



KOKSAKIVIRUSET

REKORDE MAHNITËSE TË
LIDHURA ME VERËN

FIBROMIALGJA

E REDHE E TALENTUAR
LARA IVANOVA

Viru Protect

СПРЕЈ ЗА УСТА

ДЕАКТИВИРА
ВИРУСИ
НА
НАСТИНКА



Го намалува ризикот од
• ВИРУСНИ ИНФЕКЦИИ
• ПРВИ СИМПТОМИ НА
НАСТИНКА



Viruprotect 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

STENOZA E AORTËS

KOKSAKIVIRUSET

FIBROMIALGJA

DERMATITI PERIORAL

REKORDE MAHNITËSE TË LIDHURA ME VERËN

IMPRESUM

Shef i redaksisë: Esin Zekir | Redaktor i fotografisë, artistik dhe grafik: Lenca Naumovska
Bashkëpunetore: Nikolina Grozdanovska | Maja Milovançeva-Poposka | Aleksandar Kolev | Zorica Martinovska Andonova
Svetlana Nazin | Lidija Koqja | Mirjana Peçheska Pop Iliev | Lidija Petrovska | Lidija Peshtalevska | Ivana Dimishkova
Lektor dhe korrigeues: Ivana Kocevska; Përkthim: Arditë Zufiu | Fotografi e faqës së parë: Ivan Naunov
Botues: Feniks Farma DODEL Shkup, rr. Jadranska Magistrale, nr.31, 1000 Shkup

Redaktim teknik: Idea Lab DE D00 | Marketing: bettymk@phoenixpharma.com.mk | Boton: Evropa 92, rr. Krizhovska, nr. 52, Koçan
Ilustrimet dhe fotografie: Depositphotos, nëse nuk shkruan ndryshe | Ilustrime: Freepik, nëse nuk shkruan ndryshe | Tirazh: 24.000

Revista BETTY është një revistë falsas mujore, e disponueshët për të gjitha bartenoret që mbështesin BETTY konceptin e marketingut në Republikën e Maqedonisë së Veriut. Të gjitha përbajtjet dhe reklamat e botuarë në revistë janë vetem nga karakteri informativ dhe në asnjë mënyrë nuk mund të zevendësojnë vizitë të mjequt ose farmacistit. Feniks Farma DODEL Shkup (në tekstin e mëtejshme Botues) nuk është përgjigjës për përbajtjen e teksteve të botuarë, si dhe për përbajtja që reklamohejn në revistë, duke përfshirë edhe gabimet osa mosveprimet e paqëslimita. Me publikimin e reklamave në revistë, personat juridikë që i reklamojnë produkte të tyre, detyrimi i respektit do të respektojnë dispozitat nga Udhëzimi per menyrin e reklamimit të ilacave dhe pajisjeve medicinale. Ligji për lajet e tijerë ligjore, përkatese në territorin e Republikës së Maqedonisë së Veriut. Në katër drejtë, botuesi i revistës përshtason çdo përgjigjësi për demet që mund të vijnë nga mosrespektimi i dispozitave lartpërmendura nga personat juridikë, si dhe për çdo dëmtim që vjen nga përdorimi ose abuzimi i përdorimi të përbajtjes dhe reklamimit të produkteve të revistës. Ndalohet përdorimi ose kopimi i përbajtjes së BETTY revistës për çfarëdo qëllime, pa leje me shkrim të botuesit të revistës. Redaksa e BETTY Revistas nuk ka asnjë detyrim të kthejë në tekstet e marrë, fotografë dhe postë interneti.

PËRDORIMI DHE SHPËRDORIMI I ANTIBIOTIKËVE



Çfarë janë antibiotikët?

Antibiotikët janë barra që përdoren për të trajtuar ose parandaluar disa lloje të infeksioneve bakteriale, emri i të cilëve vjen nga fjala e përbërë greke anti – kundër dhe bios – jetë. Ata veprojnë duke vrarë bakteret ose duke e parandaluar përhapjen e tyre.

Përpresa se bakteret të shumohen dhe të shkaktojnë simptoma, sistemi imunitar zakonisht mund t'i vrasë ato. Qelizat e bardha të gjakut (WBC) i sulmijnë bakteret e dëmshme dhe, edhe nëse shfaqen simptoma, sistemi imunitar zakonisht mund të luftojë infekzionin. Megjithatë, ndonjëherë numri i baktereve të dëmshme është i tepërt dhe sistemi imunitar nuk mund t'i luftojë të gjitha. Antibiotikët janë të dobishëm në këtë rast.

Antibiotikët janë ndër barnat më të përshkruara në mjekësinë bashkëkohore. Megjithëse antibiotikët janë të dobishëm për një gamë të gjërë infeksionesh, është e rendësishme të kuptohet se antibiotikët trajtojnë VETËM infekzionet bakteriale. Antibiotikët janë të padobishëm kundër infeksioneve virale (për shembull, ftohja e zakonshme) dhe infeksioneve kërpudhore (të tilla si kandidazia). Mjeku juaj mund të përcaktojë më së miri nëse antibiotiku është i duhuri për gjendjen tuaj, sipas analizave të kryera të gjakut (infekzionet bakteriale shkaktojnë rritjen e qelizave të bardha të gjakut) dhe një antibiogrami të bërë nga materiali i përshtatshëm (zakonisht një shtupë hunde ose fyti), pas çka përshkruan një antibiotik ndaj të cilit bakteri i izoluar është më i ndjeshëm.

Duhet ta lajmëroni mjekun tuaj nëse keni ndonjë nga efektet anësore në vijim: të vjella, diarre të rëndë ngërçë në stomak, reaksion alergjik, skuqje, kruajtje ose sekrecione vaginale dhe njolla të bardha në gjuhë.

Kur nevojiten antibiotikët?

Antibiotikët mund t'u përdoren për të trajtuar infekzionet bakteriale të cilat:

- nuk janë serioze, por nuk ka gjasa të pastrohen pa antibiotikë, të tilla si puçrrat
- nuk janë serioze, por mund t'u kalohen njerëzve të tjerë nëse nuk trajtohen, të tilla si infektimi i lëkurës me impetigo ose infekzioni seksualisht i transmetueshëm klamidia
- ku provat sugjerojnë se antibiotikët mund t'u përshtapojnë ndjeshëm rikuperimin, siç është infekzioni i veshkave
- mbartin rrezikun e ndërlidhimeve më serioze, të tilla si celuliti ose pneumonia

Personat në rrezik të infeksioneve bakteriale

Antibiotikët gjithashtu mund t'u rekandohen personave që janë më të prekshëm ndaj efekteve të dëmshme të infekzionit. Këtu përfshihen:

- personat mbi 75 vjeç
- foshnjat mbi 72 orëshe, që kanë një infekzion bakterial ose rrezik më të lartë se mesatarja për të zhvilluar një infekzion të tillë
- personat me dëshitim të zemrës
- personat që duhet të marrin insulinë për diabetin
- personat me sistem imunitar të dobësuar, qoftë për shkak të një gjendjeje shëndetësore themelore, siç është HIV ose si efekt anësor i disa trajtimeve, si kimioterapi

Antibiotikët për parandalimin e infekzionit

Antibiotikët ndonjëherë jepen si masë paraprake për të parandaluar infekzionin. Kjo quhet profilaksë antibiotike. Situatat ku antibiotikët jepen si trajtim parandalues përfshijnë:

- nëse i nënshtroheni një operacioni që mbart rrezik të lartë infekzioni, si operacioni i kataraktit ose operacioni i glaukomës, operacioni i zëvendësimit të kyçeve, operacioni i implantit të gjirit, operacioni i stimuluesit kardiak, operacioni për heqjen e fshikëzës së témhit, operacioni i appendektomisë
- pas kafshimit (për shembull nga një kafshë) ose një plagë që ka rënë në kontakt me dheun ose jashtëqitjen
- nëse keni një problem shëndetësor që ju vë në rrezik më të lartë të infekzionit, si për shembull nëse keni hequr shpretkën ose jeni duke marrë trajtim me kimioterapi

KUR NUK PËRDOREN ANTIBIOTIKËT?

Antibiotikët nuk përdoren më në mënyrë rutinore për të trajtuar infekzionet, sepse:

- shumë infeksione shkaktohen nga viruset, kështu që antibiotikët nuk janë efektivë
- antibiotikët shpesh nuk kanë gjasa të përshtapojnë procesin e shërimit dhe mund të shkaktojnë efekte anësore
- sa më shumë antibiotikë t'u përdoren për të trajtuar problemet e lehta, aq më shumë ka të ngjarë që të bëhen joefektivë në trajtimin e problemeve më serioze.

Organizatat shëndetësore në mbarë botën po përpilen të ulin përdorimin e antibiotikëve, veçanërisht për problemet shëndetësore joserioze. Për shembull, antibiotikët nuk përdoren më në mënyrë rutinore për trajtim të infeksioneve të kraharorit, infeksioneve të veshit tek fëmijët, dhimbjeve të fytit etj.

RREZIQU E (SH)PËRDORIMIT TË ANTIBIOTIKËVE

1. Rreziku i zhvillimit të rezistencës ndaj antibiotikëve dhe krijimit të një "supervarianti"

Përdorimi i tepert i antibiotikëve vitet e fundit do të thotë se ata po bëhen më pak efektivë, gjë që ka sjellë shfaqjen e "superbaktereve". Këto janë shtame bakteresh që kanë zhvilluar rezistencë ndaj shumë llojeve të ndryshme të antibiotikëve, duke përfshirë:

- MRSA (methicillin-resistant Staphylococcus aureus)
- Clostridium difficile (C. diff)
- bakteret që shkaktojnë tuberkulozë rezistente ndaj shumë baktereve

Këto lloj infekzionesh mund të jenë serioze dhe të vështira për t'u trajtuar dhe po bëhen shkaku kryesor i paaftësisë dhe vdekjes në mbarë botën. Shqetësimi më i madh është se mund të shfaqen lloje të reja bakteresh që nuk mund të trajtohen me asnje nga antibiotikët ekzistues!

2. Rreziku i shkatërrimit ose prishjes së florës normale të zorrëve

Me siguri ndonjëherë ju ka ndodhur të keni jashtëqitje të lëngshme (diarre) gjatë marrjes së antibiotikëve! Përkatësisht, zorrët tonë janë të kolonizuara me mikroorganizma "të mirë", të ashtuquajtur mikrobiomë, të cilët nuk mund të ushqohen me asnjë nga antibiotikët ekzistues!

- tretjen e ushqimit; studimet tregojnë se shkaku i obezitetit qëndron në çregullimet e mikrobiomës,
- krijimin e vitaminave, si vitamina K,
- krijimin e imunoglobulinave sekretore, të cilat marrin pjesë në mbrojtjen e trupit dhe rrisin imunitetin,
- krijimin e neurotransmetuesve (siç është serotonin) dhe enzimave, të cilat marrin pjesë në funksionet imunologjike dhe metabolike.

Terapia me antibiotikë ndryshon modelet e mikrobiomës së zorrëve që formohen herët në jetë (në lindje dhe fëmijëri) dhe mund të zhvendosë profilin bakterial në një të tillë që ndihmon obezitetin, anomalitë metabolike dhe/ose sëmundjet autoimune.

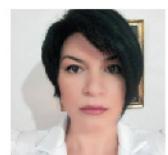
Studimet e fundit mbi bazën molekulare të plakjes dhe sëmundjeve komplekse tregojnë rolin kryesor të mikrobiomës së zorrëve në zhvillimin e çrregullimeve kardiometabolike.

PËRFUNDIMI

- Antibiotikët veprojnë vetëm mbi infeksionet bakteriale. Mos mermi antibiotikë vetë dhe në mënyrë "parandaluese".
- Antibiotiku mund të pëershruhet nga mjeku juaj vetëm nëse ka indikacione për të dhe sipas gjendjes së përgjithshme shëndetësore.
- Kujdesuni për gjendjen e florës së zorrëve, sepse ju ndihmon të tretni siç duhet ushqimin dhe të ruani imunitetin.
- Meqenëse antibiotikët nuk veprojnë kundër viruseve dhe kërpudhave, infeksione të tilla nuk shkatërrojnë shkakun e infeksionit, por shkatërrojnë mikrobiomën tuaj.

PAÇI SHËNDET DHE E VLERËSOFSHI TRUPIN SI TEMPULLIN TUAJ!

spec. dr. Nikolina Grozdanovska
Specialiste e biokemisë mjekësore
dhe e mjekësisë labaratorike



SYNERGY ПРИРОДНИ ВИТАМИНИ

ДОКАЖАН СОЈУЗНИК НА ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ!

The image shows five boxes of Synergy Vitamins arranged in a row. From left to right:

- VITAMIN C500**: Ascorbic Acid 500mg, 60 tablets, Dietary Supplement, Time Released.
- ZINC**: Zinc Bisglycinate 100mg, 60 tablets, Dietary Supplement, Fully Dissolved.
- VITAMIN D3**: Cholecalciferol 1000IU, 10 softgel capsules, Dietary Supplement.
- SELENIUM**: Selenomethionine 100mcg, 60 tablets, Dietary Supplement, NEW Organic Form.
- VITAMIN C1000**: Ascorbic Acid 500mg, 60 tablets, Dietary Supplement, Time Released.

www.synevิต.net 02 3225 843

STENOZA E AORTËS

Stenoza e aortës është sëmundje e valvulës së aortës, ku për arsyet ndryshme vjen deri te ngushtimi i valvulës, pra zvogëlimi i zonës përmes së cilës pompohet gjaku nga barkushja e majtë në aortë. Kjo ushton presion në barkushen e majtë, e cila me kalimin e kohës, nëse nuk trajtohet, mund të çojë në dështim të zemrës dhe vdekje.

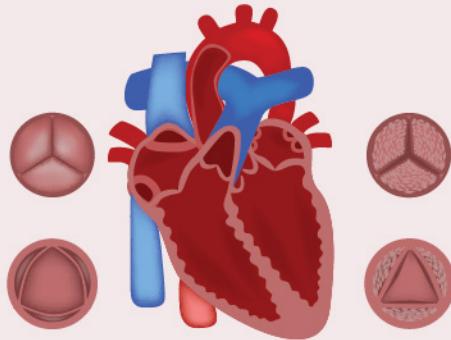
Stenoza e aortës, së bashku me insuficiencën mitrale, është sëmundja më e zakonshme e valvulave të zemrës, ku stenoza e aortës është sëmundja mbizotëruese e valvulave të zemrës në botën e zhvilluar. Incidenca është rreth 2,5% në popullatën e përgjithshme, ndërsa në popullatën e moshuar, mbi 70 vjeç, incidenca është rreth 13%.

