

MAGNEZI

KONTROLLI I YNDYRNAVE NË ORGANIZËM

Temperatura e
lartë e trupit te fëmijët

RITMI I SHPEJTË I SUKSESIT

Stefan Lazarov

Virus Protect

СПРЕЈ ЗА УСТА

ДЕАКТИВИРА
ВИРУСИ
НА
НАСТИНКА



Го намалува ризикот од

- **ВИРУСНИ ИНФЕКЦИИ**
- **ПРВИ СИМПТОМИ НА НАСТИНКА**

Virusprotect е погоден за возрасни и деца над 4 години.

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

 **Hemofarm**
STADA GRUPA

DHIMBJA E SHPINËS

SHËNDETI VAGINAL

PSE INDI DHJAMOR RRETH BELIT ËSHTË I RREZIKSHËM?

NJË MËNYRË E SHËNDETSHME PËR TË ËMBËLSUAR KAFENË TUAJ

TENDENCAT E NGJYRAVE

IMPRESUM

Shef i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i fotografisë, artistik dhe grafik: Lençe Naumovska
Bashkëpunëtore: Ana Madiç | Martina Dimeska | Cvetko Arsov | Zorica Martnoska-Andonova
Emir Qamili | Maja Milovaņeva-Poposka | Blagoja Stavrov | Tanja Sazdovska
Lektor dhe korrigjues: Ivana Kocovska: Përkthim: Ardita Zulfiu | Fotografi e faqes së parë: Ivan Naunov
Botues: Feniks Farma DDOEL Shkup, rr. Jadranska Magistrala, nr.31, 1000 Shkup
Redaktim teknik: Idea Lab DE 000 | Marketing: bettymkd@phoenixpharma.com.mk | Boton: Evropa 92, rr. Krizhovska, nr. 52, Koçan
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 barnatorët që mbështesin BETTY konceptin e marketingut në Republikën e Maqedonisë së Veriut. Të gjitha përmbajtjet dhe reklamimet 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 mëtejshme 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 paqëllimita. Me publikimin e reklamave në revistë, personat juridikë që i reklamojnë produkte të tyre, detyrimisht do të respektojnë dispozitat nga Udhëzimi për mënyrën e reklamimit të ilaçeve dhe pajisjeve medicinale, Ligji për ilaçet dhe pajisjet medicinale, si dhe akte të tjera ligjore, përkatëse në territorin e Republikës së Maqedonisë së Veriut. Në këtë drejtim, botuesi i revistes përjashton çdo përgjegjësi për dëmet që mund të vijnë nga mosrespektimi i dispozitave të lartpërmendura nga personat juridikë, si dhe për çdo dëmtrim që vjen nga përdorimi ose abuzimi i përdorimit të përmbajtjes dhe reklamimit të produkteve në revistë. Ndalohej përdorimi ose kopjimi i përmbajtjes së BETTY revistes për çfarëdo qëllimi, pa leje me shkrim të botuesit të revistes. Redaksia e BETTY Revistas nuk ka asnjë detyrim të kthejë në tekstet e marra, fotografi dhe postë interneti.



Temperatura e lartë e trupit te fëmijët



Shkaqet e temperaturës

Shkaku më i zakonshëm i temperaturës te fëmijët janë sëmundjet infektive, të cilat mund të jenë me prejardhje virale ose bakteriale. Në raste të rralla, shkaktar i etheve mund të jenë disa sëmundje sistemike (lupusi, artriti reumatoid dhe të tjera), si dhe sëmundjet malinje.

Çfarë duhet të bëni nëse fëmija juaj ka temperaturë?

Gjendja me temperaturë, pavarësisht nga shkaku, shoqërohet me humbje të shtuar të lëngjeve për shkak të djersitjes intensive dhe frymëmarrjes së shpejtë, të cilat janë mekanizma për uljen e temperaturës. Nëse preket edhe trakti gastrointestinal, pra ka të vjella dhe jashtëqitje të lëngshme, ekziston rrezik real për dehidrim. Për këto arsye duhet pasur kujdes që lëngjet që konsumohen të përmbajnë edhe elektrolite. Duhet të theksohet se foshnjat dhe fëmijët e vegjël dehidratoohen më lehtë se fëmijët më të mëdhenj dhe të rriturit, për faktin se përmbajnë një sasi më të madhe të lëngjeve në trup dhe homeostaza e tyre prishet shumë më shpejt. Teorikisht, nevojat për lëngje të një fëmije që peshon 10 kg është 1000 ml në 24 orë, ndërsa të një fëmijë me peshë 20 kg 1500 ml në 24 orë. Gjithmonë duhet të merren parasysh kërkesat e shtuara për lëngje në rast të temperaturës, të vjellave dhe diarresë.

Dushi me ujë të vakët në një temperaturë prej rreth 32 deri në 33°C (aspak me ujë të ftohtë) ose masazhi i trupit me një leckë të lagur me ujë të vakët, gjithashtu mund të ulë temperaturën. Nëse fëmija ka të ftohtë (që ndodh kur temperatura e trupit fillon të rritet), mund ta mbulonim me një batanije të lehtë, e cila më duhet t'i hiqet kur të ngrohet. Këshillojmë që fëmija të qëndrojë në një dhomë të pastër dhe të ajrosur, temperatura e dhomës të mbahet nga 20 deri në 22°C, të jetë i veshur me rroba të lehta pambuku dhe të shmangë sforcimet fizike.

Temperatura e trupit është një pjesë shumë e rëndësishme e sistemit mbrojtës të organizmit të njeriut. Ajo e ndihmon trupin të luftojë infeksionin, duke qenë se vepron në mënyrë të pafavorshme për zhvillimin e shumë viruseve dhe baktereve. Temperatura e trupit rregullohet nga qendra termorregulluese e vendosur në tru dhe detyra kryesore e saj është ta mbajë atë në një lartësi prej 36,1 deri në 37°C, me ndryshime fiziologjike gjatë ditës.

Ndryshimi fiziologjik i temperaturës së trupit gjatë ditës është rreth 1 gradë, ndërsa gjatë aktivitetit fizik intensiv temperatura mund të rritet me 2 gradë. Temperatura e trupit duhet të matet në prehje dhe zakonisht matet nën sqetull dhe në anus. Është veçanërisht e rëndësishme të dini se temperatura e matur nën sqetulla dhe në anus ka vlera të ndryshme. Temperatura e trupit e matur në anus është gjithmonë 0,5 deri në 1°C më e lartë. Qendra e rregullimit të temperaturës te të porsalindurit, foshnjat dhe fëmijët e vegjël nuk është e zhvilluar sa duhet, kështu që nëse vishet me shumë shtresa rrobash ose dhomë është shumë e ngrohtë, do të vijë deri te rritja e temperaturës së trupit.

Temperatura e lartë e trupit apo ethet janë reaksion mbrojtës i organizmit ndaj një infeksioni ose çrregullimi tjetër në organizëm. Temperatura nuk është sëmundje në vetvete, por simptomë e një infeksioni ose sëmundjeje. Trajtimi i duhur i kësaj simptomë ndihmon për të ndjekur rrjedhën e sëmundjes dhe efektivitetin e trajtimit. Temperatura e lartë e trupit është ajo që i tremb më shumë prindërit, sidomos kur është më e lartë dhe kur bëhet fjalë për fëmijët më të vegjël.

Barnat për uljen e temperaturës - antipiretikët



Për shkak se temperatura është pjesë e mekanizmit mbrojtës imunitar, ulja e saj e ndërpret këtë përgjigje dhe çrregullon mbrojtjen e trupit. Sipas udhëzuesve evropianë, temperatura nuk duhet të ulet derisa të kalojë vlerën prej 38 °C dhe nuk rekomandohet dhënia e barnave për uljen e temperaturës. Grupi i barnave (antipiretikëve) që përdoren për temperaturë janë paracetamoli dhe ibuprofeni në një dozë të përcaktuar nga pesha trupore.

Antipiretikët zakonisht jepen nga goja në formën e shurupeve dhe tabletave, ose në mënyrë rektale si supozitorë. Është mirë që bari të jepet nga goja, por nëse fëmija vjell ose refuzon ta marrë barin nga goja, atëherë mund të përdoren supozitorë. Dozat janë të njëjta, por efekti i barit ndodh pak më shpejt sesa me preparatet orale. Kur përdorni supozitorë, supozitori duhet të aplikohet butësisht në anus dhe duhet pasur kujdes që të përthithet. Supozitorët nuk duhet t'i jepen fëmijës kur ka diarje, pasi atëherë substanca aktive mund të mos përthithet siç duhet dhe mund të përkeqësojë diarrenë.

Aspirina (acidi acetilsalicilik) nuk duhet të përdoret si antipiretik te fëmijët, pasi përdorimi i saj shoqërohet me rrezik për komplikime serioze. Komplikimi më i zakonshëm është shfaqja e sindromës Reye.

Kur të vizitoni mjekun?

Një nga arsytet më të zakonshme për të vizituar mjekun e familjes është temperatura. Prindërit kanë frikë të vazhdueshme se diçka e tmerrshme do të ndodhë nëse fëmija i tyre ka temperaturë. Në të vërtetë nuk ka nevojë për t'u shqetësuar. Temperatura nënkupton mbrojtjen e trupit dhe e kemi të nevojshme për ta mposhtur infeksionin.

Zakonisht, temperatura te fëmijët ka një kohëzgjatje të shkurtër prej 3 deri në 5 ditë. Kur ka shenja të lokalizuara, diagnoza mund të bëhet vetëm me ekzaminim dhe historinë mjekësore të prindit. Kur nuk ka shenja të lokalizuara si skuqje fyti, rezultat auskultativ etj, atëherë diagnoza vendoset sipas analizave laboratorike. Temperatura që zgjat më shumë se katër deri në shtatë ditë kërkon konsultë dhe ekzaminime shtesë, ndërsa temperatura që zgjat më shumë se dy javë është tregues i një sëmundjeje të rëndë dhe kërkon ekzaminim të plotë.

Prindi duhet ta telefonojë menjëherë mjekun nëse tek foshnja më e vogël se 3 muajshe vëren ndonjë nga këto shenja:

- temperaturë mbi 40 gradë,
- foshnja nuk qetësohet nga të qarat (qan me ton të lartë),
- ka ngërçe (konvulsione), shtrëngon qafën ose ka skuqje në lëkurë,
- foshnja është 3 deri në 6 muajshe dhe ka temperaturë për më shumë se 72 orë,
- temperatura ka rënë gjatë 24 orëve dhe më pas është rritur përsëri.

Të dashur prindër, nuk ka nevojë të shqetësoheni nëse fëmija juaj është me temperaturë dhe ka lëkurë normale, pigmentim të buzëve dhe gjuhës, qesh dhe qan normalisht. Nëse megjithatë mendoni se keni nevojë për konsultim shtesë, drejtohuni te një profesionist ose mjek i cili do t'ju japë udhëzime shtesë në lidhje me trajtimin e temperaturës te fëmija juaj.

Spec. dr. Zorica Martinoska Andonova
IPSH CITUS, SHTIP



“DUHET TË THEKSOHET SE FOSHNJAT DHE FËMIJËT E VEGJËL DEHIDRATOHEN MË LEHTË SE FËMIJËT MË TË MËDHENJ DHE TË RRITURIT.”



DHIMBJA E SHPINËS



Sistemi nervor i zhvilluar ka aftësinë të zbulojë ndryshimet në organizëm dhe në mjedis, t'i interpretojë ato dhe përmes organeve efektore, t'i kontrollojë pjesërisht dhe të reagojë ndaj tyre. Dhimbja është një përvojë universale e pakëndshme që është e pranishme në jetën e përditshme të një personi. Dhimbja është mekanizmi më i përsosur mbrojtës që ka trupi i njeriut. Ajo shkakton një ndjenjë të pakëndshme që buron nga vende me inde të lënduara ose të dëmtuara dhe shoqërohet gjithmonë me një gjendje patologjike në organizëm.

Reagimi ndaj dhimbjes është unik dhe individual. Reagimi lidhet me vendin, vendndodhjen dhe llojin e indit të dëmtuar. Dhimbja paraqet një grup prej tre përbërësish: identifikimi i dhimbjes, përvoja negative dhe lokalizimi i saj. Ajo është mekanizmi mbrojtës i trupit që tregon ekzistimin e ndryshimeve që prishin oksigjenimin dhe integritetin normal të qelizave në trup.

Në varësi të kohës së fillimit dhe kohëzgjatjes së dhimbjes, dallohen dhimbje akute dhe kronike. Dhimbja akute shfaqet papritur dhe paralajmëron se në organizëm po ndodh një ngjarje patologjike që

kërkon ekzaminim të detajuar diagnostik (infeksione, thyerje, distensione, spazma e të ngjashme). Dhimbja akute zgjat relativisht shkurt dhe trajtohet lehtësisht me terapinë e duhur. Nëse dhimbja akute nuk trajtohet, mund të kalojë në dhimbje kronike me kalimin e kohës. Trajtimi parësor i dhimbjes akute synon trajtimin e shkakut themelor të dhimbjes, duke përdorur analgjetikë, antibiotikë, dilatatorë koronarë dhe operacion.

Dhimbja kronike është dhimbje që zgjat më shumë se gjashtë muaj dhe që është refraktare ndaj etios së aplikuar dhe terapisë simptomatike. Është pasojë e një procesi patologjik kronik. Pacientët shfaqin shenja depresioni me letargji, anoreksi, apati dhe mbyllje në vete. Trajtimi është kompleks dhe përfshin trajtimin e shkakut, me përdorim të vazhdueshëm të analgjetikëve, krahas nevojës për mbështetje dhe kujdes psikologjik dhe social për pacientët. Nëse dhimbja shfaqet vetëm në disa gjendje, për shembull pas disa lëvizjeve ose qëndrimit në këmbë, atëherë është dhimbje e rastësishme.

Shtylla kurrizore është një organ i veçantë në sistemin lokomotor, me funksion statik dhe dinamik. Ajo mban kokën, mbështet bustin, rrethon dhe mbron palcën kurrizore dhe merr pjesë në çdo lëvizje të trupit. Nëpërmjet legenit, shtylla kurrizore lidhet me gjymtyrët e poshtme, duke marrë pjesë në lëvizjen e tyre dhe duke e transferuar peshën e

НЕУРО-ВИТ

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

ПОМОШ ПРИ НЕВРОПАТСКИ БОЛКИ

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

1 x 24 h



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

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

trupit tek ata. Shkaqet e dhimbjes së shpinës janë të shumta dhe disa prej tyre shkaktohen nga vetë personi, përmes shprehive të këqija gjatë gjithë jetës (qëndrimi jo i duhur, obeziteti, ngritja e sendeve të rënda, lëvizjet e papritura, stresi etj.). Shkaqe të tjera të mundshme të dhimbjes së shpinës janë aksidentet automobilistike, traumat, rrëzimet, lëndimet e muskujve, si dhe lëndimet sportive. Rreth 8 nga 10 persona kanë pasur dhimbje shpine të paktën një herë në jetën e tyre.

Dhimbja e shpinës mund të vijë nga një sërë strukturash në shtyllën kurrizore, si muskujt, tendinat, kyçet, ligamentet, disqet ndërvertebrale ose strukturat nervore. Dhimbja akute zakonisht ndodh për shkak të dëmtimit gjatë ngritjes së objekteve të rënda ose lëvizjes së papërshtatshme të papritur. Shpesh shkaktohet nga stresi, i cili mund të çojë në tension në muskujt e shpinës, gjë që shkakton ose përkeqëson dhimbjen e shpinës.

