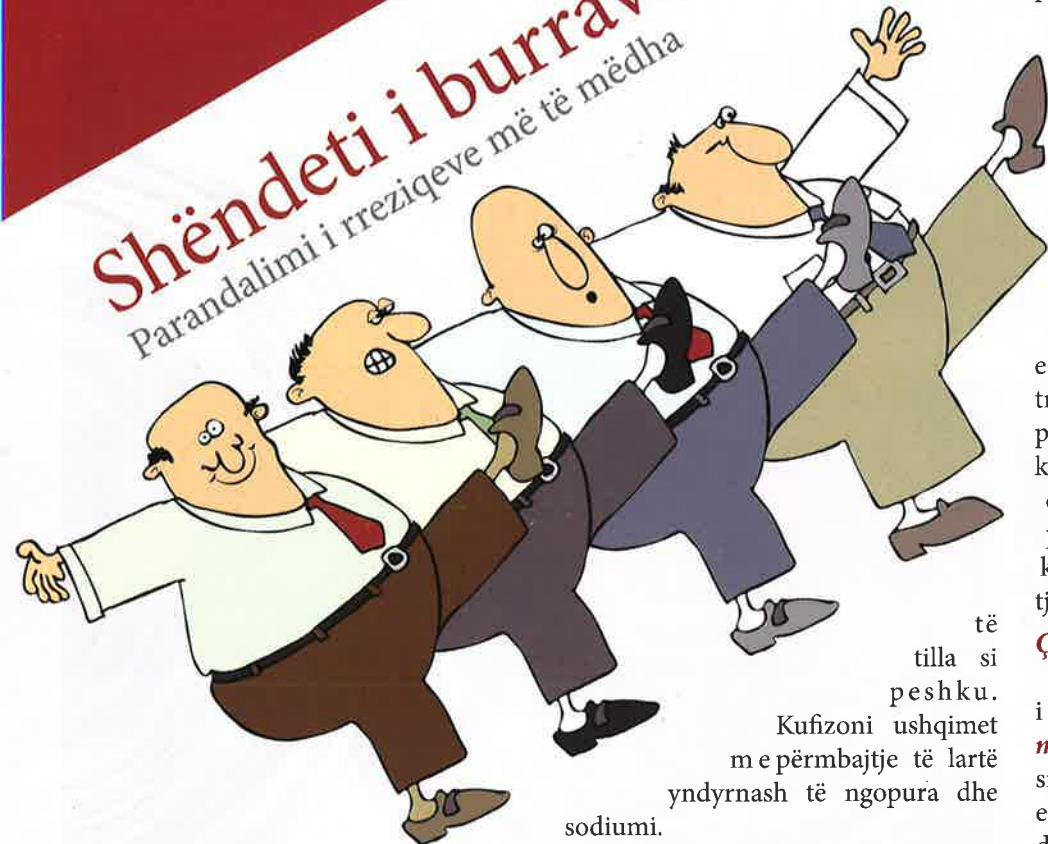


# Shëndeti i burrave:

Parandalimi i rreziqeve më të mëdha



të  
tilla si  
peshku.

Kufizoni ushqimet  
m e përbajtje të lartë  
yndyrnash të ngopura dhe  
sodiumi.

## Mbani një peshë të shëndetshme.

Humbja e kileve të tepërtë dhe mbajtja larg e tyre mund të ulë rrezikun e sëmundjeve të zemrës si dhe të llojeve të ndryshme të kancerit.

**Lëvizni.** Përfshini aktivitetin fizik në rutinën tuaj të përditshme. Ju e dini që ushtrimet fizike mund t'ju ndihmojnë të mbani nën kontroll peshën dhe të ulin rrezikun e sëmundjeve të zemrës. Por, a e dini që mund të ulin edhe rrezikun e disa llojeve të kancerit? Zgjidhni sporte ose aktivitete të tjera që ju pëlqejnë, që nga basketbolli e deri te ecja sportive.

**Kufizoni alkoolin.** Nëse zgjidhni që të pini alkool, bëjeni këtë vetëm në sasi të kufizuar. Për burrat, kjo do të thotë vetëm deri në dy pije në ditë për burrat 65 vjeç e poshtë dhe vetëm një pije në ditë për burrat në moshë mbi 65 vjeç. Rreziku i disa llojeve të ndryshme të kancerit, të tilla si kanceri i mëlcisë, duket se rritet me rritjen e sasisë së alkoolit që pini dhe me gjatësinë e kohës që keni pirë rregullisht. Alkooli i tepërt mund të çojë edhe në rritje të tensionit të gjakut.

**Menaxhoni stresin.** Nëse ndiheni vazhdimisht në tension ose të sulmuar, zakonet tuaja të jetuarit mund të lënë

për të dëshiruar dhe po kështu edhe sistemi juaj imunitar. Ndërmerrni hapa për ta ulur stresin ose mësoni që ta përballoni atë në mënyra të shëndetshme.

## Mjaf e shëngjet mjekun.

Mos prisni të bëni një vizitë te mjeku deri kur situata të jetë përkëqësuar seriozisht. Mjeku juaj mund të jetë aleati juaj më i mirë pér të parandaluar problemet e shëndetit. Sigurohuni që të ndiqni trajtimet e rekomanduara nëse keni probleme me shëndetin të tilla si, kolesteroli, tensioni i lartë i gjakut apo diabeti. Gjithashtu, sigurohuni që ta pyesni mjekun se kur mund të bëni kontolle mbi kancerin dhe analiza të tjera shëndetësore.

## Cfarë tjetër mund t'ju rrezikojë?

Një tjetër shkak shumë i përhapur i vdekjes te burrat janë **aksidentet me mjetet e motorizuara**. Për të qenë të sigurt në udhëtim, përdorni logjikën e shëndoshë. Mbani rripin e sigurimit dhe qëndroni brenda kufijve të lejuar të shpejtësisë. Mos ngisni makinë nën ndikimin e alkoolit apo të substancave të tjera dhe mos ngisni makinën kur jeni në gjendje të përgjumur.

