nutricionizmit



ДИАСТОП

Директӣ

ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ

Соодветен при:

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

9 милијарди пробиотски бактерии во една ќесичка + витамин D₃

Придонесува за нормална работа на ензимите за варење на храната, за имунолошкост систем и за перисталтиката на цревата, како и за намалување на честотата и на serioznosta 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

Здравјето преку сè

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.

VITAMINAT DHE MINERALET – PËR NJË JETË PLOT ENERGJI

Të gjithë e dimë se vitaminat dhe mineralet janë shumë të rëndësishme për përmirësimin e shëndetit dhe ruajtjen e një ekuilibri të mirë në trup tek të rriturit. Shumica e njerëzve mendojnë se me një dietë të mirë, i marrin sasitë e mjaftueshme të vitaminave dhe mineraleve që i nevojiten organizmit. Megjithatë, ushqimi që hamë është aq i përpunuar sa na lejon të konsumojmë vetëm sasi të caktuara apo të ulura të vitaminave dhe mineraleve. Stili bashkëkohor i jetesës, ritmi i shpejtë i jetës dhe stresi socio-ekonomik, i shterin rezervat e disa vitaminave dhe mineraleve, kështu që këshilla më e mirë është që të merrni vitamina dhe minerale.

Por a e dini se çfarë janë vitaminat dhe çfarë janë mineralet?

- Vitaminat janë komponime komplekse që trupi juaj nuk mund t'i prodhojë i vetëm, prandaj duhet t'i siguroni përmes ushqimit dhe shtesave ushqimore.
- Mineralet janë thelbësore për ngujimin e enzimave, hormoneve, hemoglobinës, përmes së cilave ndikojnë pothuajse në të gjitha pjesët e trupit të njeriut. Falë mjekësisë së përparuar, njerëzit mund të gëzojnë një jetë më të gjatë dhe mbi të gjitha, më të mirë. Vitaminat dhe mineralet gjenden në një gamë të gjerë në barnatore, edhe atë në formë të kapsulave, tabletave, tabletave shkumëzuese dhe pluhurave të tretshëm.
- **Vitamina C** - është e domosdoshme në procesin e rigjenerimit të indeve, qelizave të gjakut, kockave dhe dhëmbëve. Vitamina C rrit fuqinë fagocitare të fagociteve, të cilat ndihmojnë në luftimin më të lehtë të infeksioneve dhe ftohjeve. Funkcioni i veçantë mbrojtës i vitaminës C është efekti i saj antioksidues. Nëse jeni duhanpirës, trupi juaj e përdor këtë vitaminë për të asnjëherë substancat e dëmshme që përmbahen në tymin e cigares.
- **Vitamina B2** - vitamina e njohur për ne edhe si riboflavin, është një vitaminë e rëndësishme me rol antioksidues në trup. Është e rëndësishme për ruajtjen e shëndetit të qelizave të gjakut, rrit energjinë, ndihmon për një metabolizëm të shëndetshëm, përmirëson pamjen e lëkurës dhe shëndetin e syve.
- **Vitamina B6** - është vitaminë e tretshme në ujë, që do të thotë se trupat tanë nuk mund ta ruajnë për një kohë të gjatë dhe duhet të merret vazhdimisht përmes dietës. Një rol i rëndësishëm i kësaj vitamine është se e ndihmon sistemin imunitar për të prodhuar antitropa, të cilat i nevojiten organizmit për të luftuar sëmundjet.
- **Vitamina D** - veçanërisht e rëndësishme për kockat. Ndhmon në përthithjen më të lehtë të kalciumit. Sot është e njohur që vitamina D ndihmon në mbrojtjen dhe trajtimin e shumë sëmundjeve.
- **Kalciumi** - mineral mjaft i rëndësishëm që ka rol kyç në shëndetin e kockave. Ndhmon gjithashtu në ruajtjen e shëndetit të zemrës, muskujve, nervave dhe dhëmbëve.
- **Kaliumi** - luan një rol të rëndësishëm në proceset e trupit, të tilla si funksioni i nervave dhe muskujve dhe baraspesha e lëngjeve.
- **Magnezi** - është një nga elementet themelore të nevojshme për funksionimin e drejtë të organizmit të njeriut. Aktiviteti i rritur fizik mund të shkaktojë mungesë të magnezit në trup, kështu që atletët kanë nevojë të shtuara për këtë mineral të rëndësishëm. Luan një rol të rëndësishëm në punën e sistemit kardiovaskular, sistemit nervor, muskujve, veshkave, gjëndrave që sekretojnë hormone dhe të trurit.
- **Zinku** - një mineral i rëndësishëm që merr pjesë në shumë procese në organizëm. Organizmi përballet më lehtë me ftohjet dhe gripin kur ka mjaft zink, sepse zinku ndihmon në forcimin e sistemit imunitar. Përveç kësaj, zinku ndihmon në mbajtjen e pamjes së mirë të lëkurës.



Ivana Dimishkova
doktor i mjekësisë dentare



Kujdesi për shëndetin tonë është përgjegjësia dhe bekimi ynë më i madh. Prandaj, me marrjen e vitaminave dhe mineraleve të duhura, do të jemi më të shëndetshëm dhe do të shmangim përballjen e mëtejshme me pasojat më serioze.

RethinkObesity®



VICKI MOONEY
Vicki lives with obesity
Spain

- Денес, околу 650 милиони возрасни и повеќе од 120 милиони деца и адолесценти живеат со дебелина.¹
- Дебелината е препознаена од здравствените организации, вклучувајќи ги Европската асоцијација за проучување на дебелината (EASO)², Американската медицинска асоцијација (AMA)³, Здружението за дебелина (TOC)⁴ и Светската федерација за дебелина (WOF)⁵ како хронично заболување за кое е потребен долготраен план за справување.²⁻⁵
- Дебелината е комплексно, хронично заболување на кое влијаат повеќе аспекти во животот на една личност, вклучувајќи ги физиолошките, психолошките и генетските фактори, факторите од животната средина и социоекономските фактори.⁶
- Дебелината е заболување поврзано со околу 200 здравствени компликации, вклучувајќи кардиоваскуларни болести, дијабетес тип 2, покачен крвен притисок, покачено ниво на холестерол и дислипидемија, остеоартритис и одредени типови на карциноми.⁷

Дознајте повеќе информации поврзани за дебелината на **RethinkObesity.com**

Референци: 1. World Health Organization. Obesity and Overweight Factsheet no. 311. Достапно на: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Пристапено во: Јули 2021. 2. EASO. 2015 Milan Declaration: A Call to Action on Obesity. Достапно на: <https://cdn.easo.org/wp-content/uploads/2018/12/16195534/EASO-Milan-Declaration-FINAL.pdf>. Пристапено во: Јули 2021. 3. American Medical Association. A.M.A Adopts New Policies on Second Day of Voting at Annual Meeting. Obesity as a Disease. Достапно на: <http://news.cision.com/american-medical-association/r/ama-adopts-new-policies-on-second-day-of-voting-at-annual-meeting.c9430649> Пристапено во: Јули 2021. 4. The Obesity Society. The Obesity Society Updates Position on Obesity. New Statement Focuses on Obesity as a Chronic Disease. Достапно на: <https://www.prnewswire.com/news-releases/the-obesity-society-updates-position-on-obesity-300769218.html> Пристапено во: Јули 2021. 5. Bray GA, Kim KK, Wilding JPH, et al. Obesity: a chronic relapsing progressive disease process. A position statement of the World Obesity Federation. *Obes Rev.* 2017;18:715-723. 6. National Institutes of Health. Clinical Guidelines On The Identification, Evaluation, And Treatment Of Overweight And Obesity In Adults. Достапно на: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK2003/> Пристапено во: Јули 2021. 7. Yuen M, Earle R, Kadambi N, et al. A systematic review and evaluation of current evidence reveals 195 obesity-associated disorders. Poster abstract presentation at: The Obesity Society Annual Meeting at ObesityWeek 2016; Oct. 31 – Nov. 4, 2016; New Orleans.



Ново Нордиск Фарма ДООЕЛ
ул. Никола Кљусев бр. 11, Скопје, Р.С. Македонија
тел: +389 2 2400 202; www.novonordisk.mk
D-08/01-07/2021

changing
obesity®



“DITË E RE” me RITA BEHADININ



Rita Behadini është gazetarja e re me të cilën fillonte çdo mëngjes programi i mëngjesit në Televizionin Alsat. Pas një pushimi në muajin gusht, emisioni do të rikthehet në shtator me përmbajtje të reja dhe të ftuar interesante, ndërsa Rita do të jetë pjesë e një projekti të ri televiziv.

Duke qenë se jeni pjesë e ekipit të emisionit të mëngjesit në Televizionin Alsat, me siguri zgjoheni herët. Pa çka nuk mund ta nisni ditën dhe të përgatiteni për obligimet tuaja?

Kam përshtypjen se shumë njerëz do të ishin përgjigjur se nuk mund ta nisni ditën pa pirë kafën e mëngjesit, por kjo nuk vlen edhe për mua. Unë nuk kam raport të mirë me kafën. Meqë bie të fle herët, më ikin shumë gjëra, andaj do të kisha thënë se nuk mund ta nis ditën pa parë se cilat janë lajmet e fundit që më kanë ikur mbrëmë, duke marrë parasysh se edhe natyrën e punës e kam të tillë që kërkon të jem e informuar për ngjarjet aktuale.

Duke qenë se keni qenë pjesë e më shumë aktiviteteve të lidhura me tema me përgjegjësi shoqërore, çfarë ju frymëzon për të ndërmarrë ndonjë aktivitet?

Kam qenë gjithmonë më e fokusuar në të drejtat e njeriut, posaçërisht në të drejtat e grave. Nuk e di nëse mund ta quaj

frymëzim, por vetë diskriminimi që më ndodh mua më bën të ndërmarr diçka për të. Andaj dhe si produkt ka dalë Qendra për Mundësi të Barabarta “Mollëkuqja”, me të cilën angazhohemi që të punojmë dhe të përmirësojmë diskriminimin gjinor në shumë lëmi.

Kam ndërmarrë edhe shumë aksione gerile, pasi puna si gazetare të bën të njihesh për së afërmi me problemet e qytetarëve.

Aksionet humanitare kanë ardhur gjithmonë si rezultat i “përplasjes me realitetin” gjatë punës në terren. “Shtatori këtë mot, me çantën plot” është nismë për shpërndarjen e çantave dhe materialeve shkollore të fëmijët në nevojë dhe është nisma për të cilin ndihem më krenare.

Si kujdeseni për shëndetin tuaj?

Shprehja “je shumë e dobët” më ka shoqëruar gjatë gjithë fëmijërisë dhe shpesh kilogramët e mi janë shndërruar në



problem shoqëror. Tani mundohem të kem një rutinë dhe orar të të ushqyerit dhe nuk më pengon më mënyra se si më shohin të tjerët - ndihem shumë rehat me trupin tim. Nuk mund të mburrem se ha shumë shëndetshëm, por po përpiqem të ndryshoj dalëngadalë.

A merreni me ndonjë aktivitet fizik?

Së fundi kam filluar të bëj palestër, kështu që besoj se jam në rrugën e duhur për të rikthyer stilin e jetesës në plotësisht të shëndetshëm. E kam shumë për zemre çiklizmin dhe uroj

që së shpejti të mund t'i rikthehem.

Si një person i ri dhe shumë aktiv, a i kushtoni vëmendje shëndetit mendor?

Po, shumë. Të jesh çdo ditë e "ekspozuar" në televizor përpara mijëra njerëzve, jo gjithmonë është e lehtë, sepse duhet të buzëqeshësh edhe kur nuk e ndien ta bësh. Por sa herë që ndiej se shëndeti im mendor nuk është ashtu siç duhet, kërkoj ndihmë dhe i jap vetes kohën e nevojshme për ta tejkaluar atë gjendje.

Përveç se jeni person me të cilën zgjohet publiku i Maqedonisë, çfarë personi është Rita Behadini jashtë ekraneve televizive?

Shumë e ndjeshme dhe emocionale, sado që paraqitem shumë e fortë në ekrane. Prekem lehtë edhe nga gjëra të vogla. Më pëlqen t'u përkushtohem njerëzve që i dua dhe të kaloj kohë me ta. Jam tip pak nervoz, më duhet ta pranoj, por ata që më duan e pranojnë edhe atë anë timen.



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

Капсулите Фурал С се употребуваат при:

**ДИЈАРЕЈА ПРЕДИЗВИКАНА ОД
БАКТЕРИСКИ ИНФЕКЦИИ.**

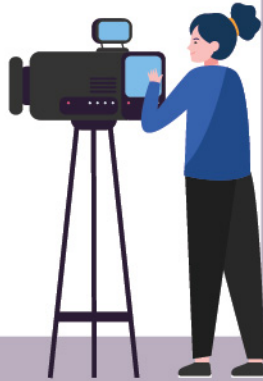
Веќе докажана молекула, во ново пакување и со нов начин на издавање – без лекарски рецепт!