Dhimbjet kronike të shpinës shpesh shkaktohen nga ndryshime degjenerative në shtyllën kurrizore, të paraqitura si ndryshime në nyjat e vogla të rruazave dhe disqeve ndërvertebrale. Shkaku kryesor i dëmtimit të diskut ndërvertebral është plakja e parakohshme. Këto ndryshime shfaqen herët a vonë të të gjithë, janë pak a shumë të theksuara dhe mund të shkaktojnë probleme.

Nëse vuajmë nga dhimbjet e shpinës duhet të bëjmë aktivitete fizike të rregullta, si ecje apo not, si dhe ushtrime për relaksim dhe forcimin e muskujve të shpinës; pushim, i cili mund të jetë i dobishëm vetëm kur dhimbja është e fortë; kompresa të nxehta dhe të ftohta; masazh; si dhe ushtrime për shtrirjen dhe forcimin e muskujve.

Nëse ndieni dhimbje që shkakton lodhje, mos harroni të merrni ilaçe kundër dhimbjeve dhe të praktikoni sa më shumë që të mundeni aktivitetin tuaj të rregullt fizik. Kjo do t'ju ndihmojë të mos humbni masën muskulore, si dhe të forconi muskujt e shpinës. Nëse keni dhimbje të forta që nuk largohen brenda një ose dy javësh, duhet të flisni me mjekun tuaj. Kjo vlen edhe për rastet kur ndieni dhimbje pas një rënieje, përplasjeje apo aksidenti me makinë dhe në rast se filloni të humbisni ndjesinë e prekjes në këmbë dhe keni më pak forcë në muskujt e këmbëve. Dhimbja e shpinës, pavarësisht marrjes së ilaçeve, ruan funksionin e saj, sinjalizon rrezik apo sëmundje, që ndikon ndjeshëm në cilësinë e jetës.

Dr. Ana Madić
doktor i mjekësisë
IPSH Poliklinika Dr. Gjoshe



MULTI ESSENCE

Витамин Ц
Цинк
Селен
Витамин Б12
Витамин Д

ИМУНО
микрогранули за директна примена

85 години
АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ
Здравствено струјно сѐ

Витамин Ц,
Цинк, Селен,
Витамин Д,
Витамин Б12

40 g



SHËNDETI VAGINAL



Shëndeti i mirë vaginal ruhet duke u siguruar që të jeni në gjendje të përgjithshme shëndetësore të mirë. Kjo përfshin ushqimin e shëndetshëm dhe stërvitjen. Ushtrimet normale ndihmojnë në ruajtjen e funksionit të mirë vaginal, pasi ecja dhe vrapimi ndihmojnë për të tonifikuar dyshemenë e legenit dhe për të siguruar një shëndet të përgjithshëm të mirë.

SEKRECIJONET VAGINALE

Me përjashtim të periodave, si pjesë e ciklit tuaj menstrual natyral, është normale të prodhoni sekrecion (rrjedhje) të pastër ose të bardhë nga vagina. Kjo mukozë prodhohet natyrshëm nga qafa e mitrës.

Sekrecioni vaginal nuk është gjithmonë një shenjë e keqe. Ekziston një mit që rrjedhjet e rënda, të pastra ose të bardha, shoqërohen me infeksione seksualisht të transmetueshme (SST).

Ndryshimet në sasinë e rrjedhjes mund të jenë 100% hormonale, me fjalë të tjera, të lidhura me ciklin menstrual, shtatzëninë ose menopauzën. Pamja dhe sasia e sekrecioneve vaginale ndryshojnë gjatë gjithë ciklit menstrual. Kur vezorja juaj lëshon qelizën vezë (ovulacioni), rrjedhja zakonisht bëhet më e trashë dhe më elastike, si e bardha e vezës së papërpunuar.

Një rrjedhje e shëndetshme nuk ka erë apo ngjyrë të fortë. Ju mund të ndieni lagështi të pakëndshme, por nuk duhet të keni kruajtje ose dhimbje rreth vaginës. Nëse ka ndonjë ndryshim në sekrecionin tuaj që nuk është normale për ju, si p.sh. ndryshon ngjyra ose fillon të mbajë erë ose të kruhet, vizitoni mjekun e familjes apo gjinekologun, pasi mund të keni një infeksion.

BAKTERET E PRANISHME NË VAGINË

Ka shumë baktere në vaginë dhe ato janë aty për ta mbrojtur atë. Vagina përmban më shumë baktere se gjithçka tjetër në trup, përveç zorrëve, por bakteret ndodhen aty për një arsye.

Bakteret e mira në vaginë:

- ofrojnë "dominim numerik", gjegjësisht janë më të shumta në numër se bakteret e tjera me gjasë të dëmshme që mund të hyjnë në vaginë
- ndihmojnë në ruajtjen e ekuilibrit të pH-së së vaginës (sa acidike është vagina) në një nivel të barabartë, gjë që ndihmon në ruajtjen e ekuilibrit të baktereve
- mund të prodhojë bakteriocina (antibiotikë natyralë) për të pakësuar ose vrarë bakteret e tjera të dëmshme që hyjnë në vaginë
- prodhojnë përbërës që ndalojnë bakteret invazive që ngjiten në muret e vaginës, gjë që i parandalon bakteret që të pushtojnë indet

Nëse priset ekuilibri i baktereve, mund të vijë deri te infeksioni dhe inflamacioni. Bakteret probiotike ndihmojnë në ruajtjen e ekuilibrit të pH-së të vaginës në një nivel normalisht të ulët (pH më të vogël se 4.5), gjë që gjithashtu parandalon rritjen e organizmave të tjerë. Nëse pH-ja e vaginës rritet (bëhet më pak acidike), cilësia ose sasia e baktereve prebiotike mund të bie ndjeshëm, ndërsa bakteret e tjera mund të shumohen. Kjo mund të rezultojë në infeksione të tilla si vaginoza bakteriale ose kandida, të cilat mund të shkaktojnë simptoma që përfshijnë kruajtje, acarim dhe rrjedhje jonormale.

KUR PARAQITEN INFEKSIONET?

Infeksionet e natyrës gjinekologjike mund të paraqiten në çdo moshë, por janë më të shpeshta në moshën riprodhuese. Ato karakterizohen me rritje të sekrecioneve vaginale, të cilat karakterizohen me intensitet, ngjyrë dhe erë të caktuar, por mund të shoqërohen me çrregullime të gjendjes së përgjithshme, si dhimbje barku, temperaturë të ngritur, plogështi etj.

A NËNKUPTOJNË GJITHMONË SEKRECIJONET VAGINALE INFEKSIONET?

Jo, pasi rritja e sekrecioneve vaginale mund të ndodhë gjatë ndryshimeve fiziologjike ose normale në trup. Për shembull, rritja e sekrecionit vaginal mund të lidhet me nivelin e estrogenit në gjak, si gjatë pubertetit, shtatzënisë dhe përdorimit të pilulave kontraceptive.

Nga ana patologjike, por jo infektive, sekrecioni vaginal mund të shtohet edhe në gjendje të tilla si prania e një trupi të huaj në vaginë (tampon, prezervativ etj.), mund të jetë simptomë e ndonjë lloji të kancerit gjenital etj. Për më tepër, mund të jetë edhe simptomë shoqëruese e ekzistimit të një fistule gjenitale, por edhe rezultat i ndryshimeve të tjera beninjë, madje edhe reaksioneve alergjike.

A ËSHTË RRJEDHJA JONORMALE VAGINALE SHENJË INFEKSIONI?

Është normale që gratë të kenë sekrecion vaginal gjatë dhe pas pubertetit. Në fakt, mukozja vaginale luan një rol të rëndësishëm për t'i ndihmuar gratë të mbeten shtatzënë. Ajo gjithashtu luan rol në mbrojtjen e fetusit në rritje. Sasia, ngjyra dhe struktura e mukozës ndryshojnë gjatë ciklit menstrual të gruas. Megjithatë, kjo sugjeron që rrjedhja jonormale vaginale mund të jetë një shenjë infeksioni. Shumë faktorë mund të luajnë rol në shfaqjen e infeksioneve vaginale dhe rrjedhjes vaginale.

ÇFARË I SHKAKTON SEKRECIONET JONORMALE VAGINALE DHE INFEKSIONIN?

Sekrecioni jonormal vaginal është i ndryshëm nga rrjedhja normale e përnuajshme vaginale. Ka të ngjarë të shoqërohet me djegie ose kruajtje ose të dyja së bashku, dhe mund të ketë një erë të fortë. Kjo lloj rrjedhjeje nuk duhet të shpërfillet, pasi është shenjë e një problemi që duhet trajtuar. Ndonjëherë infeksioni mund të shkaktohet nga një rritje e tepërt e baktereve normale vaginale, e cila mund të shkaktojë kruajtje dhe rrjedhje. Për shembull, infeksioni i majave është irritues dhe i pakëndshëm. Në raste të tjera, infeksioni është seksualisht i transmetueshëm. Gonorea dhe klamidia, për shembull, janë infeksione seksualisht të transmetueshme, të shkaktuara nga bakteret që rezultojnë në kruajtje dhe rrjedhje vaginale. Nëse nuk trajtohen, SST-të mund të shkaktojnë sëmundje serioze, madje edhe vdekje. Për fat të mirë, shumica e sëmundjeve seksualisht të transmetueshme mund të trajtohen në mënyrë efektive me antibiotikë.

A TRANSMETOHEN SEKSUALISHT TË GJITHA INFEKSIONET NË GJINEKOLOGJIT?

Jo, ka disa infeksione që nuk transmetohen seksualisht dhe paraqiten kur priset ekuilibri i mikroorganizmave normale në vaginë, i njohur edhe si "çrregullimi i imunitetit lokal". Kur ky ekuilibër priset, disa mikrobe mund të shumohen dhe të shkaktojnë një gjendje patologjike që ndikon në shëndetin riprodhues të gruas. Një nga ato gjendje është e ashtuquajtura vaginoza bakteriale, për të cilën në fakt trajtohet vetëm gruaja, jo partneri i saj, për dallim nga infeksionet seksualisht të transmetueshme.

SI TRAJTOHEN INFEKSIONET NË GJINEKOLOGJIT?

Çdo gjendje e rritjes së sekrecioneve vaginale duhet të vlerësohet në mënyrë adekuatë dhe, pas diagnozës së duhur, edhe të trajtohet. Trajtimi varet nga shkaku dhe, në rast të infeksioneve seksualisht të transmetueshme, trajtimi bëhet gjithmonë me një antibiotik të caktuar dhe trajtohet si gruaja, ashtu edhe partneri i saj.

Cilat janë pasojat e infeksioneve?

Spektri i pasojave është i gjerë, nga infeksioni lokal deri te sëmundjet inflamatorë të legenit që mund të prekin të gjithë traktin riprodhues dhe të gjithë organizmin, apo e ashtuquajtura sëmundje difuze.

Komplikimet mund të ndodhin si te femrat ashtu edhe te meshkujt. Për shembull, një nga ndërlikimet e klamidias seksualisht të transmetueshme është sindroma Reiter, e cila është më e zakonshme te meshkujt dhe karakterizohet nga inflamacioni i kyçeve, uretrës dhe konjuktivitit. Si pasojë duhet theksuar infertiliteti, si dhe rritja e rrezikut për shtatzëni ektopike.

Infeksionet vaginale gjatë shtatzënisë

Infeksionet vaginale mund të ndodhin edhe gjatë shtatzënisë. Gratë shtatzëna mund të marrin infeksione vaginale gjatë shtatzënisë për shkak të çrregullimit të ekuilibrit hormonal dhe ndonjëherë për shkak të rënies së imunitetit. Në shtatzëni, pasojat e infeksioneve mund të jenë shumë të rënda dhe për këtë arsye, diagnostikimi dhe trajtimi i tyre në kohë është një nga detyrat thelbësore të gjinekologut.

Martina Dimeska
Magjistre e farmacisë
Barnatorja Menta, Prilep



SYNEGY ПРИРОДНИ ВИТАМИНИ

- Контрола на маснотиите во крвта
- За здраво срце и крвни садови
- Повеќе енергија за секоја клетка
- Поддршка за nervniot sistem

www.synevit.net
02 3225 843



RITMI I SHPEJTË I SUKSESIT

Stefan Lazarov



FILLIMET E REJA SHOQËROHEN GJITHMONË ME AMBICIEN PËR TË PËRMIRËSUAR GJËRAT. SI E NISE VITIN E RI DHE A KE TASHMË PLANE PËR VITIN E RI 2022?

Në 2 vitet e fundit, jeta ime ka ndryshuar plotësisht dhe gjithmonë ka diçka të re - një plan, një ide, një ambicie. E përfundova vitin 2020 me shumë sukses, me më shumë se 30.000 ndjekës në kanalim tim në YouTube dhe ja ku po e përfundoj vitin 2021 me më shumë se 60.000. Do të thotë se jam në rrugë të mirë. Sigurisht që kam plane për vitin e ardhshëm - dua ta provoj veten në një vend tjetër, të regjistroj Carpool Karaoke me yjet e Ballkanit, por edhe të vazhdoj me video interesante, baste, projekte etj. Në fushën e muzikës, fansat mund të presin gjëra të mëdha nga unë në periudhën e ardhshme.

VITET E FUNDIT, NDRYSHE NGA MË PARË, NË VEND TË EKRANEVE TELEVIZIVE, TË SHOHIM MË SHPESH NË PLATFORMAT DIGJITALE. A TË MUNGON "PROFESIONI I VJETËR"?

Sinqerisht mendova se do të më mungonte shumë më tepër, sidomos sepse kur e lashë, mbaj mend se ndihesha sikur të më ishte shembur bota. Por, siç thonë: "pas çdo të keqe vjen një e mirë". Më doli shumë mirë dhe tashmë kam pasur disa oferta për t'u rikthyer. Por sinqerisht, për momentin nuk do ta bëja për asnjëfarë pagese. Më pëlqen liria dhe vendimet e lira. Ky jam une. :)

NA TREGO DIÇKA MË SHUMË PËR "LAZAROV SHOW"?

"Lazarov Show" është sinqerisht dështimi im, për të cilin mendova se do të ishte sukses i madh. Siç e kam thënë disa herë më parë, të isha në televizor dhe të kisha emision timin ka qenë dëshira ime më e madhe, të cilën e përbusha pas vetëm 6 muajsh në YouTube. Isha shumë i lumtur dhe i motivuar, por me kalimin e kohës, e kuptoja gjithnjë e më shumë se nuk isha për të. Më ngulfaste ritmi, kërkesa e të ftuarve, pyetjet... Për më tepër, emisionin e përbënim vetëm unë dhe Darko. Merreni me mend, vetëm dy vetë! Dhe në të njëjtën kohë publikonim vazhdimisht video, këngë e projekte. Thjesht u lodha dhe vendosa t'i jap fund. Ndoshta do ta provoj përsëri në të ardhmen, por tani për tani jo.



SI I PARAPËLQYERI I BREZIT TË RI, A NDJEN PËRGJEGJËSINË PËR T'U BËRË SHEBULL PËR TA?