**Vetëvrasja** është një tjetër shkak kryesor rreziku ndaj shëndetit të burrave. Një faktor i rëndësishëm pér vetëvrasjen mes burrave është depresioni. Nëse keni shenja dhe simptoma të depresionit të tilla si, ndjenja trishtimi apo pakënaqësie si dhe rënie të interesit pér aktivitetet normale të jetës, konsultoni mjekun tuaj. Trajtimi është i mundshëm. Nëse jeni duke menduar pér vetëvrasje, telefononi urgencën pér ndihmë mjekësore ose shkonit te shërbimi më i afërt i urgjencës.

## Me pak fjalë

Të kuptosh rreziqet ndaj shëndetit është një gjë. Të marrësh masa pér të ulur rreziqet që të kanosen ty është tjetër gjë. Fillojeni me zgjedhje të shëndetshme pér sa i përket mënyrës suaj të jetuarit: hani sipas një diete të shëndetshme, duke qëndruar fizikisht aktiv, duke hequr dorë nga duhani dhe duke bërë kontrolllet mjekësore të rekomanduara. Ndikimi do të jetë më i madh sesa mund t'jua marrë mendja ndonjëherë.

Shumë nga shkaqet kryesore të vdekjes te burrat mund të parandalohen. A i dini rreziqet më të mëdha që ndikojnë në shëndetin te burrat? Lista, çuditërisht, është e shkurtër. Shkaqet kryesore të vdekjes mes burrave të moshës madhore në SHBA janë sëmundjet e zemrës, ataku, kanceri dhe sëmundje kronike të frymëmarrjes. Vetëm pak ndryshime në mënyrën e jetesës mund të ulin rrezikun që paraqesin këta vrasës të zakonshëm.

Fillojeni duke vëzhguar stilin tuaj të jetesës. Merrni kontroll mbi shëndetin tuaj duke bërë zgjedhje më të shëndetshme në mënyrën e të jetuarit.

**Mos pini duhan.** Nëse pini duhan ose përdorni produkte të tjera duhani, kërkojini mjekut tuaj t'ju ndihmojë të hiqni dorë. Ka gjithashtu shumë rëndësi që të shëngjani ekspozimin ndaj tymërave të duhanit që të tjerë janë duke tymosur, ndotjen e ajrit dhe ekspozimin ndaj kimikateve (që mund të gjenden në ambientin e punës).

**Hani shëndetshëm.** Zgjidhni perime, fruta, ushqime me bazë drithërash me përbajtje të lartë fibrash dhe burime proteinash që kanë sa më pak yndyrna,

# Të kuptosh “Përbindëshin Perbrenda”: Çrregullimet në të ngrënë

Pjesa e parë  
Nga Marie Notcheva

Një fjalë hyrëse nga ekipi i BCC-së  
(Biblical Counseling Coalition)

*Ju po lexoni pjesën e parë të një  
blogu dypjesësh miniserish të BCC-së  
Hir dhe Të vërtetë mbi çrregullimet  
në të ngrënë nga Marie Notcheva.  
Në pjesën e parë të serisë ne do të  
trajtojmë mendësinë e gabuar dhe  
“idhujtarinë” pas çrregullimeve në të  
ngrënë; në të dytën, do të vërejmë disa  
dallime të përqendruara në ungjill  
mbi mënyrën e këshillimit të grave  
anoreksike dhe bulimike.*



## Dinamikat sociale dhe një diagnozë biblike

Në fillim të viteve '80, termat “Anoreksia Nervosa” dhe “Bulimia” u bënë fjalë të njoitura në Shtetet e Bashkuara. Pa vonuar shumë, psikologë të sjelljes dhe ata klinikë nxituan të gjenin një “kure” për këtë fenomen të ri: të vdesësh urie dhe të vjellësh në mes të bollëkut. Libri i Cynthia Rowland, *The Monster Within: Overcoming Bulimia* (Përbindëshi përbrenda: Të mposhtësh buliminë, 1985) ishte një ndër dëshmitë e para të publikuara të llojit të vet.

Vdekja në 1983 e këngëtares së popit Karen Carpenter ishte një faktor në valën e vëmendjes mediatike që iu dha çrregullimeve në të ngrënë. Një tjetër ka mundësi të ketë qenë rritja në popullaritet e atleteve femra në disiplina si, gjimnastika dhe patinazhi artistik, që dolën hapur me vështirësitë e tyre. Cilado qoftë arsyje, sjelljet e të mosushqyerit dhe të vjellët nga grykësia nuk janë sjellje të zhvilluara vetëm kohët e fundit dhe as nuk janë të kufizuara vetëm në vendet e pasura perëndimore.

Është e dobishme për çdo këshillues biblik që punon me të rejtat të kuptojë mendësinë pas çrregullimeve në të ngrënë. Megjithëse personi që ju këshilloni mund të mos jetë diagnostikuar klinikisht me anoreksi, bulimi, ose çrregullime në të ngrënë prej grykësisë, shumë të reja do të tregohen të hapura në privatësinë e dhomës së këshillimit për pasiguritë e tyre rrëth peshës, pamjes së jashtme dhe zakoneve të të ngrënët apo ushtrimeve fizike të tepruara. Do të na ndihmonte të ishim në gjendje të pikasnim mendimin jobiblik dhe ta ballafasonim me hir dhe të vërtetë përpara se të lulëzojë plotësisht

në një çrregullim në të ngrënë.

Vini re se çështjet e imazhit trupor dhe pasiguritë rrith pamjes nuk kufizohen vetëm te të këshilluarat femra. Të rintjtë meshkuj vuajnë gjithashtu, prandaj të njëjtat parime vlejnë edhe për ta. Gjithsesi duke patur parasysh se sa më të theksuara janë ruajtja e peshës dhe mbizotërimi i çrregullimeve në të ngrënët mes femrave, do t'i referohem subjektit të këshilluar me përemra femërор.