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



**АЛКАЛОИДА
СИКОПЈЕ**
Здр. објектот бр. 14 од

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



Çfarë përgjegjësie mbart të qenit fytyrë televizive?

Kur jam në studio ndoshta nuk e ndiej plotësisht barrën e përgjegjësisë që kam ndaj njerëzve, por kur jam në terren e kuptoj se ata janë mësuar aq shumë me mua dhe dëgjojnë çdo fjalë timen çdo mëngjes. Mendohem të përcjell vetëm energji pozitive tek njerëzit dhe sado pak të prek temat për të cilat kanë nevojë që të ndërjegjësohen dhe të edukohen. Meqë emisioni im është drejtpërdrejt, mendohem të jem e përgatitur edhe për të papriturat, sepse nuk i dihet kurrë se çfarë mund të ndodhë. Pastaj, është edhe fakti se njerëzit të marrin si shembull dhe duhet të përpiqesh të japësh imazhin e duhur dhe të kesh ndikim pozitiv tek ata.

Duke qenë se jeni nga Tetova e tetovarët njihen si qejfli të të ngrënit, cili është specialiteti yt i parapëlqyer nga Tetova?

Fasulet, sidomos në tavë. Ka gjithmonë shumë diskutime se a na pëlqejnë ose jo fasulet, por për mua është dashuri e pamohueshme.

Cili është mesazhi yt për lexuesit e Revistës Betty?

Që të kujdesen për shëndetin e tyre, si për shëndetin fizik ashtu edhe për atë mendor. Pandemia na bëri të kuptojmë se sa i rëndësishëm është shëndeti dhe se, pa të, asgjë tjetër nuk ka kuptim. Të kujdesen sidomos për shëndetin mendor dhe të kërkojnë ndihmë nga psikologu. Në vendin tonë, shëndeti mendor është ende temë tabu, por duhet të kuptojmë që, siç shkojmë tek mjeku kur na dhemb diçka në trup, ashtu duhet të kërkojmë ndihmë edhe kur diçka nuk shkon me anën tonë emocionale.

A-LIXIR[®] 400 PROTECT

ИЗБЕРИ ДА ТЕ ЧУВА НАЈСИЛНИОТ!

Единствен извор на полифеноли во стандардизирана доза од 400 мг кои како силен антиоксиданс помагаат во:

- Заштитата на организмот од оштетување од слободните радикали при состојби на оксидативен стрес
- Превенција на кардиоваскуларни болести
- Зајканување на имунитетот
- Третман на состојби на анемија
- Забрзано опоравување кај спортисти и рекреативци



НОВО

femibion®

од љубов за нов живот

FEMIBION®1

Нова формула за планирање и рана бременост

Новата формула Фемибион 1 со пакување од 28 филм таблети наменета е за период за планирање на бременост и рана бременост до 12-та недела.

FEMIBION®2

Нова формула за бременост и пери од на доење

Новата формула на Фемибион 2 со пакување од 28 филм таблети и 28 капсули е наменета од 13-та до 40-та недела на бременост та и во тек на пери одот на доење

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.

METAFOLIN®

el pharma

a PHOENIX company

Увозник и дистрибутер за Р. Северна Македонија:

Европа Лек Фарма ДООЕЛ

Ул. Јадранска Магистрала бр. 31

1000 Скопје

Производител:

P&G Health Austria GmbH & Co. OG

HÖsslgasse 20, 9800Spittal/ an der Drau, Austria

НОВА
ФОРМУЛА

НОВА
ФОРМУЛА



#1

ПРОИЗВОД
ВО ЕВРОПА

www.femibion.mk

INTOLERANCA NDAJ LAKTOZËS

Intoleranca ndaj laktozës është një problem që po prek gjithnjë e më shumë njerëz. Për shumë njerëz, ky mund të jetë një problem "modern" ose bashkëkohor, por intoleranca ndaj laktozës është një dukuri e vërtetë, e zakonshme dhe e vjetër. Ndonjëherë zbulimi i kësaj gjendjeje mund të jetë i vështirë dhe i hutueshëm për shumë njerëz. Njerëzit jo gjithmonë i vërejnë lehtësisht simptomat, kështu që shumë njerëz mund të jetojnë me këtë intolerancë për një kohë të gjatë.

Vlerësohet se deri në 65% e popullsisë së rritur në të gjithë botën ka aftësi të ulur për të tretur laktozën, ndërsa në popullsinë e Azisë Lindore, kjo shifër sillet nga 70% në 100%. Përqindjet e tilla bazohen në vlerën mesatare dhe duhet të theksohet se varen nga prejardhja apo rajoni nga ku e ka prejardhjen një popullsi.

Është e rëndësishme të përmendet dhe të bëhet dallimi midis termave intolerancë ndaj laktozës dhe alergji nga produktet e qumështit, të cilat shpesh ngatërrohen. Alergjitë janë reagim i sistemit tonë imunitar ndaj një lloji ose përbërësi të caktuar të ushqimit, ndërsa në shkrimin e sotëm do të shtjellojmë se përse vjen deri te intoleranca në organizëm, në këtë rast ndaj laktozës.

ÇFARË ËSHTË LAKTOZA DHE KU ËSHTË E PRANISHME?

Laktoza është një lloj sheqeri (disakarid) që është natyreshëm i pranishëm në qumështin e shumicës së gjitarëve. Për shkak të ushqyerjes me gji, foshnjat nuk kanë problem me tretjen e këtij sheqeri, por tek disa njerëz kjo aftësi zvogëlohet me kalimin e kohës.

Vetë emri "sheqer qumështi" tregon se laktoza është e pranishme në qumësht dhe në disa produkte të qumështit, ndonëse në disa shtete ka edhe qumësht pa laktozë. Ka disa mënyra për ta hequr këtë sheqer nga llojet e tilla të qumështit, por më së shpeshti bëhet duke shtuar enzimën laktazë. Përkishtë kjo enzimë, laktaza, është ajo që mungon tek njerëzit që janë intolerantë ndaj laktozës.

Për të kuptuar pse është kështu, le të përpiqemi të shpjegojmë funksionin e enzimave në trup. Enzimat janë në të vërtetë molekula që e ndihmojnë trupin dhe marrin pjesë në rrjedhën e një numri të madh reaksionesh biokimike. Me pak fjalë, enzima laktazë ka për detyrë të shpërbëjë laktozën në sheqerna më të thjeshtë. Meqenëse, siç u përmend, kjo enzimë është e mangët tek njerëzit me intolerancë, laktoza e sheqerit nuk mund të shpërbëhet dhe për këtë arsye shfaqen probleme me tretjen e qumështit dhe produkteve të qumështit.

CILAT JANË SIMPTOMAT MË TË ZAKONSHME TË INTOLERANCËS NDAJ LAKTOZËS?

1. Dhimbje barku dhe fryrje barku

Këto janë simptomat më të zakonshme të intolerancës ndaj laktozës. Për shkak se nuk mund të shpërbëhet në stomak, ajo kalon përmes zorrëve dhe arrin në zorrën e trashë. Këtu, karbohidratet, përfshirë laktozën, nuk mund të përthithen, por mund të fermentohen nga mikroflora e pranishme. Ky fermentim prodhon acide organike dhe gazra të tilla si hidrogjeni, metani dhe dioksidi i karbonit. Këto komponime shkaktojnë fryrje dhe dhimbje në zorrë nga të cilat vuajnë njerëzit.

2. Diarre

Intoleranca ndaj laktozës shkakton diarre sepse rrit vëllimin e ujit në zorrën e trashë, gjë që rrit si vëllimin ashtu edhe sasinë e lëngjeve në jashtëqitje. Gazrat dhe acidet organike të lartpërmendura bëjnë që trupi të rrisë sasinë e ujit të pranishëm në zorrën e trashë.



3. Kapsllëk

Për dallim nga diarrea, kapsllëku është disi më i rrallë tek njerëzit intolerantë ndaj laktozës. Metani i krijuar nga fermentimi i laktozës besohet të ngadalësojë shpejtësinë me të cilën ushqimi lëviz nëpër zorrë. Kjo simptomë nuk është një tregues i zakonshëm i kësaj intolerance, megjithatë është i pranishëm tek disa njerëz.

A përbëjnë të gjitha produktet e qumështit problem për njerëzit me këtë intolerancë?

Megjithëse të gjitha produktet e qumështit, përveç atyre të etiketuara si "pa laktozë", përmbajnë pak laktozë, sasia e këtij sheqeri në to mund të ndryshojë shumë. Sigurisht, qumështi i freskët i lopës është ai i cili duhet të shmanget më së shumti, ngaqë përmban më shumë laktozë. Por ka disa ushqime të bëra nga qumështi, me sasi më të vogël të laktozës:

- **Gjalpi** - përmban më shumë yndyrë qumështi, përkatësisht është mbi 80% yndyrë, ndërsa pjesa e qumështit që përmban laktozë hiqet gjatë procesit të prodhimit. Kjo është arsyeja pse 100 g gjalpë pritet të përmbajë rreth 0.1 g laktozë, sasi që nuk duhet të përbëjë problem edhe për ata që janë intolerantë.
- **Djathërat apo kaçkavallët e fortë dhe të fermentuar** - sasia e laktozës në djathëra varet nga lloji i djathit, por konsiderohet të jetë më pak i pranishëm tek djathërat e fortë dhe të pjekur. Tek djathërat e tillë (parmezan, çedër ose gouda) ekziston një proces i gjatë pjekjeje, në të cilin bakteret e pranishme fermentojnë laktozën e sheqerit dhe krijojnë komponime tipike për shijen e djathit.
- **Kosi probiotik** - kosi i tillë përmban qeliza të gjalla të baktereve (probiotikë) që e fermentojnë vetë laktozën. Kosi

në paketimin e të cilit tregohet se është i pasterizuar, nuk përmban baktere të gjalla dhe mund të shkaktojë vështirësi kur konsumohet.

- **Salca e kosit me yndyrë të plotë ose kosi grek** - ashtu si gjalpi, përmban më shumë yndyrë qumështi, ndërsa hirra (e cila në të vërtetë përmban laktozë) është në sasi më të ulët.
- **Kefiri** - i ngjashëm me kosin probiotik, kefiri përmban probiotikë që e shfrytëzojnë laktozën.

PSE VJEN DERI TE INTOLERANCA DHE PSE ËSHTË GJITHNJË E MË E ZAKONSHME?

Si foshnja, kemi nevojë për laktazë për tretjen normale të qumështit të gjirit. Mirëpo, në jetën e mëvonshme nevoja për këtë enzimë zvogëlohet dhe të një pjesë të popullsisë ajo resht së prodhuari. Kjo dukuri, siç e kemi theksuar tashmë, ka të bëjë me rajonin e banimit dhe është veçanërisht e theksuar në popullsi të caktuara. Kjo varësi nga prodhimi i laktazës dhe rajoni i banimit është e lidhur me gjenetikën e njerëzve nga ato rajone. Paraardhësit e tyre kanë pasur mënyrë tjetër të të ushqyerit, që zakonisht nuk përfshinte qumështin, kështu që nevoja e tyre për këtë enzimë është zhdukur plotësisht me kalimin e kohës.

Nga ana tjetër, disponueshmëria e qumështit për paraardhësit tanë, me kalimin e kohës, ua ka dhënë atyre aftësinë për të shpërbërë laktozën e sheqerit. Mendohet se në të kaluarën pothuajse e gjithë popullsia ishte intolerante ndaj laktozës. Sot vlerësohet se 35% e popullsisë, shumica prej tyre me prejardhje evropiane, mund ta shpërbëjnë këtë sheqer.

Pavarësisht nëse ju ose dikush përreth jush e keni këtë intolerancë, ka një numër ushqimesh që mund të zëvendësojnë qumështin e lopës, Edhe qumështi me prejardhje bimore, si qumështi i sojës, qumështi i bajameve, qumështi i tërshërës ose

qumështi i orizit, është burim i shkëlqyer përbërësish ushqyes dhe mund të zëvendësojë qumështin në shumë receta.