Një pyetje shumë e diskutueshme. Fatkeqësisht, për të qëndruar në tendencë dhe i ndjekur, ndonjëherë duhet të bësh gjëra që nuk ta ka marrë mendja se do t'i bësh. Të rinjtë kanë telefona, gjithçka është në dispozicion të tyre dhe shohin gjithçka që po ndodh nëpër botë. Imagjinoni sa e vështirë është të ndjekësh trendet botërore dhe të fitosh 1000 herë më pak se ata. Për këtë shkak ndonjëherë për fat të keq japim edhe shembull të keq në situata të caktuara, por në 90% të rasteve përpiqem të jem shembull i mirë. Në fund të fundit, jemi këtu për argëtim dhe nuk duhet të marrim gjithçka si të mirëqenë.

ÇFARË BËN NË KOHËN E LIRË?

Pushoj, më besoni se pushoj. Kam shumë përgjegjësi, xhirime, organizime... Ritmi është shumë i shpejtë, kështu që, sa herë që kam kohë të lirë, shtrihem, shikoj një film, serial ose shfletoj diçka në telefon.

NGA LINDI FRYMËZIMI PËR TË QENË KRIJUES MUZIKOR? NA TREGO PAK PËR RRUGËN QË NDOQE GJATË KRIJIMIT TË KËNGËVE TË FUNDIT PËR TË CILAT KE EDHE VIDEO.

Frymëzimi më erdhi ndoshta nga vala e re e sjellë nga ZBONA dhe Tasko dhe me kalimin e kohës, fillova ta gjeja veten gjithnjë e më shpesh në studio, përballë mikrofonit ose me ekipin. Tek unë vërehet përparim i madh dhe këtë e thonë të gjithë, ndonëse dëshmi për këtë janë edhe shifrat e "Rekord", "0 deri në 100" dhe "Nëna ime", për të cilat jam padyshim shumë i kënaqur. Kam incizuar 8 këngë me 8 videoklipe në 1 vit, ndonëse muzikën nuk e kam përparësi. Kjo ju dëshmon se sa shumë e dua këtë dhe sa shumë e bëj me zemër.



NËSE DO TA ANALIZONIM RUTINËN TËNDE TË PËRDITSHME, CILAT SHPREHI DO T'I QUAJE "SHPREHI TË SHËNDETSHME"?

Pirja e sasive të shumta të ujit, stërvitja në palestër 5 deri në 6 herë në javë, një herë në javë kardio në Vodno dhe ngrënia e ushqimit të shëndetshëm. Një përshëndetje e përzemërt shkon për djemtë që më sjellin ushqim çdo ditë dhe më ndihmojnë të formoj trupin për këtë verë.

ÇFARË ËSHTË AJO QË PO PËRPIQESH TA PREZANTOSH PËRMES VIDEOVE TË TUA NË YOUTUBE DHE MUZIKËS TËNDE...?

Dëshira ime për sukses, motivimi, pangjashmëria, vetëbesimi. Thjesht dua që, kur të përmendem pas dhjetë-njëzet viteve, njerëzit t'i thonë të lumtë djalit që ia ka dalë vetë. Dua të jem motiv dhe frymëzim për brezin e ri.

SA DHE SI NDIKON TE TI I GJITHË NDËRVEPRIMI I PËRDITSHËM ME AUDIENCËN QË TË NDJEK?

Më janë bërë si familje, si shprehi. Shoqëria me ta më përmbush më së shumti. Ndihem përgjegjës nëse nuk postoj video disa ditë, sikur t'i kisha tradhtuar. Ata më japin shtysën më të madhe, sepse pa ta, Stefani do të ishte askush dhe asgjë.

SI KUJDESESH PËR SHËNDETTIN?

Siç thashë më parë, me stërvitje të mirë, ushqim, pushim dhe bisedë me të afërmit. Është shumë e rëndësishme të qëndrosh i shëndetshëm edhe në mendje, jo vetëm në trup. Me këtë që bëj dhe ritmin me të cilin funksionoj, mund të shfaqen lehtësisht probleme me psikikën. Kështu që përpiqem shumë të qëndroj në vete përmes shprehive të shëndetshme.

A JE AKOMA AKTIV NË SPORT?

Jo. Shkoj në palestër për shpirtin, për veten time dhe për të ndërë se bëj sport aktiv. Por në realitet, ndonjëherë ngec dhe i lejoj vetes më shumë pushim.

CURAPROX

ИСКЛУЧИТЕЛНА
НЕЖНОСТ И
ЕФИКАСНОСТ
HYDROSONIC PRO



Соничната четка за заби Curaprox Hydrosonic pro можете да ја најдете на нашата онлајн продавница www.zdrava-nasmevka.mk и во подобро снабдените аптеки и специјализирани дрогери. За повеќе информации контактирајте не на info@interdental.mk или на 02/505 32 60



Curaprox Macedonia



curaprox_macedonia



www.zdrava-nasmevka.mk



Magnezi si suplement dietik

MAGNEZI ËSHTË NJË MINERAL I RËNDËSISHËM QË I NEVOJITET TRUPIT PËR KRYERJEN NORMALE TË TË GJITHA AKTIVITETEVE.

Magnezi është një nga shtatë makromineralet thelbësore ose mineralet që duhen konsumuar çdo ditë, në sasi relativisht të larta. Kjo do të thotë se është i nevojshëm për jetën dhe funksionimin normal të trupit, por edhe që duhet ta marrim çdo ditë për të ruajtur dhe përmirësuar shëndetin tonë.

Magnezi është mineral që është i pranishëm pothuajse kudo në natyrë. Zakonisht gjendet në kombinim me komponime të ndryshme kimike, veçanërisht me kalciumin. Sot, ekspertët po paralajmërojnë gjithnjë e më shumë për faktin se jeta pa magnez nuk do të ishte e mundur.

Trupi ynë zakonisht përmban rreth 24 deri në 30 gram magnez. Rreth 60 përqind e magnezit gjendet në kocka, 35 përqind në skelet dhe muskul të zemrës, kurse pjesa tjetër është në mëlçi, veshka dhe tru, por edhe në eritrocite. Baraspesha e magnezit në trup vendoset nga zorrët dhe veshkat.

Magnezi përthithet në zorrën e hollë, edhe atë deri në 50 përqind. Përthithet përmes zorrëve dhe më pas transportohet nga gjaku në qeliza dhe organe, ku depozitohet.

Në përthithjen e tij ndikojnë fibrat, yndymat, acidi oksalik, kaliumi, hekuri, fosfori dhe mangani. Ato e zvogëlojnë përthithjen e tij, ndërsa vitamina D e rrit atë.

Roli i magnezit në trupin e njeriut

Qelizat e trupit të njeriut shkatërrohen nëse nuk sigurohet një sasi e mjaftueshme magnez. Pa dyshim, magnezi është shumë i rëndësishëm për trupin, sepse ndikon në aktivitetin e më shumë se 300 sistemeve enzimatike, sintezën e proteinave, sintezën e acidit nukleik dhe është i përfshirë në pothuajse të gjitha proceset në trupin tonë. Është i rëndësishëm për stimulimin e transmetimit neuromuskulor, mineralizimin e kockave dhe aktivitetin e hormoneve paratiroide. Merr pjesë në krijimin e energjisë, në procesin e koagulimit dhe në transferimin e glukozës në qeliza. Ai gjithashtu merr pjesë në aktivizimin e enzimave të nevojshme për replikimin dhe riparimin e ADN-së.

Nevojitet për të kthyer ushqimin në energji, për dhëmbë dhe kocka të shëndetshme, për funksionimin e duhur të zemrës, për mbrojtjen e enëve të gjakut dhe për të vepruar në mënyrë parandaluese kundër presionit të lartë të gjakut. Është shumë i rëndësishëm për relaksim dhe gjumë të mirë, si dhe parandalon probleme të tilla si lodhja kronike, dhimbja e kokës dhe migrena.

Muskuli më i rëndësishëm, funksioni i të cilit varet nga marrja e magnezit, është zemra. Gjithnjë e më shumë po studiohet lidhja mes mungesës së magnezit dhe punës së parregullt dhe problemeve të zemrës, zhvillimit të angina pectoris dhe shumë gjendjeve të tjera. Gratë përfitojnë shumë nga marrja e rregullt e magnezit sepse ua mbron kockat nga osteoporozja. Shumë gra pohojnë se kanë humbur një pjesë të peshës së tyre pasi kanë rritur nivelet e magnezit. Përveç kësaj, ato ndiheshin më energjike dhe më pak depresive. Magnezi është po aq efektiv edhe te meshkujt, veçanërisht në problemet e prostatës. Përveçse ndihmon në parandalimin e infeksioneve dhe përmirësimin e shëndetit të përgjithshëm, magnezi ka edhe aftësi të mrekullueshme ripërtëritëse.

A marrim mjaftueshëm magnez në dietën tonë?

Për fat të keq, përgjigja është jo. Për shkak të industrializimit gjatë 100 viteve të fundit, si dhe përdorimit të gjerë të pesticideve dhe plehut me bazë fosfati, magnezi është gjithnjë e më pak i pranishëm në tokë dhe rrjedhimisht, në bimët që janë burimi kryesor i tij. Është vlerësuar se më shumë se 60% e popullsisë ka pak a shumë mungesë të këtij minerali.

Përveç kësaj, edhe mënyra e përgatitjes ka ndikim të madh në sasinë e magnezit në ushqim. Shumë produkte të trajtuara me nxehtësi dhe të ngrira janë më të varfra me këtë mineral të rëndësishëm, se produktet e freskëta dhe të përgatitura siç duhet.

Burimet më të mira të magnezit?

Perimet me gjethe jeshile, drithërat (integrale), bishtajoret, farat, arrat dhe frutat. Burimet më të pasura janë farat e kungullit, bajamet, lajthitë, kakaoja, tërshëra, liri, luledielli, çia, arrat e Brazilit, susami, kikirikët, arrat, orizi kafe, soja, thjerrëzat, spinaqi, domatet, rrushi i thatë, kumbullat, avokatot, bananet, patatet dhe peshku (ton).

Doza e rekomanduar ditore apo nevojat ditore të trupit për magnez?
Rekomandimet për marrjen e këtij minerali janë 300-400 mg në ditë.

Mungesa e magnezit?

Kur nuk kemi magnez të mjaftueshëm në trup, simptomat e para janë ankthi, sindroma e shqetësimit të këmbëve dhe ngërçet, pagjumësia dhe problemet me gjumin, lodhja dhe lodhja kronike, madje edhe një ritëm i çrregullt i zemrës dhe presioni i ulët i gjakut.

Mungesa e magnezit në trup mund të plotësohet më së miri duke marrë suplemente që përmbajnë magnez. Magnetrans është një suplement dietik që përmban 375 mg magnez, me çka i plotëson plotësisht nevojat ditore për magnez, sipas rregulloreve të informacionit mbi ushqimin. Përparësitë e Magnetrans janë: përdorimi i drejtpërdrejtë pa tretje me lëngje, tretet shpejt në gojë, është pa sheqer dhe është me shije limoni dhe grejpfriti.

Marrja e suplementeve të magnezit është veçanërisht e rëndësishme në gjendjet kur marrja ditore e magnezit është e domosdoshme, si për shembull aktiviteti fizik i rregullt dhe më i rëndë (plotësimi para gjumit ose gjatë stërvitjes), alkoolizmi, përdorimi i disa medikamenteve (tetraciklinë, antibiotikë kinolonë, diuretikë, inhibitorë të pompës së protonit), pacientët me sëmundje gastrointestinale, pacientët me diabet të tipit 2, të moshuarit, gratë shtatzëna, fëmijët në zhvillim dhe personat nën stres të vazhdueshëm.

Në këto gjendje, përveç ushqimeve të pasura me magnez, është e nevojshme marrja e suplementeve të magnezit për ta balancuar këtë mineral.

Këshillë shtesë: suplementet dietike nuk janë zëvendësuese për një dietë të ekuilibruar. Është e rëndësishme t'i përmbaheni një diete të larmishme dhe një stili jetese të shëndetshëm.

Mos ngurroni të konsultoheni me mjekun tuaj sa herë që është e nevojshme për konsumimin e drejtë të suplementeve dietike, dozën dhe kohëzgjatjen e terapisë.

Specialist i mjekësisë së përgjithshme dhe familjare
Dr. Emir Qamili
IPSH VITAKSIJA Tetovë



caffetin[®] COLD[®]

За ублажување на главниџе симџоми на настинка и на грип



Парацетамол
Псевдофедрин
Декспрометорфан
Витамин Ц

- ✓ СОДРЖИ ВИТАМИН Ц
- ✓ ПРИ ГРИП И ПРИ НАСТИНКА
- ✓ НАМАЛУВА ТЕЛЕСНА ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ НАМАЛУВА БОЛКА
- ✓ НАМАЛУВА СЕКРЕЦИЈА ОД НОС
- ✓ УБЛАЖУВА КАШЛИЦА

Дозирање: 1-2 таблети 1-4 пати на ден.

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

Si do ta përshkruan vitin e kaluar 2021 (në anën profesionale dhe private)?

DËSHIRAT PËR VITIN E RI

2 Cilat janë dëshirat tuaja për vitin e ri 2022?

3 Çfarë shprehie të shëndetshme dëshironi të përvetësoni vitin e ardhshëm?

DR. MITOV



1. Fatkeqësisht, vitin e kaluar mendova se termi "viti i dytë i pandemisë" ishte thjesht një shaka pa shije. Këtë vit doli se vërtet po kalojmë një krizë shumëvjeçare, prandaj do të thoja që viti më kaloi sërish në frymën e pandemisë. Jam mirënjohës që po ecim përpara dhe që pavarësisht gjithçkaje po gjejmë mënyra për ta shijuar jetën. Do të thosha se viti 2021 është një vit që ka testuar qëndresën e shumë njerëzve në shumë fusha. Kjo edhe na ngelet - të durojmë pjesën tjetër dhe të presim fundin e pandemisë.
2. Kam vetëm një: do të doja të shihnim fundin e pandemisë. Shumë njerëz kanë vuajtur, shëndeti i shumë njerëzve u përkeqësua, ndaj duhet të fillojmë ngadalë të kthehemi në normalitet. Për më tepër, pandemia kontribuoi në shpërfaqjen e gjërave që nuk do të donim t'i shihnim dhe shpresojmë që me largimin e saj do të harrohen ndarjet, grindjet dhe energjitë e pakëndshme që e shoqëruan të gjithë pandeminë.
3. Do të doja të isha më aktiv fizikisht. Kjo është shprehia kryesore në të cilën do të fokusohem.

EMRA KURTISHOVA



1. Ndoshta për një nuancë më të mirë se 2020-ta. Pandemia na pengoi disi "lëvizjen" në anën profesionale. Kapaciteti i audiencës në teatro nuk është më 30%, tani është 50%, që është gjithashtu pak, por prapë jam e kënaqur pasi po shkojmë drejt përmirësimit. Pavarësisht pandemisë, TDM funksionon pa ndërprerje, sigurisht sipas të gjitha protokolleve. Kemi pasur disa premiera që kaluan mirë te publiku, por jemi gjithashtu shumë të kënaqur që shohim nevojën për teatër, edhe në kohë pandemie. Deri në fund të vitit priten edhe dy premiera të tjera.
2. Uroj nga zemra vetëm shëndet të kemi!
3. Që "vaktin" e parë të mos e kem kafe me tre cigare! Do të isha shumë e lumtur po të ndryshonte kjo.