Anatomia dhe fiziologjia:

Zemra e njeriut përbëhet nga katër zgavra: dy dhoma apo atriume (e djathta dhe e majta) dhe dy barkushe (e djathta dhe e majta). Gjaku venoz që mblidhet nga i gjithë trupi, përmes venës kava të sipërme dhe të poshtme, hyn në atriumin e djathjtë. Nga atriumi i djathjtë lëviz në barkushen e djathjtë, nga ku del nga arteria pulmonare dhe më pas, përmes qarkullimit të gjakut pulmonar (të vogël), qarkullon nëpër mushkëri, ku oksigjenohet dhe përmes venave pulmonare, kthehet në atriumin e majtë të zemrës dhe më pas në barkushen e majtë. Nga barkushja e majtë, me kontraktimet e tij pompohet në aortë, nga ku, përmes qarkullimit të madh të gjakut, gjaku i oksigjenuar qarkullon në të gjithë trupin.

Midis atriumeve dhe ventrikujve, si dhe midis ventrikujve dhe enëve të mëdha (arteria pulmonare në të djathjtë dhe aorta në të majtë), ekzistojnë struktura të veçanta anatomike të quajtura valvula, të cilat veprojnë si një lloj valvule njëdrejtimëshe që lejon gjakun të rrjedhë vetëm në një drejtim, nga atriumet në barkushe dhe më pas në arterien pulmonare në të djathjtë ose në aortë në të majtë. Valvula e aortës ndodhet midis barkushes së majtë dhe aortës dhe zakonisht përbëhet nga tre fletë në formë të gjysmëhënës apo kuspe, të cilat hapen dhe mbyllen në mënyrë ritmike gjatë sistolës dhe diastolës, duke lejuar rrjedhjen e gjakut në një drejtim.

Këto kuspe, për arsyet të ndryshme, mund të lirohen dhe të mos mbyllen mirë në fazën e diastolës, kur barkushja është e relaksuar, me çka gjaku kthehet nga aorta në barkushen e majtë, duke shkaktuar këshut një ngarkesë vëllimore shtesë. Në atë rast bëhet fjalë për insuficiencë ose regurgitim të aortës. Përndryshe, kuspet mund të bëhen fort të trashura, të ngurta dhe të kalcifikuara, duke pakësuar lëvizshmërinë në fazën e sistolës, duke pompuar gjakun në aortë, duke ngushtuar sipërfaqen nëpër të cilën rrjedh gjaku dhe duke shkaktuar një ngarkesë presioni në barkushen e majtë. Në këtë rast bëhet fjalë për stenozi të aortës. Si insuficiencia e aortës, ashtu edhe stenoza e aortës, nëse nuk trajtohen, mund të çojnë në dështim të zemrës dhe vdekje.



Shkaqet:

- ethet reumatiqe: është shkaktari më i shpeshtë i stenozi së aortës në vendet në zhvillim. Shfaqet si ndërlikim i infeksioneve streptokoksike të trajtuar në mënyrë jo të duhur, në të cilat valvula e aortës i nënshtronhet tkurries komisurale të kuspeve, me trashjen dhe fibrozën e tyre dhe ngushtimin e sipërfaqes së hapjes së valvulës së aortës.
- degenerimi kalcifik: është një ndryshim në kuspe, që ndodh si pjesë e plakjes dhe pasohet nga një depozitim gradual i kalciumit nga baza deri në majën e kuspeve. Ky është shkaku më i zakonshëm i stenozi së aortës në vendet e zhvilluara.
- valvula bikuspidal: është anomali kongjenitale e valvulës së aortës ku në vend të tre fletëve apo kuspeve, ka vetëm dy, nga ku buron emërtimi "bikuspidal". Kjo anomali është e prirur për zhvillimin e hershëm të trashjes progresive dhe kalcifikimit të kuspeve dhe është shkaku më i zakonshëm i stenozi së aortës në popullatën e re.

Simptomat:

Stenoza e aortës është sëmundje që zhvillohet gradualisht gjatë një periudhe të gjatë kohore, duke përparuar nga e lehtë në të rëndë. Për shkak të zhvillimit gradual dhe aftësisë kompensuese të zemrës, pacientët me stenozi të aortës zakonisht janë asimptomatikë për një periudhë të gjatë, ndërsa fillimi i simptomave është zakonisht tregues i një stadi të përparuar të sëmundjes.

1. Dhimbia e gjoksit - ndodh për shkak të rritjes së nevojës për oksigen në muskulin e zemrës, i cili pompon kundër një ngarkese më të madhe presioni dhe si rrjedhim, hipertrofon në mënyrë kompensuese. Gjysma e pacientëve me stenozi të aortës kanë gjithashtu sëmundje shoqëruuese të arteri koronare, gjë që përkëqeson dhimbjen e gjoksit.
2. Sinkopa - është humbje e vetëdijes, zakonisht gjatë sforcimit, për shkak të paaftësisë së zemrës për të pompuar më shumë gjak gjatë nevojave të shtuara të trupit, që rezulton në ulje të presionit të gjakut dhe ulje të perfuzionit cerebral.
3. Dispnea - gullimi është tregues i sëmundjes së përparuar dhe dështimit të zemrës tashmë të zhvilluar, ku zemra e majtë e dobësuar nuk ka më kapacitet të pompojë gjak në pjesën e përparme, në aortë, ndaj ka një ngarkesë presioni prapa në qarkullimin pulmonar. Pacientët në këtë fazë kanë vështirësi në frymëmarrje, veçanërisht gjatë gjumit, ndaj duhet të flenë në një pozicion më të drejtë.

Shfaqja e këtyre simptomave pasqyron ashpërsinë e sëmundjes, pra prognozën për jetëgjatësinë mesatare nëse stenoza nuk trajtohet:

5 vjet nga fillimi i dhimbjes së gjoksit

3 vjet nga fillimi i sinkopës

2 vjet pas fillimit të dispnesë

Diagnostikimi:

Standardi i artë në diagnostikimin e stenozës së aortës, si në të gjitha sëmundjet valvulare të zemrës, është ekokardiografia apo ekografia e zemrës. Aparatet moderne të ekokardiografisë ofrojnë vizualizim të shkëlqyer të zemrës, zgavrave dhe valvulave të saj dhe na jepin mundësinë për matje dinamike dhe vlerësim të parametrave që tregojnë shkallën e mosfunkcionimit valvular:

AVA (aortic valve area) - sipërfaqja e valvulës së aortës: zvogëlohet në stenozinë e aortës.

Gradienti i presionit - dallimi në presion në të gjithë valvulen e aortës gjatë fazave kardiake: rritet në stenozinë e aortës.

Shpejtësia e rrjedhjes – Vmax: shpejtësia e rrjedhjes së gjakut është më e madhe kur ai lëviz nëpër enë më të ngushta, kështu që në stenozinë e aortës rritet shpejtësia maksimale e rrjedhjes nëpër valvul, e cila mund të matet në mënyrë ekokardiografike.

Në bazë të këtyre parametrave, stenoza e aortës klasifikohet si e lehtë, e moderuar ose e rëndë.

Stenoza e aortës	AVA (cm ²)	Gradienti i presionit (mmHg)	Vmax (m/s)
E lehtë	1,5 - 2,5	15-25	< 3
E moderuar	1 - 1,5	25-40	3 - 4
E rëndë	< 1	> 40	> 4

Trajtimi:

Trajtimi i stenozës së aortës është kirurgjik. Nuk ka ilaçe që mund të rivendosin funksionin e një valvule tashmë të degjeneruar dhe të kalcifikuar. Prandaj, kuspet e kalcifikuara kështu, duhet të hiqen në mënyrë kirurgjike dhe valvula natyrore të zëvendësohet me një artificiale.

Dy pyetjet kryesore që duhen bërë janë kur të operohet dhe çfarë lloj valvule të përdoret. Përgjigja e pyetjes kur jepet në rekomandimet e Shoqatës Evropiane të Kardiologëve dhe Shoqatës Evropiane për Kirurgjinë Kardiotorakale (ESC/EACTS Guidelines), sipas të cilave çdo stenozë e rëndë e aortës duhet të trajtohet në mënyrë kirurgjike, kurse në disa sëmundje të tjera shoqëruese të zemrës, të tilla si nevoja për operacionin bypass, zëvendësimi i valvulës rekomandohet si në stenozinë e moderuar ashtu edhe në atë të lehtë, nëse përparron me shpejtësi.

Para se t'i përgjigjemi pyetjes se ç'lloj valvule të përdoret, le të përmendim dy llojet kryesore të valvulave që ekzistojnë. Këto janë valvulat mekanike të zemrës dhe valvulat biologjike të zemrës.

Valvulat mekanike janë metalike ose të karbonit, të ndërtuara tërësisht nga materiale artificiale. Përparsësia e tyre kryesore është se ato zgjasin gjithë jetën dhe nuk i nënshtrohen degradimit pas implantimit. Mangësitë e këtyre valvulave janë se, meqenëse janë të përbëra nga materiale artificiale dhe mekanike, ato janë shumë trombogenike dhe mbartin rrezikun e formimit të mpiksjes së gjakut, që mund të çojë në sulm në zemër ose goditje në tru. Për të

zvogëluar gjasat e formimit të mpiksjes së gjakut, pacientët me valvula mekanike të implantuara duhet të marrin në mënyrë të përhershme terapi antikoagulante apo ilaçe për hollimin e gjakut, të cilat nga ana tjeter mbartin rrezikun e gjakderdhjes.

Ekzistojnë tre lloje të valvulave biologjike, në varësi të indit biologjik që përbajnjë:

- të viçit: të bëra nga perikardi i përpunuar i viçit;
- të derrit: të bëra nga perikardi i përpunuar i derrit;
- alotransplantet: janë valvula të përpunuara dhe të ngrira nga donatore njerëzorë të vdekur. Këto valvula përdoren zakonisht te të rinjtë dhe tek endokarditi - sëmundje inflamatore e valvulave. Ato nuk janë të disponueshme në vendin tonë.

Përparsësia e të gjitha valvulave biologjike është se ato nuk kërkojnë terapi antikoagulante gjatë gjithë jetës dhe kështu nuk ekziston rreziku i trombogenitetit apo gjakderdhjes. Megjithatë, të gjitha valvulat biologjike i nënshtronen dekompozimit dhe kanë jetëgjatësi të kufizuar. Valvulat biologjike të vjetra kanë jetëgjatësi mesatare prej rreth 10 vjet, ndërsa ato më moderne kanë një jetëgjatësi prej 15 deri në 20 vjet.

Sipas kësaj, rekomandimet për zgjedhjen e valvulave që do të vendosen varen nga mosha e pacientit, edhe atë biologjike për pacientët mbi 65-70 vjeç dhe mekanike për pacientët më të rinj. Rekomandimet e fundit vendosin zgjedhjen personale të pacientit në radhë të parë, në përputhje me zakonet dhe nevojat e tij jetësore (sporti, dëshira për shtatzën te grati etj.)

Tendencat moderne

Tendencat moderne në kardiokirurgji synojnë zbatimin e procedurave invazive sa më minimale. Sidomos në këtë drejtim, ekzistojnë procedura invazive minimale për trajtimin e sëmundjeve valvulare.

Ministernotomia: është një procedurë për të zëvendësuar valvulen e aortës, ku ndryshe nga metoda tradicionale, në të cilën gjoksi hapet me një prerie të plotë përgjatë mesit të dërrasës së kraharorit, këtu hapja është vetëm deri në hapësirën e 3-të ose të 4-të ndërbrinjore, djathtas ose majtas. Kjo sjell më pak stres në organizmin e pacientit, ndërhyrja në vvetetë është më pak gjymtuese, dërrasa e kraharorit shërohet më lehtë dhe ka një rrezik më të ulët të gjakderdhjes dhe infekzionit.

Valvulat e aortës pa stentë: janë valvula biologjike të aortës, ku valvula është e paketuar posaçërisht në një sistem të posaçëm të implantueshmë, nga i cili lëshohet dhe implantohet në rrënjen e aortës pa pasur nevojë për qepje të veçanta në unazën e valvulës.

Teknika perkutane (Transcateter aortic valve implantation - TAVI): është teknikë perkutane, ku një kateter futet zakonisht përmes arteries së ijës dhe përmes aortës për të hyrë në rrënjen e saj dhe në valvulen e aortës, ku me një teknikë baloni, të ngjashme me stentimin koronar, implantohet një valvul e re aortale. Kjo metodë është aktualisht metoda e zgjedhur për pacientët mbi 80 vjeç ose pacientët me shumë sëmundje shoqëruese, për shkak të të cilave rreziku i operacionit të hapur është shumë i lartë. Rezultatet e deritanishme janë premtuese dhe mund të pritet zhvillim i mëtejshëm në këtë fushë.

Dr. Aleksandar Kolev,
Specialist i Kardiokirurgjisë,
ISHP KU për Kardiokirurgji Shtetërore





INFEKSIONET VIRALE KOKSAKI (COXSACKIE)

Çfarë janë koksakiviruset?

Koksakiviruset janë pjesë e një lloji virusi të quajtur Enterovirus. Ata janë një nga viruset me ARN më të vogël, që mund të shkaktojnë sëmundje të ndryshme te njerezit, veçanërisht te fëmijët. Ekzistojnë dy lloje të këtij virusi, edhe atë tipi A, i cili është shumë më i fortë në veprim dhe tipi B, i cili është më i dobët, por edhe me gjasë më i rrezikshëm, sepse mund të sulmojë muskulin e zemrës dhe të shkaktojë infekzion me pasoja afatgjata dhe të rënda.

Infekzioni me koksakivirusin e tipit A quhet edhe sëmundje e këmbëve, duarve dhe gojës, megjithëse mund të shkaktojë edhe konjunktivit. Lloji B, nga ana tjetër, më së shpeshti shkakton dhimbje në mushkëri, ethe, dhimbje barku dhe dhimbje koke, të cilat ndonjëherë çojnë në meningjit, miokardit dhe perikardit.

Mënyra e infektimit me koksakiviruset

Infekzionet e koksakiviruseve transmetohen kryesisht përmes rrugës fekalo-orale, për ç'arsye quhet "sëmundja e duarve të pista", por mund të transmetohen edhe nga aerosolët e frysëmarrjes (teshitja, kollitja, rrjedhja e hundës). Viruset ekskretohen përmes jashtëqitjes dhe gëlltiten nga goja (orale), pra përmes duarve të pista që nuk janë larë mirë nga kontakti aksidental me fekalen ose jashtëqitjen në të cilën ndodhen. Kjo zakonisht ndodh kur ndërroni pelenat dhe kur pastroni oturakun e foshnjës ose guaskën e tualetet.