Për sa i përket kalciumit, që dihet se është i pranishëm në qumësht, llojet e lartpërmendura të qumështit me prejardhje bimore janë burim i shkëlqyeshëm, ngase shpesh përmbajnë kalcium të shtuar. Peshqit me kocka janë gjithashtu burim i shkëlqyeshëm i kalciumit, si për shembull sardelet, si dhe perimet jeshile, si spinaqi, lakra jeshile dhe të ngjashme.

dr. Aleksandar Mitov

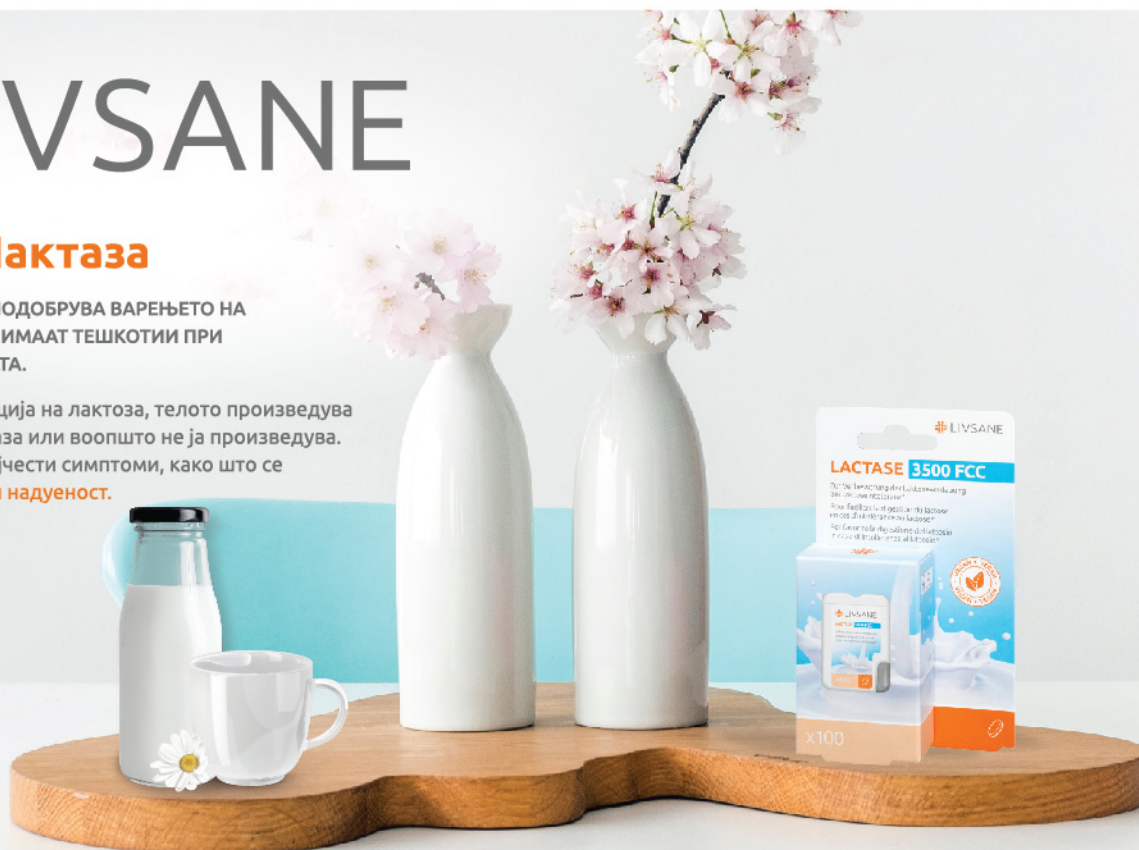


LIVSANE

LIVSANE Лактаза

ЕНЗИМОТ ЛАКТАЗА ГО ПОДОБРУВА ВАРЕЊЕТО НА ЛАКТОЗА КАЈ ЛУЃЕ КОИ ИМААТ ТЕШКОТИИ ПРИ ВАРЕЊЕТО НА ЛАКТОЗАТА.

Во случај на интолеранција на лактоза, телото произведува мала количина на лактаза или воопшто не ја произведува. Овој процес води до најчести симптоми, како што се **дигестивни проблеми и надуеност.**



C.HEDENKAMP GMBH & CO.KG, GERMANIJA

ЕВРОПА ЛЕК ФАРМА ДООЕЛ, СКОПЈЕ

...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.



SI TË NJOHIM disleksinë dhe dispraksia?

Me siguri që secili prej nesh ka hasur ndonjëherë në jetë dikë me vështirësi në të mësuar. Në shoqërinë tonë problemeve të tilla përgjithësisht nuk u jepet shumë rëndësi dhe më shpesh trajtohen si dembelizëm, mungesë përpjekjeje, inteligjencë e ulët ose i atribuohen motivimit të pamjaftueshëm. Në fakt, është një problem më kompleks apo çrregullime specifike që shkaktojnë vështirësi në të mësuar, kurse më të zakonshmet në mesin e tyre janë disleksia, dispraksia, diskalkulia dhe disgrafia.

Tani do të shtjelloj dy nga këto çrregullime, gjegjësisht disleksinë, si vështirësia më e zakonshme e të mësuarit dhe dispraksinë, e cila është më e rralla nga të gjitha çrregullimet e mësipërme.

Disleksia në vendin tonë është tashmë një term jo aq i panjohur, meqenëse shumë nga qytetarët ndoshta e kanë dëgjuar diku këtë dhe kanë ndonjë njohuri për të. Por për të nisur nga fillimi, disleksia është në të vërtetë një problem apo çrregullim për të cilin është debatuar për shumë vite dhe për të cilin janë nxjerrë shumë përkufizime në dekadat e fundit.

Përkufizimi klasik u propozua nga Federata Botërore e Neurologëve në vitin 1968, i cili thotë: "Disleksia është një çrregullim i lindur, që karakterizohet nga vështirësi në të mësuar, lexim dhe shkrim, edhe përkundër dhënies së udhëzimeve të duhura arsimore, inteligjencës normale dhe mjedisit normal socio-kulturor". Ky përkufizim mbështetet në kriterin e pabarazisë midis aftësive të leximit dhe aftësive të përgjithshme njohëse, përkatësisht inteligjencës. Në këtë përkufizim, tipar i rëndësishëm i vështirësive në të mësuar, është niveli i arritur i leximit, i cili është dukshëm më i ulët në krahasim me moshën e personit.

Vështirësitë në të lexuar dhe të mësuar ndikojnë ndjeshëm në arritjet akademike të nxënësve dhe aktivitetet e përditshme që kërkojnë lexim. Te një person me vështirësi në të mësuar, leximi me zë të lartë karakterizohet nga shtrembërimi, ndërrimi ose heqja e shkronjave, si dhe ngadalësia dhe gabimet në të kuptuarit e asaj që lexohet. Përkufizimi i Federatës Botërore të Neurologëve tani konsiderohet i vjetruar, duke pasur parasysh faktin se u propozua në vitin 1968.

E thënë thjesht, disleksia është një çrregullim në të cilën truri përpunon ndryshe gjuhën e shkruar ose të folur dhe krijon vështirësi në të lexuar, të shkruar dhe të mësuar në përgjithësi. Ky çrregullim është me të vërtetë i zakonshëm, jo vetëm në botë, por edhe në vendin tonë. Sipas hulumtimit të Shoqatës së Disleksisë "Ajnshtajni", në një mostër nga 2700 nxënës të shkollave të mesme, u vërtetua se 12.6% e nxënësve të anketuar përballesh me disleksi, për dallim nga statistikën botërore ku është e pranishme në 10 deri në 20% të popullatës, në varësi të gjuhës.

Duhet të përmendim se disleksia nuk është sëmundje, por një çrregullim që nuk varet fare nga niveli i inteligjencës së një individi. Përkundrazi, njerëzit me disleksi në shumicën e rasteve janë me inteligjencë mbi mesataren, siç dëshmohet nga të gjithë njerëzit e famshëm nëpër botë që janë përballesh ose po përballesh me disleksi, si Albert Ajnshtajni, Stiv Xhobsi, Riçard Branson, Xhenifer Anistoni dhe shumë të tjerë, të cilët kanë ndryshuar botën në të cilën jetojmë vetëm për shkak të mënyrës disleksike të të menduarit.

Fatqëqësisht, edhe pse termi disleksi mund të jetë tashmë i njohur, shumica e njerëzve me këtë

çrregullim ende nuk njihen nga prindërit, të afërmit ose mësuesit e tyre. Mënyra më e lehtë për të identifikuar njerëzit me disleksi është të dalloni tiparet e tyre më të zakonshme. Personat me disleksi shfaqin të paktën 10 nga karakteristikat dhe sjelljet në vijim. Këto karakteristika mund të ndryshojnë nga dita në ditë ose nga minuta në minutë, ndaj me të drejtë thuhet se veçoria më e pandryshueshme e disleksikëve është pikërisht ndryshueshmëria e tyre.

Karakteristikat e përgjithshme:

- veçori dalluese të leximit ose shkrimit të tyre janë përsëritja, shtimi, ndërrimi, anashkalimi i shkronjave ose numrave, zëvendësimi i një shkronje me një tjetër, kthimi i shkronjave, numrave dhe/ose fjalëve;
- duken mendjeprehtë, shumë të zgjuar dhe të qartë, por nuk mund të lexojnë dhe të shkruajnë ose lexojnë dhe shkruajnë në mënyrë të papërshtatshme për moshën;
- etiketohen si dembelë, pa interes, të pakujdesshëm, të papjekur, që "nuk përipien aq sa duhet", që "kanë sjellje problematike";
- kanë inteligjencë të lartë, e cila zakonisht nuk mund të tregohet në teste;
- ndihen të pavlefshëm dhe budallenj dhe kanë vetëbesim të ulët; mbulojnë ose fshehin dobësitë me strategji të zgjuara, duke bërë që rrallëkush të mund të spikasë vështirësitë e tyre;
- nxehen lehtë dhe reagojnë emocionalisht në shkollë kur lexojnë ose i nënshtrohen testit;
- janë të talentuar në art, dramë, muzikë, sport, mekanikë, rrëfim, shitje, biznes, dizajn, ndërtim ose inxhinieri;
- mësojnë më së miri përmes aktiviteteve në të

cilat përfshihen me veprim, demonstrim, eksperimentim, vëzhgim dhe mjete vizuale;

- hutohen nga shkronjat, numrat, fjalët, sekuencat ose shpjegimet gojore;
- ankohen se kanë një ndjenjë lëvizjeje që nuk ekziston gjatë leximit dhe shkrimit;
- kanë vetëdije të fortë për mjedisin dhe forcë të madhe perceptimi, duke vërejtur gjithçka rreth vetes;
- lexojnë dhe rilexojnë me pak kuptim.

Kjo ishte pasqyra më e shkurtër dhe më e thjeshtë e disleksisë si vështirësia më e zakonshme e të mësuarit, kurse tani le të kalojmë tek e ashtuquajtura vështirësi "më e rrallë" e të mësuarit, e cila nuk reflektohet aq shumë në të mësuar, sesa në funksionimin e përditshëm të individit dhe e cila njihet si dispraksi.

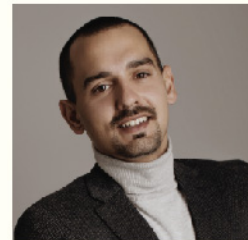
Dispraksia nuk është shenjë e dobësisë së muskujve ose inteligjencës së ulët, edhe pse shumë njerëz mendojnë kështu. Është një çrregullim specifik i trurit që e bën të vështirë planifikimin dhe bashkërendimin e lëvizjes fizike. Njerëzit me dispraksi kanë vështirësi

në ruajtjen e baraspeshës dhe në mbajtjen e qëndrimit të drejtë të trupit. Për mjedisin duken të ngathët ose "të pasinkronizuar", ndaj dispraksia mund të haset shpesh edhe me emrin "disleksi e ngathët". Për më tepër, dispraksia njihet edhe si çrregullim i koordinimit të zhvillimit, vështirësi në të mësuarit e aftësive motorike, vështirësi në planifikimin motorik dhe si apraksi e të folurit.

Dispraksia mund të ndikojë në zhvillimin e aftësive motorike të mëdha, si ecja, vrapimi ose kërcimi. Mund të ndikojë gjithashtu në aftësitë motorike të vogla, ku përfshihen lëvizjet e duarve dhe gishtave, të cilat janë të nevojshme për të shkruar qartë simbolet e gjuhës, të tilla si shkronjat, numrat dhe simbolet e tjera të përdorura në gjuhën e shkruar. Dispraksia mund të prekë edhe aftësitë e lëvizjeve të gojës dhe gjuhës për të shqiptuar saktë fjalët. Në moshë më të re, njerëzit me dispraksi mund të sillen si të papjekur, megjithëse zakonisht kanë inteligjencë mesatare ose mbi mesataren, çka mund të ndikojë në aftësitë e tyre shoqërore.

Fëmijët nuk e kapërcejnë dispraksinë, ndonëse terapia e punës, terapia sportive dhe stërvitja, terapia e të folurit dhe mjete dhe strategji të tjera, mund të ndihmojnë në përmirësimin e gjendjes. Me terapitë e lartpërmendura, njerëzit me dispraksi mund të lehtësojnë vështirësitë e tyre dhe të përparojnë në fushat që u interesojnë.

Damjan Nikolovski
President i Shoqatës së
Disleksisë "Ajshtajn"



CURAPROX

НОВО

Cherry

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

SWISS PREMIUM ORAL CARE



Четките за заби Curaprox CS5460 Cherry edition можете да ги купите во аптеките и специјализираните дрогерии.