SAFKA TODOROVSKA



1. Viti i kaluar 2021 ishte i trishtë, emocionues, i dhimbshëm dhe i paparashikueshëm. I trishtë, kur e dimë se aq shumë njerëz humbën betejën me koronavirusin; i paparashikueshëm, me zgjedhje lokale, me fushata rraskapitëse... Për mua ishte dërmues fakti që vetëm 8% e kandidatëve në listat e kryetareve të bashkive nga të gjitha partitë politike ishin gra. Ajo që është më e frikshme është fakti se vetëm dy gra janë zgjedhur nga të gjithë kryetarët e bashkive në të gjithë vendin. Vitin e kaluar do ta kujtoj edhe nga paraqitjet emocionuese të sportistëve tanë dhe fitoret e tyre.
2. Në anën profesionale kemi pasur një vit të suksesshëm pune. Kemi punuar me organizatat lokale të grave dhe së bashku kemi trajnuar gra nga dhjetë vendbanime për rrjetëzimin e tyre, për të parë nevojat e komunitetit, për të mësuar procesin dhe për t'u përfaqësuar me një moto: "Ji e qartë, ji e zëshme!". Për vitin e ardhshëm 2022, uroj mbi të gjitha fundin e pandemisë! Te vijmë në vete të gjithë njerëzit në vend, të përmirësohet gjendja ekonomike, të punësohen të rinjtë dhe të mos ketë varferi! Më pelqen më së shumti të shoh fytyra të qeshura.
3. Mundohem sa më shumë që të jetoj shëndetshëm, si menderisht ashtu edhe fizikisht, ndaj për vitin e ardhshëm do të doja të mund të eci në këmbë, të paktën tre kilometra në ambient të hapur. Sigurisht që do të vazhdoj t'i dua njerëzit dhe uroj që dashuria, pavarësia dhe bujaria të mos më braktisin kurrë!

DR. ALEKSANDAR KOLEV



1. Viti që po lëmë pas ishte një vit i mbushur me frikë dhe kufizime, të shkaktuara kryesisht nga kërcënimi global ende i pranishëm i COVID-19. Edhe pse në rrethana të këtilla, edhe unë personalisht kam ndjenja dhe përshtypje të përziera për vitin 2021, kam gjithmonë një qasje optimiste dhe përipiem të nxjerr pozitiven nga gjërat. Jam i lumtur që megjithatë do ta kujtoj vitin për gjëra të bukura dhe përfundimin e dy historive të mia të rëndësishme të jetës, njëra profesionale, përfundimi i specializimit në kardiokirurgji, dhe tjetra personale.
2. Urojmë dhe shpresojmë gjithmonë që viti i ardhshëm të jetë më i mirë se i mëparshmi! Besoj se kushdo që pyetet për vitin 2022 do të donte një fitore përfundimtare për njerëzimin mbi pandeminë e COVID dhe një kthim të lirisë së jetës që kishim më parë. Një nga shkencëtarët e mi të preferuar të gjallë, Neil DeGrass Tyson, kur u pyet në fillim të pandemisë nëse mendonte se ky ishte një test për njerëzit, u përgjigj: "Po, mendoj se ky është një test nëse njerëzimi më në fund do të bësojë në shkencë".

Shpresoj që kjo të ndodhë më në fund, që njerëzit t'i besojnë shkencës dhe shkencëtarëve dhe që viti 2022 të jetë viti në të cilin do të shohim fundin e pandemisë. U uroj lexuesve shumë më tepër shprehie të shëndetshme dhe sigurisht, shëndet të përgjithshëm shumë më të mirë për të gjithë dhe më pak punë për ne mjekët!

3. Në rastin tim, do të thoja se dua t'u rikthehem disa shprehive të shëndetshme, të cilat fatkeqësisht i kam lënë pas dore këtë vit. Dua të ngas më shumë biçikletën, të eci më shpesh, të kaloj më shumë kohë jashtë, të luaj më shumë ndeshje rekreative futbollit me miqtë e të tjera. E pranoj që dieta e shëndetshme është pika ime e dobët, ndaj si dëshira dhe vendimi im personale për vitin 2022 është të filloj të praktikoj një mënyrë më të shëndetshme të të ushqyeri.

NATASHA PETROVIÇ



1. Vitin e kaluar do ta përshkruaja si një shuplakë fytyrës. Ishte një ndërjegjesim i madh se ku qëndrojmë të gjithë ne si qenie njerëzore, ku qëndron shoqëria ku jetojmë, puna apo papunësia, frika që duket se na gjynton të gjithëve mendërisht, por në të njëjtën kohë ishte ka një sasi të pafund shprese dhe optimizmi që e nesërmja do të jetë më e mirë se e sotmja, vetëm duhet të bëjmë pak më shumë dhe të besojmë.
2. Për mua shëndeti është më i rëndësishmi, ndaj dëshira dhe shpresa ime për vitin e ri është që të gjithë të jemi pak më të përgjegjshëm ndaj vetes dhe të tjerëve sipas situatës në të cilën ndodhemi, për t'iu kthyer jetës deri diku "normale".
3. Të ha një vakt të rregullt të shëndetshëm në mëngjes.

CVETA DINEVA



1. Viti 2021, edhe krahas pandemisë COVID-19, ishte një vit shumë i lumtur për mua, pasi lindi Dimitari, nipi im i katërt, vëllai i Antonias dy vjeçare e gjysmë dhe kushëri i Dragançes dhjetë vjeçar dhe Simonës tetëvjeçare. Familja po rritet dhe gëzimi është i papërshkrueshëm. Falënderoj Zotin që jemi të gjithë me shëndet të mirë dhe kjo më përbush shpirtin. Jam shumë e plotësuar dhe e lumtur që në vitin 2021 u bëra pjesë e një projekti të ri, emisioni edukativ i kuzhinës "1001 vakte", së bashku me Brançen, dhe vërtet gjetëm një mirëpritje të shkëlqyer para ekraneve të vogla të TV Alsat dhe TV 24 Vesti, por edhe në qendrat televizive në mbarë Maqedoninë. Natyrisht që fansat tanë në rrjetet sociale janë në numër më të madh dhe jam e sigurt se numri i tyre do të rritet dita ditës. Jam e lumtur që pavarësisht pandemisë, puna në CD Diet Klub po zhvillohet normalisht dhe na ka bërë dëshmitarë të ca momenteve shumë të bukura, të tilla si përmirësimi i shëndetit, shtatzënia, rregullimi i vezoreve policistike, qetësimi i hiperinsulinemisë, humbja e shumë kilogramëve të panevojshëm etj. Duke ndryshuar shprehitë e gabuara të të ushqyerit, duke respektuar gjumin e shëndetshëm, duke bërë aktivitet fizike, kemi një jetesë gjithnjë e më cilësore.
2. Dëshira ime më e madhe për vitin e ardhshëm është që t'i jepet fund këtij përbindëshi COVID-19, që të mos ketë COVID 2022 dhe të kthehemi në normalitet sa më shpejt të jetë e mundur. Të mund të ndajmë përqafime, puthje, të marrim frymë, të çlirohesh njerëzit nga frika, të na rikthehet buzëqeshja...!
3. Unë personalisht, vitin e ardhshëm do të doja të filloj një projekt tjetër të ri lidhur me punën time, të bëj më shumë aktivitet fizik apo ecje dhe të mund ta stimuloj autofagjinë çdo ditë. Këto janë dëshirat të cilat shpresoj që me ndihmën e Zotit të më realizohen. Uroj që viti 2022 t'ua kthejë të gjithëve buzëqeshjen!

RITA BEHADINI



1. Ishte një vit plot sfida, sepse vendosa t'i "testoj" vetë aftësitë dhe kufijtë e mi. Do të doja që të mos kishte pandemi, por kjo na mbetet si dëshirë për vitin e ardhshëm.
2. Të bëjmë më shumë për sigurinë e grave në vend, që ato të ndjehen të mbrojtura jo vetëm nga mjedisi, por edhe nga shteti. Të krijojmë një sistem ku gratë mund të përparojnë dhe të dalin nga guaska në të cilën janë mësuar të jetojnë. Dhe, urimi i përjetshëm: poshtë patriarkatit!
3. Do të doja shumë të isha më e kujdesshme me ushqimin që konsumoj dhe sigurisht të gjej më shumë kohë për të ushtruar.

PANÇO DNK



1. Viti 2021 ka qenë një vit sfidash, frike, pasigurie dhe vetënjohjeje të plotë. Për fat të mirë, pandemia po qetësohet, ndërsa puna, e cila ishte një nga më të ndikuarat, herë shkonte përpara e herë ndalonte. Me një fjale, vit TURBULENT, por më e rëndësishmja është që të afërmit dhe të dashurit e mi të jenë ne numër, kurse çdo gjë tjetër që nuk varet nga sa më sipër do të rregullohet kur të kthehemi në gjendjen fillestare.
2. Shëndet, mbi të gjitha për mua dhe të dashurit e mi, dhe i uroj vetes një arenë Boris Trajkovski të mbushur përplot për jubileun e 20 vjetorit të DNK-së!
3. Për fat të mirë i kam të gjitha dhe do të doja t'i mbaja ashtu siç i kam pasur në 15 vitet e fundit. :)

DAVID MUKKA



1. Ky vit ka qenë më produktiv dhe më dinamik për mua, si në aspektin muzikor ashtu edhe në atë të aktrimit. Pata nderin dhe kënaqësinë të jem pjesë e projekteve ndoshta më të mëdha të filmave dhe serialeve maqedonase, publikova albumin tim të parë "MONSTERS" me emrin tim si solo artist dhe gjithashtu sigurova një terren për t'u ndjerë shumë i emocionuar sa herë që mendoj se çfarë fsheh e ardhmja.
2. Dua që viti 2022 të na sjellë shumë performanca dhe koncerte muzikore, projektin e parë ballkanik në Netflix, pjesë e të cilit do të jem edhe unë, si dhe aktivitete ndërkombëtare dhe kombëtare në muzikë dhe film. Kufiri NUK është qielli. Unë nuk besoj në kufij.
3. Dua t'i gëzohem sa më shumë suksesit të tjerëve që më rrethojnë. Dua të shijoj aftësitë dhe veprat e tjerëve të tjerë dhe dua që të gjithë të ndihmojnë njëri-tjetrin dhe të inkurajojnë njëri-tjetrin, në vend që t'i presin këmbët njëri-tjetrit (në kuptim të figurshëm). Nëse ndodh kjo, do ta di që i kanë hequr komplekset dhe kanë realizuar gjithçka përpara vetes. Me pas vjen shëndeti fizik dhe mendor, si dhe shëndeti shpirtëror. Hani petulla dhe fight the power!



për muajin JANAR

VEÇOJMË



ZGJIDH KOMPLETIN TËND

LIVSANE Çaj Përrallë
dimërore X2



LIVSANE Çaj Përrallë
dimërore + Histori verore



LIVSANE Çaj Boronice të kuqe
30% + Çaj Përrallë dimërore



PROPOLIS 20% - sprej
20ml

PROPOLIS 20% - forte sprej
20ml

PROPOLIS 5% - sprej junior
10ml

PROPOLIS 5% FORTE - junior sprej
10ml

Medonal forte
250g

Medonal bronki
250g



SEPSE ËSHTË ME RËNDËSI TË KENI DHËMBË TË SHËNDËTSHËM



Curaprox CS Kids brushë dhëmbësh / pastë falas Curaprox Kids 6+ mint prej 10 ml



Neocell Super Collagen + Vit C
60 tableta

Super Collagen Beauty Direct 20
20 qese



ANTINIKOTEA®
filtra rezervë
x10



ANTINIKOTEA®
super mini filtra
12/1



ANTINIKOTEA® mini set
pipë mini



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

"SI NDODH GERD"

SI TA MBRONI STOMAKUN

Refluksi gastroezofageal është një gjendje mjekësore e shkaktuar nga paaftësia e muskujve anazorë të poshtëm (sfinkteri) rreth ezofagut, që çon në refluks ose kthim të përmbajtjes nga stomaku në ezofag dhe shkaktën djegie dhe dhimbje prapa kafazit të kraharorit. Sfinkteri i poshtëm i ezofagut është një tufë fibrash muskulore të vendosura në fund të ezofagut, ku bashkohet me stomakun.

Ezofagu ka pamjen e një tubi që lidh fytin me stomakun. Kur sfinkteri mbyllet, parandalon që acidi si dhe pjesa tjetër e përmbajtjes së stomakut të kthehen mbrapsht në ezofag. Sfinkteri nuk është nën kontrollin tonë, kështu që ne nuk mund ta kontrollojmë me vetëdije kur hapet dhe mbyllet.

Sëmundja e refluksit gastroezofageal (GERD) është një dukuri e zakonshme që shfaqet te 30 deri në 40% e të rriturve dhe është një çrregullim kronik i tretjes, në të cilin acidi (dhe nganjëherë vreni) nga stomaku arrin në ezofag (tubi që lidh faringun me stomakun), duke e irrituar mukozën e ezofagut dhe duke shkaktuar simptoma të tilla si djegie, gogësimë, regurgitim dhe dhimbje gjoksi. Këto simptoma mund të ndjehen nga gjithsecili në raste të caktuara. Por kur ato shfaqen më shpesh (të paktën dy herë në javë) ose kur ndikojnë në jetën e përditshme, bëhet fjalë për refluks gastroezofageal.

SHKAQET DHE FAKTORËT E RREZIKUT PËR REFLUKSIN GASTROEZOFAGEAL

Faktorët që kontribuojnë në funksionimin normal të vendbashkimit gastroezofageal janë:

- këndi i vendbashkimit gastroezofageal
- roli i diafragmës
- graviteti (pesha e tokës)



CILËT JANË FAKTORËT E RREZIKUT PËR SËMUNDJEN E REFLUKSIT GASTROEZOFAGEAL?

Obeziteti

- Hernia hiatale
- Pirja e duhanit dhe alkooli
- Astma
- Diabeti
- Zbrazja e vonuar e stomakut
- Sëmundjet e indit lidhës, të tilla si skleroderma

Faktorët që kontribuojnë në përkeqësimin e simptomave të refluksit gastroezofageal

- ushqimet e yndyrshme
- pijet e tharta dhe kafeina
- alkooli
- pirja e duhanit
- disa barna.

CILAT JANË SIMPTOMAT E REFLUKSIT GASTROEZOFAGEAL

Simptomat më të zakonshme që përjeton një pacient janë:

- Ndjënjë djegieje në gjoks, ndonjëherë duke arritur deri në fyt, me një shije të hidhur në gojë
- Dhimbje gjoksi
- Vështirësi në gëlltitje (disfagia) dhe gëlltitje me dhimbje (odinofagia)
- Kollë e thatë
- Ngjirje e zërit, inflamacion i fytit
- Regurgitimi (kthimi) i ushqimit ose refluksi acidik
- Një ndjënë gunge në fyt

АЦИПАН Контрол

20 mg

гастрорезистентни таблети

PANTOPRAZOLE

**ЗА ВАШИОТ
ЖЕЛУДНИК!**



Ја намалува количината на киселина во вашиот желудник
Олеснување на симптомите на рефлукс:

- болка
- печење
- враќање на киселина

МКСД/ГАН-КОНТРОЛ ПОСЕР-1, 2021



член на компанијата Sandoz

ЛЕК Скопје ДООЕЛ, Перо Наков бр. 33 Скопје, тел. 02/2 550 800

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

Kur të telefononi mjekun

Këshillohet që të telefononi mjekun nëse keni dhimbje gjoksi, veçanërisht të shoqëruar me shenja dhe simptoma të tjera, si gulçim dhe dhimbje në krah. Këto simptoma mund dhe duhet të dallohen nga shenjat e një sulmi kardiak.