Simptomat

Periudha e inkubacionit, pra koha nga infektimi deri në shfaqjen e simptomave të para, është nga 3 deri në 6 ditë. Shenjat e para të infekzionit me koksakivirusin janë simptomat në vijim:

- temperatura subfebrile;
- pafuqi e përgjithshme, e manifestuar me dobësi, mungesë oreksi dhe nervozizëm;
- përflekje e fytit.

Symptomat zgjasin dy deri në tre ditë. Ndonjëherë sëmundja, oreksi i dobët dhe përgjumja ndihen tashmë gjatë periudhës së inkubacionit. Në fund të periudhës së inkubacionit, njolla të vogla të kuqe shfaqen në mukozën e gojës. Së shpejti, njollat kthehen në fluska, të cilat më pas ulcerojnë. Paraqitet edhe një skuqje e lëkurës së duarve dhe këmbëve. Pikërisht për shkak të këtij tipari, koksakivirusi mori emrin e tij të dytë: "sëmundja e duarve-këmbëve-gojës".

Në disa raste, skuqja mund të shfaqet në vithe, bark dhe shpinë. Flluskat kruhen intensivisht, gjë që shkakton ankth të madh te fëmija. Në disa raste, fëmijet e infektuar zhvillojnë sindromën dispeptike, gjegjësisht shfaqen të vjella dhe diarre. Diarreja mund të jetë deri në 10 herë në ditë, por pa përfshirje patologjike (gjak, qelb apo mukozë).

Diagnoza e infeksioneve të koksakiviruseve

Diagnoza bazohet në pasqyrën klinike, e cila është relativisht tipike dhe karakteristike për këtë lloj infekzioni. Megjithatë, në disa raste kërkohet diagnostikim laboratorik shtesë për të identifikuar virusin dhe llojin e tij, me të ashtuquajturën teknologji PCR. Kjo diagnozë mund të tregojë gjenomin e virusit, specien dhe nëntipin e tij.

Trajtimi dhe parandalimi i infekioneve të koksiviruseve

Duke qenë se ende nuk ka vaksinë apo shërim për këtë sëmundje, më e mira është terapia simptomatike, pra trajtimi përkates i simptomave të shfaqura. Në rast të temperaturës, rekomandohet përdorimi i antipiretikëve (paracetamol, ibuprofen). Është gjithashtu e nevojshme shpëlarja e shpeshtë e zgavrës së gojës, marrja e mjaftueshme e lëngjeve për të parandaluar dehidratimin, si dhe shëmangja e lëngjeve acidike që mund të theksojnë shqetësimin dhe dhimbjen orale.

Si të mbrohemë?

Për t'u mbrojtur nga koksaki, duhet të kujdesemi për higjenën personale. Është gjithashtu e nevojshme të dezinfektohen objektet dhe sipërfaqet (me gjasë) e kontaminuara. Duhet të bëhet ajrimi më

i shpeshtë i ambienteve, gjegjësisht të merren masa ashtu si për çdo sëmundje tjeter që transmetohet nëpërmjet piklave në ajër. Njerëzit apo fëmijët, kur kolliten apo teshtijnë, duhet të mbulojnë fytyrën dhe të izolohen nga ambienti, pra të mos janë pjesë bashkësish (kopshti, shkolla), për shkak të ngjithshmërisë shumë të lartë. Rëndësia epidemiologjike e sëmundjes është se një numër pacientësh mund të zhvillojnë komplikime serioze si meningjiti, encefaliti, miokarditi dhe perikarditi.

**spec. dr. Zorica Martinoska Andonova
IPSH CITUS, SHTIP**



CURAPROX
**БИДЕЈЌИ
Е БИТНО
ДА ИМАТЕ
ЗДРАВИ
ЗАБИ**



SWISS PREMIUM ORAL CARE



Четките и пастите за заби Curaprox kids достапни се во сите аптеки и дрогерији и на www.zdrava-nasmevka.mk

Curaprox Macedonia

curaprox_macedonia



**E RE DHE E TALENTUAR
LARA IVANOVA**

Nga "Super Zvezda" në atë që e shohim sot... Cila ishte ajo që ishte vendimtare për t'u futur në këtë profesion?

Që në moshë të re më pëlqente të këndoja dhe të kërceja. Dëgjoja muzikë dhe në të njëjtën kohë sajoja ndonjë koreografi timen, ndaj nuk u desh shumë kohë që prindërit e mi të vinin re se isha i talentuar. Duke qenë se në atë kohë ishte aktiv festivali i fëmijëve "Super Zvezda", më çuan në audicion, ku u anëtarësova menjëherë dhe interpretova si soliste për tre vjet rresht. Në ndërkohë më regjistruan në QSHSHBM "Ilija Nikolovski-Luj" për të ndjekur arsimin fillor në muzikë dhe balet. Më vonë, në vitin 2019, pasoi performanca ime e parë në "Makfest", ku e fillova karrierën muzikore profesionale.

Pate një vit mjaft të frytshëm dhe ishe aktuale me shumë këngë. Cilit sukses iu gjëzove më së shumti? Çfarë do të veçoje?

Të gjitha këngët e mia janë veçanërisht të dashura për mua, por si më të suksesshmen do ta veçoja "Një ditë do të kalojë", e cila solli

një tingull të ri në skenën muzikore maqedonase dhe përmes së cilës më njohu publiku i gjerë. Sigurisht, si sukses të madh do ta veçoja edhe performancën në "Makfest" me këngën "Shpir", e cila fitoi çmimin për interpretimin më të mirë vokal.

Meqenëse je e talentuar në shumë fusha dhe krahas të qenit nxënëse, ke edhe angazhime profesionale, si arrin të gjesh ekuilibrin që të çon në një organizim të suksesshëm?

Gjithmonë bëj plan për të gjitha angazhimet dhe aktivitetet që kam gjatë ditës, qoftë në kuadër të shkollës apo jashtë saj. Angazhimet e ngutshme janë gjithmonë në rend të parë, ndërsa me të gjitha të tjerat përpinqem të merrem në ndërkohë. Deri tani e kam përballuar me sukses këtë.

Çfarë është ajo që dëshiron të bie në sy dhe të respektohet nga publiku?

Sic e thashë edhe më parë, meqenëse solla një tingull të ri në skenën muzikore maqedonase dhe lash gjurmë, të cilën publiku e

ФИТАЛП ПРИРОДНИ ПРОИЗВОДИ ЗА МАСИРАЊЕ И ИНХАЛИРАЊЕ

- Природни состојки
- Комплекс од етерични масла
- Ароматерапија
- SPA третманi

ПРВА ПОМОШ ПРИ:

- Настинка
- Ревматски болки
- Мускулна болка
- Главоболка
- Востапление на горните дишни патишта
- Физички замор и мускулна болка после тренинг

ФИТОФАРМ

ПРЕПОНАНО ОД:
МАКЕДОНСКО
ФИЗИОТЕРАПЕУТИЧКО
ЗДРУЖЕНИЕ





vuri re, do të doja të eci në atë drejtim dhe t'i qëndroj besnikë identitetit që kam filluar të krijoj.

Duke qenë se je balerinë, si do të bëje një paralele mes këndimit dhe baletit?

Mendoj se baleti më ndihmon shumë me estetikën, si në skenë, ashtu edhe në vizualizimin e videoove, ndaj në të ardhmen do të përpinqem me aq sa mundem që në projektet e mia t'i bashkoj këto dy arte.

Si çlodhesh? Çfarë është ajo që të mbush me energji dhe të frymëzon?

Çlodhja më e mirë për mua, sigurisht, është dëgjimi i muzikës, ndonjëherë në kombinim me vizatimin ose ushtrimet fizike për shtrirje dhe nxehje të trupit. E gjithë kjo është burim frymëzimi dhe më përbush plotësisht, si dhe më jep energji për t'i kryer të gjitha obligimet dhe aktivitetet gjatë ditës.

Çfarë do të thotë për ty një "mënyrë jetese e shëndetshme"?

Duke qenë balerinë, parapëlqej të bëj një jetë të shëndetshme, që do të thotë shumë stërvitje, shumë lëngje dhe ushqim të shëndetshëm, të përbërë nga shumë fruta dhe perime. Por shëndeti mendor i një personi është po aq i rëndësishëm sa edhe shëndeti i tij fizik. Shëndeti mendor ndikon në shprehitë tona të të ngrënët dhe aktivitetin fizik.

Cila është shprehia e parapëlqyer e shëndetshme për ty?

Përveç faktit që ushtrimet, nxehja dhe shtrirja e trupit janë një domosdoshmëri, ato janë edhe shprehia ime e parapëlqyer e shëndetshme.

Ke tashmë ndonjë plan në fushën e muzikës për këtë vit?

Aktualisht jam duke punuar në disa projekte të reja dhe me këtë tashmë kam filluar të realizoj planin për këtë vit. Kam planifikuar shumë bashkëpunime të reja, si me artistë të rinj, ashtu edhe me producentë dhe autorë të rinj, një numër më të madh performancash dhe shpresoj që të mbaj koncertin tim solo.

Çfarë dëshiron t'u rekomandosh të gjithë atyre që duan të merren me muzikë apo ndonjë art tjeter, por nuk kanë ende guxim dhe motivim të mjaftueshëm?

Më e rëndësishmja është të kesh dëshirë dhe dashuri për atë që dëshiron të bësh, si dhe këmbëngulje, shumë punë, disiplinë, vetëbesim, madje edhe heqje dorë nga disa kënaqësi, për të fituar shprehi që do të të motivojnë dhe do të të inkurajojnë të arrish qëllimin që ia ke vendosur vetes.

ПАРАФЕН®

ibuprofen, paracetamol (200 mg + 500 mg)

ЗА ДЕН БЕЗ БОЛКА



ДВЕ КОМПОНЕНТИ
ВО ЕДНА ТАБЛЕТА
ЗА БРЗО И СИЛНО
ДЕЈСТВО

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



ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВОТО!

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

РеплекФарм

MULTI
ESSENCE



ИМУНО

микрогранули за директна примена



FIBROMIALGJIA

një ndjesi dhe dhimbje më ndryshe në të gjithë trupin

Fibromialgjia (FM) është një gjendje shëndetësore që shkakton dhimbje dhe ndjeshmëri të përhapur ndaj prekjes në të gjithë trupin. Dhimbja shfaqet dhe zhduket dhe ecën nëpër trup. Sëmundja është kronike, afatgjatë, e lodhshme, rraskapitëse dhe krijon ankth emocional dhe mendor. Ajo zvogëlon cilësinë e jetës, por përgjithësisht konsiderohet një gjendje beninje.

Fibromialgjia është rezultat i një ndryshimi në mënyrën se si trupi "komunikon" me palcën kurizore dhe trurin. Njerëzit me fibromialgji janë më të ndjeshëm ndaj dhimbjeve sesa njerëzit e tjera, kurse gjendja quhet përpunim jonormal i perceptimit të dhimbjes. E pëershkuar si një çregullim i intensifikimit qendror të dhimbjes, fibromialgjia shkakton rritje të ndjeshme të dhimbjes në tru. Për më tepër, personi mund të ketë sëmundje të tjera kronike ose dhimbje kronike, si endometrioë, probleme me tretjen, sindromën e zorrës së irrituar, cistit intersticial, mosfunkcionim të nyjës temporomandibulare dhe vulvodini.

Shkaqet se pse zhvillohet fibromialgjia janë të paqarta dhe dallojnë në njerëz të ndryshëm. Supozohet se ekziston një kombinim i faktorëve gjenetikë dhe mjedisorë, sepse nuk mjafton vetëm gjenetika. Të përfshirë janë sistemi nervor, truri, palca kurizore dhe nervat që transmetojnë informacion. Megjithatë, zakonisht ekziston një faktor shkaktar për shfaqjen e fibromialgjisë, si një ngjarje stresuese ose traumatike, një aksident me makinë, një lëndim i përsëritur, stresi i përsëritur i nyave, një operacion, një infeksion viral, obeziteti, stresi emocional, lindja e fëmijës, një ndarje, vdekja e një të dashuri etj.

Personat me fibromialgji kanë ndryshime në mënyrën se si sistemi nervor qendror ua përpunon mesazhet e dhimbjes. Ata kanë një çekilibër kimik, nivele të ulëta të serotoninës,

noradrenalinës dhe dopaminës në tru. Këto hormone janë të rendësishme në përpunimin e mesazhit të dhimbjes nga pjesë të ndryshme të trupit, në rregullimin e humorit, oreksit, gjumit, sjelljes dhe përgjigjes ndaj stresit. Ndryshimet në nivelin e hormonit kortizol, që lëshohet kur trupi është nën stres, gjithashtu kontribuojnë në zhvillimin e fibromialgjisë.

Fibromialgjia ka prirje të trashëgohet në familje. Gjenet janë përgjegjëse që disa njerëz reagojnë më shumë ndaj ndjesive të dhimbshme dhe janë të prirur ndaj problemeve të tjera shëndetësore që e shoqërojnë fibromialgjinë.

Simptomat më të zakonshme janë dhimbja dhe mpirja (në mëngjes) në të gjithë trupin, ndjeshmëria e lëkurës dhe muskujve ndaj prekjes dhe presionit, lodhja, depresioni, ankthi, problemet e gjumit (personi zgjohet i lodhur), probleme me të menduarit, kujtesën dhe përqendrimin, kokëdhimbje me tension, migrena etj. Simptoma të tjera janë një ndjesi shpimi gjilpërash ose mpirje e krahëve dhe këmbëve, probleme me tretjen, dhimbje barku, fryrje, sindroma e zorrës së irrituar, refluksi gastroeozafageal, menstruacione të dhimbshme, dhimbje të legenit, fshikëza nervoze e kështu me radhë. Simptomat që lidhen me sindromën e nyjave temporomandibulare janë dhimbje në fytyrë dhe nofull, zhurma në vesh dhe kërcitja e nofullës.

Fibromialgjia është e vështirë për t'u trajtuar dhe nuk ka shërim për të. Trajtimi, barnat, ndryshimi i stilit të jetesës dhe terapitë plotësuese kanë për qëllim lehtësimin e simptomave, përmirësimin e cilësisë së jetës dhe funksionimin e përditshëm. Personi duhet të mësojë se si të balancojë aktivitetet dhe pushimin e nevojshëm, të dëgjojë trupin, të mos e teprojë dhe të mos shkojë përtëj kufijve të mundësive. Aktiviteti i tepërt dhe stresi përkeqësojnë simptomat dhe rrisin rrezikun e zhvillimit të

depresionit. Caktioni kohë çdo ditë për relaksim, meditim, ushtrime të fryshtës së shtrirës. Ndryshimet e stilit të jetesës duhet të bëhen pjesë e rutinës suaj të përditshme.

Bamat - kundër dhimbjes, kundër depresionit.

