

# Shëndet



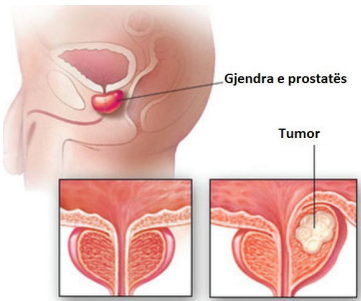
Botimi Nr. 54, Viti 2014, 27 Tetor 2014

Website: [www.shendeti.com.al](http://www.shendeti.com.al)

Çmimi: 50 lek Në Kosovë, 0.5 Euro

## Prostata, ushqimet ideale

Kurimi i prostatës mund të realizohet edhe përmes ushqimeve që konsumojmë çdo ditë



Gjithmonë e më shumë njerëz janë bërë pre e sëmundjeve kronike. Të gjitha këto probleme janë të lidhura me dietat tona të pashëndetshme.



Konsumimi i produkteve bulmetore lidhet ngushtë me kancerin e prostatës. Produktet bulmetore të papasterizuara janë më të shëndetshme

fq 10,11

### PATOLOGJI

#### URTHI, ZGJIDHJA E PROBLEMIT VJEN NGA USHQIMI

Ka disa faktorë që mund ta nxisin sëmundjen e urthit, siç janë: duhanpirja, konsumimi i alkoolit etj

fq 8

### DERMATOLOGJI

#### TRAJTIMET KUNDËR PLAKJES, Ç'DUHETË DINI

Procedurat dermo-estetike dhe pyetjet që mund t'i drejtoni mjekut tuaj para aplikimit të tyre



fq 3

### FIZIOTERAPI

#### PIKAT E DHIMBJES, PROBLEMET DHE TRAJTIMI

12

### VIP SHËNDET

DENIS DYRNJAJA Servilët, injorantët dhe papastërtinë nuk i toleroj dot

fq 16,17



## Argjend Tafaj: Si ta kurojmë artritin

"Në stadin kur sëmundja është aktive, pra ka dhimbje, ka enjtje, ka edemë të artikulacioneve, i bën shumë keq e nxehta, rëra e nxehtë, kripa e nxehtë, banja termale..."

6,7

### MOS HUMBISNI

-  Shtesat ushqimore, a janë të shëndetshme? 2
-  Receta gatimi për ata që duan të bien nga pesha 23
-  Perdja e syrit, kirurgjia, zgjidhja e vetme 18

### DENONCIMI

#### Qendrat shëndetësore, në 86% mungojnë laboratorët



Mungesa e mjekëve specialistë dhe të qenët të papërshtatshme për personat me aftësi të kufizuara janë vetëm disa nga problemet e raportuara

fq 7

### EKOLËVIZJA

#### Pak "aromë plehrash" nëpër shtëpi



Ajo që shqetëson më shumë në qytetin e Elbasanit është fusha e grumbullimit të mbeturinave urbane, e cila nuk plotëson asnjë kusht teknik, higjienik ose mjedisor, një vend jashtë çfarëdo lloj standardi

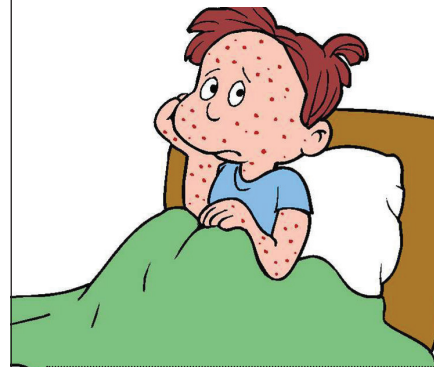
fq 13,14,15

### FËMIJËT

#### LIJA E DHENVE, NGATËRRESA QË NDODH ME GRIPIN

Në ditët e para kjo sëmundje infektive ngatërrohet edhe me gripin duke bërë që njerëzit të marrin ilaçet e gabuara dhe duke e vështirësuar

fq 21



### KËSHILLA

#### ZHURMAT NË VESH, SHKAQET DHE KËSHILLA PRAKTIKE

Ekzistojnë edhe zhurma që shkaktohen nga ndryshimet e tensionit të gjakut, kur ky është tepër i ulët, si në rastin e të paushqyerit

fq 19