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

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

Curaprox Macedonia
 curaprox_macedonia
www.interdental.mk



KËTË MUAJ DALLOJMË

0%

LIVSANE
Sport aktiv me
shije limoni
20 tableta
shkumëzuese



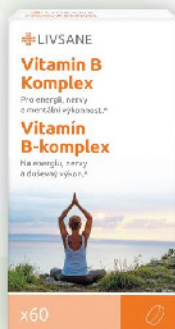
1+1
falas

LIVSANE
Vitaminë C 1000 mg
me përqendrim të
lartë
20 tableta
shkumëzuese



1+1
falas

LIVSANE
Vitaminë
B-kompleks
60 tableta



-20%

LIVSANE Çaj
Përrallë verore



-20%

LIVSANE
Dekstrozë me shije
luleshtrydheje
17 tableta për
përtypje

-20%



LIVSANE
Dekstrozë me
shije portokalli
17 tableta për
përtypje

-20%




LIVSANE
VETËM NË BARNATORET BETTY

BILOBIL® INTENSE
kapsula
120 mg X 20 kapsula



DuoPack Femibion®
për gra shtazëzëna 1
2 paketime



GlobiFer forte +
40 tableta



Magnezium me
zink
100 tableta



ZINCO
60 kapsula



HAPPY AGE



Venogel
75ml



DOCTOR'S
Qumësht për
trupin
SPF30



DOCTOR'S
Qumësht
për trupin
SPF40



DOCTORS
Krem për fytyrën
dhe trupin
SPF 60+



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



SYTË E THATË

Sindroma e syve të thatë është një gjendje kronike, shumëfaktoriale dhe përparuese, që manifestohet si mungesë e sekretimit të sasisë së mjaftueshme të lotëve ose si ndryshim në cilësinë e tyre. E gjithë kjo rezulton në lagështi të pamjaftueshme të syve.

Mënyra bashkëkohore e jetesës, që përfshin punën me orë të gjata para kompjuterit, drejtimin e makinës, ekspozimin ndaj burimeve të dritës artificiale, mbajtjen e lenteve të kontaktit dhe kondicionimin e ajrit, rrit rrezikun e zhvillimit të sindromës së syve të thatë. Ajo mund të shfaqet në çdo moshë, por është më e zakonshme tek njerëzit mbi moshën 50 vjeç. Simptomat e syve të thatë përfshijnë ndjesi shpimi gjilpërash, djegie, ndjesi të rërës ose materies së huaj në sy. Sytë e thatë gjithashtu mund të çojnë në shqetësime dhe lodhje, për shkak të acarimit dhe dëmtimit të filmit të lotëve. Në varësi të shkallës së syve të thatë, simptomat mund të jenë dhimbje (dhimbje koke) dhe ndjeshmëri ndaj dritës.

Ka një sërë lotësh artificiale të disponueshëm në treg, nga prodhues të ndryshëm dhe me përbërje të ndryshme. Para se të merrni lot artificiale sipas kokës suaj, duhet të

ekzaminoheni nga një okulist për të përcaktuar saktësisht se cila shtresë e filmit të lotëve ju mungon ose është me cilësi të ulur, duke përcaktuar kështu përbërjen e saktë të lotëve artificiale që mund të ndihmojnë në rastin tuaj. Te pacientët me simptoma të syve të thatë që zgjasin për një kohë të gjatë, pikat e thata të syve shpeshherë kanë pak ose aspak efekt në lehtësimin e simptomave acaruese. Në atë rast, është e nevojshme të kryhen ekzaminime shtesë nga ana e okulistit dhe, në varësi të shkakut që çon në shfaqjen e simptomave, të zgjidhet trajtimi i duhur.

Në klinikën oftalmologjike "Promedika", diagnostikimi i syve të thatë kryhet me pajisjen e quajtur LacryDiag, e cila ofron një diagnostikim të shpejtë dhe të plotë të tre shtresave të filmit të lotëve, si dhe përcaktimin e përqindjes së humbjes së gjëndrave të meibomit. E gjithë procedura diagnostike është e shpejtë, pa kontakt dhe joinvazive dhe u siguron pacientëve dëshmi të personalizuar të gjendjes së tyre aktuale. Kjo pajisje është tejet dobiprurëse për pacientët me lente kontakti.

Sytë e thatë mund të trajtohen edhe me pajisje të tjera me famë botërore, të cilat janë në dispozicion në poliklinikën tonë, si Raxon-Eye dhe Eye-Light. Raxon-Eye është pajisje joinvazive, e cila siguron trajtim të përhershëm për të gjitha format e sindromës së syve të thatë dhe e cila punon me aplikimin e fushave elektrike me frekuencë të lartë dhe me fuqi të ulët, që kanë aftësinë për të stimuluar metabolizmin dhe rigjenerimin natyror të qelizave. Kjo pajisje trajton shkakun e sëmundjes së syve të thatë, duke dhënë rezultate afatgjata përmes elektrodave të kontaktit të ngulitura në një maskë, të cilën pacienti e mban mbi sy të mbyllur për 20 minuta. Trajtimi në vetvete është i këndshëm, i rehatshëm dhe relaksues. Instrumenti përdoret me sukses dhe vlerësohet shumë nga okulistët në të gjithë botën.

Eye-Light është një zgjidhje revolucionare për trajtimin e syve të thatë, e cila përmes teknologjisë IPL dhe pa shkaktuar



dhimbje, stimulon punën e gjëndrave që janë përgjegjëse për sekretimin e pjesës lipidike të filmit të lotëve. Kjo çon në stabilizimin e filmit të lotëve dhe mbajtjen më të gjatë të lotëve në sipërfaqen e syrit. Eye-Light trajton qepallat e poshtme dhe të sipërme në të njëjtën kohë. Është një trajtim joinvaziv, i cili, falë modulit të patentuar dhe unik të ftohjes, nuk kërkon madje as aplikimin e xhelit gjatë procesit. Përveç sindromës së syve të thatë, trajtimi me Eye-Light përdoret gjithashtu pas operacionit të kataraktit, kirurgjisë refraktive,

halazionit, blefaritit dhe pas blefaroplastikës. Trajtimi është plotësisht i automatizuar dhe fillon me vetëm 5 imazhe drite të padhimbshme (OPE/IPL) rreth syrit dhe qepallës së poshtme, çka bën që enët e gjakut të ngushtohen, duke rritur qarkullimin e gjakut dhe sekretimin e citokinave anti-inflamatore. Ai pasohet nga trajtimi me Meibomask®, i cili është gjithashtu një trajtim i padhimbshëm që zgjat vetëm 15 minuta. Me këtë trajtim kryhet aktivizimi i drejtpërdrejtë i gjëndrave të meibomit, matrica LED shkakton krijimin e nxehtësisë endogjene dhe prodhimin e ATP-së në qepalla, hiqet bllokada e gjëndrave, kurse lipidet plotësojnë përbërjen e filmit të lotëve. Prania e përmirësuar e lipideve parandalon avullimin e shpejtë të lotëve. Rezultatet janë të dukshme për pacientin menjëherë pas trajtimit të parë.

M.Sc. Dr. Naum Tërpenoski





SI T'I PËRGATISIM FËMIJËT PËR VITIN E RI SHKOLLOR?



Gushti është gjithmonë një muaj kur pushimet verore janë me vull të plotë, por edhe kur afrohet dalëngadalë periudha e fillimit të vitit të ri shkollor. Që tani mund të ndihet se viti i ri shkollor do të jetë plot sfida për mësuesit dhe shkollat, si dhe për fëmijët dhe prindërit. Pyetja e parë dhe më serioze që na shqetëson të gjithëve në mënyrë të barabartë është se si do të duket viti shkollor dhe nëse shkollat do të hapin dyert për të gjithë nxënësit apo do të ketë përsëri kufizime?

Ka kaluar një vit e gjysmë nga vendosja e masave specifike dhe mënyrave për vazhdimin e procesit arsimor për shkak të pandemisë dhe fëmijët ishin ata që e patën disi më të lehtë të përshtateshin me "arsimin e ri normal". Dhe, ndërsa të rriturit përipiqen të gjejnë modelin më të mirë dhe veçanërisht të sigurt për vazhdimin e procesit arsimor, fëmijët duken se janë të gatshëm për çdo skenar.

Si prind i dy adoleshentëve, njëri nxënës i shkollës fillore dhe tjetri nxënës i shkollës së mesme, do të thoshë se ajo që më të vërtetë u ka munguar fëmijëve të mi, me shumë gjasë edhe shumicës së fëmijëve të tjerë gjatë gjithë kësaj kohe, është socializimi, ndërveprimi i drejtpërdrejtë me moshatarët e tyre dhe ndarja e të gjitha ngritjeve dhe uljeve që i mbart me vete dita në bankat e shkollës.

Koha e kaluar në shkollë për fëmijët nuk nënkupton vetëm procesin arsimor, mësimin dhe përvetësimin e lëndëve të parapara për moshën e tyre, por është një kohë për të

ndërtuar shumë aftësi që mësohen drejtpërdrejt vetëm kur përzihen me të ngjashëm dhe të ndryshëm. Jeta në shkollë ka dinamikën e vet të veçantë dhe shumë specifike dhe do të ishte mirë nëse do të mund t'u mundësonim fëmijëve kthimin në shkollë, të paktën për një kohë të shkurtër dhe me protokolle të caktuara, të cilat do të ndihmonin në arritjen e një sigurie sadopak të vogël.

Si një vit e gjysmë më parë, ashtu edhe tani, jam fuqimisht e bindur se është e nevojshme, për sa kohë që jemi nën kërcënimin e mutacioneve dhe valëve të reja të përhapjes së virusit, që fëmijët të ndjekin të ashtuquajturin model hibrid të arsimit, që është zbatuar në disa vende dhe që është provuar të jetë një alternativë e pranueshme, përkundërt sfidave dhe kufizimeve. Për më tepër, besoj se do të hyjmë në vitin e ri shkollor edhe më të sigurt se më parë, duke marrë parasysh mësuesit dhe anëtarët e familjes tashmë të vaksinuar.

Si t'i përgatisim fëmijët për një tjetër vit të ri shkollor "të jashtëzakonshëm"?

Duke marrë parasysh që autoritetet kanë njoftuar tashmë 3 skenarë të mundshëm, ndoshta nuk do të kemi mundësi të planifikojmë asgjë para se të fillojë viti shkollor. Sidoqoftë, mund të mbështetemi në përvojat e deritanishme në të cilat më të vegjlit, ata deri në 10 vjeç dhe veçanërisht nxënësit e klasave të para, kishin mundësinë të njoheshin me mësuesit dhe miqtë e tyre të rinj dhe të ndiqnin mësimin në bankat shkollore. Periudha e kaluar na ka treguar gjithashtu se fëmijët mund të përvetësojnë shumë më shpejt dhe më lehtë mjetet dhe pajisjet digjitale që janë vënë në funksion të mesimdhënies. Kjo do të thotë se do të jetë shumë më e lehtë dhe e thjeshtë për nxënësit që të përshtaten me një qasje të kombinuar të mesimdhënies, ku ata do të kishin mësim me

Зрачете со убавина однадвор и одвнатре!

БИТОФАРМ



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

Delousil collagen со вкус на јагода (500ml) - богат комплекс со колаген, хијалуронска киселина витамин Б1, Б2, Б5, Б6, Ц, цинк цитрат, бакар, биотин и колоиден силициум диоксид.



prani fizike dhe përmes internetit si më parë.

Është thelbësore të ndërtohet aftësia e adaptimit tek fëmijët që në vegjëli. Fëmijëve duhet t'u mësohet se çdo gjendje dhe situatë është e përkohshme dhe e ndryshueshme, prandaj duhet të ndërtojnë qëndrueshmëri, elasticitet dhe përshtatshmëri, aftësi të cilat do të jenë gjithnjë e më të dobishme dhe të domosdoshme, sidomos kur të largohen nga shtëpia e familjes. Është e nevojshme t'u tregojmë fëmijëve se ata po rriten dhe do të rriten në një kohë të pashoqe të historisë njerëzore dhe se vetëm me një shkallë të madhe të përshtatshmërisë do të jenë në gjendje të kapërcejnë kufizimet dhe sfidat aktuale.

Çfarë do të thotë më saktësisht përshtatshmëria?

Do të thotë të pranosh situatën, gjendjen e re, ndryshimin e papritur dhe të paparalajmëruar dhe të vazhdos përpara. Sa më mirë ta bëni ju, aq më e lehtë do të jetë për fëmijët që ta "kopojnë" atë sjellje nga ju, ngase ata mësojnë më së miri nga shembujt e sjelljes me të cilën janë të rrethuar. Prandaj, jini të hapur dhe të adaptueshëm ndaj ndryshimeve, veçanërisht kur është fjala për vitin e ri shkollor.

Flisni hapur dhe sinjersht me fëmijët, ata kuptojnë shumë më shumë sesa mund të parafytyroni. Pyetini për frikën e tyre në lidhje me situatën dhe dëgjoni pikëpamjet e tyre. Sigurohuni që të konsultoheni me një psikolog nëse e konsideroni frikën si një kërcënim serioz për shëndetin mendor të fëmijës suaj dhe nëse nuk keni mundësi financiare për të paguar për këshillim psikologjik, gjithmonë mund të kontaktoni me psikologun e shkollës, i cili sigurisht do të jetë në gjendje të bisedojë me fëmijën tuaj. Mbani në mend se nuk jeni vetëm, frika dhe shqetësimi juaj për shëndetin e fëmijëve janë pjesë e "profesionit të prindit", prandaj gjeja më e mirë që mund të bëni është të dëgjoni me kujdes nevojat e fëmijëve tuaj.