Aktiviteti fizik - ushtrime aerobike, not, ecje, çiklizëm, ushtrime shtrirëse, ushtrime forcuese. Mund të filloni me tai chi, jogu apo



pilates. Filloni ngadalë dhe me përpjekje të lehta, duke rritur gradualisht aktivitetin. Ushtrimet rrisin qëndrueshmërinë, përmirësojnë forcën e muskujve, kondicionin fizik dhe depresionin. Njerëzit janë më pak të loddhur, në humor më të mirë, funksionojnë më mirë dhe iu përmirësohet cilësia e jetës. Shprehi të shëndetshme gjumi - fibromialgja pengon gjumin e thellë dhe sjell loddhje ekstreme dhe nivele më të larta të dhimbjes, ndaj është shumë e rëndësishme të shkonit në shtrat dhe të zgjoheni në të njëjtën kohë, duke shmangur kafeinën, nikotinën dhe ushqimet e rënda para gjumit dhe duke fjetur në një dhomë të qetë dhe të errët.

Ndihmë psikologjike.

Akupunkturë, kriopratikë.

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



caffetin[®] COLD

За ублажување на главниште симптоми на насашинка и на грип



Парацетамол
Псевдофефедрин
Дексфрометорфан
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.

SA NA NEVOJITEN VITAMINAT DHE MINERALET KËTË DIMËR?

Vitaminat dhe mineralet janë shumë të rëndësishme për ruajtjen e një ekuilibri të mirë në trup dhe përmirësimin e shëndetit. Në jetën e sotme me ritme të shpejtë dhe stres, me mungesë stërvitjeje dhe dietë të pabalancuar, trupi kërkon ndihmë për të funksionuar me kapacitet të plotë, të cilën mund t'ia ofrojmë vazhdimisht. Ushqimi që hamë është aq i përpunuar saqë na lejon të konsumojmë vetëm një sasi të kufizuar mineralesh dhe vitaminash, ndaj është e rëndësishme të marrim shtesa dietike.

Kompleksi i vitaminave dhe minraleve është një kombinim unik dhe i ekuilibruar i minraleve (selen dhe zink) i pasuruar me vitamina A, C, E. Të gjitha vitaminat dhe mineralet në përbërjen e tyre kanë efekte antioksiduese që mbrojnë trupin e njeriut nga ndikimi negativ i radikaleve të lira. Përveç kësaj, ndihmojnë në ruajtjen e flokëve, lëkurës dhe thonjve normalë.

Nëse jeni të eksposuar ndaj punës së rëndë fizike dhe rezatimit jonizues, reziteni për një kohë të gjatë, qëndroni më gjatë në dhoma me shumë tym cigareje, konsumoni dietë të njëllojshme, konsumoni alkool, jeni duhanpirës i rëndë, rrini në vende me shumë tymra shkarkimi apo sëmureni, do të thotë se keni ofruar kushtet e përshtatshme për krijimin e radikaleve të lira në trup.

Radikalet e lira prodhohen në trup gjatë reaksioneve biokimike oksido-reduktuese në të cilat merr pjesë oksigjeni. Radikalet e lira reagojnë me lipidet e pangopura të membranës qelizore. Radikalet në formën e endoperoksidit citotoksik dëmtojnë membranën qelizore dhe shkaktojnë çrregullime të rënda ishemike. Ato shfaqen dhe veprojnë në inde dhe organe të ndryshme, kur është i pranishëm ndonjë inflamacion, kur gëlltiten disa barna ose kur jemi të eksposuar ndaj rezatimit jonizues.

Radikalet e lira prishin strukturën e indeve të shëndetshme dhe janë një nga fajtorët kryesorë për plakjen e parakohshme, ndërsa kur numri i tyre rritet, neutralizonë kapacitetin e një organizmi të shëndetshëm, duke rezultuar në të ashtuquajturin "stres oksidativ", i cili rrit gjasat për sëmundje të ndryshme, si sëmundjet kardiovaskulare, sëmundjet imunitare, diabeti, sëmundjet malinje, kataraktet, Alzheimeri, sëmundja e Parkinsonit e të tjera.

Lufta për të balancuar dhe shkatërruar radikalet e lira u përket vitaminave A, C dhe E, të shoqëruara nga seleni, si antioksidantët më të fuqishëm. Seleni luan një rol të rëndësishëm në shëndetin e sistemit tuaj imunitar. Ky antioksidant ndihmon në uljen e stresit oksidativ në trup, i cili redukton inflamacionin dhe përmirëson imunitetin. Studimet kanë treguar se nivelet e rritura të selenit në gjak shoqërohen me një përgjigje të përmirësuar imunologjike.

Për veprim efektiv kundër radikaleve të lira, një zgjidhje e provuar është antioksidanti i fuqishëm seleni në kombinim me zinkun dhe vitaminat A, C dhe E, një produkt i sigurt dhe i provuar që ndihmon në neutralizimin e efekteve të dëmshme të tyre, zvogëlon rezikun e sëmundjeve malinje, duke stimuluar trupin gjatë aktiviteteve të shtuara psikofizike, si dhe në parandalimin e përditshëm me qëllim përmirësimin e shëndetit të përgjithshëm.

Kompleksi i vitaminave dhe minraleve (selen, zink dhe A, C, E) ofron një kombinim të krijuar posaçërisht për të mbështetur trupin tuaj gjatë gjithë vitit.

Dr. Sevdali Neziri
IPSH Spitali i Përgjithshëm "Dr. Ferid Murad" Gostivar
Specialist i pneumologjisë dhe alergologjisë respiratore



Диета со супа од зелка, степ аеробик, број калории, вози статичен велосипед , 5:2 диета, зумба, јади помалку, движи се повеќе...

Го направив сето тоа!

Дали знаете дека по намалување на телесната тежина, вашето тело честопати се обидува да ја врати, правејќи да се чувствувате погладни и помалку сити? Затоа, намалувањето на телесната тежина и нејзиното одржување може да биде предизвик.

Справувањето со телесната тежина бара долгочлен пристап којшто е одржлив со месеци и години, а не денови или недели. Истражувањата покажуваат дека разговорот со здравствен работник исто така може да помогне. Тие ќе ви помогнат да одговорите на прашања како што се:

- Што може да направам поинаку при справување со мојата телесна тежина?
- Кои се моите здравствени ризици ако не ја намалам мојата телесна тежина?
- Која е мојата реална целна вредност на телесната тежина?

За повеќе да ја разберете дебелината или ако сметате дека се соочувате со дебелина, започнете со разговор - зборувајте со вашиот лекар, медицинска сестра или фармацевт за поддршка и совет којшто е соодветен за вас.

Вашиот пат до поздрава телесна тежина може да започне со разговор!



Овој едукативен материјал е подготвен од страна на Ново Нордиск и е наменет за општа популација со цел да се зголеми свесноста за дебелината.

За повеќе информации посетете ја www.truthaboutweight.co.uk

Ново Нордиск Фарма ДООЕЛ
ул. Никола Кљусев бр. 11, Скопје, Р. С. Македонија
тел: +389 2 2400 202; www.novonordisk.mk
D-20/01-11/2021

Ова не е вистински пациент, тука илustrација.





për muajin SHKURT VEÇOJMË

%

-30%

LIVSANE Shurup
multivitamin
500 ml



LIVSANE Vitaminë C 1000 mg.
shumë e përqendruar
20 tableta shkumëzuese



FALAS
LIVSANE
Multivitamina me shije
frutash tropikale
20 tableta shkumëzuese

LIVSANE Vitaminë C 1000 mg.
shumë e përqendruar
20 tableta shkumëzuese



FALAS
LIVSANE
Magnez me shije
rrushi frengu
20 tableta shkumëzuese

Neutrogena
krem duarsh
dhe thonjsh



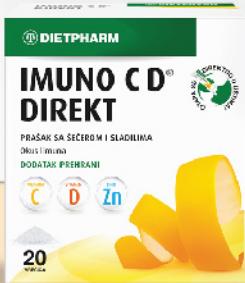
Neutrogena
CICA balsam për
hidratim



Neutrogena
visible renew
krem duarsh



Imuno C D® Direkt
20 qeska



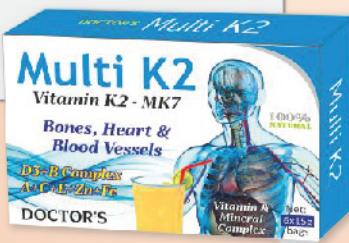
Soldevit® 1000
10 ml



Septolete® TOTAL eukalipt
16 pastile



DOCTOR'S MULTI K2+D3
6x15 g.



Royal Jelly qumësht blete 1000
10 ampula



**Royal Jelly qumësht blete
dhe acerola 1000**
10 qeska



DUKE BLERË

pastën e dhëmbëve Curaprox Enzycal (1450, 950 ose Zero) +
brushën e dhëmbëve Curaprox CS 5460,
fitoni edhe një brushë dhëmbësh CS 5460 - FALAS



FALAS
BRUSHËN E
DHËMBËVE

DOCTOR'S WINTER HOT IMMUNITY BOOSTER
geska
6x15 g.

**DOCTOR'S WINTER HOT
IMMUNITY BOOSTER**
geska
6x15 g.



**DOCTOR'S WINTER HOT AGAINST COLD &
FLU geska**
6X15 g.

**DOCTOR'S WINTER HOT
AGAINST COLD & FLU geska**
6X15 g.



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

Imunomodulatorët natyrorë për

imunitet të
qëndrueshëm ✓



Trupi i njeriut është në kontakt të vazhdueshëm me bakteret, viruset dhe kimikatet. Ai është i ekspozuar ndaj rrezatimit dhe ndotjes së natyrave të ndryshme. Imuniteti është aftësia e trupit për t'u rezistuar sëmundjeve, duke i identifikuar dhe shkatërruar substancat apo organizmat e huaj. Mekanizmi që është përgjegjës për kryerjen e kësaj detyre parësore të mbrojtjes së trupit tonë është sistemi imunitar. Baza e përgjigjes imunologjike është njohja e "armikut" dhe asgjësimi apo largimi i tij nga trupi. Funksioni fiziologjik i sistemit imunitar është parandalimi i infeksioneve, por edhe mënjanimi i infeksioneve ekzistuese.

Sistemi imunitar i shëndoshë është parakusht bazë për shëndetin e njeriut, si dhe për një jetë të gjatë dhe cilësore. Ka imunitet të lindur dhe të fituar. Imuniteti i lindur është një reagim që harxon shumë burime, prandaj konsumohet shpejt dhe kërkon ndihmë nga ai i fituar. Substancat që, me mekanizmin e veprimit të tyre forcojnë imunitetin dhe në këtë mënyrë rrisin rezistencën e organizmit dhe efektivitetin e tij në mbrojtje nga ndikimet e dëmshme, quhen imunomodulatorë. Nëse kanë efekt pozitiv në sistemin imunitar, janë imunostimulues dhe nëse kanë efekt shtypës, imunosupresues. Në varësi të qëllimit të veprimit, disa imunomodulatorë veprojnë në dy mënyra. Ata ndalojnë së vepruari kur "sulmuesit" tashmë janë shkatërruar, duke parandaluar kështu zhvillimin e sëmundjeve autoimune.

Marrja e duhur e elementeve të rëndësishme (imunostimuluesve) në dietë, si zinku, hekuri, bakri, seleniumi, vitaminat A, B, C, D dhe E (të cilat gjenden në fruta, perime, drithëra integrale, arra, bajame, lajthi dhe disa fara) ka një rëndësi të madhe për funksionimin e duhur të sistemit imunitar. Theksojmë veçanërisht rëndësinë e vitaminave C dhe D, si dhe mineralit zink, të cilat përdoren më shpesh së bashku në formë të pluhurave (të quajtura forma të drejtpërdrejta), si forma më e lehtë për t'u përdorur.

Vitamina C - stimulon qelizat e sistemit mbrojtës, rimëkëmb dhe forcon sistemin imunitar dhe ka një veprim të fortë antioksidues. Merr pjesë në uljen e lodijses dhe rraskapitjes dhe funksionimin normal të sistemit imunitar, veçanërisht gjatë dhe pas aktivitetit fizik intensiv. Në rast sëmundjeje, rritet nevoja e organizmit për marrjen e saj.

Vitamina D - rrit prodhimin e peptideve antimikrobiale. Ka veprim anti-inflamator, duke ndikuar në rritjen dhe diferencimin e qelizave imunomodulator, si dhe efekt

mbrojtës në murin e zorrëve, duke nxitur rigenerimin e tij. Zinku është i rëndësishëm për ruajtjen e barrierës fizike dhe integritetit të mukozave. Mungesa e zinkut ndikon negativisht në limfocitet B dhe T, duke ngadalësuar reagimin e tyre ndaj infeksioneve dhe duke çuar në ngadalësimin e përhapjes së tyre dhe prodhimin më të ngadaltë të antitrupave.

Vitaminat C dhe D dhe zinku rrisin imunitetin e lindur qelizor (aktivitetin e makrofagëve, neutrofileve, qelizave NK etj.)

Doza optimale ditore e vitaminës C është 500 mg, e vitaminës D 200 mg dhe e zinkut 10 mg, me çka praktikisht mbulohen nevojet ditore.

Mr. Farm. Lidija Peshtaleska



НОВО

Синергија на 3 активни состојки кои делуваат на сите 3 бариери на имунолошкиот систем

- Витамин Ц, Витамин Д и Цинк придонесуваат за нормална функција на имунолошкиот систем
- Витамин Ц и Цинк помагаат во заштитата на клетките од оксидативен стрес
- Витаминот Ц помага во намалување на заморот и исцрпеноста



Дозирање и начин на употреба:

Возрасни и деца над 14 години земаат 1 кесичка на ден. Прашокот се внесува директно во устата, и нè треба да се раствори во течност. Оставете го прашокот кратко да се раствори во устата и проголтайте го.

Директ
формула

**Dietpharm
Imuno C D
Direkt
20 кесички
додаток во
исхраната со
витамиини Ц, Д и
цинк**



PROBIOTIKËT

ÇFARË DUHET TË DIJË ÇDO NËNË

Pyjetë: Bakteret janë armiqët tanë, ato na sulmojnë dhe duhet t'i vrasim të gjitha me antibiotikë?

Përgjigja: JO!

Kjo fjalë i përkert fillimit të shekullit të kaluar. Tani kemi njohuri shumë më të mëdha dhe më të hollësishtëm për bakteret dhe e dimë se shumë prej tyre jo vetëm që nuk janë të dëmshme, por madje janë të dobishme.

Shumica e ekspertëve të shëndetit duket se i quajnë probiotikët "shërimi për të gjitha sëmundjet", të cilët ndihmojnë pothuajse me gjithçka.

A është ky një mit?