### Çfarë janë anoreksia dhe bulimia?

Përkufizimi mjekësor i Anoreksia Nervosa është:

"Një çrregullim në të ngrënë që karakterizohet nga refuzimi i ushqimit për të mbajtur një peshë minimale trupore, frika nga të shtuarit në peshë apo të kthyerit në mbipeshë, turbullim i imazhit trupor, mbështetje e tepruar në peshën apo formën trupore për vetëvlerësim dhe amenorrea (mungesë e menstruacioneve)".

### Bulimia Nervosa përkufizohet kështu:

"Gykësi e përsëritshme që zako-nisht ndiqet nga veprime që synojnë të refuzojnë marrjen e kalorive të ushqimit të gëlltitur, më së shpeshti veprime spastruese siç është provokimi i të vjellit dhe abuzimi me laksativë, por nganjëherë edhe metoda të tjera si ushtrime fizike të tepruara dhe agjërim".

Për një shpjegim më të plotë të anoreksisë dhe të bulimisë në kritere

klinike, si dhe komplikimet mjekësore që pasojnë, jeni të lutur të lexoni kapitujt 2 dhe 13 të librit tim *Redeemed from the Pit: Biblical Repentance and Restoration from the Bondage of Eating Disorders*. (E shpenguar nga bataku: Pendasë dhe ripërtëritje biblike nga zgjedha e çrregullimeve në të ngrënë).

Me pak fjalë anoreksia është një imazh i shtremberuar për trupin qëçon në vetëmosushqyerje (shpesh i shoqëruar me ushtrime të dëmshme fizike – Anoreksia Atletike); Bulimia është cikël grykësie-vjelleje qëçon në "varësi ushqimi" dhe humbje të kontrollit.

Të dyja këto sjellje janë shteruese, kërcenuese për jetën dhe megjithëse kanë shumë komponentë, në thelbin e tyre janë me natyrë shpirtërore, siç është gjithëjeta. Ka shumë ngashmëri mes dy çrregullimeve dhe shpesh sjelljet ndodhin në të njëjtën kohë. Në pjesën e parë të kësaj serie, ne do të shohim mendësinë e gabuar dhe "idhujtarinë" pas këtyre çrregullimeve; në të dytën, do të vërejmë disa dallime në mënyrën se si i këshillojmë gratë bulimike dhe anoreksike.



### "Më mirë të më kalojë sipër kamioni"

Në librin e tij të fundit *Eating Disorders: Hope for Hungering Souls* (Çrregullimet në të ngrënë: Shpresë për shpirtra të uritur) Dr. Mark Shaw citon profesorin Glen Gaesser kur thotë: "Mbi 50% e femrave të anketuara të moshave të intervalit 18-25 vjeçë do të preferonin më mirë t'u kalonte sipër kamioni sesa të janë të shëndosha dhe 75% do të zgjidhnin

më mirë të ishin budallaqe apo të këqija". Kjo deklaratë mjafton për të treguar madhësinë e kushtëzimit të përparësive të femrave të reja.

Nëse i referohemi Biblës, edhe në Dhiatën e Vjetër mund të shohim vlerën që i jepej bukurisë fizike edhe në kohët e patriarkëve (mendoni për Lean përkundrejt Rakelës, Esterin, Danielin, Absalomin dhe të tjera që dallohen për pamjen e jashtme). Gjithashtu shohim një Perëndi me një listë krejt tjetër të përparësive dhe përkufizimin e Tij të bukurisë në vargje të tillë, si: 1 Samuelit 16:7, Isaia 53:2-3, Fjalët e Urta 31:30 dhe 1 Pjetrit 3:3.

Duke kaluar kohë për të shpalosur pozicionin që ka në Krishtin, subjekti i këshilluar (1 Gjonit është një detyrë shtëpie e shkëlqyer) fillon rrugëtimin e saj drejt rrokjes të së vërtetës se ajo nuk është më një skllave e mëkatit. Ku qëndron lidhja? Nuk ka asnje çështje në jetë me të cilën subjekti i këshilluar po përballet, që nuk mund ta kapërcejë në Krishtin. Nuk ka asnje mëkat që e këshilluara po e lufton nga i cili nuk mund të pendohet. Nëse Perëndia e ka thirrur atë të "zhveshë" çfarë i përket mishit dhe "të veshë" shenjtërinë, atëherë, e fuqizuar nga Fryma e Shenjtë, ajo është e aftë ta bëjë këtë.

Ky ndërgjegjësim është zakonisht një pikë kthuese për subjektet e këshilluara me mëkatet jetëzotëruese (varësitë) përfshirë anoreksinë dhe buliminë. Shpesh, ato kanë besuar për kaq gjatë se janë "nën kontrollin" e kësaj sjelljeje, saqë të qenët në gjendje të "zgjedhin" lirinë në bazë të pozicionit të tyre në Krishtin duket një koncept shumë liberal. Ajo mund të mësojë të "zhveshë" sjelljet jo të shëndetshme duke ripërtërirë mendjen e saj.

### Ku është mendja e saj?

Një prej vendeve të para ku i çoj të rejat që vuajnë prej anoreksisë ose bulimisë është Kolosianëve 3:1-3: "Në qoftë se ju jeni ringjallur me Krishtin, kërkoni ato që janë lart, ku Krishti është ulur në të djathë



të Perëndisë. Kini në mend gjërat që janë atje lart, jo ato që janë mbi tokë, sepse ju keni vdekur dhe jeta juaj është fshehur bashkë me Krishtin në Perëndinë”.

Cilat janë përparësitë ditore të subjektit që po konsultoni? Për çfarë mendon? A është duke u përqendruar te gjërat që kanë vlerë të përfjetshme? A po prehet ajo në veprën e përfunduar të Krishtit në kryq dhe në dashurinë personale të Atit për të? Çfarë ia shkakton ankthin? Në këtë pikë, përdorimi i pyjetësorëve “Zbulo Modelet Problematike” si regjistër favor ndihmon për të zbuluar “shkëndija” specifike që e bëjnë atë të përbahet apo të kalojë në një tjetër episod grykësie-vjelljeje.