Nëse keni simptoma të rënda ose të shpeshta të problemit të refluksit gastroezofageal, duhet të telefononi një mjek për të filluar procedurat e duhura diagnostike për të zbuluar origjinën e dhimbjes.

Testet diagnostike për GERD

Endoskopia e sipërme gastrointestinale (gastroskopia) është incizimi i ezofagut dhe stomakut dhe është standardi i artë dhe metoda më e saktë diagnostike që ndihmon në vendosjen e diagnozës. Endoskopi është një tub i hollë dhe fleksibël, i pajisur me dritë dhe kamerë, të cilin mjeku e fut përmes fytyrës për të ekzaminuar pjesën e brendshme të ezofagut dhe stomakut dhe për të vlerësuar dëmtimin në mukozën e ezofagut dhe stomakut. Ai gjithashtu diagnostikon shkallën e inflamacionit dhe zbulon ngushtimin e mundshëm të ezofagut, si dhe anomali të tjera.

Endoskopia mund të përdoret edhe për të marrë një kampion indi (biopsi), nëse nevojiten analiza të mëtejshme.

Radiografia me kontrast (klizmë me barium) mund të zbulojë një hernie hiatale ose hernie gastrike, si dhe ndryshime anatomike ose strukturore në organe. Kjo metodë nuk është e përshtatshme për zbulimin e refluksit. Dikur kryhej si procedura e parë diagnostike të pacientët me refluks dhe disfagi, por me përhapjen e gjerë të endoskopisë rëndësia e saj është ulur ndjeshëm. Nga ana tjetër, radiografia është një procedurë e dobishme diagnostikuese për zbulimin e ngushtimit të lehtë të ezofagut.

Komplikimet

- Rreth 50% e pacientëve me dhimbje të paqartë gjoksi kanë GERD dhe reagojnë mirë ndaj terapisë farmakologjike.

- GERD është shkaku i tretë më i zakonshëm i kollës kronike pas rinitit alergjik dhe astmës dhe shpesh mund të jetë manifestimi i vetëm i sëmundjes.

- Rreth 10% e pacientëve me GERD kanë laringit kronik me ngjirje të zërit. Këta pacientë kanë refluks joeroziv dhe rezultat pH-metrik patologjik dhe reagojnë në mënyrë të favorshme ndaj terapisë afatgjatë me doza të larta të inhibitorëve të pompës protonike. Përsëritjet e simptomave janë të zakonshme të këta pacientë. Ngushtimi i ezofagut ndodh te rreth 10% të pacientëve me ulcerë të ezofagut. Gjendja mund të përkeqësohet nga përdorimi i barnave anti-inflamatore josteroidike (barnat për lehtësimin e dhimbjes).

Terapia për GERD

Trajtimi i GERD përfshin dy aspekte, edhe atë terapinë farmakologjike dhe ndryshimin e shprehive të jetesës, me çka përmirësohet cilësia e jetës së pacientit.

Terapia farmakologjike

Qëllimi i terapisë është kontrolli i intensitetit të simptomave, shërimi më i shpejtë i mukozës së dëmtuar të ezofagut, parandalimi dhe trajtimi i komplikimeve, si dhe shmangia e përsëritjes së sëmundjes. Këto qëllime mund të arrihen duke ulur ekspozimin e ezofagut ndaj lëngut gastrik, duke rivendosur kështu integritetin e mukozës. Te pacientët me simptoma më të rënda,

nuk janë të mjaftueshme për trajtim dhe duhet të plotësohen me terapi farmakologjike.

Barnat më të përdorura për trajtimin e GERD kanë efekt neutralizues të acidit gastrik dhe janë të dobishme të pacientët me refluks të lehtë, pa ndryshime në mukozë. Edhe pse barnat në fjalë lejojnë largimin e shpejtë, por afatshkurtër të simptomave, ato nuk janë efektive në shërimin e mukozës.

Terapitë moderne me përdorim të gjerë përbëhen nga barnat që ulin sekretimin e acidit gastrik deri në 90% dhe lejojnë largimin e shpejtë dhe efektiv të simptomave, si dhe shërimin e mukozës. Trajtimi fillestar me këto barna duhet të zgjasë 6-8 javë, por duhet të përdoret medoemos me rekomandimin e mjekut.

Këshilla për një dietë të shëndetshme

Përveç terapisë farmakologjike, po aq të rëndësishme janë edhe ndryshimet në dietë dhe stilin e jetesës.

Nevojiten shumë ndryshime në stilin e jetesës për të parandaluar ose ulur ndjeshëm djegien. Disa prej tyre janë si më poshtë:

- Ngrënia e ngadaltë dhe përtypja e mjaftueshme e ushqimit në zgavrën e gojës,
- Ruajtja e një peshe normale trupore ose ulja e peshës të njerëzit mbipeshë. Pësha e tepërt rrit presionin në stomak, duke e shtyrë stomakun në krahë dhe duke shkaktuar kështu kthimin shtesë të acidit në ezofag.
- Shmangni veshjet e ngushta. Veshjet e ngushta mund të ushtrojnë presion në stomak dhe të dobësojnë sfinkterin e poshtëm të ezofagut.
- Shmangni ushqimet dhe pijet që mund të shkaktojnë djegie të mëtejshme pas kafazit të krahërorit, zakonisht ushqimet e yndyrshme, ato të skuqura, alkoolin, çokolatën, nenexhikun, qepën, hudhrën, erëzat pikante, kafënë, pijet e gazuara, domatet, agrumet.
- Shmangni pozicionin horizontal menjëherë pas ngrënies. Mos u shtrini pasi të keni ngrënë, por prisni të paktën 2 orë para se të shkoni në shtrat. Është gjithashtu një ide e mirë që të mos përkuleni menjëherë pas ngrënies dhe në përgjithësi të shmangni çdo aktivitet fizik të rëndë.
- Ndryshimi i pozicionit të gjumit. Nëse keni një ndjesi djegieje pas kafazit të krahërorit gjatë natës, mund të provoni të përdorni forcën e gravitetit dhe të flini me kokën më lart se busti, duke anuar krevatin ose dyshekun ose duke shtuar më shumë jastëkë poshtë kokës.
- Shmangni duhanin. Pirja e duhanit zvogëlon presionin dhe aftësinë e sfinkterit të poshtëm të ezofagut për të funksionuar siç duhet.

1. Innere Medizin 2014, Gastroenterohepatologie, Gerd Herold und Mitarbeiter
2. Praktische Gastroenterologie, 2011, 3 Auflage, Peter Layer, Ulrich Rosien
3. Facharztprüfung Gastroenterologie, in Fragen, Fragen und Antworten, Ulrich Rosien, Peter Layer
4. Harrison's Principles of Internal Medicine, 18 Edition

Dr. Cvetko Arsov

**Internist, gastroenterohepatolog subspecialist
IPSH Spitali i Përgjithshëm Veles**

PSE INDI DHJAMOR RRETH BELIT ËSHTË I RREZIKSHËM?



A JANË TË GJITHA DHJAMËRAT TË NJËJTA?

Indi dhjamor është një ind i specializuar, i rëndësishëm për homeostazën (ruajtjen e proceseve të qëndrueshme në trup, ekuilibrin e përhershëm të brendshëm) dhe konsiderohet një organ i plotë, funksioni kryesor i të cilit është ruajtja e energjisë, rregullimi i temperaturës, mbrojtja e organeve, pjesëmarrja në profilin endokrin të trupit, ekuilibri i hormoneve, riprodhimi më i mirë, ruajtja e duhur e vitaminave, funksioni i mirë neurologjik, metabolizmi i shëndetshëm dhe nivelet e balancuara të glukozës.

Sasia dhe lloji i qelizave yndyrore varet nga gjenetika dhe mënyra e jetesës.

Ekzistojnë disa lloje të yndyrave në trup. Disa yndyrna ndikojnë negativisht në shëndet, të tjerat janë të dobishme dhe të domosdoshme, dhe midis këtyre yndyrave duhet të ketë një ekuilibër të shëndetshëm. Ka shumë qeliza të bardha të gjakut në indin dhjamor dhe shumë studiuues i konsiderojnë çrregullimet e lidhura me peshën si çrregullime autoimune.



LLOJET E YNDYRANAVE NË TRUP

Ekzistojnë tre lloje të ndryshme të qelizave yndyrore në trup në varësi të strukturës: të bardha, kafe dhe bezhë. Qelizat yndyrore mund të ruhen në tre mënyra, edhe atë yndyrna esenciale, nënëlkurore dhe viscerale. Indi dhjamor përbëhet kryesisht nga adipocitet, qeliza që ruajnë energji të tepërt si pika të triglicerideve, së bashku me qeliza dhe fibra të tjera të ndryshme. Çdo lloj yndyre ka rol të ndryshëm. Funksioni i indit dhjamor varet nga lloji dhe vendndodhja e tij në trup.

YNDYRNAT E BARDHA

Janë yndyra edhe të mira, edhe të këqija. Ato janë qeliza të mëdha të bardha të gjakut të depozituara nën lëkurë dhe rreth organeve në bark, krahë, kofshë dhe mollaqe. Adipocitet e yndyrës së bardhë janë të mbushura me trigliceride, acide yndyrore të lira, kolesterol dhe gliceride të thjeshta që i japin qelizës një formë të rrumbullakët dhe të verdhë. Deri në 95% të lipideve të trupit mund të ruhen në indin dhjamor, kryesisht në yndyrën e bardhë.

UtiBHP®

НЕКОИ ЗГОЛЕМУВАЊА ТРЕБА ДА СЕ КОНТРОЛИРААТ

UtiBHP придонесува:

- ✓ Во инхибицијата на зголемување на простатата
- ✓ За подобрување на симптомите на LUTS (симптоми на долно-уринарен тракт)
- ✓ За подобрување на квалитетот на живот кај мажите со БХП/LUTS



PHARMANOVA

www.pharmanova.mk

30 ГОДИНИ ЗАЕДНО
СЕ ГРИЖИМЕ ЗА ЗДРАВЈЕТО



Indi dhjamar i bardhë funksionon si një shtresë ruajtëse dhe izoluese nën lëkurë, por gjithashtu ka rol endokrin. Këto qeliza yndyrore janë një mënyrë që trupi të ruajë energji për përdorim të mëvonshëm. Yndyrmat e bardha janë sistemi më i madh i ruajtjes së energjisë në trup.

Indi dhjamar i bardhë ka një sërë funksionesh, në varësi të vendit ku ndodhet në trup, nën lëkurë ose përreth organeve të brendshme (visceral). Varësisht nga vendndodhja, ka dallime në llojin e qelizave, formën, shpërndarjen dhe funksionin e tyre: angiogjeneza (prodhimi i enëve të reja të gjakut), koagulimi i gjakut (mpiksja), riprodhimi, metabolizmi i glukozës, metabolizmi i yndymave, rregullimi i oreksit, imuniteti dhe toni vaskular (sa mund të ngushtohen dhe të zgjerohen ena e gjakut).

Në vende të ndryshme prodhohen kimikate të ndryshme apo adipokina, të cilat mund të jenë pro-inflamatore ose anti-inflamatore. Tek njerëzit obezë, raporti është i pabalancuar dhe shfaqet sindroma metabolike me presion të lartë të gjakut, në formë të mollës, me rezistencë ndaj insulinës, kolesterol të lartë dhe/ose trigliceride në gjak. Më shumë leptinë dhe adiponektinë (rregullator i glukozës dhe acideve yndyrore) prodhohen në indin nënlëkuror, ndërsa më shumë substanca të rëndësishme për përgjigjen inflamatorë dhe mpiksjen e gjakut prodhohen në indin visceral.

Indi dhjamar i bardhë është një organ endokrin që sekretion hormone, faktorë të rritjes, enzima, fibra që formojnë fibra proteinike dhe substanca që marrin pjesë në përgjigjen imunologjike (citokina). Ai luan një rol të madh në funksionimin e hormoneve: estrogenit, leptinës (kur është i ulët stimulon urinë), insulinës, kortizolit (hormoni i stresit), hormonit të rritjes.

Për shkak të prodhimit të hormonit adiponektinë, yndyrmat e bardha janë thelbësore për menaxhimin e insulinës dhe ruajtjen e një ekuilibri konstant të glukozës në gjak. Si prodhues të leptinës, ata ndihmojnë në përbalimin e urisë (i thotë trurit se jemi të ngopur). Njerëzit obezë kanë ndjeshmëri të ulur ndaj leptinës.

Indi i tepërt dhjamar në ije, kofshë dhe bark është shenjë e sasisë së tepërt të yndymave të bardha. Forma e trupit si "mollë" ka një përqindje më të lartë të yndymave visceralë, sesa forma si "dardhë" dhe konsiderohet më pak e shëndetshme.

Edhe pse disa yndyrma të bardha janë të mira për shëndetin, sasia shumë e madhe e yndymave të bardha është shumë e dëmshme. Sasia shumë e madhe e yndymave të bardha shkakton rezistencë ndaj insulinës dhe një rrezik në

ritje të shtimit të peshës. Për shkak se qelizat e indit dhjamar të bardhë kanë aftësinë dhe hapësirën për të ruajtur lipidet në formën e pikave, kjo mund të çojë në formimin e pllakave arteriale dhe inflamacion të enëve të gjakut.

Një përqindje më e lartë e yndyrës mbart rrezikun e sëmundjeve si diabeti i tipit 2, sëmundjet e arterieve koronare, presioni i lartë i gjakut, goditjet në tru, çekuilibri hormonal, komplikimet e shtatzënisë, sëmundjet e veshkave, sëmundjet e mëlçisë, kanceri etj.

Ushtrimet që ndërtojnë indin muskular, të cilat djegin më shumë kalori se indi dhjamar, janë të rëndësishme për uljen e yndymave të bardha.

Vendndodhja e indit dhjamar ndryshon me moshën. Të porsalindurit kanë shumë pak ind dhjamar të bardhë, i cili është më i zakonshëm të të rriturit.

YNDYRNAT NGJYRË KAFE

Janë yndyrma të mira. Më parë mendohej se vetëm foshnjat kishin qeliza yndyrore kafe, por më pas u zbuluan sasi të vogla të yndymave kafe edhe te të rriturit, zakonisht në qafë dhe shpatulla. Ky lloj i indit dhjamar djeg energji (veçanërisht në mot të ftohtë) dhe është kryesisht përgjegjës për ruajtjen e temperaturës së trupit. Po bëhen kërkime për të gjetur një mënyrë për të stimuluar aktivitetin e yndymave kafe për të ndihmuar në parandalimin e mbipeshës.

Në të kaluarën mendohej se ky ind dhjamar luante rol vetëm në gjenerimin e nxehtësisë, por tani dihet se prodhon edhe adipokina të ndryshme. Është zbuluar se përmirëson tolerancën ndaj glukozës dhe ndjeshmërinë ndaj insulinës dhe po studiohet si një bar i ardhshëm për diabetin, sindromën metabolike dhe obezitetin.