Në të vërtetë - NUK ËSHTË. Në një farë mënyre është e vërtetë. Edhe pse nuk ka asnjë ilaç që do të "ndreqe" gjithçka në mënyrë magjike, bakteret e zorrëve janë vija e parë e mbrojtjes për shumë nga sistemet e trupit tonë. Prandaj, ato shoqërohen me një numër çuditërisht të madh problemesh shëndetësore.

Besoj se rrënja e shëndetit tonë është sistemi ynë tretës. Ai është vendi ku biloget bazë ndërtuese për funksionimin normal të trupit krijuoren nga tretja dhe përthithja e lëndëve ushqyese në ushqim. Edhe pse njerëzit shpesh mendojnë për bakteret dhe mikroorganizmat e tjerë si "mikrobe" të dëmshme, shumica e tyre janë në të vërtetë të dobishme. Disa baktere ndihmojnë në tretjen e ushqimit, shkatërrojnë qelizat që shkaktojnë sëmundje ose prodhojnë vitamina. Shumë nga mikroorganizmat në produktet probiotike janë të njëjtë ose të ngjashëm me mikroorganizmat që jetojnë natyrshëm në trupin tonë, të cilat së bashku quhen MIKROBIOËMË.

ÇFARË ËSHTË NJË MIKROBIOËMË?

Bashkësia e mikroorganizmave që jeton mbi ne dhe brenda nesh quhet "mikrobiomë" dhe ka qenë temë kryesore e hulumtimeve për dy dekadat e fundit. Shkencëtarët po zhvillojnë gjithashtu qasje të reja terapeutike të dizajnuara për të modifikuar mikrobiomën, me qëllim trajtimin e sëmundjeve dhe mbështetjen e shëndetit.

ÇFARË JANË PROBIOTIKËT?

Probiotikët janë mikroorganizma të gjallë të dobishëm, të cilët kur konsumohen ose aplikohen në trup, kanë efekte të rëndësishme të dobishme për optimizimin e shëndetit. Zakonisht gjinden në kos, por edhe në ushqime të tjera të fermentuara, suplemente dietike, ndërsa në dekadën e fundit edhe në produktet kozmetike.

Cilat lloje të baktereve gjinden në probiotikë?

Probiotikët mund të përbajnë një sëri mikroorganizmash. Më të zakonshmet janë bakteret që i përkasin grupeve të quajtura Lactobacillus dhe Bifidobacterium. Ka edhe baktere të tjera që mund të përdoren si probiotikë, së bashku me kërpudhat e majave si Saccharomyces boulardii.

Lloje të ndryshme të probiotikëve mund të kenë efekte të ndryshme. Për shembull, nëse një lloji i vegantë i Lactobacillus ndihmon në parandalimin e një sëmundjeje, nuk do të thotë domosdoshmërisht që një lloj tjetër i Lactobacillus ose një nga probiotikët e Bifidobacterium do të bënte të njëjtën gjë.

A JANË PREBIOTIKËT TË NJËJTË ME PROBIOTIKËT?

Jo, prebiotikët nuk janë të njëjtë me probiotikët. Prebiotikët janë përbërës të patretshëm të ushqimit, që stimulojnë në mënyrë selektive ritjen ose aktivitetin e mikroorganizmave të dëshiruar. Çfarë janë simbiotikët?

Simbiotikët janë produkte që kombinojnë probiotikët dhe prebiotikët.

Si funksionojnë probiotikët?

Probiotikët mund të kenë efekte të ndryshme në organizëm, kurse probiotikë të ndryshëm mund të funksionojnë në mënyra të ndryshme.

Probiotikët mund:

- Të ndihmojnë trupin tuaj të mbajë një bashkësi të shëndetshme mikroorganizmash ose të ndihmojë bashkësinë e mikroorganizmave në trupin tuaj të kthehet në një gjendje të shëndetshme pas shqetësimit. Kur bakteret e zorrëve janë në ekuilibër, ato luajnë një rol të madh në përmirësimin e tretjes. Probiotikët jo vetëm që forcojnë bakteret e zorrëve, por promovojnë një ekuilibër të shëndetshëm duke futur një përzierje të shëndetshme të baktereve të nevojshme për tretje të shëndetshme.

- Të krijojnë substancë që kanë efekte të dobishme në shëndetin tonë. Ata krijojnë disa enzima tretëse që ushqimton, duke përfshire laktazën për të tretur qumështin, prodhojnë disa vitamina si K dhe B12 dhe e mbajnë sistemin tonë tretës në formë të mirë, duke shëruar muret e zorrëve.

- Për të ndikuar në përgjigjen imunologjike të trupit tuaj. Ata gjithashtu luajnë një rol të rëndësishëm në sistemin tonë imunitar, duke dërguar mesazhet "ky është në rregull" dhe "ky është një problem". Zorra e hollë është burimi kryesor i lëndëve ushqyese në trupin tonë dhe ne kemi nevojë për një sistem mbrojtës për të siguruar që të përthithen vetëm lëndët ushqyese. Për bakteret ose viruset e këqija, hyrja është e ndaluar.

PËR CILAT GJENDJE KEMI DËSHMI TË QARTA PËRFITIMET E MARRJES SË PROBIOTIKËVE

Diarrea infektive:

- Diarrea është ndoshta një nga gjendetjet e para në të cilën probiotikët përdoren gjëresisht dhe përkëtë kemi përvojë disadekadëshe. Kjo vërtetohet nga një studim masiv i vitit 2018, në të cilin 11 studime (5143 pjesëmarrës) shqyrtuan rolin e probiotikëve në parandalimin dhe trajtimin e diarresë tek udhëtarët dhe gjetën dëshmi se ata janë të dobishëm.

Njerëzit e foshnjave

- Një rishikim i 7 studimeve të probiotikëve për dhimbje barku në vitin 2018 (471 pjesëmarrës) zbuloi se një probiotik që përbën L. reuteri lidhet me trajtimin e suksesshëm (e përkufizuar si ulje) të më shumë se gjysmës së kohës së përditshme të të qarit.

Enterokoliti nekrotizues

- Enterokoliti nekrotizues është një sëmundje serioze, ndonjëherë fatalë, që shfaqet te foshnjat e lindura para kohe. Një rishikim i 23 studimeve në vitin 2017 (7325 foshnja) zbuloi se probiotikët ndihmojnë në parandalimin e enterokolitit nekrotizues te foshnjat me peshë shumë të ulët në lindje.

SEPSA TE FOSHNJAT

Rreziku i sepsës është më i lartë te foshnjat, fëmijët, të moshuarit dhe njerëzit me probleme serioze mjekësore. Një grup veçanërisht në rrezik për sepsë janë foshnjat e lindura para kohe. Një rishikim i 37 studimeve (9416 pjesëmarrës) zbuloi se probiotikët janë të dobishëm në uljen e rrezikut të sepsës te foshnjat e lindura para kohe.

KARIESI DENTAR (KARIESI)

- Një sasi e vogël hulumtimesh, të gjitha te foshnjat dhe fëmijët e vegjël, shqyrttoi mundësinë që probiotikët të janë të dobishëm në parandalimin e kariesit të dhëmbëve.

SËMUNDJET PERIODONTALE (SËMUNDJA E MISHRAVE TË DHËMBËVE)

- Sëmundjet periodontale janë rezultat i infeksioneve dhe inflamacioneve të mishrave të dhëmbëve dhe kockave që rrethojnë dhe mbështesin dhëmbët. Nëse sëmundja është e rëndë, mishrat mund të tërhiqen nga dhëmbët, kocka mund të humbasë dhe dhëmbët mund të lirohen ose të bien.

- Një rishikim i 12 studimeve në vitin 2016 (452 pjesëmarrës), që shqyrtuan probiotikët për sëmundjet periodontale, gjeti prova se ata mund të janë një ndihmës i dobishëm për trajtimin, duke pakësuar bakteret që shkaktojnë sëmundje dhe duke përmirësuar shenjat klinike të sëmundjes. Megjithatë, efektet mund të ndryshojnë sipas llojit të probiotikëve.

Riniti alergjik

- Një rishikim i 23 studimeve (1919 pjesëmarrës) në të cilat probiotikët u testuan për trajtimin e rinitit alergjik, gjeti disa prova se ata mund të janë të dobishëm në përmirësimin e simptomave dhe ciliçisë së jetës.



ЛИНЕКС Јуниор

Прашок за перорална суспензија

За ред и мир во
малите стомачиња

- ПРИ ЛЕКУВАЊЕ СО АНТИБИОТИЦИ
- ДИЈАРЕА
- НАДУЕНОСТ



член на компанијата Sandoz

Пред употреба прочитајте го упатството.
За индикациите, ризикот од употребата и несаканите
ефекти, консултирајте се со Вашиот лекар или
фармацевт.

ПРОБИОТИК ЗА НОВОРОДЕНИ, ДОЕНЧИЊА И МАЛИ ДЕЦА

Лек Скопје ДООЕЛ, Пере Наков бр.33, 1000 Скопје, Р. Македонија,
тел.+38922550800 факс +38922551485

Parandalimi i alergjive

- Një rishikim i 17 studimeve në vitin 2015 (4755 pjesëmarrës), që shqyrtuan përdorimin e probiotikëve gjatë shtatzënisë ose fémijerisë së hershme, zbuloi se foshnjat e ekspozuara ndaj probiotikëve kanë një rezik më të ulet të zhvillimit të dermatitit atopik, veçanërisht nëse ekspozohen ndaj një përzierje probiotikësh. Sidoqoftë, probiotikët nuk kanë asnjë efekt në rreziqet e astmës, gulçimit ose etheve të bant (rinitit alergjik).

Puçrrat

- Hulumtimet kanë identifikuar mekanizmat me anë të të cilëve probiotikët, të marrë nga goja ose të aplikuara në lëkurë, mund të ndikojnë mbi puçrrat. Megjithatë, ka pasur shumë pak hulumtime në njerëz mbi probiotikët për puçrat, ndërsa udhëzimet e Akademisë Amerikane të Dermatologjisë të vitit 2016 për menaxhimin e puçrave thonë se provat ekzistuese nuk janë mjaftueshëm të forta për të mbështetur ndonjë rekandam për përdorimin e probiotikëve.

KU TJETËR MUND TË NDİHMOJNË PROBIOTIKËT:

Probiotikët janë treguar të dobishëm në gjendjetë në vijim:

- Diarreja e shkaktuar nga trajtimi i kancerit
- Encefalopatia hepatis
- Diarreja e lidhur me antibiotikët Probiotikët po studiohen për diarrenë e lidhur me antibiotikët, si dhe për diarrenë e lidhur me antibiotikët, të shkaktuar nga një bakter i veçantë, *Clostridium difficile*. Një rishikim i 17 studimeve në vitin 2017 (gjithsej 3631 pjesëmarrës) në njerëz që nuk ishin shtruar në spital, zbuloi se dhënia e probiotikëve së bashku me antibiotikë shqoqërohej me një ulje të rreth gjysmës së gjasave të diarresë së lidhur me antibiotikët.
- Një rishikim i 23 studimeve (me 3938 pjesëmarrës) të probiotikëve për të parandaluar diarrenë e lidhur me antibiotikët te fémijet, siguroi prova se probiotikët kanë efekt mbrojtës. Nuk u vërejtën efekte anësore serioze te fémijet që ishin ndryshe të shëndetshëm, përvëç infeksionit për të cilin po trajtoheshin.
- Kapsllékü (*Bifidobacterium lactis* dhe *Bifidobacterium Longum*). Studiuesit që kryen vlerësimin sugjeruan se probiotikët mund të janë të dobishëm për kapsllékun kronik te të moshuarit, si një shtesë e formave të zakonshme të trajtimit.
- Diarreja e shkaktuar nga trajtimi i kancerit
- Sëmundja divertikulare
- Sëmundja inflamatore e zorrës së trashë. Një rishikim i 21 studimeve në vitin 2014 te pacientët me kolit ulceroz (1700 pjesëmarrës) zbuloi se shtimi i probiotikëve, prebiotikëve apo sinbiotikëve në trajtimin konvencional mund të jetë i dobishëm në nxitjen ose ruajtjen e tërheqes së sëmundjes.
- Sindroma e zorrës së irrituar. Një rishikim i 53 studimeve në vitin 2018 (5545 pjesëmarrës) mbi probiotikët për sindromën e zorrës së irrituar (IBS) arrii në përfundimin se probiotikët mund të kenë efekte të dobishme në simptomat globale të IBS-së dhe dhimbjes së barkut.

A MUND TË JENË TË DËMSHËM PROBIOTIKËT?

Probiotikët kanë një histori të gjatë përdorimi në dukje të sigurt, veçanërisht te njerëzit e shëndetshëm. Megjithatë, pak studime kanë shqyrtuar sigurnë e probiotikëve në hollësi, kështu që ka mungesë të informacionit të fortë për shpeshtësinë dhe ashëpersinë e efekteve anësore.

- Rreziku i efekteve të dëmshme të probiotikëve ekziston vetëm te njerëzit me sëmundje të rënda ose me sistem imunitar të dëmtuar rëndë. Kur merren parasysh probiotikët për individët me rrezik të lartë, si foshnjat e lindura para kohe ose pacientët e sëmurë rëndë të shtruar në spital, rreziqet e mundshme të probiotikëve duhet të peshohen me kujdes kundrejt përfitimeve të tyre.

Mikrobet jetojnë pothuajse në çdo pjesë të trupit të njeriut: në lëkurë, në zorrë dhe në hundë. Ndonjëherë ata shkaktojnë sëmundje, por shumicën e kohës, mikroorganizmat jetojnë në harmoni me nikoqirët e tyre njerëzorë, duke siguruar substancë që ndihmojnë në kryerjen e funksioneve jetësore të nevojshme përmjetësën e njeriut.

Një konsorcium studiuesish i organizuar nga Instituti Kombëtar i Shëndetit i SHBA-së harto hartën normale mikrobike të njerëzve të shëndetshëm dhe mori vëzhgime të shumta dhe madje disa befasi. Studiuesit gjetën, për shembull, se pothuajse të gjithë mbartin në mënyrë rutinore mikroorganizma patogjenë që dihet se shkaktojnë sëmundje. Te individët e

shëndetshëm, patogenët nuk shkaktojnë sëmundje, por thjesht bashkëjetojnë me nikoqirin e tyre dhe me pjesën tjeter të mikrobiomës njerëzore apo bashkësinë e të gjitha mikroorganizmat që jetojnë në trupin e njeriut. Studiuesit tani duhet të zbulojnë se pse disa patogenë bëhen vdekjeprurës dhe në çfarë kushtesh, që do të thotë se me siguri do të rishkojnë konceptet aktuale se si mikroorganizmat shkaktojnë sëmundje.

Do të thosha se ky është një zbulim i madh.

"SI MUND TA DI SE KAM NEVOJË PËR PROBIOTIKË?"