Për shembull, një grua bulimike mund të ndihet e sulmuar nga kritikat e bashkëshortit të saj dhe të arrijë në përfundimin që nuk “meriton” të ketë ushqim në bark, e më pas të vjellë për të dënuar veten dhe për të mpirë ndjenjat e saj të lënduara. Dhe sigurisht, kjo do të çojë në rritje të depresionit dhe të ndjenjave të dështimit dhe me shumë mundësi e përgatisin për grykësinë e radhës.

Një grua që po triumfon mbi anoreksinë e që po pendohet, mund të ndihet e frikësuar prej komplimenteve të kolegëve mbi shtimin e saj në peshë. Mund ta zëre paniku dhe mund të fillojë ta limitojë ushqimin sérish. Media është një burim i vazhdueshëm i përkufizimeve shekullare mbi bukurinë dhe tundimi

ndaj kotësisë sqimatare për një grua që është duke u penduar prej një çrrëgullimi në të ngrënë është po aq i vërtetë sa “presioni i moshatarëve” te një adoleshent.

### Tani... si ta transformojmë këtë mendje!

Ndërsa subjekti i këshilluar bëhet gjithnjë e më i aftë t'i njohë këto mendime si jobiblike (madje irrationale), ajo mëson çfarë do të thotë “t'ia nënshtrosh çdo mendim dëgjesës së Krishtit” (2 Korintasve 10:5). Ajo mund të sfidohet të dallojë mendësi të tillë, si: “Askush nuk më do mua. Më mirë po ha si grykëse” ose “Shifra në peshore përcaktok vlerën time”.

Pastaj ajo mund të fillojë t'i ballafaqojë këto me të vërtetën biblike: “Perëndia më do dhe unë jam krijuar në imazhin e tij. Ai ka premtuar se kurrë nuk do të më lërë apo braktisë” (Zanafilla 1:27, Hebrejve 13:5). “Vlera ime vjen nga pozicioni im në Krishtin dhe Ai më quan ‘mike’. Qëllimi im është të jetoj për të” (Gjoni 15:14). Kapitulli “Zhvish/vish” i Biblës, Efesianëve 4, bëhet një ushtrim ditor për një grua që po transformon mendësinë e saj prej një çrrëgullimi në të ngrënë.

Boshllëku dhe frika e njeriut (pasiguria, dëshira për të qenë e pranuar, për t'u parë nga të tjerët si “më e dobëta”) janë dy motivet e zemrës që qëndrojnë pas anoreksisë

dhe bulimisë. Gjatë procesit të këshillimit, këto dhe të tjera shfajje të krenarisë duhet të përballen butësish me një këndvështrim më të lartë për Perëndinë dhe një perceptim korrekt të vërvetes (ajo është një bijë e dashur në nevojë për Shpëtimtarin). Perëndia shpesh shihet si i zemëruar ose i largët nga gratë që vuajnë prej varësive. Hebrejve 4:14 na ndihmon të ilustrojmë faktin se Krishti e kupton dobësinë dhe mëkatin e saj dhe është i gatshëm ta forcojë atë.

### Roli i hirit

Moralizmi, në thelbin e vet, është përpjekja e natyrës njerëzore për ta bërë veten “të drejtë” në sytë tanë. Ne e bëjmë këtë përmes hapave, rregullave dhe listave ‘Si të...’, shpesh duke krijuar “rregullat” tona se çfarë do të thotë të jesh i mirë, i suksesshëm, apo tërheqës. Kjo sigurisht na çon në dështim duke qenë se ne pashmangshmërisht do ta thyejmë një (ose ndoshta të gjitha) nga këto rregulla të vetëcaktuara. Perfektionizmi, përpjekja për të arritur drejtësimin prej veprave sipas vetë standardit tonë, largohet tej kur përballet me ungjillin.

“Nëse të qenët ‘e dobët’ është mirë, të qenët ‘më e dobët’ është edhe më mirë”, thërret xhelati i brendshëm. Zakonet “Spartane” të të ngrënët dhe të regjimeve ushtrimore mund të marrin një jetë të tyren.

Vazhdimi i historisë së fitores në Krishtin

Gratë me çrrëgullime në të ngrënë janë tejet perfektioniste si natyrë. Çfarë “vepra të ligjt” krijojnë ato për veten dhe si mund t'i këshillojmë ato? Ne do ta trajtojmë perfektionizmin dhe si të tregojmë hir ndaj besitmareve anoreksike dhe bulimike në pjesën e dytë.

### Bashkoju bisedës

Kur trajtojmë vështirësitet e çrrëgullimeve në të ngrënë, qofshin këto në jetën tënde ose të subjektit të këshilluar, si mund të na ndihmonte të dallonim mendësinë e gabuar dhe “idhujtarinë” pas çrrëgullimeve në të ngrënë?

# Mbipesha

## te fëmijët

Për qindja e fëmijëve në mbipeshë po rritet me ritme alarmante edhe në Shqipëri, ashtu si kudo në botë.

Shumë fëmijë po kalojnë gjithmonë e më shumë kohë para televizorit, kompjuterit apo lojërave elektronike, duke e lënë pas dore veprimitarë fizike në mjediset jashtë shtëpisë. Gjithashtu prindërit kanë gjithnjë e më pak kohë për të përgatitur ushqime të shëndetshme, të gatuara vetë, duke parapëlqyer një zgjedhje të shpejtë e të lehtë, si ushqimet në Fast food.

Parandalimi i mbipeshës te fëmijët është një proces që duhet të fillojë te vetë prindi. Nëse prindërit do të kenë një stil jete të shëndetshëm në ushqyereje dhe veprimitari fizike, ka shumë të ngjarë që edhe fëmijët do t'i përshtaten atij stil jetese. Mënyra më e mirë për t'i mësuar diçka fëmijëve tanë është duke qenë një shembull i mirë për ta.

### A është fëmija juaj në mbipeshë?

Për të vlerësuar nëse një person është në mbipeshë ose jo, sot përdoret Treguesi i Masës Trupore (BMI), i cili llogaritet si raport i peshës (kg) me

gjatësinë (cm) në katror; vlera e dalë kontrollohet në kurbat e rritjes, të posaçme përfëmijët.

