

Shëndeti



Botimi Nr. 39, Viti 2014, 01-16 Mars 2014

Website: www.shendeti.com.al

Çmimi: 50 lek

Në Kosovë, 0.5 Euro

Stresi, rreziku i madh i trurit

Neurologu Agron Islamaj flet për neurozat dhe problemet që ato sjellin në jetën e gjithsecilit

Neurozat prekin kryesisht grupmoshat produktive të shoqërisë (45-50vjeç), por përjashtime nuk bëjnë as të rinjtë. Më të riskuara prej neurozave janë femrat në raport 3 me 1.



Shkaktarët e prishjes së ekuilibrave shpeshherë janë duhani, prishja e regjimit të studimit-pushimit, mbingarkimi i trurit me anë të përdorimit të telefonit etj 10,11

DIETË

13 ARSYE PSE ARRAT JANË TË MIRA PËR SHËNDETIN TUAJ

Rënia nga pesha dhe reduktimi i stresit janë vetëm dy nga të mirat e përgjithshme të ngrënies së arrave. Studiuesit kanë zbuluar shumë... 28



STOMATOLOGJI

ERA E KEQE E GOJËS, SINJAL ALARMI PËR VESHKAT DHE MËLÇINË

Era e keqe mund të shkaktohet nga disa probleme mjekësore në hapësirën e gojës dhe në organizëm. Ndërsa pseudohalitoza dhe halitofobia... 6

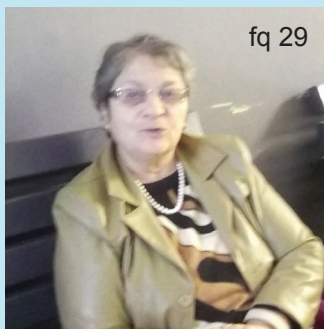
ESTETIKË

FLOKËT E THATË, SI TË KUJDESENI

24

DENONCIMI

"SPITALI TË NA TRAJTOJË SI NJERËZ"



fq 29



Ulpiana Lama Në jetën time të dytë

Drejtuësja e "Pasdite në Top Channel" flet lidhur me perceptimin e saj për shëndetin, për vështirësitë që ka kaluar dhe për dëshirat për të realizuar diçka më të mirë

14,15

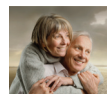
KËSHILLA



Infeksionet mykotike të lëkurës, këshilla përkujdesjeje 25



12 faktorët e riskut që çojnë në kancer të stomakut 4



Këshilla për një plakje të shëndetshme 23

PATOLOGJI



Si të shpëtojme nga kapsllëku

Shumë njerëz që kanë kapsllëk, kanë dhimbje gjatë jashtëqitjes dhe shpesh kanë tendosje, fryrje dhe ndjesinë e një zorre të mbushur

8,9



PSIKOLOGJI

SA GJUHË TË HUAJA MUND TË FLASIN FËMIJËT?

5

KIRURGJI

RIKONSTRUKSIONI I GJOKSIT, SHPRESA PËR ÇDO FEMËR

Pas një fatkeqësie si kanceri i gjirit, gratë kanë mundësinë e rindërtimit të gjoksit të tyre. Kirurgu Sokol Isaraj tregon procedurat e realizimit të një ndërhyrjeje të tillë shpeshdhenëse për femrat 12,13