Indi dhjamar ngjyrë kafe gjendet në sasi të mëdha te foshnjat, të cilat kanë pak ind dhjamar të bardhë, për ç'arsye janë më të ekspozuar ndaj hipotermisë. Dridhja është një mekanizëm trupor i prodhimit të nxehtësisë, kurse të porsalindurit nuk kanë temperaturë. Vetëm në moshën rreth gjashtë muajsh, kur niveli i tyre i yndymave kafe të jetë ulur ndjeshëm, fillon refleksi i dridhjes. Prodhimi i nxehtësisë përfshin proteinën terminogjen. Kur kemi të ftohtë, sistemi nervor qendror lëshon një hormon që u thotë qelizave të prodhojnë nxehtësi. Qelizat kanë nevojë për hormone tiroide për t'iu përgjigjur këtij hormoni, për ç'arsye njerëzit me prodhim të ulur të hormoneve tiroide shpesh kanë të ftohtë.

Me moshën, raporti i yndyrës së bardhë dhe asaj kafe ndryshon. Te të rriturit, pjesa më e madhe e yndymave kafe gjenden në bark, rreth enëve kryesore të gjakut, thellë në qafë, midis shpatullave dhe përgjatë shpinës.

YNDYRNAT BEZHË

Janë yndyrma të mira, që gjenden në indin dhjamar ngjyrë kafe, me madhësinë e një bizeleje, nën lëkurë, rreth shtyllës kurrizore dhe kockave të qafës. Yndyrmat bezhë krijohen kur trupi ekspozohet ndaj stresit, pas çka yndyrmat e bardha bëhen ngjyrë bezhë. Ato lejojnë transformimin dhe djegien e yndymave të këqija në energji termike për të ruajtur temperaturën e trupit.

Disa hormone dhe enzima të çliruara gjatë stresit, të ftohtit ose stërvitjes mendohet se ndihmojnë në shndërrimin e yndymave të bardha në energji të dobishme të nxehtësisë. Kjo është një fushë e re interesante studimi për parandalimin e obezitetit dhe maksimizimin e nivelit të yndymave të shëndetshme në trup. Yndyrmat bezhë bëhen një synim për humbje peshe. Ushtrimet konsiderohen faktor kyç stresi për shndërrimin e yndymave të bardha në ngjyrë bezhë, falë prodhimit të hormonit irisinë. Rekomandohen të

paktën 75 minuta ushtrime intensive çdo javë për të rritur nivelet e irisinës. Yndyrmat ngjyrë bezhë mendohet të jenë veçanërisht të rëndësishme në trajtimin e çrregullimeve metabolike, duke qenë se një numër i madh i faktorëve të rritjes, hormoneve dhe citokinave prodhohen në qelizat yndyrore ngjyrë bezhë.

YNDYRNAT ESENCIALE

Janë yndyrma të mira. Ato nuk shihen, por megjithatë gjenden në të gjithë trupin, edhe atë në tru, në palcën e eshtrave, në nerva e membrana dhe mbrojtje organet, gjë që i bën thelbësore për jetën dhe një trup të shëndetshëm.

Yndyrmat esenciale luajnë një rol të madh në rregullimin e temperaturës së trupit, përthithjen e vitaminave dhe prodhimin dhe ruajtjen e hormoneve, duke përfshirë hormonet që kontrollojnë fertilitetin.

Ky lloj i yndymave humbet gjatë ushtrimeve ekstreme dhe humbjes së pashëndetshme të peshës.

Indi dhjamor nënlëkuror (subkutan)

Yndyrmat nënlëkurore janë edhe të mira edhe të këqija. Ato ndodhen menjëherë nën lëkurë, duke përbërë rreth 90% të të gjithë indit dhjamor. Ato janë një kombinim i qelizave yndyrore të bardha, kafe dhe bezhë dhe është indi dhjamor që mund të shtrydhet në krahë, këmbë, bark dhe vithe. Te femrat grumbullohet në kofshë dhe gjoks, te meshkujt në bark.

Ato janë përgjegjëse për hormonin seksual estrogenin. Për shkak se estrogeni luan një rol të madh në fertilitetin femëror, gratë prirën të kenë më shumë ind

dhjamor nënlëkuror. Ky lloj yndyre vepron gjithashtu si një jastëk midis muskujve dhe lëkurës për mbrojtje dhe rehati.

Një sasi e caktuar e indit dhjamor nënlëkuror është normale dhe e shëndetshme, por sasia e tepërt çon në çekuilibër hormonal. Sasia shumë e madhe e indit dhjamor nënlëkuror, veçanërisht rreth barkut, mbart një rrezik të komplikimeve shëndetësore. Për shkak se trupi ruan indin dhjamor nënlëkuror si një formë "kujdesi urgjent" në rast urie ose mungesë kalori, ky lloj yndyre është më i vështiri për t'u pakësuar. Ulja e marrjes së kalorive, përmirësimi i të ushqyerit duke shmangur sheqermat e rafinuara dhe ushqimet e përpunuara, si dhe ushtrimet e rregullta, me kalimin e kohës djegin yndyrmat e tepërta nënlëkurore.

Indi dhjamor visceral

Yndyrmat viscerale janë yndyrma të këqija. Është "indi dhjamor në bark" apo yndyra e bardhë që ruhet në bark dhe rreth organeve kryesore, si mëlçisë, veshkave, pankreasit, zorrëve dhe zemrës. Niveli i këtyre yndymave rritet me moshën. Ato grumbullojnë dhe sekretojnë një substancë thelbësore për rezistencën ndaj insulinës. Nivelet e larta të yndymave viscerale rrisin rrezikun e diabetit, sëmundjeve të zemrës, goditjes në tru, sëmundjeve arteriale, disa lloje të kancerit (kancerit kolorektal dhe të gjirit), demencës, goditjes në tru dhe sëmundjes Alzheimer.

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



Ваша гоза сонце

DevitIND₃

1000 ИЕ + липозомален Zn
орален спреј за возрасни

3

МЕСЕЦИ

сонце во едно шишенце

- ✓ 1000 ИЕ витамин Д3 и 5 мг цинк во дневна доза за здрав имунитет, коски и правилна функција на мускулите
- ✓ Практичен и едноставен за користење
- ✓ Може да се користи било каде независно од оброците
- ✓ Пријатен вкус на малина
- ✓ Без шеќер, погоден за дијабетичари

esensa
www.esensa.rs
f in ig yt
SEPTIMA
Христо Татаров 13 Бр.8 Скопје
телеф: 9239860-175

KONTROLLI I YNDYRNAVE NË ORGANIZËM ME PREPARATE NATYRALE



Kolesteroli është një lipid që sintetizohet në mëlçi, por e marrim edhe me ushqim. Është përgjegjës për sigurimin e integritetit të murit qelizor, përkatësisht është pjesë përbërëse e membranave të të gjitha qelizave në inde dhe organe. Është i nevojshëm për sintezën e vitaminës D dhe është pjesë e hormoneve të rritjes, zhvillimit dhe riprodhimit, si dhe pjesë e acideve biliare që janë të nevojshme për tretjen e ushqimit.

Trigliceridet luajnë rol në sigurimin e energjisë nga ushqimi që hamë përmes kalorive në formën e karbohidrateve, yndymave dhe proteinave. Teprica e këtyre kalorive, të cilat trupi nuk do t'i përdorë, ruhen në formën e triglicerideve. Ato ruhen në qelizat dhjamore të trupit dhe përdoren më vonë, kur mungon ushqimi.

Për sa kohë që vlerat e këtyre fraksioneve janë normale, organizmi funksionon si duhet. Vlerat normale janë si më poshtë:

Kolesteroli total 5,2 mmol/l
Kolesteroli LDL <3,0 mmol/l
Kolesteroli HDL > 1,0 mmol/l
Trigliceridet <1,7 mmol/l

Kur në organizëm rritet kolesteroli “i keq” ose LDL, si dhe nivelet e triglicerideve, rritet edhe rreziku i sëmundjeve koronare, ndërkaq rritet edhe mundësia e rritjes së pllakave arteriale, të cilat mund të çojnë në aterosklerozë. Shkaqet mund të jenë të ndryshme dhe ndahen në të kontrolluara dhe të pakontrolluara. Në grupin e parë bëjnë pjesë dijeta, pesha dhe aktiviteti fizik, kurse në të dytin gjenetika, gjinia dhe mosha. Lajmi i mirë në këtë analizë për pasojat e mundshme të rritjes së kolesterolit dhe triglicerideve apo dislipidemisë, është se mund të trajtohet me preparate që janë me bazë natyrale. Tashmë ka në dispozicion preparate të tilla natyrale, të cilat janë kombinim i orizit të kuq dhe angjinare dhe me të cilat ka një rezultat shumë pozitiv në mjekim.

1. Orizi i kuq është i pasur me përbërësit aktivë monakolinë, të cilët konsiderohen si statina natyrale. Nga të gjitha monakolinat, më aktive është monakolina K, e cila e inhibon enzimin HMG-CoA reduktazë dhe në këtë mënyrë ndalon sintezën e kolesterolit në mëlçi. Monakolina K njihet edhe si mevinolinë ose lovastatinë. Monakolina K është vendimtare për efektivitetin e orizit të kuq në uljen e kolesterolit total, uljes së kolesterolit LDL dhe triglicerideve në gjak. Përveç monakolinës, procesi i fermentimit prodhon sterole bimore, acide yndyrore të pangopura, enzime tretëse, vitaminën B (niacinën) dhe produkte të tjera që gjithashtu kontribuojnë në veprimin dhe efektivitetin e produktit. Efekti i dobishëm arrihet me marrjen

ditore të 10 mg monakolinë K nga orizi i kuq i fermentuar. Falë studimeve të shumta që dokumentojnë efektet e mësipërme, ekziston një pretendim shëndetësor i miratuar që monakolina K e fermentuar e orizit të kuq ndihmon në ruajtjen e niveleve normale të kolesterolit në gjak.

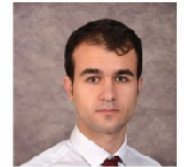
2. Angjinarja është përdorur në mjekësinë popullore që në lashtësi për të stimuluar punën e mëlçisë, pra për sekretimin e vrerit, i cili i përpunon yndymat që i marrim me dietë. Përveç kësaj, janë kryer studime të shumta që vërtetojnë se preparatet e angjinares mund të ndikojnë në nivelin e yndyrës dhe kolesterolit në gjak. Angjinarja ul kolesterolin e lartë, duke ulur nivelin e kolesterolit "të keq" LDL dhe duke rritur kolesterolin "e mirë" HDL. Ky është rezultat i veprimit të saj koleretik, domethënë përmes rritjes së sekretimit të vrerit, për shkak të të cilit mëlçia është në gjendje të shndërrojë kolesterolin në acide biliare. Ndryshe nga statinat, angjinarja nuk e ul sintezën e kolesterolit, por vetëm e rrit zërthimin e tij. Në këtë mënyrë trupi

menaxhon kolesterolin e tepërt, ndërsa niveli i triglicerideve ulet.

Një kombinim i tillë i përbërësve natyralë rekomandohet të përdoret së bashku me ndryshimin e stilit të jetesës (dietë e mirë dhe stërvitje) dhe për një periudhë dymujore vlerat e lipideve kthehen në normale. Për të arritur një efikasitet më të mirë, nuk duhet të konsumohen pije alkoolike gjatë aplikimit. Nuk ka të dhëna për sigurinë e këtyre përbërësve gjatë shtatzënisë dhe laktacionit, ndaj duhet të shmangët përdorimi i saj në këtë popullatë.

Blagoja Stavrov

Doktor i Mjekësisë së Përgjithshme në I.SH. Poliklinika e studentëve e Universitetit "Shën Kirili dhe Metodi" në Shkup



КОМПЛЕТНА ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВИ И ПОДВИЖНИ ЗГЛОВОВИ

Глукозамин

Примарно се наоѓа во ѝрскавицата на зглобовите и игра клучна uloga во нивната изградба. Сепак, уште во средната возраст, организмот почнува да не произведува глукозамин.

Хондроитин

Хондроитин сулфат е градивна компонента на ѝрскавичното ткиво која спаѓа во групата на протеоглукани.

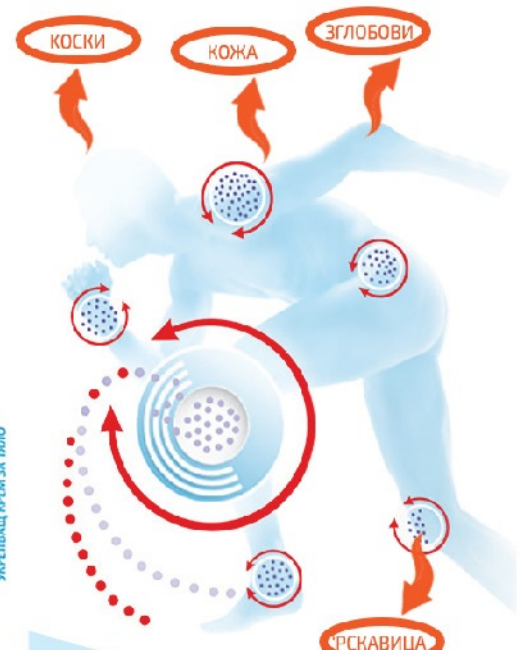
Таа му дава еластичност на ѝрскавичното ткиво и ја штити ѝрскавицата и лигаментите од повреди.

Мсм

Извор на органски сулфур вклучен во формирањето на колаген.

Екстракт од ѓумбир

Помага во намалување на болката и отокот на зглобовите.



**ПОДАРОК
КРЕМА!**



Stabiflex®

www.kendy.mk

BETTY personazhi

Valentin Petreski (Tinoski)



1. SI U KRIJUA MARKA "TINOSKI"?

Tinoski nuk kishte ndërmend të bëhej Tinoski. Kështu mund ta shpjegoj shkurtimisht historinë time. Nodhi në një kohë kur e kisha të domosdoshme t'i kthehesha një veprimtarie krijuese krahas të gjitha përgjegjësive të punës, për pushim dhe për t'ia bërë qejfin vetes. Por, pas publikimit të filxhanit tim të parë, i cili ishte dhe është i vetmi filxhan i verdhë i vizatuar deri më tani, pasuan komentet nga të afërmit e mi dhe pas disa ditësh, fillova të merrja kërkesa për t'iu bërë diçka të ngjashme edhe atyre. Dhe kështu, nga njëri tek tjetri, filloi të tregohet historia e TinoSki-t, e cila vazhdimisht përditësohet dhe pasurohet me ide dhe produkte të reja dhe së fundi, edhe me zgjidhje krijuese dizajni për qëllime të ndryshme.

Jam i kënaqur që shumë njerëz dalluan veçantinë e dizajneve dhe pa u vënë re, u bë një kënd krijues i njohur që ka gjithnjë e më shumë tifozë dhe mbështetës çdo ditë. Kjo histori u pasua nga vendimi për të hapur një hapësirë fizike dhe studio arti vitin e kaluar, në mes të pandemisë. Ndoshta disa gjëra duhet të ndodhin kur t'u vijë koha. Më pëlqejnë sfidat dhe ky hap është vetëm një prej tyre.