### Pasojet e obezitetit

Pasojet e obezitetit mund t'i ndajmë në pasoja fizike dhe psikologjike:

#### a. Pasojet fizike

Fëmijët e shëndoshë janë në rrezik përfëmijët e zhvilluar probleme mjekësore, që ndikojnë në cilësinë e jetës në të tashmen, por edhe në të ardhmen. Të gjitha këto sëmundje më poshtë, të konsideruara më parë si sëmundje që preknin vetëm të rriturit, mund të prekin edhe fëmijët në mbipeshë.

- Tension i rritur, yndyrna të rritura, diabet,
- Probleme me kyçet dhe kockat,
- Vështirësi përfëmijët e kryer veprimitari fizike, lodhje e shpejtë,
- Gjumë i çrregullt,
- Tendencë përfëmijët e shpejtë (fëmijët e shëndoshë mund t'i janë më të gjatë dhe më të pjekur seksualisht sesa bashkëmoshatarët e tyre.)
- Sëmundje të mëlcisë dhe të tëmthit.

#### b. Pasojet psikologjike

Fëmijët e shëndoshë mund t'i bëhen objekt talljeje nga të tjerët, të ndihen të refuzuar, duke zhvilluar një ndjenjë nënverhësimi ndaj vetes.

Fëmijët që nuk ndihen mirë me peshën e tyre ka shumë të ngjarë që:

- Të zhvillojnë zakone jo të mira të ushqyerjes dhe çrregullime, si anoreksia nervore (rrinë pa ngrënë) dhe bulimia (vjellin gjërat që hanë).
- Të kenë prirje përfëmijët apo depresion.
- Të janë më në rrezik përfëmijët apo substancash dëmtuese përfëmijët apo shëndetin e tyre.

### Shkaqet e mbipeshës

Faktorët që ndikojnë në obezitet janë të shumtë, por mund t'i përmblidhim në tri grupe kryesore:

#### 1. Faktorët gjenetikë

Gjenet luajnë një rol në përcaktimin e formës trupore, por t'i vetëm ato nuk mund t'i shpëtojnë mbipeshë. Përfshak se si gjendet, ashtu dhe zakonet mund t'i kalojnë nga një brez në

tjetrin, anëtarët e një familje mund të kenë probleme me peshën. Gjithashtu anëtarët e së njëjtës familje kanë prirjen të kenë të njëjtin zakon ushqyerje apo veprimitari fizike. Studimet kanë treguar se rreziku që një fëmijë të bëhet obez rritet nëse njëri apo të dy prindërit janë obezë.

## 2. Jeta sedentare

Fëmijët kalojnë më tepër kohë duke luajtur me pajisje elektronike apo duke parë televizor, sesa duke luajtur jashtë. Fëmijët që qëndrojnë për më tepër se 4 orë në ditë para televizorit apo kompjuterit kanë më tepër tendencë për tu shëndoshur. Sot rekomandimet janë që fëmijët deri në 2 vjeç të mos qëndrojnë fare para televizorit dhe për ata mbi 2 vjeç kohëzgjatja të jetë jo më shumë se 1-2 orë dhe të ketë një veprimitari fizike në formën e lojërave çdo ditë, jo më pak se 1 orë.

## 3. Ushqyerja

Shumica e ushqimeve që konsumohen gjatë ditës janë ushqime të shpejtë dhe të lehta për tu përgatitur, gjithashtu vaktet janë gjithnjë e më të mëdha.

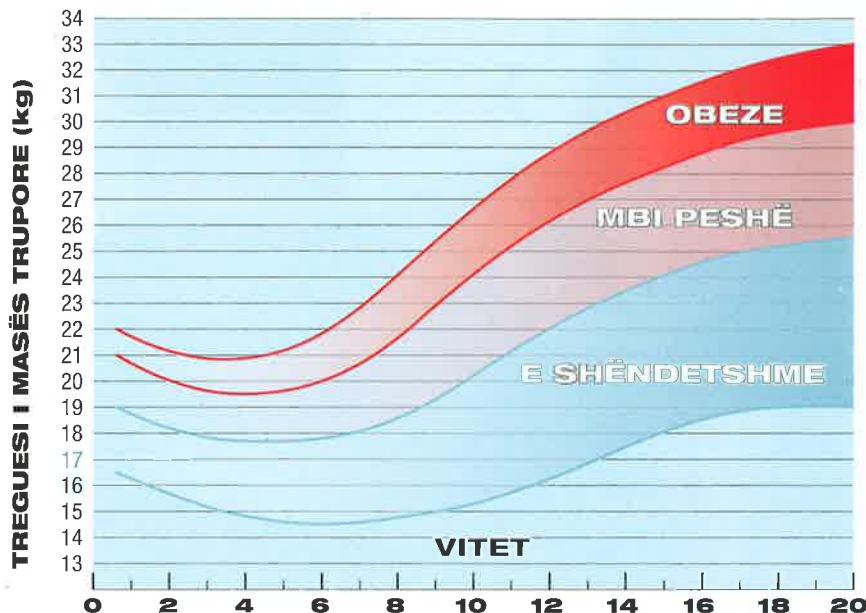
Në disa raste sëmundje të ndryshme apo edhe përdorim medikamentesh mund të çojnë në mbipeshë.

## Si të parandalojmë mbipeshën dhe obezitetin

Celësi për të ndihmuar fëmijët tanë që të kenë një peshë të shëndetshme është parimi “vër në praktikë atë që mëson”: të kesh një jetë aktive dhe ushqyerje të shëndetshme. Përfshijini fëmijët në blerjen e ushqimeve dhe në përgatitjen e vakteve. Në këtë mënyrë ata do të mësojnë të bëjnë zgjedhjet e duhura në lidhje me çfarë do të konsumojnë.