Ja pesë shenjat që tregojnë se mund të keni nevojë për probiotikë

1. Dispepsia

Nëntëdhjetë për qind e baktereve në trupin tonë jetojnë në zorrën e trashë, kështu që ka kuptim që ato mund të ndikojnë në aktivitetin e zorrëve. Në fakt, gjysma e jashtëqitjes sonë përbëhet nga baktere të gjalla dhe të vdekura. Probiotikët me cilësi të mirë mund të janë efektive në rregullimin e funksionit të zorrëve dhe madje mund të reduktojnë simptoma të tjera të pakëndshme, si gazrat dhe fryrjen.

2. Keni nevojë të madhe për ushqime të pasura me sheqerna

Llojeve të ndryshme të baktereve u pëlqejnë lloje të ndryshme ushqimesh. Disa njerëz i pëlqejnë fibrat, të tilla si ato që gjenden në fruta, perime dhe ushqime të tjera me bazë bimore. Të tjerë preferojnë sheqerna të thjeshta, si sheqeri i bardhë dhe mielli i rafinuar. Ajo që dëshironi mund të varet nga lloji i baktereve që banojnë brenda jush. Bakteret e zorrëve tuaja duhet të hanë; ato varen plotësisht nga ajo që zgjdhni për të qenë ushqimi i tyre. Kështu, ata kanë zhvilluar shumë mënyra për ta marrë atë që duan. Bakteret e zorrëve duan të hanë dhe t'ju mbajnë të shëndetshëm, sepse ju jeni shtëpia e vtrëme që kanë. Nëpërmjet nervit vagus, i cili është lidhja midis zorrëve dhe trurit, mikrobioma kërkon ushqimin që i nevojitet për të mbijetuar. Disa lloje kërkijnë më shumë nga ushqimi i tyre për të lënë në urin konkurrentët e tyre, që mund të hanë diçka më ndryshe.

3. Metabolizmi juaj është pak i ngadalshëm

Një studim nga Fakulteti i Mjekësisë i Universitetit të Uashingtonit shqyrtoi bakteret e zorrëve të 154 njerëzve dhe gjeti një lidhje interesante. Ata zbuluan se ata që kanë më pak shumëlojshmëri bakteresh kanë më shumë gjasë të janë obezë. Rivendosja e shumëlojshmërisë në zorrë është një proces i thjeshtë me dy hapë: rindërtimi zorrën me një probiotik të cilësisë së mirë dhe ushqejeni atë me një shumëlojshmëri fibrash.

4. Keni marrë antibiotikë, qoftë edhe para shumë kohësh

Antibiotikët mund të janë shpëtim, por jo pa pasoja. Duke shkatërruar bakteret patogjene, agresive, ata gjithashtu shkatërrojnë popullata të medha të baktereve të mira në zorrë.

5. Keni probleme të lëkurës si ekzemë, psoriazë dhe skuqje ose kraujtje

Lëkura dhe zorrët tuaja mund të duken si sisteme të largëta të trupit, por në fakt janë shumë të lidhura. Hulumtimet kanë zbuluar se cilësia e sistemit tuaj të tretjes pasqyrohet drejtëpërdrejt në lëkurën tuaj. Çregullimet e sistemit tretës shqoqërohen me probleme të lëkurës, ndërsa zorrët tonë balancojnë "boshtin" midis lëkurës dhe zorrëve. Lëkura e pastër me shkëltiqim është vëtem një tjetër efekt anësor i një mikrobiome të mirë, të fortë dhe të shëndetshme.

Pa dyshim që bakteret e zorrëve luajnë një rol shumë të rëndësishëm në shëndetin tonë. Bëni zorrët tuaja të lumturë me një kombinim të shkëltqyer të probiotikëve dhe një diete të pasur me fibra. I gjithë trupi do t'ju falënderojë!

Referenca

- Bafeta A, Koh M, Riveros C, et al. Harms reporting in randomized controlled trials of interventions aimed at modifying microbiota: a systematic review. *Annals of Internal Medicine*. 2018;169(4):240-247.
- Blaabjerg S, Artzi DM, Aabenhus R. Probiotics for the prevention of antibiotic-associated diarrhea in outpatients—a systematic review and meta-analysis. *Antibiotics*. 2017;6(4): pii:E21.
- Butel M-J. Probiotics, gut microbiota and health. *Médecine et Maladies Infectieuses*. 2014;44(1):1-8.
- Cohen PA. Probiotic safety—no guarantees. *JAMA Internal Medicine*. 2018;178(12):1577-1578.
- Degnan FH. The US Food and Drug Administration and probiotics: regulatory categorization. *Clinical Infectious Diseases*. 2008;46(Suppl 2):S133-S136.
- Didari T, Solki S, Mozaffari S, et al. A systematic review of the safety of probiotics. *Expert Opinion on Drug Safety*. 2014;13(2):227-239.

Dr. Lidija Kojić Specialiste pediatre, IPSH "Dr. Kojić"



INTERVISTË KSENIJA NIKOLOVA



Ksenija Nikolova është autore e gjashtë librave, ndër të cilët "Manipulues emocional" – i cili konsiderohet si një nga romanet më të lexuar në vandin tonë. Librat e saj janë përkthyer edhe në gjuhë të tjera, gjë që bëri që stil origjinal i shkrimtares së re të arrijë te lexuesit edhe jashtë kufijve të vendit tonë. Këta janë titujt e librave që mund t'i lexoni: "E pakënaqur", "Të gjithë burrat e duan Lian", "Manipulues emocional", "Të paktën edhe një herë", "Tregime idiote" dhe "Këta nuk janë Romeo dhe Zhuljeta".

1. Nëse të duhet të krijosh një lidhje midis shëndetit dhe leximit të librave, atë lidhje do ta përshkruaje si...?

Për mua, shëndeti është kombinim i shumë gjëra: një trup i shëndetshëm, mendime të pastra dhe një shëndet mendor i qëndrueshëm, një lëkurë e rregulluar dhe një shpir i pasur. Mendimet pastrohen me lexim, shpirti qetësohet dhe ushqehet, kurse njeriu bëhet më i pasur. Të gjitha këto duhet të shkojnë së bashku, në paketë.

2. Si e ndryshoi jetën tënde shkrimi?

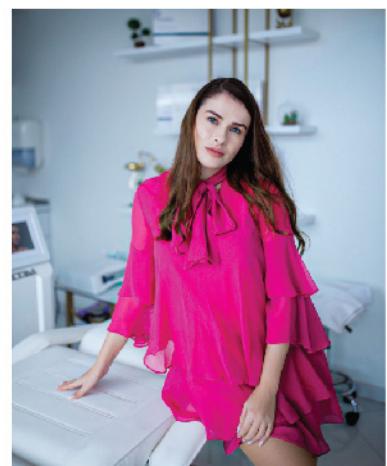
Më shpëtoi jetën – le të nisim që aty. Po të mos ishte shkrimi në vitet e mia më të vështira, vërtet nuk e di se ku do të merrja energjinë që kisha në vete. Por ajo fazë ka mbaruar dhe tani shkrimi është diçka tjeter, pra aftësi, sfidë, punë me veten, disiplinë dhe përmirësim i vazhdueshëm.

3. Cilat janë shprehëtë e tua të shëndetshme që dëshiron t'ua rekomandosh lexuesve?

Psikoterapia dhe biseda e rregullt me një profesionist, sporti, pirja e sasive të mjaftueshme të ujit, kujdesi për lëkurën dhe trupin, pastrimi i mendimeve dhe meditimi, shëtitjet në natyrë dhe ushqyerja e shpirtit me art.

4. Cili është fryshtimi yt më i madh?

Një Ksenija e cila do të doja të jem pas 10 vjetësh dhe pastaj një Ksenija tjeter, e cila do të doja të jem sërisht kur të mbarojnë ato 10 vjet. Siç tha Matthew McConaughey në fjalimin e tij në "Oscar": "Unë nuk do të jem kurrë heroi im, por s'ka gjë, sepse kjo më motivon të vazhdoj të arrij qëllime të reja".



Dermatiti perioral është një dermatozë kronike papulopustulare e fytyrës. Më shpesh shfaqet te gratë dhe fëmijët. Karakteristikat klinike dhe histologjike të lezioneve të dermatitit perioral ngjajnë me ato të rosaceas. Pacientët kanë nevojë për trajtim sistemik dhe/ose lokal dhe vlerësim të duhur të faktorëve të mundshëm etiologjikë.

Ndryshimet e lëkurës janë zakonisht centrofaciale, veçanërisht periorale, me papula ose papulopustula të lokalizuara periorale ose nazolabiale, që shfaqen në një bazë eritematoze, lehtësisht deskuamuese. Një kriter i rëndësishëm diagnostikues është që skaji i ngushtë rreth buzëve mbetet i lirë. Më vonë, ndryshimet mund të ndodhin në pjesë të tjera të fytyrës, veçanërisht në mjekër, qepalla, ballë, faqe, madje edhe pas llapave të veshit dhe anash në qafë. E gjithë gjendja shoqërohet me një ndjenjë subjektive tensioni, djegie dhe rrallëherë kruajtje.

Dermatiti perioral mund të shkaktohet nga:

- kortikosteroidet topikale, nëse aplikohen qëllimiشت ose në mënyrë jo të duhur në lëkurë,
- steroidet nazale, inhalatorët steroid ose steroidet perorale,
- agjentët kozmetikë, grimi ose fotombrojtësit,
- pastat e dhëmbëve të fluorizuara,
- neglizhenca e higjenës së fytyrës,
- ndryshimet hormonale, shtatzënia, kontraceptivët orale,
- acarimi mekanik i fytyrës (ndonjë lodër, mjekra e partnerit).

Komplikimet më të zakonshme të dermatitit perioral ndodhin gjatë trajtimit me kortikosteroide lokale, veçanërisht ato të fluorizuara. Në fillim të trajtimit gjendja përmirësohet, por aplikimi i mëtejshëm çon në dëmtime të shpejta dhe të dukshme të lëkurës dhe ndërprerja e menjëhershme e terapisë me steroide çon në përkeqësim afatshkurtër (dukuria rebound).

Dilema diferenciale diagnostike mund të lindë në lidhje me rosacean, puçrrat, dermatitin atopik dhe atë seborroik.

Dermatiti perioral



Diagnoza përcaktohet në bazë të pamjes; dermatiti perioral ndryshon nga puçrat në mungesë të komedoneve dhe rosacea në mungesë të ndryshimeve rreth gojës dhe syve. Duhet të përjashtohet dermatiti seborroik dhe ai i kontaktit. Biopsia, e cila zakonisht nuk është e nevojshme klinikisht, tregon spongiozë dhe infiltrim limfohistiocitik rreth folikulit të qimeve. Në versionin lupoid, mund të paraqiten granuloma.

Dermatiti perioral mbetet një sfidë terapeutike. Në varësi të ashpërsisë së pasqyrës klinike dhe moshës së pacientit, nevojitet një qasje individuale ndaj terapisë, me theks në udhëzimin e pacientit dhe mbështetjen e vazhdueshme psikologjike. E ashtuquajtura "terapia zero" është qasja më e mirë në rastet e formave më të lehta të sëmundjes, ku pacientët me dermatit perioral të shkaktuar nga steroidet kërkojnë vëmendje të veçantë në periudhën fillestare të trajtimit, duke qenë se ka një përkqësim të shenjave dhe simptomave të sëmundjes, e shkaktuar nga ndërprerja e menjëherëshme e prepartave lokale. Për trajtimin e formave të moderuara të sëmundjes jepen etronidazoli, eritromicina dhe pimekrolimusi lokal, ndërsa tetraciklinat orale janë ilaqi i zgjedhur në rastet e rënda të dermatitit

perioral dhe administrohen në një dozë subantimikrobe deri në heqjen e plotë të ndryshimeve të lëkurës. Trajtimi sistemik me isotretinoïnë është zgjedhja terapeutike për pacientët që janë rezistentë ndaj të gjitha formave të tjera standarde të trajtimit.

Trajtimi është gjithmonë nën mbikëqyrjen e një mjeku, i cili përcakton terapinë. Në format më të lehta të sëmundjes, veçanërisht te pacientët që kanë nevojë të "pushojnë" nga steroidet, kremi peroral Uriage baby jep rezultate të shkëlqyera, si te fëmijët, ashtu edhe te të rriturit. Kombinimi

i ujit termal Uriage dhe kompleksit të patentuar TRL2 qetëson irritimet, ndërsa zinku dhe glukonati i bakrit frenojnë përhapjen e mikroorganizmave. Glicerina dhe aloe vera ushqejnë, qetësojnë dhe rivendosin barrierën e lëkurës. Vendoset në lëkurën e pastruar më parë, 2-3 herë në ditë. Në format më të rënda, më së miri kombinohet me kimioterapeutikët topikalë dhe periorale.

Dr. Lidija Petrovska
Specialiste dermatovenerologe
Spitali klinik - Shtip



Инстантно ги смирува
и заздравува
најсувите делови од
твојата кожа

Пантенол
+
4.5x повеќе Глицерин
од природно потекло

Нов
CICA



ЗА
ЦЕЛОТО СЕМЕЈСТВО
БЕЗ МИРИС

* во однос на нормалниот лосион за тело за интензивна репарација.



Екстремна
сувост



Атопична-
воспалена
кожа



Иритирана и
суха кожа поради
често миенje и
употреба на гел
за дезинфекција
со алкохол



Иритирана и
суха кожа од
употреба на маска
и надворешно
 влијание на
студ и сонце

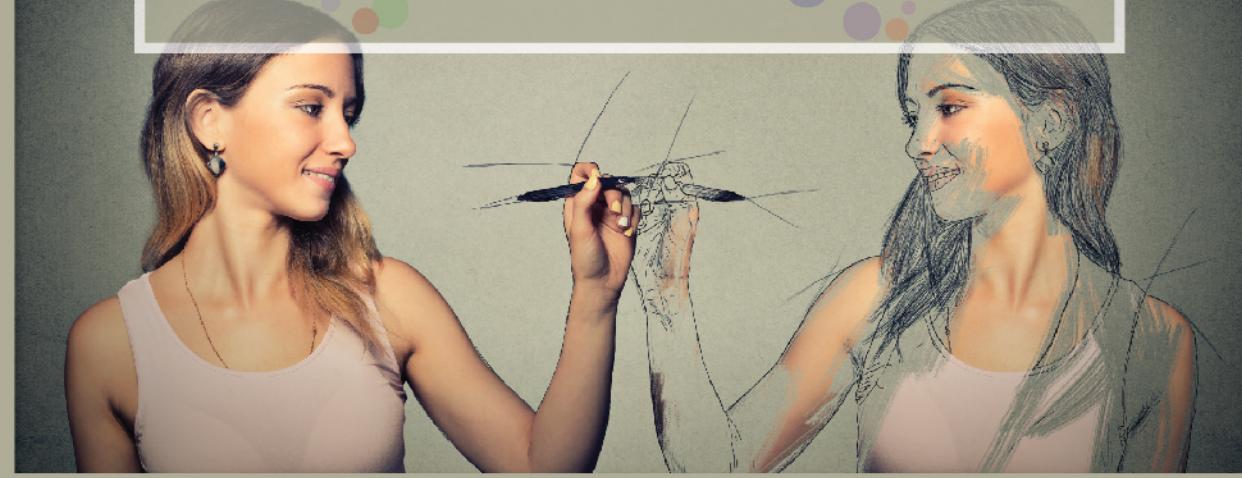


Кај детска
суха кожа
која чеша

Neutrogena®
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

NORWEGIAN
FORMULA

EGOJA IME, RREGULLAT E MIA, NJË LOJË E FITIMIT DHE HUMBJES



Egoja përmendet shumë shpesh, ndonëse në kontekste të ndryshme dhe me qëllime të ndryshme. Ndodh që ta kritikojmë dikë se ka ego të madhe. A jemi të vetëdijshëm për rolin e egos sonë dhe se çfarë na sjell e çfarë na heq ajo?