2. KU E GJENI FRYMËZIMIN PËR KRIJIMTARINË TUAJ?

Ajo që shihni në modelet e TinoSki-t - të papërsosura, të thjeshta dhe në të njëjtën kohë shumëngjyrëshe e të pranueshme për të gjithë, jam plotësisht unë. Më vjen mirë që Tinoski solli një stil që u pranua nga publiku dhe që vetëm përmirësohet me forca të përbashkëta. Dallueshmëria ndërtohet kur jepeni në punë me të gjithë energjinë që keni. Çdo gjë tjetër që vijon është vetëm një plus.

Unë frymëzohem nga gjithçka me të cilën jam në kontakt vizualisht dhe emocionalisht. Ju që më kontaktuat për këtë bisedë të mrekullueshme, përdoruesit që do të më shkruajnë mesazh se si kemi kryer me sukses punën dhe i kemi bërë të buzëqeshin, njerëzit rreth meje, familja, shakatë dhe thashethemet e përditshme, shumë histori suksesi në të gjithë botën... Më frymëzojnë edhe historitë e njerëzve, dëshira e individëve për të dhuruar dhe befasuar... Ka shumë njerëz që u kushtojnë vëmendje gjërave të vogla që kanë shumë domethënie, secila prej dëshirave të të cilëve është një frymëzim i veçantë për ne, që të kemi sukses së bashku në qëllimin për t'ia zbkuruar ditën dikujt. Dhe po, ndoshta më së shumti, fëmija në mua, i cili është ende aktiv dhe nuk ndalet.

3. CILAT JANË SFIDAT ME TË CILAT JENI PËRBALLUR PËR TË NXJERRË NË PAH PUNËN TUAJ DHE ÇFARË DËSHIRONI T'U REKOMANDONI TË GJITHË ATYRE QË

DUAN TË KRIJOJNË MARKËN E TYRE?

Para pak kohësh kisha një status në profilet e Instagram që thoshte kështu:

"Të krijosh diçka tënden nuk është vetëm të vizatosh, nuk është vetëm të kopjosh, nuk është vetëm të vendosësh një reklamë, nuk është vetëm të publikosh diçka dhe të ndodhë magji... është shumë më tepër se kaq. Koha dhe energjia, puna, nervozizmi, leximi i mendimeve, referateve, netët pa gjumë, kërkimi i një zgjidhjeje, këmbëngulja, pengesat dhe problemet që kërkojnë kohë, muajt dhe vitet punë për t'i kapërcyer sfidat, vetëm për të dalë më pas të reja. Besoj se ne mësojmë nga gabimet tona, besoj se ka një vend për të gjithë dhe gëzohem kur shoh punë të palodhur dhe inovacion. Prandaj, jini vetvetja dhe së bashku të rrisim vetëdijen për veprat e dallueshme në vendin tonë."

Mendoj se është thënë edhe më shumë se sa duhet. Asgjë nuk është e lehtë, por kur të njiheni, ato momente janë po ashtu të ëmbla. Çdo ditë është një sfidë e re, ju nuk jeni vetëm një karikaturist, por një udhëheqës i historisë që varet nga ju dhe vizioni juaj. Është e rëndësishme ta bëni atë që vërtet dëshironi, me shumë përkushtim, këmbëngulje, pa hequr dorë, edhe në momentet kur ju sillen mendime të tilla nëpër kokë. Gjërat më krijuese personalisht më kanë ndodhur në një kohë kur po përballësia me shumë probleme në të njëjtën kohë, por gjithçka tejkalohet. Ekziston një thënie që thotë se edhe më trimat mund të lëkunden, por është e rëndësishme të ecin përpara. Ta kemi shëndetin, se gjithçka tjetër mund të krijohet dhe realizohet me fuqitë tona.



Вашата *Нова* Дневна Рутина

Taffix спреј за нос, прашок



Што е Taffix®?

спреј за нос, прашок кој се користи за блокирање на вируси во носната празнина, вируси кои можат да навлезат во респираторниот систем и да предизвикаат инфекција.

Кога да се употребува Taffix®?

пред изложеност на средина со висок ризик, каде што можат да се пренесат вируси, како што се јавни места (супермаркети, аптеки, училишта, спортски клубови, авиони, итн.).

Како делува Taffix®?

во носот, прашокот се претвора во гел и создава активна бариера која заштитува од вируси и деактивира вируси кои се пренесуваат во воздухот.

Го Намалува
РИЗИКОТ
ОД ВИРУСНИ
ИНФЕКЦИИ

Делува **1**
за само
Минута

5 ШТИТИ
ЧАСА
со секоја
употреба



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

NJË MËNYRË E SHËNDËTSHME PËR TË ËMBËLSUAR

Për shumë prej nesh, kafeja është diçka që na zgjon çdo mëngjes dhe na vazhdon humorin e mirë gjatë ditës për të paktën një ose dy orë. Pavarësisht se ku dhe kur pihet, kafeja është një pjesë e rëndësishme e kulturës dhe zakoneve tona të përditshme.

Tashmë janë të mirënjohura dobitë që sjell kafeja në shëndetin e njeriut nëse pihet me moderim. Kafeja përmban kafeinë, e cila përmirëson ndjeshëm energjinë dhe përshejton metabolizmin dhe me këtë, edhe gjendjen fizike. Përveç antioksidantëve, kafeja përmban minerale, nga të cilat më së shumti B2 ose riboflavinë, si dhe B5, B3, magnez dhe kalium. Shumë hulumtime shkencore kanë treguar se kafeja zvogëlon ndjeshëm rrezikun e zhvillimit të diabetit, sëmundjes së Alzheimerit dhe Parkinsonit, si dhe disa llojeve të sëmundjeve kancerogjene.

Por të gjitha këto karakteristika të kafesë humbasin me të shtuar madje edhe gjysmë luge sheqer, ëmbëlsues artificial ose ëmbëlsues në formën e një shurupi të butë. Në ditët e sotme, në menunë e bareve e kafeneve vërehet gjithnjë e më shumë lloje të reja të "kafesë" që kanë më shumë sheqer dhe produkte të qumështit, sesa kafe. Latte vanilje, latte kungulli dhe pije të ngjashme të njohura të kafesë përmbajnë pak kafe dhe shumë sheqer, të cilat krijojnë një lloj varësie dhe tek të cilat nxitojmë të kthehemi.

KAFENË TUAJ këtë dimër



Për fat të mirë, nuk është kurrë vonë për të hequr dorë nga shprehitë e këqija. Për më tepër, ekziston një mënyrë për të ëmbëlsuar kafënë tuaj në mënyrë të shëndetshme dhe natyrale, me përbërës që ndoshta i keni në kuzhinë. Në këtë mënyrë do të mund të shijoni kafënë e shijshme dhe të gjitha përfitimet e saj.

KAFEJA ME LIMON

Limonët janë burim natyral i vitaminës C dhe antioksidantëve. Disa pika limoni në kafe, jo vetëm që rrisin vlerën ushqyese të kafesë, por gjithashtu i japin shije kafesë në mënyrë të shëndetshme dhe natyrale. Së bashku, këta dy përbërës janë shumë të fuqishëm në rritjen e imunitetit dhe mbrojtjen kundër shumë sëmundjeve kronike.



KAFEJA ME KAKAO

Kakaoja është gjithashtu e dobishme për shëndetin dhe e pasur me antioksidantë dhe ka një rol të madh në zvogëlimin e rrezikut të sëmundjeve të zemrës. Për të përmirësuar shijen e ju duhet shumë pak kakao dhe tashmë keni një pije të ngrohtë të shëndetshme; një kombinim i çokollatës së zezë dhe kafesë, me zero sheqer të shtuar.





KAFEJA ME KANELLË

Kanella është një erëz e mrekullueshme ekzotike që shkon në mënyrë të përkryer me kafënë. Konsumimi ditor i kanellës, deri në një lugë në ditë, luan një rol të madh në parandalimin e diabetit, si dhe në uljen e niveleve të larta të sheqerit dhe kolesterolit në gjak, përmirësimin e qarkullimit, rritjen e energjisë dhe stimulimin e funksionit të trurit. Kombinimi i kafesë dhe kanellës dyfishon vlerat ushqyese të kafesë dhe të kanellës në veçanti, por gjithashtu zbut kafënë dhe i jep një shije që do t'i zgjojë të gjitha shqisat tuaja. Është e lehtë të shtohet në çdo lloj kafeje të përgatitur, në formën e pluhurit ose me një shkop kanelle që do ta përdorni për të përzier kafënë e nxehtë.

KAFEJA ME MJALTË

Edhe pse mjalti përmban sheqer, ai është gjithsesi më i shëndetshëm se sheqeri i bardhë i përpunuar, ngase përmban një numër vitaminash dhe mineralesh që janë të rëndësishme për mbajtjen e një jetese të shëndetshme, ndihmon në forcimin e sistemit imunitar dhe kështu mbron nga ftohjet dhe sëmundjet e tjera bakteriale. Një lugë sheqer i bardhë në kafe mund të zëvendësohet me vetëm gjysmë apo çerek luge mjaltë dhe kështu kafja nuk do të humbasë vlerën e saj ushqyese, por do të jetë më e pasur dhe në të njëjtën kohë, e ëmbël.



KAFEJA ME SHAFRAN TË INDISË

Shafrani i Indisë është një erëz e pasur me antioksidantë dhe mbron nga inflamacioni dhe sëmundjet bakteriale. Një majë luge e kësaj erëze në kafe është e mjaftueshme për t'i dhënë një shije të mrekullueshme, ndërsa për thithjen më të mirë të shafranit të Indisë, mund të shtoni pak piper të zi dhe kanellë. Një pije e mrekullueshme e grohtë dhe e shëndetshme për këtë vjeshtë.



Edhe nje gjë për fund

Këto ide janë vetëm disa nga mënyrat e mundshme për të përmirësuar kafënë dhe vlerat e saj ushqyese, kurse çdo gjë tjetër varet nga stili i jetesës dhe mënyra e të ushqyerit. Gjëja më e rëndësishme është që kafeja të konsumohet në mënyrë të moderuar dhe të zvogëlohet përdorimi i sheqerit dhe ëmbëlsuesve në kafe, me qëllim që të ndihen të gjitha dobitë që sjell kafja. Nuk rekomandohet të pini kafe pasdite vonë dhe në mbrëmje, sepse mund t'ju zvogëlojë nevojën për gjumë dhe cilësinë e gjumit.

Tanja Sazdovska
Krijuese përmbajtjesh, adhuruese
dhe njohëse e kafesë



Shijoni kafënë tuaj!

VITI 2022 DO TË SHËNOHET NGA NGJYRAT E THEKSUARA!



Tendenca e ushqimit organik që ka mbizotëruar gjatë viteve të fundit theksohet nga qëndrueshmëria e burimeve natyrore dhe rëndësia e natyrës në çdo fushë, si dhe nga ngjyrat që pritet të jenë në tendencë në vitin e ri 2022. Në vitin e ri, bëhuni gati për ngjyrat që përftohen nga bimët dhe barishtet.

E NGJYRAVE NË VITIN 2022

Edhe pse viti 2021 nuk ka mbaruar ende, tashmë janë përcaktuar ngjyrat që do të mbizotërojnë në vitin e ardhshëm. Thuhet se parashikimet e bëra nga kompania britanike e tendencave VPSN do të formësojnë botën e modës dhe industria do të shkëlqejë në këto ngjyra!

Ja se për cilat ngjyra bëhet fjalë!

Orkideja rozë

Roza e ndezur, e cila pritet të bie në sy dhe të dallohet nga ngjyrat e tjera, do të përdoret më shpesh sidomos në rroba banje dhe fustane mbrëmjeje. Lulja e orkidesë rozë ka një ngjyrë intensive, hiperreale dhe energjike, që do të jetë e shkëlqyer edhe për përdorim digjital. Ekspertët thonë se kjo e purpurtë e ngopur do të ketë një efekt të shkëlqyer, me një ndjenjë pozitiviteti dhe arratisjeje.

E gjelbër ulliri

Kjo ngjyrë pritet të përdoret kryesisht në biznes, të brendshme, këpucë dhe aksesore. Ngjyra e gjelbër e ullirit u zgjodh për shkak të ndikimit të

saj të ekuilibruar dhe paqësor dhe pikërisht për shkak të lidhjes së saj me natyrën. Parashikohet se do të përdoret më së shumti në enterier, këpucë dhe detaje të modës.

E verdha e gjalpit

Ngjyra krem në të verdhë do të vazhdojë të shihet në veshjet e përditshme dhe do të paraqitet në koleksionet e të brendshmeve. Ndryshe nga nuancat e verdha që kanë qenë të pranishme në vitet e kaluara, kjo ngjyrë është më e butë. Kur bëhet fjalë për përdorimin e të verdhës së gjalpit, parashikohet të përdoret në të brendshmet për femra dhe në dekorimet e shtëpisë apo enterier. Është një ngjyrë e ngrohtë dhe e ndezur, e cila jep njëkohësisht shkëlqim dhe neutralitet.

Sherbeti i mangos

Ngjyra e cila përbëhet nga portokallia e hapur dhe e verdha, pritet të vijë në shprehje në koleksionet verore dhe veshjet sportive. Ngjyra e gjallë kombinon popullaritetin e portokallisë me shkëlqimin e të verdhës. Besohet gjithashtu se do të shkaktojë një ndjenjë shëndeti dhe mirëqenieje.

E kaltra e Atlantikut

Vlerësohet se përzjerja e indigos organike dhe të kaltrës së oqeanit do të përdoret në veshjet e përditshme dhe ato sportive. Për shkak se e kaltra është gjithmonë popullore, zgjedhja e të kaltrës së Atlantikut nuk është një befasi e madhe. Pritet të jetë popullore në modën e meshkujve dhe në enterier.

Astrotalentet e shenjave të horoskopit



DASHI

Pas disa vitesh të vështira, viti 2022 për deshtë është një kohë zgjerimi dhe optimizmi. Po filloni një kapitull të ri dhe të rëndësishëm në jetën tuaj, i cili prek shumë fusha. Do të takoni njerëz të nivelit të lartë dhe do të krijoni kontakte të reja të shkëlqyera, duke përfshirë, ndoshta, një interes romantik që mund të jetë ai që keni kërkuar për një kohë të gjatë, por e pyesnit veten nëse do ta gjenit ndonjëherë.



DEMI

Zhvendosja e Jupiterit te Peshqit është një lajm i mirë për ju, pasi do t'ju sjellë fitim nga puna e bërë vitin e kaluar, veçanërisht nëse jeni të vetëpunësuar. Rrethi juaj i miqve, kontakteve dhe kolegëve do të zgjerohet, gjë që do të ketë një ndikim të drejtpërdrejtë në aftësinë tuaj për të fituar para. Ndër miqtë e rinj që do të krijoni, nëse jeni beqarë, mund të hyni edhe në një lidhje romantike. Ky do të jetë një vit i mrekullueshëm. Të jeni të përgatitur!



BINJAKËT

Viti i ardhshëm do të jetë një nga vitet më të bukura të karrierës suaj dhe do t'ju sjellë mundësitë e mëdha për të cilat keni ëndërruar gjithmonë. Nga data 10 maj deri më 27 tetor do të keni shumë më tepër kohë për dashuri dhe një jetë private më të pasur. Ky do të jetë një vit me ritme të shpejta. Ndonjëherë do të ndiheni të lodhur nga dinamika, ndaj bëni pushime për t'u çlodhur me miqtë në fundjavë. Linja e suksesit do të lëvizë përpjetë, ndaj këtë vit shfrytëzoni çdo mundësi të dhënë.