Dhe përpinquni të mos:

- Shpërbleni sjelljen e mirë duke dhënë ëmbëlsira apo t'i dënoni duke ia hequr ëmbëlsirat. Mundohuni të gjeni mënyra të tjera për të përmirësuar sjelljen.
- Mos kërkoni një “pjatë të zbruzur” gjithmonë. Nëse fëmija është ngopur, mos u përpinqni t'i jepni me forcë më tepër. Përforconi idenë që ata duhet të hanë vetëm kur janë të uritur.
- Mos i cilësoni “të këqija” disa ushqiqi-



me si dhe mos i eliminoni plotësisht ëmbëlsirat apo ushqimet e parapëlqyera të fëmijëve. Ata mund të rebelohen dhe t'i hanë më tepër se duhet këto ushqime kur janë jashtë shtëpisë ose kur prindërit nuk i shohin.

## Rekomandimet sipas moshës

- *Lindje deri 1 vjeç:* Përveç të gjitha përfitimeve të tjera që ka, ushqyerja me gji ndihmon gjithashtu dhe në parandalimin e mbipeshës. Edhe pse mekanizmi i saktë nuk njihet ende, foshnjat e ushqyera me gji janë më të afta të kontrollojnë se sa ushqim do të konsumojnë duke u nxituar nga uria.
- *Mosha 2 deri 6:* Fillojini zakonet e mira në moshë të vogël. Ofroni një shumëllojshmëri ushqimesh të shëndetshme. Nxitni prirjen natyrale të fëmijës për të qenë aktivë dhe ndihmojini të ndërtojnë aftësitë e tyre zhvilluese.
- *Mosha 7 deri 12:* Nxiteni fëmijën të jetë aktiv fizikisht çdo ditë, përmes sporteve të ndryshme. Mbajeni fëmijën aktiv në shtëpi gjithashtu përmes veprimitave të përditshme, si ecja apo lojërat e ndryshme. Lëreni të përfshihet në përgatitjen e ushqimit të tij.
- *Mosha 13 deri 17:* Adoleshentët pëlqejnë Fast food-in, prandaj mundohuni t'i orientoni ata drejt zgjedhjeve më të shëndetshme, si panine me mish pule dhe perime

brenda, po ashtu edhe që sasia e konsumuar të mos jetë e përmasave të mëdha. Mësojini se si të përgatisin ushqime të shëndetshme në shtëpi. Nxitini të jenë në aktivitet çdo ditë, duke e zvogëluar kohën e kaluar para televizorit apo kompjuterit.

- *Të gjitha moshat:* Pakësoni kohën para TV, kompjuterit apo lojërave elektronike. Shërbeni një shumëllojshmëri ushqimesh të shëndetshme dhe hajini vaktet si familje sa më shpesh që të jetë e mundur. Nxitini fëmijët të hanë të paktën 5 fruta në ditë, nxitini të hanë perime, kufizoni lëngjet e blera dhe hani mëngjes çdo ditë.

Nëse ju ushqeheni mirë, bëni ushtrime fizike në mënyrë të rregullt dhe përvetësoni zakone të shëndetshme në jetën e përditshme të familjes suaj, ju po modeloni një stil të shëndetshëm jetese për fëmijët tuaj, i cili do të mbetet gjatë.

Flisni me ta për rëndësinë e ushqimit dhe të jetës aktive, por, mbi të gjitha, lérini fëmijët të kuptojnë se, pavarësisht peshës së tyre, ju i doni ata dhe doni t'i ndihmoni që të jenë të lumtur dhe të shëndetshëm.

*Eneida Toska, Mjeke e përgjithshme Eneida po specializohet në fushën e pediatrisë. Ajo dhe bashkëshorti i saj janë prindër të Adrielit. Të dy së bashku kanë në zemër mbrojtjen e interesave dhe të të drejtave të fëmijëve.*

# Çfarë është menopauza?

**M**enopauza është termi mjekësor për ndalimin e përhershëm të menstruacioneve (të përmuajshmet) e një gruaje. Ajo është një proces biologjik i natyrshëm i jetës së një gruaje dhe ndodh kur ovaret (vezoret) ndalojnë së prodhuan hormonet estrogjen dhe progesteron. Këto janë hormonet që rregullojnë ciklet e përmuajshme të ovulacionit dhe periodave. Rënia e nivelit të estrogjenëve çon në ndalimin e periodave menstruale dhe mosprodhimin e përmuajshëm të vezëve nga vezoret. Menopauza ndodh zakonisht në moshat 45 deri 60 vjeç, por mund të ndodhë dhe më herët. Menopauza mund të ndodhë edhe kur vezoret hiqen me operacion ose ndalojnë së funksionuar për ndonjë arsyet tjetër.

Menopauza është një kohë e rëndësishme në jetën e një gruaje. Ajo është e shoqëruar me ndryshime hormonale, fizike a psikosociale që ndikojnë në jetën sociale të gruas, në ndjenjat e saj përveteten dhe funksionimin e saj në punë e familje. Menopauza është rrethuar nga shumë koncepte të gabuara. Ajo nuk është një sëmundje dhe në vetvete nuk ka rreziqë shëndetësore serioze, por tek gratë në menopauzë shtohet riziku për sëmundje zemre dhe osteoporozë (hollim kockash). Në menopauzë, ashtu si dhe me kalimin e moshës, tek një grua ndodhin ndryshime, por pasojat e këtyre ndryshimeve mund të minimizohen duke i kuptuar si ndryshime normale të jetës së një gruaje dhe duke u përpjekur për të jetuar shëndetshëm dhe një jetë me qëllim.

## ÇFARË SHQETËSIMESH SJELL MENOPAUZA DHE ÇFARË MUND TË BËHET PËR T'I LEHTËSUAR?

**C**do grua e përjeton menopauzën në një mënyrë të ndryshme. Disa gra kalojnë këtë periudhë me shumë pak shqetësime dhe të tjera përjetojnë një sëri ndryshimesh fizike e emocionale. Shqetësimet e menopauzës fillojnë gradualisht. Ndërsa i afroheni menopauzës ju do vini re ndryshime të periodave; afshe të nxehta, djersitje natën, nevrikosje dhe mërzitje e shpejtë, probleme me urinimin dhe dhimbje gjatë aktit seksual. Në menopauzë shtohet rreziku për thyerje të kockave dhe për probleme me zemrën.