Disa fëmijë janë plotësisht të vetekënaqur, ndërsa disa të tjerët kanë nevojë të jenë aktivë, të shoqërohen, të luajnë sporte. Për disa, pandemia dhe kufizimet që pasuan

ishin një ndëshkim i vërtetë, ndërsa për të tjerët ishte një mbarësi e vërtetë. Për këto arsye, biseda me fëmijët, në të cilën do të jenë në gjendje të shprehin me zë të lartë nevojat dhe pikëpamjet e tyre të brendshme në lidhje me vitin e ri shkollor, pa paragjykim, do t'ju ndihmojë të përshtateni më lehtë me gjendjen dhe situatën, e cila ndoshta do të jetë shumë e ndryshueshme dhe do të kërkojë përshtatje dhe adaptime shumë të shpejta dhe të paparalajmëruara.

Gjeja më e rëndësishme është që fëmijët të dinë dhe të informohen për faktin se viti i ri shkollor do të sjellë pasiguri të madhe dhe se ata do të kenë nevojë për bashkëpunim të vazhdueshëm për përshtatje dhe adaptim më të lehtë dhe më të shpejtë. Megjithatë ne të rriturit kemi për detyrë që t'i mbrojmë fëmijët, kurse përvoja e jetës na jep të drejtën të vendosim se çfarë është e mirë dhe çfarë është e keqe për ta, përvoja ime si prind, mësues dhe trajner dhe njëkohësisht si këshilltarë për zhvillimin e karrierës, më jep të drejtën të arrij në përfundimin se fëmijët duhet të kenë të drejtën dhe mundësinë për të shprehur pikëpamjet dhe mendimet e tyre, kurse ne të rriturit të jemi mjaft të hapur për t'i dëgjuar dhe pranuar ato.

Sido që të jetë viti i ri shkollor, gjeja më e rëndësishme është të ruajmë shëndetin fizik dhe mendor, sepse, siç thotë një fjalë e urtë popullore:

"Edhe kjo do të kalojë".

Katerina Zlatanovska Popova
këshilltare e certifikuar e
zhvillimit të karrierës



BioGaia®

Lactobacillus reuteri Protectis

Пробиотски таблетки

Protectis таблетки
ЗА ДОБРО ЧРЕВНО ЗДРАВЕ

Пробиотични съставки от свопоцниста
Усъвършенствани от науката

10 пробиотични таблетки за дъвчене
Хранителна добавка, сподолдичел
С вкус на ягода

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

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

HEKURI

SI MINERAL I DOMOSDOSHËM NË ORGANIZMIN E NJERIUT

Hekuri është një element thelbësor për trupin e njeriut sepse merr pjesë në një gamë të gjerë procesesh metabolike, përfshirë transportin e oksigjenit, sintezën e acidit deoksinonukleik (ADN) dhe transportin e elektroneve. Sidoqoftë, duke qenë se hekuri mund të formojë radikale të lira, përqendrimi i tij në indet e trupit duhet të rregullohet rreptësisht, ngase në sasi të tepert, mund të çojë në dëmtime të indeve. Çrregullimet e metabolizmit të hekurit janë ndër sëmundjet më të zakonshme tek njerëzit dhe përfshijnë një gamë të gjerë sëmundjesh me një larmi manifestimesh klinike, duke filluar nga anemia të mbingarkesa e hekurit dhe në fund, të sëmundjet neurodegenerative.

Në trupin e njeriut, hekuri ekziston kryesisht në forma komplekse të lidhura me proteina (hemoproteina), të tilla si komponimet heme (hemoglobina ose mioglobina), enzimat heme ose komponimet joheme (flavin-enzimat e hekurit, transferrina dhe ferritina). Trupi ka nevojë për hekur për të sintetizuar proteinat, për të transportuar oksigjenin, veçanërisht hemoglobinën dhe mioglobinën dhe për të formuar enzimat heme dhe enzimat e tjera që përmbajnë hekur, të përfshira në transferimin e elektroneve dhe proceset e zvogëlimit të oksidimit. Hemoglobina është një proteinë në qelizat e kuqe të gjakut, përgjegjëse për bartjen e oksigjenit në indet e mushkërve. Mioglobina është një proteinë që gjendet në muskuj dhe përdoret për magazinimin e oksigjenit.

Shumë enzima kërkojnë hekurin si faktor të përbashkët në funksionet e tyre. Ndër më të rëndësishmet prej tyre janë enzimat e përfshira në fosforilimin oksidativ - rruga metabolike që shndërron lëndët ushqyese në energji. Enzimat e citokromit lidhin hekurin heme, ndërsa disa komplekse proteinike në procesin e fosforilimit oksidativ kanë qendra të sulfurit të hekurit që janë kyçe për funksionin e tyre. Hekuri në ushqim ruhet në një kompleks proteinik të quajtur ferritinë. Ferritina formon një kapsulë rreth atomeve të lidhura të hekurit. Secili kompleks lidh 2000 deri në 45000 atome hekuri. Një proteinë tjetër, transferrina, e cila prodhohet në mëlçi, bart hekurin në qarkullimin e gjakut në vendndodhje të tjera të magazinimit. Vendet kryesore të magazinimit të hekurit në trup janë mëlçia, muskujt skeletor dhe qelizat retikuloendoteliale. Nëse kapaciteti i magazinimit të këtyre qelizave tejkalohet, hekuri depozitohet pranë komplekseve të hekurit të ferritinës në qeliza. Këto depozita quhen hemosiderinë. Hekuri në hemosiderinë nuk është i disponueshëm për qelizën. Depozitat e hemosiderinës mund të gjenden në trup pas gjakderdhjes.

Homeostaza e hekurit kërkon acid askorbik (vitaminë C), i cili stimulon përthithjen e hekurit nga ushqimi dhe ndihmon në transferimin e hekurit të lidhur në transferinën plazmatike. Acidi askorbik stimulon gjithashtu sintezën e ferritinës, duke penguar ndërkohë degradimin e ferritinës dhe rrjedhën e hekurit jashtë qelizës. Hekuri dietik vjen në dy forma: heme dhe joheme. Burimet kryesore të hekurit heme janë hemoglobina dhe mioglobina nga konsumi i mishit, shpendëve dhe peshkut, ndërsa hekuri joheme merret nga drithërat, bishtajoret, pemët dhe perimet.



NEVOJAT DITORE TË HEKURIT

Tek foshnjat, nevoja për hekur plotësohet nga sasia e vogël e hekurit që gjendet në qumështin e gjirit. Nevoja për hekur rritet ndjeshëm 4-6 muaj pas lindjes, ndërsa gjatë pjesës së mbetur të vitit të parë, është rreth 0.7-0.9 mg në ditë. Midis moshës 1 dhe 6 vjeç, përmbajtja e hekurit në trup dyfishohet përsëri. Nevojat për hekur janë gjithashtu shumë të larta tek adoleshentët, veçanërisht gjatë periudhës së rritjes. Vajzat kanë zakonisht rritje të shpejtë para menstruacioneve, por rritja nuk është e përfunduar në atë kohë. Djemtë kanë një rritje të ndjeshme të masës dhe përqendrimit të hemoglobinës gjatë pubertetit. Në këtë fazë, kërkesat për hekur rriten mbi nevojat mesatare të hekurit të grave me menstruacione. Një i rritur mesatar ruan rreth 1-3 g hekur në trupin e tij ose të saj. Rreth 1 mg hekur humbet çdo ditë nga rënia e qelizave nga lëkura dhe mukozat, përfshirë mbulesën e traktit gastrointestinal. Menstruacionet rrisin humbjen mesatare ditore të hekurit në rreth 2 mg në ditë tek gratë para menopauzës. Shtimi i peshës gjatë rritjes në foshnjëri dhe fëmijëri, rrit përkohësisht kërkesat për hekur.

PASOJAT E MUNGESËS SË HEKURIT

Anemia nga mungesa e hekurit është lloji i zakonshëm i anemisë, një çrregullim në të cilin gjaku nuk ka aq sa duhet qeliza të kuqe të shëndetshme të gjakut. Qelizat e kuqe të gjakut bartin oksigjenin tek indet e trupit. Siç mund të nënkuptohet nga vetë emri, anemia nga mungesa e hekurit është për shkak të hekurit të pamjaftueshëm. Pa hekur të mjaftueshëm, trupi juaj nuk mund të prodhojë mjaftueshëm qeliza të kuqe të gjakut për të transportuar oksigjen (hemoglobinë). Si rezultat, anemia nga mungesa e hekurit mund të shkaktojë lodhje dhe gulçim. Anemia nga mungesa e hekurit mund të korrigjohet më së shpeshti me shtesa hekuri. Ndonjëherë nevojiten teste ose trajtime shtesë, veçanërisht nëse mjeku juaj dyshon se keni gjakderdhje të brendshme.

SIMPTOMAT

Në fillim, anemia nga mungesa e hekurit mund të jetë aq e lehtë sa të mos vihet re. Por ndërsa trupi bëhet më i mangët në hekur dhe anemia përkeqësohet, shenjat dhe simptomat intensifikohen. Shenjat dhe simptomat e anemisë nga mungesa e hekurit mund të përfshijnë lodhje të tepert, dobësi, lëkurë të zbehtë, dhimbje gjoksi, rrahje të shpejta të zemrës ose gulçim, dhimbje koke, marrje mendsh, duar dhe këmbë të ftohta, inflamacion ose dhimbje të gjuhës, thonj të brishtë, dëshirë të pazakontë për lëndë joushqyese, të tilla si akulli, trualli ose niseshteja, oreks të dobët, veçanërisht tek foshnjat dhe fëmijët me anemi nga mungesa e hekurit.

Nëse ju ose fëmija juaj zhvillon shenja dhe simptoma që sugjerojnë anemi nga mungesa e hekurit, vizitoni mjekun tuaj. Anemia nga mungesa e hekurit nuk është diçka që mund të vetëdiagnostikohet ose vetëtrajtohet. Prandaj, vizitoni mjekun tuaj për diagnozë, në vend që të merrni shtesa hekuri sipas kokës suaj. Mbingarkesa e trupit me hekur mund të jetë e rrezikshme, sepse grumbullimi i tepërt i hekurit mund të dëmtojë mëlçinë dhe të shkaktojë komplikime të tjera.

ЖИВЕЈ ГО ЖИВОТОТ СО ПОЛН ЗДИВ!

Недостатокот на железо е најчеста појава кај луѓето во светот. Железото е присутно во сите клетки на човечкото тело и игра клучна улога во здравјето и благосостојбата.

ЗОШТО GLOBIFER®

Уникатна формула на хем и не-хем железо со ниска доза на железо.

GLOBIFER® FORTE+ може да се користи кај бременни жени, возрасни и деца над 14 години во случај на недостаток на железо и анемија предизвикана од недостаток на железо со цел да се постигне нормално ниво на железо и хемоглобин.

Се зема 1 таблета на ден со чаша вода.

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.



Shkaqet e anemisë nga mungesa e hekurit

- Mungesa e hekurit në dietën tuaj. Trupi juaj merr rregullisht hekur nga ushqimi që hani. Nëse konsumoni shumë pak hekur, me kalimin e kohës trupi mund të ketë mungesë hekurit. Shembujt të ushqimeve të pasura me hekur janë mishi, vezët, perimet me gjethe jeshile dhe ushqimet e pasuruara me hekur. Për rritjen dhe zhvillimin e duhur, foshnjat dhe fëmijët kanë nevojë për hekur në ushqim.
- Pamundësia për të përthithur hekurin. Hekuri nga ushqimi përthithet në qarkullimin e gjakut në zorrën e hollë. Një çrregullim i zorrëve, siç është sëmundja celiake, e cila ndikon në aftësinë e zorrëve për të përthithur lëndët ushqyese nga ushqimi i gatuar, mund të çojë në anemi nga mungesa e hekurit. Nëse një pjesë e zorrës së hollë anashkalohet ose hiqet kirurgjikisht, kjo mund të ndikojë në aftësinë e përthithjes së hekurit dhe lëndëve të tjera ushqyese.
- Humbja e gjakut. Gjaku përmban hekur në qelizat e kuqe të gjakut. Domethënë, nëse humbni gjak, ju humbni pak hekur. Gratë me cikle të rënda menstruale, janë në rrezik më të madh të anemisë nga mungesa e hekurit, sepse humbin gjak gjatë menstruacioneve. Humbja e ngadaltë dhe kronike e gjakut në trup, si p.sh. nga ulcera e stomakut, hernia hiatale, polipet e zorrës së trashë ose kanceri i zorrës së trashë, mund të shkaktojë anemi nga mungesa e hekurit. Gjakterdhja gastrointestinale mund të shfaqet si rezultat i përdorimit të rregullt të disa ilaçeve kundër dhimbjes, pa udhëzim mjeku, veçanërisht aspirinës.
- Shtatzënia. Pa shtesa hekurit, shumë gra shtatzëna përballen me aneminë nga mungesa e hekurit, sepse rezervat e hekurit duhet të përdoren për vetë vëllimin rritur të gjakut të tyre, si dhe të shërbejnë si burim i hemoglobinës për fetusin në rritje.