Sigurisht që ne nuk mund të jetojmë pa egon, sepse në fakt është imazhi që mbajmë për veten tonë. Mund të jetë madhështore, me përmasa të stërmëdha ose të stërvogla, e balancuar ose e pabalancuar me mjedisin, por pa dyshim që është një pjesë e pazëvendësueshme dhe e dobishme e qenies sonë.

Egoja shpesh merr rolin e këshilltarit tonë, që bën pyetje e shpesh edhe u përgjigjet atyre, për çka ndonjëherë as vetë nuk jemi të vetëdijshëm. Na udhëheq, na shtyn, na motivon apo demotivon, na krijon marrëdhëni, sjelljen, jetën tonë... Atëherë lind pyetja se çfarë të keqe ka këtu dhe pse ka rendësi egoja për ne? Mbase është e pamundur të marrim përgjigjen menjëherë, por përgjigja është se egoja jonë nuk jemi në të vërtetë ne. Nuk është vetëdija jonë apo si të duam ta quajmë, por është produkt i një imazhi që krijohet përmes përvojave të jetës sonë. Është pasqyrë e besimeve tona, edukimit tonë, pranimit nga mjediseti dhe gjithçkaje që besojmë se është e mirë apo e keqe. Dhe atëherë kuptojmë se në fakt është mjedisi ynë ai që na këshillon dhe në atë mënyrë na krijon edhe jetën.

Duke dëgjuar shumë folës motivues të cilët na mësojnë vazhdimisht se si të mendojmë pozitivisht, të krijojmë një buzëqeshje për ta inkuruar fort vreten edhe kur nuk na bëhet shumë vonë, drita e egos sonë ndizet brenda nesh. Të gjitha fjalët që lidhen me "duhet", duhet të ngjallin reagimin e kundërt nga ajo që mbase shumë prej nesh mund të presin. Unë e kam vëzhguar me vetëdije këtë proces prej disa kohësh dhe e kuptoj se është shumë më e rëndësishme të jem e vetëdijshme për ngjyrën e kuqe të llambës sime të egos, sesa ajo të jetë vazhdimisht e ndezur ose e fikur.

Në thelb, këtu qëndron çështja: në vetëdijen tonë për egon dhe në pranimin e saj. Egoja brenda nesh ka një rol për të luajtur, të cilin duhet ta pranojmë dhe ta duam. Tani ndoshta vijon pyetja se si? Përgjigja është shumë më e thjeshtë. Kur e dimë se kush jemi, cilat janë vlerat tona të vërteta, cili është personaliteti ynë dhe jo trupi ynë, cilat janë mangësitë dhe përparsësitë tona, si dhe veprimet dhe reagimet tona, atëherë nuk do të jetë diçka që duhet ta bëjmë me patjetër, por thjesht do ta dimë se e pranojmë dhe e duam veten. Nëse është e nevojshme, edhe ta ndryshojmë atë që veshim për të qëndruar në ekuilibër me veten dhe mjedisin.

Të gjithë do të dëshironim të ndryshonim me lehtësi diçka, por mundësish pa ndryshuar asgjë të veçantë në jetën tonë. Dhe për të bërë një ndryshim të vërtetë, duhet të jemi gati për një hap të guximshëm. Të gjithë kemi nevojë për ndryshim, një ndryshim të personalitetit tonë, gjegjësisht një ndryshim të besimeve tona që nuk na shërbijnë dhe mbi bazën e të cilave e bazojmë realitetin tonë. Ai është ndryshimi që na lejon të mos bëhem pengesë e vetvetes dhe ta lejojmë veten të realizojmë potencialin tonë të plotë.

Pse njerëzve nuk u shkon shumë për dore ndryshimi i vetvetes?

Sepse egoja jonë reziston. Është në natyrën tonë dhe ndryshimi do të thotë të heqësh dorë nga e njohura dhe të shkelësh në të panjohurën. Kjo do të thotë, lëshimi i kontrollit të reagimeve, shprehive dhe sjelljeve tashmë të njohura. Egoja jonë dëshiron të ketë kontroll mbi të njohurat dhe kjo është arsyaja pse çdo ndryshim është i vështirë për ne.

Tani mund të pyesim veten përsëri nëse kam një ego të madhe, apo kam vetëm egon e krijuar nga bindja ime se çfarë do të thotë të kesh një ego të madhe? A jam gati të filloj shprehi të reja, një rutinë të re mëngjesi, sfida të reja, një stil të ri jetese, apo egoja ime e mban ende nën kontroll zonën time të rehatisë?

A e kanë aftësinë të gjithë ata që shpesh themi se kanë ego të madhe të ndryshojnë identitetin e tyre, të rriten, të zhvillohen, të përshtaten me kohën dhe tendencat e reja? Ata mund të janë arrogantë, të pasjellshëm, egoistë dhe mendjemëdhenj, por a e kontrollojnë ata egon e tyre apo i kontrollon ajo?

Shpesh e pyesim veten, pse njerëzit nuk bëjnë një ndryshim që e dinë se është urgjentisht i nevojshëm, duke e ditur se situata aktuale nuk është e mirë për ta? Sepse identifikohen me identitetin e tyre, me atë që e kanë fituar tashmë, atë që po bëjnë, me edukimin e tyre të fituar. Sepse egoja e tyre nuk u jep mundësinë të ndryshojnë, të punojnë me veten, të zhvillojnë vetëdijen për të metat e tyre dhe përpjekjen dhe motivimin për t'i kapërcyer ato. Egoja ka frikë nga e panjohura dhe nëse fillojmë të ndihemi ose të sillemi ndryshe, domethënë ndryshe nga ajo me të cilën ne vetë jemi mësuar ose tashmë është e njohur për mjedisin tonë, marrim menjëherë një alarm nga egoja dhe na prishet rehatia.

Pranimi i gabimeve është një nga gjërat më të vështira që mund të bëjë një person. Është edhe më e vështirë të mësosh prej tyre. Qoftë faji ynë apo i dikujt tjetër që ka ndikuar tek ne, me kalimin e kohës është më mirë t'i kuptojmë si bekim dhe jo si ndëshkim. Një gjë e tillë në fakt krijon fuqinë e ndryshimit tonë. Njohja e mësimit dhe e këndvështrimit të ri që na ofron,

është e barabartë me njohjen e forcës sonë për t'u inkurajuar të jetojmë ashtu siç duam, jo siç duhet.

Megjithatë, disa prej nesh do të mbeten në vend, duke fjetur me sy hapur, duke qenë vëzhgues të jetës sonë, në vend se krijues të saj. Ne mund t'i ndihmojmë njerëzit të kthjellen, por disa përsëri do të zgjedhin të flenë. Çdo ditë takojmë njerëz të ndryshëm, me disa prej të cilëve egoja luan çdo ditë. Por edhe të tjerë që të paktën një herë në jetën e tyre do të zgjohen dhe do të ëndërrojnë përsëri, por me sytë hapur, të lirë nga frika e tyre, të çliruar nga ajo që të tjerët mendojnë për ta, duke mos i bindur se rruga që kanë zgjedhur është e drejtë, sepse ata thjesht nuk kanë nevojë për një gjë të tillë. Sido që të jetë, të tjerët ose do ta pranojnë ose do ta shpërfillin këtë. Disa do të janë mësim për ne, për disa do të jemi në, me rëndësi është që të mos ndalemi aty ku jemi sot.

Dr. Mirjana Pehçevska Pop-Iliev,
eksperte për zhvillim personal dhe
organizativ, trajnere (coach) profesionale,
këshilltare për karrierë
www.mimipehcevska.mk



A-LIXIR[®] 400 PROTECT

ИЗБЕРИ ДА ТЕ ЧУВА НАЈСИЛНИОТ!

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

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



ÇAJI I KAMOMILIT – përdoret që nga koha e gjysheve tonë dëshmon në problemet me gjumin dhe dhimbjet e stomakut, si dhe mbështet tretjen. Nëse fëmija ka stomak të trazuar për shkak të ngrënies së ëmbëlsirave, çaji i kamomilit është zgjidhja e parë për të hequr shqetësimin. Përveç kësaj, kamomili ndihmon në qetësimin e sistemit nervor dhe ka veti anti-inflamatore, veti që rekandohen përfshirët në fëmijët të cilëve janë duke u dalë dhëmbët dhe fëmijët që janë hiperaktivë ose me stres. Rekomandohet të pihet para vaktit.



ÇAJI I SHTOGUT – është zgjedhja e parë në rastet e gripit dhe ftotjes. Ndihmon me kollën dhe shkakton djersitje, gjë që ul temperaturën. Përveç kësaj, djersitja ndihmon në largimin e toksinave.



ÇAJI I KANTARIIONIT – njihet përvitë e tij antivirale dhe antibakteriale. U jetet fëmijëve që kanë probleme me urinimin gjatë natës.



ÇAJI I SHERBELES – është i rëndësishëm përfshirët në veteve antibakteriale. Sherbela është diuretik, ndaj ky çaj është veçanërisht i rëndësishëm përfshirët e infeksionet e traktit urinar. Sherbela gjithashtu ka një efekt qetësues, veçanërisht në sistemin tretës.



ÇAJI I HITHRËS – përmban një sasi të konsiderueshme hekuri, prandaj është i dobishëm në luftën kunder arsimisë. Ndihmon edhe përsëmundjet e frysëmarrjes, veçanërisht përfshirët në kollën, duke zvogëluar sekretimin në mushkëri. Përmirëson pemjen e lëkurës dhe stimulon rritjen e flakëve.

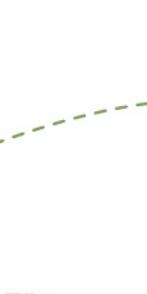
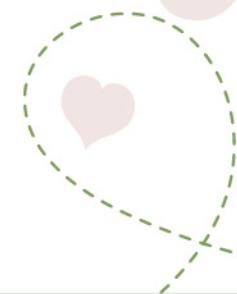
Në të ardhmen, mos prisni të ftoheni ose të sëmurenit përfshirët përfshirët çaj, por le të bëhet pjesë e shprehive tuaja të shëndetshme.



Filloni ditën me një filxhan çaj

Pjesa më e bukur e ditës është mëngjesi. Natyra zgjohet në mëngjes dhe fillon jetën, prandaj mëngjesi duhet të fillojë me diçka të bukur, aromatike, diçka që do t'ju zgjojë dhe do t'ju mbushë me energjinë e nevojshme për të gjithë ditën. Pra, nëse jeni në mëdyshje çdo mëngjes nëse të pini çaj apo kafe për t'u kthjellur, pa dyshim zgjidhni çajin dhe shijoni përfitimet e tij. Çaji jo vetëm që ndihmon për të përballuar më shpejt sëmundjet ose ftohjet, por gjithashtu ndihmon në ruajtjen e shëndetit tonë mendor. Lloje të çajit ka shumë, ashtu siç ka edhe shumë arsyе pse është mirë të pini çaj çdo ditë.

Ivana Dimishkova
Doktoreshë e mjekësisë dentare



ÇAJI I GJELBËR – ky çaj është një nga çajrat më pak të përpunuar, i cili përmban një sasi të madhe të antioksidantëve, të cilët mbrojnë lëkurën dhe imunitetin, si dhe kanë një efekt pozitiv në stimulimin e metabolizmit, uljen e kolesterolit dhe humbjen e peshës.



ÇAJI I XHENXHEFILIT – ky çaj është i mrekullueshëm për tretjen, metabolizmin dhe uljen e mbipeshës. Pjeni para ngrënies për të përmirësuar tretjen dhe për të zvogëluar oreksin. Gjithashtu shtendos muskujt e lodhur dhe e ndihmon trupin të përrithë lëndët ushqyese.



ÇAJI I NENEXHIKUT – ky çaj ka një efekt terapeutik, dhe gjithashtu ka përbërës anti-inflamator që ndihmojnë në qetësimin e dhimbjeve të stomakut dhe simptomave të PMS-së dhe zvogëlojnë oreksin.



ÇAJI I BARIT TË BLETËVE – është i përsosur për para gjumit për të ulur stresin. Ka një efekt qetësues dhe gjithashtu mund të ndihmojë me problemet e frysëmarrjes dhe ftohjet. Është gjithashtu i mirë për zbutjen e dhimbjes së dhëmbëve dhe dhimbjes së kokës dhe për përmirësimin e funksionit të sistemit tretës.



Rekorde mahnitese të lidhura me verë

VERA MË E VJETËR

Pikat më të vjetra të verës janë gjetur në vendet arkeologjike Gadaçrili Gora dhe Shulaveris Gora në jug të Tbilisit në Gjeorgji. Dëshmitë kimike për verën, që datojnë nga vitet 6000–5800 p.e.s. (periudha e hershme neolitike), janë nxjerrë nga mbetjet e qeramikës antike. Mbetjet e verës janë nxjerrë nga kavanozë me kapacitet të madh, të cilët ndoshta përdoreshin për fermentim dhe ruajtje. Kjo gjetje na tregon se prodhimi i verës dhe ndoshta vreshtaria ishin në përdorim rreth 8000 vjet më parë.

SHISHJA MË E VOGËL E VERËS - ME PAKICË

Steve Klein nga Klein's Designs, në Encino, Kaliforni, SHBA, prodhon shishe vere miniaturë, të fryra me dorë. Në vitin 1999, ai bëri shishet më të vogla të verës me lartësi prej 3,4 cm (1,37 inç), të mbyllura dhe të shënuara për të treguar se përbante 0,75 ml (0,026 oz.) verë të mirë.