**Më poshtë janë disa nga ndryshimet kryesore që hasen në menopauzë dhe çfarë mund të bëni ju për to:**

### Ndryshimet e periodave

Gratë fillojnë të kenë ndryshime me periodat disa vite para menopauzës. Shenja të tillë si perioda më të shkurtra ose më të gjata, gjakrrjedhje më e madhe ose më e pakët gjatë periodave dhe ndryshime të kohëzgjatjes së periudhës midis periodave mund të jenë shenja lajmëruuese të menopauzës.

**Ju duhet të vizitoheni tek mjeku juaj i familjes nëse:**

- Gjakrrjedhja e periodave është më shpesh se çdo 21 ditë
- Periodat zgjasin më tepër se 8 ditë

- ose ka gjakrrjedhje të bollshme
- Periodat rishfaqen pasi kanë kaluar 6 muaj pa perioda

### Afshet e nxehta (skuqje dhe vapë e menjëherëshme)

Afshet e nxehta janë shenja klasike të menopauzës. Ato japidjanë ndjesi të menjëherëshme ngrëhtësie apo nxehësie intensive e cila përhapet në pjesët e ndryshme të trupit, veçanërisht në kraharor, ftyrrë dhe kokë. Zakonisht kjo shoqërohet me skuqje e djersitje dhe pasohet nga një ndjesi të ftohti. Disa gra ndjejnë që zemra iu rreh shumë shpejt ose fort dhe ndihen të shqetësuara.

Këto afshe zgjasin nga pak sekonda deri disa minuta. Shpeshtësia e tyre ndryshon nga një grua në tjetrën. Gratë që kanë pasur histerektomi (heqje e mitrës) kanë më shumë mundësi të kenë afshe të nxehta. Shumë gra shumicën e afsheve të nxehta e kane në dy vitet e para të menopauzës dhe është parë se me kalimin e kohës ky problem lehtësohet. Por ka dha gra që kanë afshe të nxehta për disa vite para menopauzës dhe disa gra kanë afshe edhe 10, 20 apo madje 40 vjet pas menopauzës.

### Për të lehtësuar problemin e afsheve të nxehta:

- Mbajeni shtëpinë të ajrosur dhe të freskët

- Vishuni me rroba të lehta dhe që mund të hiqen si p. sh triko
- Mënjanoni kafen, duhanin dhe alkoolin
- Përdorni një freskore ose freskonit ftyrrën me ujë të freskët

### Djersitje gjatë natës dhe probleme me gjumin

Djersitjet gjatë natës shpesh janë pasojë e afsheve të nxehta gjatë natës. Gruaja mund të zgjohet e lagur në djersë dhe pastaj mezi e zë përsëri gjumi ose nuk bën një gjumë të qetë dhe të thellë. Mungesa e gjumit mund të ndikojë në humorin dhe gjendjen shpirtërore si dhe në shëndetin në përgjithësi.

### Për një gjumë sa më të rehatshëm:

- Mbajeni dhomën e gjumit të ajrosur dhe të freskët
- Përdorni rroba gjumi dhe çarçafë të pambuktë
- Mund të përdorni çaj me kamomil ose qetësues të tjerë me originë bimore si valeriani

### Ndryshimet në organet seksuale të femrës dhe probleme me urinimin

Estrogjeni (një prej dy hormoneve të gruas) luan një rol kyç në mirëmbajtjen e funksionit të vaginës dhe të indeve rrethuese, mitrës, fshikëzës së urinës dhe uretrës (organi nëpër të cilin del urina). Pas

menopauzës, të gjitha këto organe mund të dobësohen ose të humbasin elasticitetin. Ndryshimet që ndodhin në fshikëzën e urinës dhe uretra mund të shfaqen me rrjedhje (moskontroll) urine, urinim i dhimbshëm dhe i shpeshtë ose infeksion urinar.

Hollimi i indit që mbështjell nga brenda viginë mund të çojë në dhimbje gjatë aktit seksual dhe tharje të viginës si dhe kruarje apo irritim nga poshtë. Megjithëse pak gra përjetojnë probleme serioze nga tharja e hollimi i viginës menjëherë pas menopauzës, tharja edhe hollimi vazhdojnë dhe më pas. Disa mjekë kanë vënë re se rreth gjysma e grave mbi 60 vjeç kanë në një farë shkalle tharje të viginës. Marrëdhieniet seksuale të rregullta mund të ndihmojnë për ta mbajtur viginën të njomë dhe në tonus. Ju gjithashtu mund të konsultoheni me mjekun e familjes për këtë problem, pasi mund t'ju jepet recetë për një krem zbutës për viginën.

### Ndryshime në pamjen e jashtme

Shumë gra shtojnë në peshë rreth 2-3 kile gjatë tranzicionit të menopauzës. Dhjami që më parë qe përqëndruar në kofshë mund të vendoset mbi vijën e mesit dhe në bark. Mund të vihen re rënje e masës së gjinjeve, hollim i flokëve dhe rrudhosje e lëkurës. Prandaj këshillohet një ushqyerje e balancuar me shumë fibra, fruta e perime dhe sa më pak yndyrna e sheqerna dhe shtim i aktivitetit fizik.

### Ndryshime emocionale dhe të kujtesës

Gjatë tranzicionit të menopauzës mund të përjetohen irritueshmëri, lodhje, ulje e kujtesës dhe ulje e vëmendjes. Përveç ndryshimeve hormonale shkak tjetër për këto ndryshime të gjendjes shpirtërore janë dhe mungesa e gjumit dhe ngjarjet stresante në jetë si sëmundje apo vdekje e prindërve, fëmijë të rritur që martohen apo largohen për studime dhe dalja në pension.