PARANDALIMI

1. Rreziku i anemisë nga mungesa e hekurit mund të zvogëlohet duke ngrënë ushqime të pasura me hekur, si mishi i kuq dhe mishi i shpendëve, frutat e detit, fasulet, perimet me gjethe jeshile të errët (si spinaqi) dhe frutat e thata (të tilla si rrushi dhe kajsitë e thata), drithërat e pasuruara me hekur, buka dhe makaronat, bizelet etj. Trupi juaj përthith më shumë hekur nga mishi, sesa nga burime të tjera. Nëse vendosni të mos hani mish, mund t'ju duhet të rritni marrjen e ushqimeve të pasura me hekur në bazë bimore, për të përthithur të njëjtën sasi hekurit si dikush që ha mish.
2. Zgjidhni ushqime që përmbajnë vitaminë C për të përmirësuar përthithjen e hekurit. Mund të përmirësoni përthithjen e hekurit nga trupi juaj duke pirë lëng agrumesh ose duke ngrënë ushqime të tjera të pasura me vitaminë C, në të njëjtën kohë me ushqimet që kanë përmbajtje të lartë të hekurit. Vitamina C në lëngjet e agrumeve, si lëngu i portokallit, ndihmon trupin tuaj të përthithë më mirë hekurin në dietë. Vitamina C gjendet gjithashtu në brokoli, grejpfрут, kivi, perime me gjethe, pjepër, portokall, specë, luleshtrydhe, mandarina dhe domate.

Parandalimi i anemisë nga mungesa e hekurit tek foshnjat

Për të parandaluar aneminë nga mungesa e hekurit, në vitin e parë ushqeni fëmijën tuaj me qumësht gjiri ose formulë të pasuruar me hekur. Qumështi i lopës nuk është një burim i mirë hekurit për foshnjat dhe nuk rekomandohet për foshnjat nën 1 vjeç. Pas moshës 6 muajsh, filloni ta ushqeni foshnjën me drithëra të pasuruara me hekur ose pure mishi të paktën dy herë në ditë, për të rritur marrjen e hekurit. Pas vitit të parë, sigurohuni që fëmijët të mos pinë më shumë se 500 mililitra qumësht në ditë. Nëse pinë shumë qumësht shumë shpesh, qumështi do t'ua zë vendin ushqimeve të tjera, siç janë ushqimet e pasura me hekur.

DIAGNOSTIKIMI

Për të diagnostikuar aneminë nga mungesa e hekurit, mjeku juaj mund të kryejë teste për:

- Madhësinë dhe ngjyrën e qelizave të kuqe të gjakut. Në aneminë nga mungesa e hekurit, qelizat e kuqe të gjakut janë më të vogla dhe me ngjyrë më të zbehtë se normalisht.
- Hematokriti. Kjo është përqindja e vëllimit të gjakut e përbërë nga qelizat e kuqe të gjakut. Nivelet normale janë përgjithësisht midis 35.5 dhe 44.9 përqind për gratë e rritura dhe 38.3 deri në 48.6 përqind për burrat e rritur. Këto vlera mund të ndryshojnë në varësi të moshës suaj.
- Hemoglobina. Nivelet më të ulëta se normale të hemoglobinës tregojnë anemi.
- Ferritina. Kjo proteinë ndihmon në ruajtjen e hekurit në trupin tuaj, ndërsa nivelet e ulëta të ferritinës zakonisht tregojnë nivele të ulëta të hekurit të magazinuar. Nëse testet e gjakut tregojnë anemi nga mungesa e hekurit, mjeku juaj mund të urdhërojë teste shtesë për të identifikuar shkakun themelor.

TERAPIA

trajtimin e anemisë nga mungesa e hekurit, mjeku juaj mund të rekomandojë marrjen e shtesave të hekurit. Mjeku juaj gjithashtu do të trajtojë shkakun themelor të mungesës së hekurit, nëse është e nevojshme. Mjeku juaj mund të rekomandojë pilula pa recetë për të plotësuar rezervat e hekurit në trupin tuaj. Mjeku do të përcaktojë dozën e duhur për ju. Hekuri është gjithashtu në dispozicion në formë të lëngshme për foshnjat dhe fëmijët. Për të përmirësuar aftësitë e trupit tuaj për të përthithur hekurin në tableta, rekomandohet:

- të merrni tabletat në bark të zbrazët. Nëse është e mundur, merrni tabletat e hekurit në bark të zbrazët. Sidoqoftë, meqenëse tabletat e hekurit mund të shqetësojnë stomakun tuaj, mund t'ju duhet të merrni tabletat e hekurit së bashku me vaktet.
- Mos merrni hekur me antacide. Ilaçet që lehtësojnë menjëherë simptomat e urthit mund të pengojnë përthithjen e hekurit. Merrni hekur dy orë para ose katër orë pas marrjes së antacideve.
- Merrni tableta hekurit me vitaminë C. Vitamina C përmirëson përthithjen e hekurit. Mjeku juaj mund të rekomandojë marrjen e tabletave të hekurit me një gotë lëng portokalli ose shtesë të vitaminës C.

Shtesat e hekurit mund të shkaktojnë kapsllëk, kështu që mjeku mund t'ju rekomandojë edhe një zbutës të jashtëqitjes. Hekuri mund t'i kthejë jashtëqitjet tuaja në të zeza, i cili është një efekt anësor i padëshëm. Mungesa e hekurit nuk mund të korrigjohet brenda natës. Mund t'ju duhet të merrni shtesa hekurit disa muaj ose më gjatë për të plotësuar rezervat e hekurit në organizëm. Në përgjithësi, do të filloni të ndihen më mirë pas një jave trajtimi. Pyeteni mjekun se kur duhet të testoni përsëri nivelet e hekurit në gjak.

зголемува потребите за железо.

Spec. Dr. Nikolina Grozdanovska
Specialiste e biokimisë mjekësore
dhe e mjekësisë laboratorike



Praktikë dhe të organizuar

PLANIFIKONI RROBAT TUAJA

Mos mermi gjëra të cilat vetëm do t'i shëtisni. Jini praktikë dhe zgjidhni rroba që do t'ju duhen vërtet. Zgjidhni një nga dy "taktikat" që mund t'i përdorni për t'u organizuar. E para është të zgjidhni rroba me disa ngjyra të veçanta. Për shembull, filtroni rrobat vetëm me ngjyrë të kaltër, të bardhë, të gjelbër dhe të verdhë. Në këtë mënyrë do të mund të kombinoni me lehtësi rrobat dhe të gjitha do të jenë adekuate. Mënyra e dytë për të organizuar praktikisht rrobat tuaja është duke bërë kombinime të përditshme. Bëni aq kombinime sa do të zgjasin pushimet tuaja. Për shembull, për një pushim njëjavor, mermi me vete shtatë kombinime të ndryshme dhe palosni kombinimet së bashku.

NUK KENI VEND PËR PARFUM?

Nëse do të udhëtoni me një valixhe të vogël dhe nuk keni pako të vogël të parfumit tuaj të preferuar, që të mos e mermi me vete, spërkatni rrobat para se ta mbyllni valixhen ose vendosni copa letre midis rrobave, të cilat do t'i spërkatni para se t'i vendosni në valixhe. Nëse jeni nga ata njerëz që nuk mund të shkojnë me pushime pa parfum dhe keni frikë se mos thyhet, mbështilleni shishen e parfumit me çorape ose futeni në ndonjërin prej tyre.

PËRDORNI ÇDO CEP

Të brendshmet, rrobat e banjës, çorapet ose pjesët e vogla dekorative mund të vendosen brenda kapelës suaj apo në ndonjërin prej atleteve ose takave të larta. Në mënyrë që të përfitonit sa më shumë nga hapësira në valixhe, së pari vendosni rrobat më të mëdha dhe ato që mund të rrudhen. Në fund, vendosni të gjitha rrobat e vogla në hapësirën midis tyre. Zgjidhni rroba të cilat mund t'i mbështillni në role dhe kështu të kurseni hapësirë shtesë. Përdorni të gjitha xhepat dhe pjesët me zinxhir si në valixhe ashtu edhe në rroba.

BËNI NJË LISTË

I mençuri nuk mban mend, por shkruan! Bëni një listë të të gjitha obligimeve që keni para udhëtimit. Shkruani gjërat që ju mungojnë dhe duhet t'i blini dhe të gjitha gjërat që duhet t'i gjeni në shtëpi. Mbani një kujtesë me të cilën do të jeni të organizuar dhe nuk do të harroni të kontrolloni të gjitha dokumentet dhe barnat. Për gjëra të caktuara, mendoni të vendosni një alarm në telefonin tuaj. E gjithë kjo, përveç që do t'ju kursëjë kohë, nuk do t'ju lejojë që të harroni diçka në shtëpi para se të shkoni me pushime.

Këshillë shtesë nga Betty

Nëse do të udhëtoni me aeroplan, në mënyrë që të vini re shpejt valixhen tuaj gjatë daljes nga aeroporti dhe të ngatërrimin me valixhen e dikujt tjetër, lidhni një shirit me ngjyrë të dukshme në të.

SYNERGY®

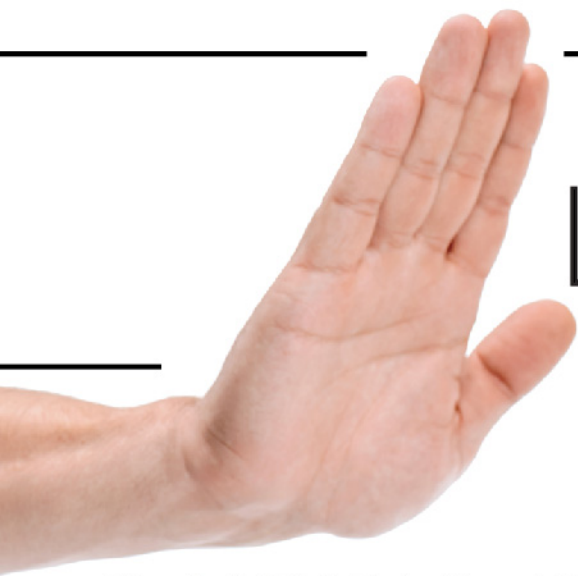
ПРИРОДНИ
ВИТАМИНИ



СЕКОЈДНЕВНО ДОПОЛНУВАЊЕ НА ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ

- Содржи 14 витамини, 12 минерали и ЛУТЕИН
- Го зајакнува имунолошкиот систем
- При зголемен физички и ментален напор
- При секојдневна изложеност на стрес
- За побрзо опоравување од болести
- За надopolnuвање при недостаток на витамини и минерали во исхраната
- Се препорачува по една капсула дневно, за задоволување на дневните потреби

LËNIA E DUHANIT



Pirja e duhanit është një dukuri e përhapur gjerësisht dhe lloji i dytë i abuzimit të substancave psikoaktive (nikotina), menjëherë pas kafeinës. Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë, produkt i duhanit është një produkt që është bërë tërësisht ose pjesërisht nga duhani i paraparë për pirje, thithje dhe përtpje, ndërsa përdorues i duhanit është çdo përdorues i cilitdo produkti duhani.

Nikotina dhe alkaloidet e tjera të ngjashme ndikojnë në gjendjen psikoaktive dhe së bashku me katranin (mbetjet që përmbajnë rrëshirë dhe përbërës të tjerë shoqërues), kanë pasoja negative në shëndet. Këto pasoja përfshijnë kancerin e mushkërive, kancerin e fytit dhe gojës, sëmundjet e zemrës, goditjen në tru, emfizemën, bronkitin kronik dhe degjenerimin e lëkurës. Studimet tregojnë se pirja e duhanit është përgjegjëse për rreth një të pestën e të gjitha vdekjeve nga sëmundjet e zemrës dhe se duhanpirësit kanë dy deri në katër herë rrezik më të lartë të sëmundjeve kardiovaskulare dhe rreth 70 përqind rrezik më të lartë të vdekjes nga sëmundjet kardiovaskulare, sesa joduhanpirësit. Studimet tregojnë gjithashtu se burrat pinë më shumë duhan kur janë të lodhur, ndërsa gratë pinë duhan në situata stresuese.

Nikotina, kimikati themelor psikoaktiv në duhan dhe si rrjedhojë edhe në cigare, krijon varësi psikologjike, por jo fiziologjike, ndaj ndërprerja e pirjes së duhanit nuk çon në sindromën e tërheqjes somatike, që shkaktohet nga ilaçet ose alkooli. Sipas statistikave, çdo cigare e pirë zvogëlon jetëgjatësinë e një duhanpirësi me 11 minuta. Pothuajse gjysma e duhanpirësve vdesin nga sëmundjet që vijnë nga cigaret dhe humbin mesatarisht 14 vite jetë. Tek foshnjat e shtatzënave duhanpirëse, shfaqen keqformime kongjenitale, si dhe paaftësi mendore dhe fizike.