NUMRI MË I MADH I GOTAVE TË VERËS TË MBAJTURA NË NJËREN DORË

Rekordi për më shumë gata verë të mbajtura në një dorë u vendos më 24 tetor 2007 në restorantin Quatre-Gats në Barcelonë, Spanjë. Rekordi u vendos nga Rajmond Adina (Filipine), i cili mbajti 39 gata në dorën e majtë. Për kamarijet në Barcelonë, numri i gotave të mbajtura në njëren dorë është një krenari e madhe, pasi shumë nga kamarijet në atë rajon janë të aftë të mbajnë dhjetëra gata pa i thyer ato.

NGJARJA MË E MADHE E SHIJIMIT TË VERËS

Ngjarja më e madhe e shijimit të verës, që përfshiu 5095 pjesëmarrës, u zhvillua në Placa de Toros në Aranda de Duero të Spanjës, më 15 shtator 2006.

GOTA MË E MADHE E VERËS

Gota më e madhe e verës u prezantua dhe u mat në Hal Kormi, Maltë, më 21 prill 2012. Gota është 3,87 m (12 këmbë e 8 inç) e lartë dhe 2,04 m (6 këmbë e 8 inç) në pikën e saj më të gjere. U krijuau nga Kumitat Festi Esterni San Gorg, në Hal Kormi të Maltës.

VERA MË E SHTRENJTË E SHITUR NË ANKAND

Më 13 tetor 2018 në Shtetet e Bashkuara të Amerikës (Nju Jork) u shit vera më e shtrenjtë e shitur në ankand. Shishja Romanée Conti e viti 1945, nga Domaine de la Romanée-Conti, u shit për 558.000 dollarë (422.801 £ apo 481.976 €), duke përfshire shpërblimin, në një ankand të Sotheby's në Nju Jork, SHBA.

ENA MË E VJETËR E VERËS PREJ DRURI

Në Gjermani (Tybingen) është e vendosur ena më e vjetër prej druri e quajtur "Riesenfass" dhe është prodhuar në Tybingen në vitin 1549. Ena prej druri fillimisht ishte në pronësi të Dukës Ulrik të Vyrtembergut dhe jeton në bodrumin e Kështjellës Hohentybingen. Ena është përdorur për ruajtjen parësore të verës gjatë gjithë historisë së saj dhe pronësia e enës u është transferuar figurave të ndryshme mbretërore nga krahina e Vyrtembergut. Aktualisht është në pronësi të shtetit të Baden-Vyrtembergut.

horoskopi - shkurt



DASHI

Nëse muaji i kaluar ishte i vështirë, mund të prisni që ngadalë, por me siguri, sfidat e reja t'ju sjellin rezultate shumë më të mira dhe një muaj të qetë. Puna juaj e palodhur do të japë fryte, për të cilat mund të krenohen edhe më të dashurit tuaj. Do të zbuloni mënyra të reja për t'i mbajtur financiat tuaja të qëndrueshme. Ju pret një muaj me shëndet të mirë për të cilin do të duhet të kujdeseni.



GAFORRIA

Së shpejti do të ndriçojë drita në jetën tuaj. Nëse muaji i kaluar nuk ishte ideal për ju, prisni ndryshime pozitive që do të sjellin zgjidhje afatgjata për disa nga shqetësimet tuaja. Yjet e shkurtit parashikojnë sfida të reja në fushën profesionale, që do t'ju bëjnë të ndiheni krenarë për atë që bëni.



PESHORIA

Nëse jeni një nga ata njerëz që prej kohësh po kërkon mënyra të reja për të rritur të ardhurat tuaja mujore, tanë është koha për t'u përfshire në diçka krejtësisht të ndryshme nga e deritanishmja. Ndoshta duhet të mendoni të fitoni nga hobi juaj. Ju pret një muaj që premton mirëqenie.



BRICIAPI

Ndryshe nga muaji i kaluar, në shkurt yjet parashikojnë përgjegjësi më të mëdha pune që do t'ju vështirësojnë menaxhimin e kohës. Duhet të keni një plan dhe të dini saktësisht se çfarë dëshironi. Nëse e paguani çmimin e punës së palodhur me shëndetin tuaj, hiqni dorë nga disa nga dëshirat tuaja.



DEMI

Gjatë muajit shkurt do të ndjeni disa ndryshime në trupin tuaj, për të cilat do të duhet të konsultoheni me mjekun. Nëse keni terapi të rregullt për ndonjë problem shëndetësor, mund të jetë koha për të kontrolluar nëse funksionon ende. Do të keni vështirësi në organizimin e kohës.



BINJAKËT

Këtë muaj yjet do të janë në favorin tuaj. Është koha për të hequr qafe mendimet negative dhe për të pakësuar shqetësimet tuaja, sepse disa shtigje do të hapen vetë. Përqendrohuni vetëm në gjérat që mund t'i kontrolloni dhe lërini vetes më shumë kohë për gjérat që ju përbushin vërtet.



LUANI

Më në fund do të mermi ngritjen në detyrë për të cilën keni punuar aq shumë. Merrni kohë për veten tuaj dhe kthejuni shprehive të mira të vjetra. Nëse ndjeni ndonjë ndryshim të pazakontë në trupin tuaj, mos i vononi kontrolllet mjekësore. Yjet parashikojnë një periudhë të turbullt në jetën tuaj dashurore.



VIRGJËRESHA

Gjatë muajit shkurt, prisni mundësi të reja dhe domethënëse në jetën tuaj. Mos e humbni rastin dhe lexoni shenjat që do t'ju cojnë drejt sukseseve të mëdha. Ky është një muaj plot bekime për shenjën tuaj. Do të ndjeni lehtësim dhe përmirësim në shumë fusha të jetës suaj.



AKREPI

Nuk është kurrë vonë për të kthyer një faqe të re në jetën tuaj dhe për të qenë versioni më i mirë i vetes. Filloni të kujdeseni për shëndetin tuaj dhe merrni rregullisht sasinë e nevojshme të vitaminave dhe mineraleve. Merrni kohë për pushim sepse lodhja mund ta bëjë të vetën dhe të ndikojë në shëndetin tuaj.



SHIGJETARI

Këtë muaj përkushtojuni njerëzve tuaj të dashur dhe ofrojuni gjithmonë ndihmën tuaj atyre që mendoni se kanë nevojë për të. Yjet parashikojnë një periudhë paqësore në të cilën do të mund të gjeni ekilibrin dhe pushimin. Pakësimi i situatave stresuese do të ketë gjithashtu një ndikim të madh në shëndetin tuaj.



UJORI

Ngadalë, por me siguri, gjërat po ndryshojnë për mirë. Shëndeti, gjendja financiare dhejeta shoqërore do të duken më mirë vetëm sepse më në fund keni arritur të ulni stresin në jetën tuaj. Vazhdoni të kujdeseni për veten dhe kaloni më shumë kohë me familjen. Shkurti do të jetë muaj i harmonisë dhe i të qenit të shkujdesur.



PESHQIT

Gjatë muajit shkurt mund të përballeni me situata në të cilat fjalë juaj do të jetë vendimtare. Mund të jetë pjesë e një diskutimi familjar, por mund të jetë edhe në mjedisin tuaj të punës. Nëse mendoni se keni nevojë për mbështetjen e dikujt, mos kini turp të kérkon ndihmë.

BEROVA		KRIVOGASHTAN		RESNJË		BARNATORJA ELIXIR
BARNATORJA ENA FARM		BARNATORJA MENTA FARM 4		BARNATORJA SIGIA-FARM		070-887-393
033-471-246		048-471-987		047- 454-360		BARNATORJA BIOFARM
MANASTIR		KUMANOVË		BARNATORJA FARMA-LEK-2005		044-344-292
BARNATORJA VIOLA		BARNATORJA ADONIS		047-452-553		BARNATORJA VITAL FARM
047-222-235		031-411-098		SHKUP		071-536-614
BARNATORJA NEO FARM		BARNATORJA DAFINA		BARNATORJA ALOE		BARNATORJA DUSHICA FARM
047-224-301		031-413-977		02-2039-915		044-451-002
BARNATORJA FARM-ZDRAVJE		BARNATORJA ISIDORA		BARNATORJA AMBROZIA FARM		BARNATORJA LIRA
047-223-039		031-550-635		02-3224-399		070-623-207
BARNATORJA FARM-ZDRAVJE 2		BARNATORJA KAMILICA		BARNATORJA ANDREA LEK		BARNATORJA MEDIKA
047-242-039		031-550-603		02-3225-422		044-339-466
DEMİR HISAR		BARNATORJA NOVALEK		BARNATORJA BETI		BARNATORJA FARMAKON
BARNATORJA DEHI FARM		031-422-111		070-322-633		071-547-912
047-276-644		BARNATORJA FARMALEK		BARNATORJA VIVALEK 1		BARNATORJA SANO FARM
GJEVGJELI		031-416-503		02-2617-740		f.PIROK
BARNATORJA NIMA		BARNATORJA FILIZ		BARNATORJA VIVALEK 2		044-371-579
034-214-562		031-416-700		02-2562-222		BARNATORJA HERBA FARM 2
GOSTIVAR		BARNATORJA KAISER FARM		BARNATORJA VIVALEK 3		f.TEARË
BARNATORJA BOTANIK		078-452-702		f.CRESHEVË		071-224-827
042-211-413		BARNATORJA ZANI FARM		02-2573-953		BARNATORJA MENA FARM
BARNATORJA DITI FARM		031-445-434		BARNATORJA GOLD MUN 2		f.VRATNICË
042-212-164		NEGOTINË		02-2616-338		078-415-079
BARNATORJA DITI FARM 3		BARNATORJA NEGOTINË		BARNATORJA GOLD MUN 3		BARNATORJA LOSIONES MEDIKA
042-622-888		043-361-433		02-2635-555		f.PALLÇISHT I POSHTEM
BARNATORJA PRO-FARM		BARNATORJA NEGOTINË 1		BARNATORJA GOLD MUN 5		044-391-025
042-213-132		043-361-433		02-2431-600		VEVÇAN
BARNATORJA VIVALEK 4		NOVO SELLË		BARNATORJA GOLD MUN 7		BARNATORJA BELADONA
042-313-496		BARNATORJA ZDRAVJE		070-269-866		070-362-210
BARNATORJA MED-FARM		OHËR		BARNATORJA GOLD MUN 9		VELES
f.ÇEGRAN		BARNATORJA BIO-LEK		02-2666-840		BARNATORJA ZHIVA FARM 1
042-321-363		BARNATORJA KAVAJ		BARNATORJA DA-JANA-FARM		043-235-121
BARNATORJA GENIUS-FARM		046-260-580		02-2655-500		BARNATORJA ZHIVA FARM 2
f.DOBËRDOLL		BARNATORJA PASHOLI		BARNATORJA DATEL FARMA		043-251-005
042-311-229		046-255-070		02-2612-536		BARNATORJA ZHIVA FARM 3
BARNATORJA ALBI FARM		BARNATORJA PLANTA		BARNATORJA DATEL FARMA		043-230-121
f.GRADEC		046-250-533		QENDËR		BARNATORJA ZHIVA FARM 4
071-822-270		BARNATORJA HELEDONA		075 265 564		043-225-255
BARNATORJA NEO-FARM		046-257-744		BARNATORJA DNA ANNI FARM		BARNATORJA ZHIVA FARM 5
f.NEGOTINO		PRILEP		02-2445-935		078-371-585
042-222-201		BARNATORJA 2005 VIVA FARM		BARNATORJA EKO FARM, HARAÇİNË		BARNATORJA MAGNA FARM 2
KAVADAR		048-400-901		070-902-960		043-211-499
BARNATORJA FARMAKON-LEK		BARNATORJA BIOLEK		BARNATORJA EKO FARM		VINICË
043-411-891		048-416-208		070-902-960		BARNATORJA ARKA
BARNATORJA FARMANEA		BARNATORJA KARAKASH 1		BARNATORJA JASMIN		033-362-685
043-550-900		048-414-722		02-2794-349		BARNATORJA ARKA NOVA
KËRCOVË		BARNATORJA MENTA FARM 1		BARNATORJA LINCURA		033-364-685
BARNATORJA HERBA 1		048-422-551		02-2434-600		STRUMICË
045-223-978		BARNATORJA MENTA FARM 3		BARNATORJA LINCURA 2		BARNATORJA VERBENA
BARNATORJA HERBA 2		048-401-550 / 075-249-445		02-3114-303		034-551-031
045-261-265		BARNATORJA MENTA FARM 5		BARNATORJA MAK FARM		BARNATORJA VERBENA 2
BARNATORJA BLINA		048-550-110		02-3071-289		034-550-519
045-222-550		BARNATORJA MENTA FARM 7		BARNATORJA MAKMEDИKA		BARNATORJA ZHANINA
KOÇCAN		048-420-002		02-2031-082		034-346-972
BARNATORJA FITOMED		BARNATORJA ORTOFARM		BARNATORJA NELA FARM		BARNATORJA ZHANINA 2
033-273-805		048-436-100		02-2477-900		079-273-700
BARNATORJA HIGIA FARM		PROBISHITIP		BARNATORJA NIKA FARM		BARNATORJA PANACEA
033-271-522		BARNATORJA EMA FARM		02-2545-111		034-320-395
BARNATORJA IRIS		032-482-666		BARNATORJA OMEGA FARM 1		BARNATORJA FARMAKA
033-272-820		RADOVISH		02-3125-202		034-322-251
BARNATORJA IRIS 2		BARNATORJA FILIPI I DYTË		BARNATORJA OMEGA FARM 3		TETOVË
033-271-645		071-945-549		02-3114-086		BARNATORJA BAMI KOR MEDIKA
KRIVA PALLANKË				BARNATORJA OPIUM		044 335 747
BARNATORJA E QYTETIT						BARNATORJA E QYTETIT TETOVË
031-375-012						044-334-425

**GJENI
BARNATOREN
MË TË AFËRT ME
SHENJËN BETTY**



Plivit[®]D 2000

спреј за перорална употреба

- ✓ содржи холекалциферол (витамин D₃)
- ✓ 1 притиснување на спрејот содржи 50 µg/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 дооел Скопје, Никола Парапунов б.б. Скопје, тел/факс: 02 / 3062 702

 PLIVA

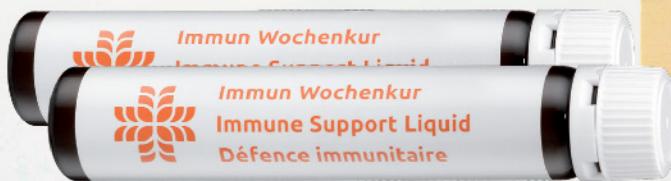
 teva

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 Ампули за зголемување на имуниот систем



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.