GAFORRJA

Ju pret një vit shumë i lumtur. Për herë të parë në 12 vjet, Jupiteri i lumtur do të jetë në shenjen e Peshqve, një shenjë uji që përshtatet në mënyrë të përkryer me tuajen. Momenti më i mirë për karrierën tuaj vjen kur hëna e re në shenjen e Dashit do të ndikojë në shtëpinë tuaj të dhjetë të përparimit dhe prestigjijt në karrierë, pas fundit të marsit. Këtë vit, yjet ju premtojnë përmirësim të shëndetit, optimizëm dhe tërheqje romantike. Venera do të hyjë në shenjen tuaj më 17 korrik, për të qëndruar deri më 11 gusht. Kjo është një kohë për t'u shoqëruar, për të blerë rroba të reja dhe për t'u fokusuar në pamjen tuaj. Pak njerëz do të mund t'ju rezistojnë në vitin e ri 2022.



LUANI

Këtë vit, luanët do të ndihen sikur kanë kthyer një faqe të re. Financiarisht do ia dilni mirë, me përparime me gjasë emocionuese në karrierë. Kjo është veçanërisht e vërtetë në javët pas hënës së re më 2 mars, çka do të shënojë një muaj veçanërisht vendimtar për përfitime financiare. Për sa i përket romancës, do të shkëlqeni duke filluar nga hëna e re e mrekullueshme më 23 nëntor, e cila do të veprojë në shtëpinë tuaj të pestë të dashurisë së vërtetë.



VIRGJËRESHA

Dy vitet e fundit mund të kenë sjellë ndryshime të dhimbshme në jetën tuaj për shkak të pandemisë, por mund të merrni frymë lirisht, pasi më e keqja ka kaluar. Ju pret një vit i mrekullueshëm dhe i lumtur, me risi të mundshme në dashuri, një mundësi për të arritur suksese të mëdha në karrierë dhe ditë në të cilat do të ndiheni më efikasë dhe më produktivë. Nëse jeni duke pritur dashurinë, ajo mund të ndodhë midis 24 janarit dhe 5 marsit. Në gjysmën e dytë të vitit 2022 do të përdorni energjinë tuaj në fushën e biznesit. Më në fund vjen ajo që e keni merituar prej kohësh.



PESHORJA

Këtë vit ju pret diçka shumë e veçantë. Më datë 12 prill, Neptuni do të takohet me Jupiterin te Peshqit, gjë që do të hapë shtigje të reja në jetën tuaj. Veç kësaj, në shkurt dhe mars do të keni shumë mundësi për argëtim dhe dashuri, veçanërisht nëse jeni duke e kërkuar shpirtin tuaj binjak. Më 6 mars, Marsi dhe Venusi do të bashkohen te Ujori, shtëpia juaj e dashurisë së vërtetë, një ditë që sigurisht duhet të ndezë shkëndija të kimisë së madhe midis jush dhe dikujt të veçantë.



AKREPI

Edhe pse ju presin disa ulje-ngritje, përpara jush ndodhet një vit i mrekullueshëm. Për shkak se Jupiteri hyn te Peshqit, në shtëpinë tuaj të pestë diellore, nga data 28 dhjetor 2021 deri më 10 maj 2022, do të shijoni një nga vitet më të lavdishme të jetës suaj për romancë, argëtim, të shprehur krijues dhe fëmijet. Asgjë nuk do të jetë më e madhe se lumturia që do ta ndjeni në mars. Dita më e lumtur e vitit është 5 marsi, kur Jupiteri bashkohet me Diellin e fuqishëm. Kjo ndodh vetëm një herë në vit dhe do të kalojë 12 vjet para se të ndodhet përsëri në shtëpinë tuaj të pestë të dashurisë së vërtetë.



SHIGJETARI

Shigjetarët aventurierë mund të jenë pak në mëdyshje për idenë e përkushtimit, por nëse e gjeni shpirtin tuaj binjak, të cilit i pelqen të udhëtojë po aq sa juve, mund të shndërrohet në një ndryshim të madh në jetën tuaj. Nëse e keni gjetur tashmë atë person që ju frymëzon, që ju dashuron dhe dëshiron të ndërtojë një jetë me ju, atëherë Jupiteri te Dashi do t'ju ndihmojë të kaloni më shumë kohë së bashku.



BRICJAPI

2022 ka potencialin të jetë një nga vitet më të mira për ju. Vështirësitë do të jenë të mëdha, kur bëhet fjalë për një projekt të rëndësishëm pune, por Jupiteri (planeti i lumturisë) do të sigurohet që të mprehni aftësitë tuaja dhe të negocioni mirë. Disa data me fat për ju: 4 shkurti, kur do të keni mundësinë të zbatoni planin tuaj dhe të merrni një kthim fitimprurës dhe 25 shtatori, kur hëna e re në shtëpinë tuaj të dhjetë prestigjioze të famës mund t'ju sjellë një ofertë profesionale që nuk do të dëshironi ta humbisni. Edhe jeta juaj dashurore do të shkëlqejë këtë vit, duke përfshirë 16 shkurtin, kur Venusi dhe Marsi, dy planetët e dashurisë, bashkohen te Bricjapi.



UJORI

Është koha për emocione, sepse viti 2022 do të jetë një vit me shumë çmime. Falë Saturnit, do t'ju duhet të përballeni me diçka të re që kërkon përqendrim dhe përkushtim. Mund të jetë martesë, një i porsalindur, fillimi i një biznesi, blerja e shtëpisë suaj të parë ose fillimi i studimeve pasuniversitare. Për më tepër, do të keni mundësinë të përjetoni dashuri dhe romancë në gjysmën e dytë të 2022 ose para fillimit të 2023.



PESHQIT

Të dashur Peshq, ju pret një vit shumë i ndritshëm. Jeni në prag të hyrjes në vitin më të mirë financiar në këtë dekadë, madje edhe në gjithë jetën. Do të duhet të jeni të kujdesshëm në lidhje me mundësitë e karrierës që merrni ose rrezikoni. Shëndeti juaj do të përmirësohet dhe në fund të vitit do të ndiheni më të fortë se në fillim. Dita juaj më e mirë për të gjetur dashuri të re do të jetë 30 prilli, sepse atë ditë Jupiteri dhe Venusi do të takohen për herë të parë në shenjen tuaj pas një dekade. Nëse jeni në një lidhje, do të keni mundësi t'i kushtoni më shumë vëmendje vetes dhe të forconi dashurinë tuaj.

MANASTIR

BARNATORJA VIOLA
047-222-235
BARNATORJA NEO FARM
047-224-301
BARNATORJA FARM-ZDRAVJE
047-223-039
BARNATORJA FARM-ZDRAVJE 2
047-242-039

DEMIR HISAR

BARNATORJA DEHI FARM
047-276-644

GJEVĖJELI

BARNATORJA NIMA
034-214-562

GOSTIVAR

BARNATORJA BOTANIK
042-211-413
BARNATORJA DITI FARM
042-212-164
BARNATORJA DITI FARM 3
042-622-888
BARNATORJA PRO-FARM
042-213-132
BARNATORJA VIVALEK 4
042-313-496
BARNATORJA MED-FARM

f.ÇEGRAN

042-321-363
BARNATORJA GENIUS-FARM

f.DOBËRDOLL

042-311-229
BARNATORJA ALBI FARM

f.GRADEC

071-822-270
BARNATORJA NEO-FARM

f.NEGOTINO

042-222-201

KAVADAR

BARNATORJA FARMAKON-LEK
043-411-891

BARNATORJA FARMANEA
043-550-900

KËRÇOVË

BARNATORJA HERBA 1
045-223-978

BARNATORJA HERBA 2
045-261-265

BARNATORJA BLINA
045-222-550

KOÇAN

BARNATORJA FITOMED
033-273-805

BARNATORJA HIGIA FARM
033-271-522

BARNATORJA IRIS
033-272-820

BARNATORJA IRIS 2
033-271-645

KRIVA PALLANKË

BARNATORJA E QYTETIT
031-375-012

KRIVOGASHTAN

BARNATORJA MENTA FARM 4
048-471-987

KUMANOVË

BARNATORJA ADONIS
031-411-098

BARNATORJA DAFINA
031-413-977

BARNATORJA ISIDORA
031-550-635

BARNATORJA KAMILICA
031-550-603

BARNATORJA NOVALEK
031-422-111

BARNATORJA FARMALEK
031-416-503

BARNATORJA FILIZ
031-416-700

BARNATORJA KAISER FARM
078-452-702

BARNATORJA ZANI FARM
031-445-434

NEGOTINË

BARNATORJA NEGOTINË
043-361-433

BARNATORJA NEGOTINË 1
043-361-433

NOVO SELLË

BARNATORJA ZDRAVJE
034-522-279

OHËR

BARNATORJA BIO-LEK
046-260-580

BARNATORJA KAVAJ
046-260-940

BARNATORJA PASHOLI
046-255-070

BARNATORJA PLANTA
046-250-533

BARNATORJA HELEDONA
046-257-744

PRILEP

BARNATORJA 2005 VIVA FARM
048-400-901

BARNATORJA BIOLEK
048-416-208

BARNATORJA KARAKASH 1
048-414-722

BARNATORJA MENTA FARM 1
048-422-551

BARNATORJA MENTA FARM 5
048-550-110

BARNATORJA ORTOFARM
048-436-100

PROBISHTIP

BARNATORJA EMA FARM
032-482-666

RADOVISH

BARNATORJA FILIPI I DYTË
071-945-549

RESNJË

BARNATORJA SIGIA-FARM
047-454-360

BARNATORJA FARMA-LEK-2005
047-452-553

SHKUP

BARNATORJA ALOE
02-2039-915

BARNATORJA AMBROZIA FARM

02-3224-399
BARNATORJA ANDREA LEK

02-3225-422
BARNATORJA BETI

070-322-633
BARNATORJA VIVALEK 1

02-2617-740
BARNATORJA VIVALEK 2

02-2562-222
BARNATORJA VIVALEK 3

f.CRESHEVË

02-2573-953
BARNATORJA GOLD MUN 2

02-2616-338
BARNATORJA GOLD MUN 3

02-2635-555
BARNATORJA GOLD MUN 5

02-2431-600
BARNATORJA GOLD MUN 7

070-269-866
BARNATORJA GOLD MUN 9

02-2666-840
BARNATORJA DA-JANA-FARM

02-2655-500
BARNATORJA DATEL FARMA

02-2612-536
BARNATORJA DNA ANNI FARM

02-2445-935
BARNATORJA EKO FARM, HARAÇINË

070-902-960
BARNATORJA EKO FARM

070-902-960
BARNATORJA JASMIN

02-2794-349
BARNATORJA LIFELINE

02-3075-576
BARNATORJA LINCURA

02-2434-600
BARNATORJA LINCURA 2

02-3114-303
BARNATORJA MAK FARM

02-3071-289
BARNATORJA MAKMEDIKA

02-2031-082
BARNATORJA NELA FARM

02-2477-900
BARNATORJA NIKA FARM

02-2572-801
BARNATORJA NIKA FARM 1

02-2545-111
BARNATORJA OMEGA FARM 1

02-3125-202
BARNATORJA OMEGA FARM 3

02-3114-086
BARNATORJA OPIUM

02-2440-335
BARNATORJA OSKAR LEK

02-3132-227
BARNATORJA PAVLOFARM

02-2467-589
BARNATORJA POLIN

02-2432-002
BARNATORJA POLIN 2

02-2448-040

BARNATORJA REGINA

02-2622-205
BARNATORJA SARA FARM

AERODROM
075-239-975

BARNATORJA SARA FARM 1
02-2792-880

BARNATORJA SARA FARM 2
02-2778-709

BARNATORJA SARA FARM 3
02-3220-049

BARNATORJA SARA FARM 4
02-3113-129

BARNATORJA SARAJ FARM
02-2057-069

BARNATORJA STEM
02-3176-335

SHTIP

BARNATORJA BIOLEK
032-391-777

BARNATORJA DIANA
032-392-707

BARNATORJA ZDRAVJE 1
078 264 148

BARNATORJA ZDRAVJE 2
078 264 141

BARNATORJA MEDIFARM
032-394-143

BARNATORJA RADOLEK 3
032-380-190

STRUGË

BARNATORJA BELADONA
046-786-750

BARNATORJA HEMAMELIS
046-702-706

BARNATORJA HAMAMELIS 2
f.VRANISHTË

046-702-706

STRUMICË

BARNATORJA VERBENA
034-551-031

BARNATORJA VERBENA 2
034-550-519

BARNATORJA ZHANINA
034-346-972

BARNATORJA ZHANINA 2
079-273-700

BARNATORJA PANACEA
034-320-395

BARNATORJA FARMAKA
034-322-251

TETOVË

BARNATORJA BAMI KOR MEDIKA
044 335 747

BARNATORJA E QYTETIT TETOVË
044-334-425

BARNATORJA ELIKSIR
070-887-393

BARNATORJA BIOFARM
044-344-292

BARNATORJA VITAL FARM
071-536-614

BARNATORJA DUSHICA FARM
044-451-002

BARNATORJA LIRA

070-623-207

BARNATORJA MEDIKA
044-339-466

BARNATORJA FARMAKON
071-547-912

BARNATORJA SANO FARM
f.PIROK

044-371-579
BARNATORJA HERBA FARM 2

f.TEARCË
071-224-827

BARNATORJA MENA FARM
f.VRATNICË

078-415-079
BARNATORJA LOSIONES MEDIKA

f.PALLÇISHT I POSHTËM
044-391-025

VEVÇAN

BARNATORJA BELADONA
070-362-210

VELES

BARNATORJA ZHIVA FARM 1
043-235-121

BARNATORJA ZHIVA FARM 2
043-251-005

BARNATORJA ZHIVA FARM 3
043-230-121

BARNATORJA ZHIVA FARM 4
043-225-255

BARNATORJA ZHIVA FARM 5
078-371-585

BARNATORJA MAGNA FARM 2
043-211-499

VINICË

BARNATORJA ARKA
033-362-685

BARNATORJA ARKA NOVA
033-364-685

GJENI
BARNATOREN
MË TË AFËRT ME
SHENJËN BETTY



Plivit[®]D 2000

спреј за перорална употреба

- ✓ содржи холекалциферол (витамин D₃)
- ✓ 1 притиснување на спрејот содржи 50µg/2000 IU витамин D₃
- ✓ 1 шише - 10 ml/95 притиснувања
- ✓ се чува на температура помеѓу 15-25°C



- ✓ за нормална функција на имунолошкиот систем
- ✓ за нормално одржување на коски и заби
- ✓ за нормална функција на мускулите
- ✓ маслен раствор
- ✓ за возрасни и деца над 12 години

ПЛИВА доел Скопје, Никола Парапунов б.б. Скопје, тел/факс: 02 / 3062 702



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



LIVSANE

LIVSANE

Мултивитамински сируп

за подобрување на имуниот систем

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

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

Производот содржи мед и шеќер. Со вкус на портокал.



Viamedi Healthcare GmbH, Deutschland



Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!

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