Tymi i cigares gjithashtu është dëshmuar të jetë i dëmshëm për duhanpirësit pasivë. Tymi që thithin duhanpirësit brenda përmban më shumë substanca kancerogjene sesa tymi që nxjerrin dhe përmban grimca më të vogla, të cilat përthithen më lehtë në qelizat e trupit. Tymi pasiv mund të shkaktojë kancer të mushkërive tek joduhanpirësit, si dhe sëmundje të zemrës tek të rriturit. Fëmijët e ekspozuar ndaj tymit të dorës së dytë mund të kenë infeksione të papritura të veshit dhe rrugëve të frymëmarrjes, si dhe sulme të astmës.

Studimet shkencore kanë treguar se çdo ekspozim ndaj tymit të duhanit është i rrezikshëm. Studimet e reja kanë treguar gjithashtu se tymi i dorës

së tretë, të cilin duhanpirësit pasivë ua kalojnë palëve të treta, rrit gjasat e zhvillimit të sëmundjeve të mushkërive.

Përbërësit toksikë në tymin e cigares

Tymi i cigares thithet në mushkëri dhe udhëton nëpër trup, duke shkaktuar dëme në më shumë mënyra, duke përfshirë:

- Nikotina arrin në tru pas 7 deri 10 sekondash pasi të thithet tymi. Nikotina gjendet në çdo pjesë të trupit të duhanpirësit, përfshirë qumështin e gjirit. Ajo krijon po aq varësi sa heroina.

- Monoksidi i karbonit, i cili është i pranishëm në tymin e cigares, lidhet me hemoglobininë në qelizat e kuqe të gjakut, duke i parandaluar ato që të bartin të gjithë oksigjenin që e kanë normalisht. Kjo mund të çojë në simptoma të helmimit nga monoksidi i karbonit.

- Agjentët e kancerit (kancerogjenët) në tymin e duhanit dëmtojnë gjenet e rëndësishme që kontrollojnë rritjen e qelizave, duke bërë që ato të rriten jonormalisht ose të riprodhohen shumë shpejt. Deri më sot janë identifikuar më shumë se 70 kimikate të tilla në tymin e cigareve që shkaktojnë kancer.

- Pirja e duhanit ndikon në funksionimin e sistemit imunitar, duke shkaktuar stres oksidativ. Kjo, nga ana tjetër, shkakton mutacion të ADN-së, duke krijuar bazën për kancer dhe sëmundje të zemrës. Stresi oksidativ gjithashtu mendohet të marrë pjesë në procesin e plakjes dhe duhanpirësit kanë më pak antioksidantë në gjak sesa joduhanpirësit. Pirja e duhanit shoqërohet me nivele më të larta të inflamacionit kronik, një tjetër proces i dëmshëm që mund të rezultojë në stres oksidativ. Antioksidantët janë një mënyrë e natyrshme për të luftuar dëmet që shkakton stres oksidativ në qelizat e trupit.

- Tymi i cigares përmban metale të rënda radioaktive të cilat "ngjiten" në katranin që mbledhet në mushkëritë e duhanpirësve. Me kalimin e kohës, kjo ndërtohet më tej dhe besohet të jetë një nga faktorët e rrezikut për kancerin e mushkërive tek duhanpirësit.

Si ndikon tymi i cigares në organizmin e njeriut

Tymi i cigares ka një efekt të fortë në bronke (mushkëri), edhe atë me kollë, kollitje të zgjatur dhe kollë të errët - veçanërisht në mëngjes. Në mushkëri: rritja e numrit të cigareve të pira, rrit rrezikun e kancerit të mushkërive. Nëse pini 20 cigare në ditë për 20 vjet, gjasat për t'u prekur nga kanceri i mushkërive është 1:14 ose 1:10 tek ata që pinë 30 cigare në ditë për 20 vjet (tymi i cigares liron benzopiren, nitrosaminë dhe kancerogjenë të tjerë). Në traktin e sipërm të frymëmarrjes: ekziston një rrezik i rritur i kancerit të buzëve, gjuhës, gojës, fytyrës dhe ezofagut, për shkak të pranisë së substancave që përmbahen në katran. Në zemër dhe qarkullimin e gjakut: njerëzit që pinë më shumë se 20 cigare në ditë për 20 vjet kanë 3 herë më shumë gjasa të pësojnë sulm në zemër. Në tru: ekziston rreziku i helmimit kronik (afatgjatë) nga monoksidi i karbonit, duke prekur të gjitha funksionet e trurit, veçanërisht fuqinë e vëzhgimit, e cila është veçanërisht e rëndësishme për duhanpirësit. Gjithashtu, për shkak të ndryshimeve në enët e gjakut të trurit, mund të vijë deri te goditja në tru. Në gjymtyrë, sidomos në këmbë: ngushtimi i enëve të gjakut çon në dhimbje të forta, sidomos në këmbë, ndërsa në raste të rënda çon në bllokimin e enëve të gjakut dhe vdekjen e indeve. Në organet e tjera: kanceri i stomakut, ezofagut, pankreasit, veshkave dhe fshikëzës është shumë më i zakonshëm tek duhanpirësit sesa tek joduhani. Në lëkurë: lëkura plakët më shpejt dhe rrudhat shfaqen më herët tek duhanpirësit. Lëkura e verdhë në të hirtë është një pasqyrim i veprimit të nikotinës në enët e gjakut të lëkurës. Në jetën seksuale: tymi i cigares së thithur është shkaku më i zakonshëm i infertilitetit tek burrat, si dhe i impotencës. Në shtatzëni: dëmtime të mëdha të fetusit për shkak të pirjes së duhanit nga nënat në ditët e para të shtatzënisë (duhanpirja pasive e detyruar e të palindurit, gjatë helmimit kronik nga monoksidi i karbonit). Foshnja lind me një peshë të zvogëluar të trupit (për 300-500 g), dhe zhvillimi psikik i fëmijës ngadalësohet. Në cilësinë e jetës: efektet anësore të pirjes së duhanit shfaqen në moshën e mesme të jetës dhe mund të ndikojnë në cilësinë dhe kënaqësinë në jetë, përmes dëmtimit të qarkullimit të gjakut, nevojës për ajër, shfaqjes së angina pectoris e të tjera. Të gjitha këto çrregullime mund të ndodhin për një periudhë të gjatë kohore (pas 1-2 dekadash).

Lënia e duhanit

Në ditët e sotme, përhapja e informacionit në lidhje me dëmet që sjell pirja e duhanit është aq e madhe sa që në fakt nuk ka asnjë person që nuk e di se pirja e duhanit është e dëmshme për shëndetin. Disa njerëz qëndrojnë larg këtij vesi, por shpesh njerëzit anashkalojnë faktin se duhani mund të jetë vdekjeprurës dhe vazhdojnë ta pinë. Nga ana tjetër, sot gjithnjë e më shumë duhanpirës po përipien ta lënë duhanin. Një pjesë e tyre për shkak të financave, kurse një pjesë sepse duan të mbrojnë veten dhe shëndetin e të afërmeve të tyre. Heqja dorë është e vështirë, por jo e pamundur. Miliona njerëz në të gjithë botën heqin dorë nga kjo shprehje e dëmshme çdo vit. Nevojitet motivim dhe vullnet i fortë dhe të kërkohet ndihmë mjekësore. Varësia nga duhani është një sëmundje kronike, e fituar sidomos gjatë adoleshencës. Lënia e suksesshme e duhanit është një kombinim i edukimit terapeutik, terapisë së sjelljes dhe farmakoterapisë. Gjasat e suksesit

varen nga gatishmëria dhe motivimi i përdoruesit të duhanit për të hequr dorë, shkalla e varësisë ndaj nikotinës, moshë, sëmundjet shoqëruese dhe shumë faktorë të tjerë personalë. Disa duhanpirës e lënë duhanin pa asnjë ndihmë, kështu që nuk kanë nevojë për ndihmë. Por është fakt se shumë duhanpirës kanë nevojë për ndihmën e duhur.

Varësia nga duhani mbart rrezik të lartë të rikthimit pas ndërprerjes së përdorimit të tij. Te gjysma e duhanpirësve që e lënë duhanin, rikthimi ndodh që në vitin e parë. Përqindja e rikthimit është më e lartë në javët e para pas ndërprerjes, kështu që në praktikën klinike rekomandohet një ndjekje afatgjatë, për një periudhë prej të paktën gjashtë muajsh dhe mundësisht 12 muajsh, në mënyrë që të vërtetohet abstenimi dhe të mbulohet perioda e rrezikut më të lartë të rikthimit.

Edhe pas abstenencës disaveçare, rreziku i rikthimit është ende i lartë. Faktori kryesor i rikthimit është kriza e cigareve, e cila është e vështirë të kontrollohet dhe duhet të trajtohet me këshillim të përparuar dhe/ose farmakoterapi. Në tejkalimin e krizës së cigareve, trajtimi standard mund të plotësohet me preparate të caktuara të terapisë së zëvendësimit të nikotinës, veçanërisht në gjendje akute, por duhen studime të reja vlerësimi dhe metoda të reja efektive për trajtimin e krizës së cigareve.

Këshillat e qarta, por koncize për ndërprerjen e pirjes së duhanit, të ofruara nga cilido ofrues i kujdesit shëndetësor, rrit ndjeshëm motivimin e pacientit për të lënë duhanin dhe shkallën e abstenencës. Analiza e kohëzgjatjes së kontaktit midis mjekut dhe pacientit tregon se konsulta minimale (3-5 minuta) e ofruar nga disa mjekë, rrit abstenimin afatgjatë nga pirja e duhanit. Ekzistojnë disa prova që tregojnë se është më efektive që çdo duhanpirësi t'i ofrohet ndihmë për ndërprerjen e pirjes së duhanit, pavarësisht nga gatishmëria e tij për të lënë duhanin, sesa t'i ofrohen këshilla shëndetësore në lidhje me shëndetin, në kushtet të përpjekjeve në rritje nga ana e pacientit për të lënë duhanin.

Konsultimi minimal të ketë ndikim të rëndësishëm në shëndetin publik, për shkak të numrit të madh të duhanpirësve që konsultohen me mjekë çdo vit. Të gjithë punonjësit shëndetësorë, pra mjekët e përgjithshëm, mjekët e familjes, mjekët e punës, specialistët, kirurgët, infermierët, mamitë dhe dentistët duhet të ofrojnë konsultë minimale për njerëzit që përdorin duhan. Stomatologët dhe teknikët e dhëmbëve mund të jenë efektivë në vlerësimin e gjendjes dhe këshillimin e duhanpirësve që të lënë duhanin.

Lënia e suksesshme e duhanit është një kombinim i edukimit terapeutik, terapisë së sjelljes dhe farmakoterapisë. Terapitë e zëvendësimit të nikotinës janë të disponueshme në formën e preparateve transdermale, preparateve për përdorim oral (çamçakëz, pastile, tableta nëngjuhësore, inhalatorë), kurse në disa vende në formën e sprejve të hundës. Kohët e fundit doza është e rregullueshme, kështu që rralleherë përdoret doza fikse.

Dr. Arif Pini
Specialist i mjekësisë interne



Çfarë lloj pushimi ju nevojitet?

1. KENI NJË DITË PUSHIM NË PUNË. SI DO TA SHFRYTËZONI?

- A) Do ta kaloj gjithë ditën duke pastruar në shtëpi
- B) Do ta shfrytëzoj për blerje
- C) Do të dal për shëtitje në natyrë me miqtë e mi

2. FITONI NJË TRASHËGIMI QË VLEN SHUMË. SI DO T'I PLANIFIKONI PARATË?

- A) Do t'i investoj menjëherë në pasuri të paluajtshme dhe do t'i dyfishoj paratë
- B) Sigurisht, do të bëj plan për të udhëtuar në destinacione tropikale dhe të largëta
- C) Ca nga paratë do t'i ndaj me të afërmit e mi

3. ÇFARË LLOJ DOKUMENTARËSH JU PËLQEN TË SHIKONI?

- A) Historikë - gjithmonë dua të mësoj diçka të re
- B) Vila luksoze dhe biografi të njerëzve të famshëm
- C) Dokumentarë për natyrën dhe kafshët

4. KUR KTHEHENI NGA PUSHIMET...

- A) Planifikoj udhëtimin tim të ardhshëm ose kthehem menjëherë në punë
- B) Më duhen tre ditë që të kthehem në normalitet
- C) Vazhdoj me jetën e përditshme sikur nuk ka ndryshuar asgjë

5. NË PUSHIME, GJËJA MË E RËNDËSISHME PËR JU ËSHTË...

- A) Gjithçka të jetë e përkryer dhe të mund të pushoj me të vërtetë...
Dhe po, të jetë pastër.
- B) Të di se ku do të lëviz, çfarë do të ha dhe cilat janë kushtet në plazh...
- C) Të ketë paqe dhe qetësi

6. CILA ËSHTË STINA JUAJ E PARAPËLQYER E VITIT:

- A) Pranvera dhe vjeshta
- B) Vera
- C) Të gjitha stinët kanë bukurinë e tyre

7. NËSE DUHET TA PËRSHKRUANI VETEN, KUR SHKONI ME PUSHIME JENI...

- A) I/e organizuar
- B) Me pritje të mëdha dhe kërkesa të posaçme
- C) Spontan/e

SHUMICA E PËRGJIGJEVE NËN A

Kur bëhet fjalë për pushime, nuk ju pëlqejnë befasishtë. Kudo që të shkoni, jeni nga ata që muaj para pushimeve e dinë se sa ditë pune do të shfrytëzojnë, ku do të shëtisin dhe çfarë do të shohin, cilat janë restorantet dhe baret më të famshme... Ju dëshironi që çdo çast të jetë i shfrytëzuar mirë dhe i përmbushur. Përveç plazhit, ju pëlqen edhe shëtitja në qytete ku mund të mësoni më shumë për kulturën dhe historinë e tyre.

SHUMICA E PËRGJIGJEVE NËN B

Ju pëlqen bollëku, luksi dhe komoditeti. Jeni nga ata që, nëse nuk mund t'ia lejojnë vetes një pushim të mirë dhe një destinacion të bukur, nuk planifikojnë fare udhëtim. Dëshironi të shëtisni në plazhe të arta dhe me rërë, të provoni ushqime të ndryshme dhe të keni të paktën diçka të re për të veshur ose rroba të reja banje çdo sezon. Fotografitë e pushimeve janë po aq të rëndësishme për ju sa edhe vetë pushimet.

SHUMICA E PËRGJIGJEVE NËN C

Aventurier i vërtetë. Dëshironi të jeni pjesë e natyrës, të largoheni nga ngarkesa dhe zhurma e qytetit dhe të ndjeheni sikur jeni në një botë tjetër. Nuk ka rëndësi se ku do të shkoni, sepse e dini që do t'ia dilni kudo dhe në çfarëdo kushtesh. Dëshironi të hulumtoni dhe të shoqëroheni me të huaj. Mali, tendat dhe kampimi është përkufizimi juaj për një pushim të këndshëm.

ЗДРАВЈЕ ОД ПРИРОДАТА

HAPPY AGE

Happy Age таблетите придонесуваат за одржување на нормална менопауза. Едно пакување содржи 30 дневни и 30 ноќни таблети.

Дневните таблети содржат фосилизиран корален Калциум кој што помага за одржување на нормални коски, Мака која го поддржува телото во случај на физички и ментален замор, Црвена детелина и Црн кохош кои придонесуваат за одржување на нормална менопауза.

Ноќните таблети содржат Магнезиум, фосилизиран корален Калциум и Валеријана која помага за релаксација.



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.

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



Важно е што
има внатре

100%
органтски
памук*

* Тампоните се направни од 100% сертифициран памук.

Si ndikojnë temperaturat e larta te kafshët shtëpiake?

Vapa e verës na sjell ndërmend kënaqësinë, ujin dhe plazhin, por edhe kremrat mbrojtës, shmangien e vendeve pa hije dhe shëtitjet e gjata gjatë ditës.

A e dini se të njëjtat rregulla vlejnë edhe për kafshët tona shtëpiake?

Vera do të thotë më shumë kohë e kaluar jashtë për kafshët shtëpiake, por duhet të kihet parasysh se një gjë e tillë gjithashtu sjell probleme të vërteta për ta, kurse nxehtësia e tepërt mund të ketë pasojë edhe fatale. Ekspozimi i drejtpërdrejtë në temperatura të larta mund të ndikojë negativisht në shëndetin e kafshëve dhe mund të çojë në dy raste kritike, si goditja e nxehtësisë dhe goditja e diellit. Nëse nuk ndërhyhet në kohë nga një veteriner, kjo mund të jetë tragjike për kafshët.

Qentë dhe macet nuk e rregullojnë temperaturën e trupit duke djersitur, si njerëzit, por duke avulluar përmes frymëmarrjes së përsheptuar. Si për goditjen e nxehtësisë ashtu edhe për atë të diellit, mbinxehja është treguesi kryesor që gjendja shëndetësore e kafshës shtëpiake po ndryshon, duke shkaktuar hipertermi të trupit dhe lëvoreve cerebrale, gjë që çon në dëmtimin e funksioneve të rregullimit të temperaturës, frymëmarrjes dhe qarkullimit të gjakut.

Si të njihni goditjen e nxehtësisë?

- frymëmarrje e përsheptuar
- rritje e temperaturës së trupit/dridhje
- pije e shpeshtë e ujit
- tkurrje e muskujve
- çorientim
- vjellje

Për shkak të këtyre shenjave klinike, pronarët shqetësohen nga pamja e kafshës së tyre dhe shpesh i kap paniku. Një gjendje e tillë është urgjente dhe kërkon trajtim sapo të vërehen simptomat e para. Pronari duhet ta çojë kafshën shtëpiake në hije dhe t'ia ngrejë kokën më lart. Më pas duhet ta shtrijë mënjane dhe ta freskojë me ujë të ftohtë e ndërkohë të thërrasë menjëherë veterinerin e familjes. Gjasat për të shpëtuar varen nga kohëzgjatja e reagimit.

Si të parandaloni goditjen e nxehtësisë?

- mos e ekspozoni kafshën në diell për një kohë të gjatë
- shëtitjet ditore duhet të bëhen në mëngjes ose pasdite vonë
- duhet të ketë vazhdimisht ujë të freskët
- vendi ku qëndron duhet të jetë në hije

Rekomandoj të shmangni shëtitjet kur është shumë nxehtë, veçanërisht në sipërfaqet e asfaltuara. Nga ana tjetër, pronarët duhet të jenë të kujdesshëm kur transportojnë kafshët e tyre shtëpiake dhe në asnjë rast të mos i lënë vetëm në makinë!

Si rezultat i ecjes në asfalt të nxehtë, kafshëve mund t'u lëndohen putrat (djegie, gjakderdhje, shtrembërim etj). Për shkak se gjëndrat e djersës të qenve janë të vendosura në putra dhe përmes tyre ndodh një pjesë e termorregullimit, pronarët duhet të kujdesen me të vërtetë mirë për to. Nëse është e nevojshme të dilni me kafshën, merrni me vete sasi të mjaftueshme të ujit dhe kërkonte vende me hije, ku edhe asfalti ka temperaturë më të ulët.

dr. Aleksandra P. Murxheva, DMV



HOROSKOP

GUSHT



DASHI 21.03-20.04

Është koha të përqendroheni te vetja dhe nevojat tuaja personale të jenë të parat në listën e përparësive në jetën tuaj. Ju pret një periudhë e mrekullueshme në të cilën shumica e ndryshimeve në jetën tuaj do të jenë në të mirën tuaj. Planifikoni trajtime të kujdesit dhe bukurisë, blini rrobat të cilat ka një kohë të gjatë që mendoheni t'i blini. Llastoni veten me gjithçka që do të kontribuojë në lumturinë tuaj.



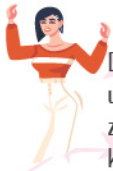
DEMI 21.04-20.05

Shëndeti varet kryesisht nga cilësia e gjumit tuaj, i cili kohët e fundit është mjaft i trazuar dhe i pamjaftueshëm. Përveç në shëndetin fizik, gjumi i trazuar do të ndikojë edhe në shëndetin tuaj mendor, duke ju krijuar ankth dhe stres. Mos harroni se do të vijë dita kur do të duhet të paguani çmimin e ngrënies së tepërt të ushqimeve të pashëndetshme dhe pijeve me sheqer.



BINJAKËT 21.05-20.06

Ka gjëra që do t'ju shpërqendrojnë dhe do t'ju bëjnë të lini pas dore veten. Mos i ndërprisni shprehitë e shëndetshme dhe vazhdoni me aktivitete sportive. Askush nuk është i përsosur, por secili prej nesh përipiqet të jetë versioni më i mirë i vetvetes. Rrethohuni me njerëz që e dinë se sa vlen shëndeti mendor dhe shmangni ata që ju prishin humorin.



BËRJA 21.06-20.07

Dashuria për ju është një forcë shtytëse që ju udhëzon në jetën e përditshme. Edhe pse zakonisht e lidhni me një person të dashur, këtë muaj dhurojani vetes suaj të gjithë dashurinë që keni përbrenda. Bëni një rend të ri në jetën tuaj të përditshme. Përvetësoni shprehitë të reja të shëndetshme dhe bëjeni këtë nga dashuria për shëndetin tuaj.



JANI 21.07-21.08

Ju pret një periudhë në të cilën do të habiteni se sa pak durim kanë njerëzit dhe sa trysni krijohet për gjëra krejtësisht të parëndësishme dhe kalimtare. Rrethohuni nga paqja dhe qetësia, që të mbroheni nga atmosfera e tendosur që do të mbizotërojë. Nëse planifikoni të udhëtoni gjatë kësaj periudhe, përipiquni të largoheni nga të gjitha obligimet dhe të riktheni energjinë tuaj.



BËRJA 22.08-22.09

Lëvizja e planetëve këtë muaj parashikon vendime atipike të guximshme dhe vlerësime pozitive jorealiste. Mos harroni kurrë se nuk mund të keni gjithmonë të drejtë. Ndonjëherë është e nevojshme t'i dëgjoni edhe njerëzit përreth jush. Mbroni veten nga rrezet e diellit dhe ushqeni gjithmonë lëkurën tuaj me krem, duke e rritur njehurien e saj dhe duke e mbrojtur nga rrezet e diellit. Mbledhni ujë të hidratuar dhe të shkëlqyeshme.

GAFOR



PESHORJA 23.09-22.10

Shëndeti është investimi juaj më i madh. Nëse jeni nga ata që nuk i kushtojnë shumë vëmendje kësaj, është koha të filloni. Vendosni rregull në jetën e përditshme. Filloni me aktivitetin fizik që ju përshtatet më së shumti, mësoni receta të reja të shëndetshme dhe ushqehuni si duhet. Nëse keni sëmundje kronike, duhet të merrni kontrollin mbi to.



AKREPI 23.10-22.11

Ndonjëherë e keni të vështirë të perkufizoni ndjenjat tuaja. Të luftuarit e vazhdueshëm për drejtësi shpeshherë ju sjell në qendër të ngjarjeve. Duke dashur të ndihmoni njerëzit përreth jush, mund të dëmtoni veten. Prandaj, këtë periudhë qetësoni pasionet tuaja dhe vendoseni veten në radhë të parë. Stresi është i lidhur ngushtë me shëndetin tuaj fizik.



SHIGJETARI 23.11-20.12

Ndjenjat tuaja të përziera mund t'ju shpërfaqin në rrugë të vështira dhe vendime gabuara. Duke vrapuar shkallëve suksesit, po i anashkaloni dëshirat dhe ëndrrat tuaja. Përfitoni nga ndikimi pozitiv i planetëve dhe filloni diçka që do të jetë krejtësisht e re dhe e panjohur për ju. Fuqia e nënvetëdijes është e mahnitshme dhe mund t'ju çojë në vende të habitshme.



BRICJAPI 21.12-19.01

Ju pret një periudhë në të cilën do të ndiheni shumë energjik. Mirëqenia juaj do të pasqyrohet edhe në gjendjen shpirtërore. Do të dëshironi që gjatë gjithë kohës të rrethoheni nga njerëz që do të ndjekin ritmin tuaj. Bëni kujdes me ushqimin e shpejtë dhe alkoolin. Nëse keni dhimbje koke, shtoni sasinë e ujit që pini gjatë gjithë ditës.



UJORI 20.01-18.02

Humori juaj varet nga shëndeti i trupit dhe mendjes suaj. Nëse ndieni ndonjë ndryshim në trupin tuaj, mos i vononi ekzaminimet mjekësore dhe bëhuni të përgjegjshëm kur është fjala për t'u kujdesur për veten. Yjet parashikojnë një periudhë atipike paqësore për ju, prandaj shfrytëzoni atë për pushim dhe çlodhje.



PESHITI 19.02-20.03

Zemra juaj është në vendin e duhur kur kujdeseni për veten, si dhe për të tjerët. Duhet të inkurajoheni që të hani vakte shëndetshme, të ushtroni dhe të pushoni. Bëni kujdes nëse e gjëni veten në marrëdhënie me dikë që ju thotë kundërtën, i cili ndoshta do të përipiqet të imponojë mendimin se është më e rëndësishme të kujdeseni për nevojat e tyre për të treguar se sa i doni. Ky është një kurorë për ju dhe duhet të kërkonte partneritet me njerëz që kanë të njëjtat shprehitë shëndetshme.

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 ИНДИКАЦИЈЕТЕ, РИЗИКОТ ОД УПОТРЕБА И НЕСАКАНИТЕ ДЕЈСТВА НА ЛЕКОТ КОНСУЛТИРАЈТЕ СЕ СО ВАШИОТ ЛЕКАР ИЛИ ФАРМАЦЕВТ



LIVSANE

LIVSANE

Спорт актив со вкус на лимон

Магнезиумот придонесува за електролитен баланс
и нормален енергетски метаболизам.



...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.