### Hollimi i kockave (Osteoporozë)

Osteoporozë është fjala mjekësore për hollimin e kockave. Kockat e holluara bëhen më të dobta dhe

thyhen lehtësisht. Më të predispozuara për thyerje (fraktura) janë kockat e kurrizit (vertebrat), kyçet e duarve dhe kokadhet.

Megjithëse duke filluar nga mosha 40 vjeç, kockat hollohen në mënyrë të natyrshme si tek gratë edhe tek burrat, pas menopauzës gratë humbasin më shpejt masën kockore. Shumë gra me osteoporozë kanë kërrusje të kurrizit, shkurtohen dhe kanë dhimbje mesi të vazhdueshme.

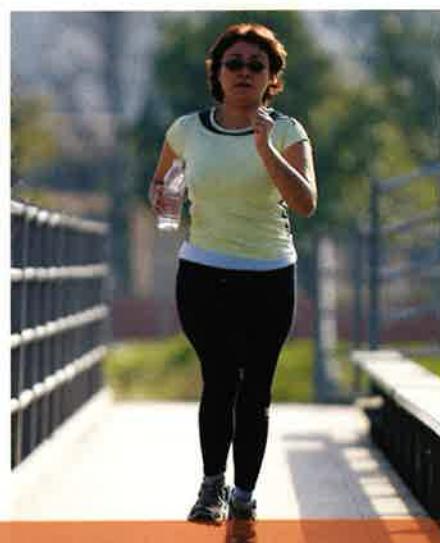
### Faktorë që shtojnë rrezikun për osteoporozë

- Konstrukt trupor i imët
- Duhanpirje
- Raste në familje (nëna, motra apo teze me osteoporozë)
- Menopauza e hershme

Nëse keni disa nga këta faktorë apo jeni të shqetësuar për osteoporozën, bisedoni me mjekun tuaj të familjes. Terapia zëvendësuese me estrogjen pas menopauzës mund të ngadalësojë shkallën e hollimit të kockave dhe të parandalojë thyerjen e tyre. Por kjo terapi ka risqe dhe vetëm gratë që kanë faktorë riziku për osteoporozë duhet ta përdorin. Mjeku i familjes do ju ndihmojë të vlerësoni rizikun tuaj për osteoporozë dhe të vendosë nëse terapia me estrogjen është e përshtatshme për ju.

### Për të mbajtur te forta kockat tuaja gjatë menopauzës:

- Hani ushqime të pasura me kalçium si produkte qumështi dhe zarzavate jeshile ose merrni tableta me kalçium( kalçiumi ndihmon forcimin e kockave).
- Bëni herë pas here ushtrime fizike për të forcuar kockat ( 20-30 minuta ecje, vrapi etj çdo ditë)



- Merrni gjysëm ore rreze dielli çdo ditë (rrezet e diellit shtojnë sasinë e vitaminës D në trup e cila ndihmon në forcimin e kockave).
- Ndërprisni duhanpirjen.

### Sëmundje zemre

Shkalla e sëmundshmërisë nga zemra shtohet në mënyrë të konsiderueshme në gratë pas menopauzës. Meqë shumë njerëz mendojnë se sëmundjet e zemrës janë "problem i burrave" mund të jetë e habitshme që sëmundja e zemrës është shkaku kryesor i vdekjes në gratë pas menopauzës.

### Faktorë rizku për sëmundje zemre në gratë (si dhe në burra):

- Mbipeshë (obezitet)
- Tension i lartë gjaku
- Diabet
- Duhanpirje
- Nivele të larta kolesteroli "të keq" (kolesteroli LDL)
- Aktivitet i ulur (jetë sedentare)

Duke bërë një jetë të shëndetshme e duke mënjanuar sa më tepër faktorët e rizikut të mësipërm, ju mund të ulni shkallën e sëmundshmërisë nga zemra në periudhën e menopauzës.

Çdo grua në menopauzë është shumë e rëndësishme që të bëjë vizita kontrolli mjekësor periodik për të bërë mamografi (një ekzaminim për kancerin e gjirit), PAP testim (një ekzaminim për kancerin e qafës së mitrës), analiza për yndyrnat (kolesteroli e trigliceridet) në gjak dhe teste të tjera depistuese sipas nevojës. Mbani mend, menopauza është një ngjarje e natyrshme e jetës së një gruaje dhe jo një sëmundje. Ajo nuk është fundi i të qenit grua, por një fazë e re në jetën e një gruaje që duhet kaluar me kënaqësitë dhe vështirësitë që ofron.

**Përgatiti: Eralda Turkeshi, Mjeke Familje, Qendra Shëndetësore ABC**

Nëse keni ndonjë pyetje mbi temën e mësipërmë ose pyetje mbi çështje të tjera mjekësore për të cilat keni nevojë për këshilla e sugjerime, ju lutem na shkruani në adresën:  
[kathychurch@abcom-al.com](mailto:kathychurch@abcom-al.com)



# Si të mbrohem puna në

Përdorimi i kompjuterëve dhe i pajisjeve të tjera digitale është rritur shumë kohët e fundit, duke u bërë pjesë e përditshme e punës në shumë profesione. Mbajtja e syve përpara ekranit të këtyre pajisjeve përorë të tëra jo rrallë shkakton dhe probleme te sytë. Kjo ka ngritur pyetjen nëse ka lidhje mes përdorimit të kompjuterit dhe dëmtimit të syve.

**D**isa thonë që prova është e qartë: kompjuterët dhe pajisjet e tjera digitale mund të dëmtojnë realisht shikimin e njeriut. Sepse, në fund të fundit, nëse shkaktojnë ndjesi parehatie deri në dhimbje, kjo është mënyra e trupit për të na thënë diçka. Megjithatë se sa është shkalla e këtij dëmtimi, kjo është e paqartë.

Ajo që është e qartë është se qëndrimi për një kohë të gjatë përparrë kompjuterit shkakton parehatie e dhimbje sysh, edhe pse disa persona mund të jenë më

të ndjeshëm sesa disa të tjerë. Mund të thuhet se afersisht midis 50-90% të njerëzve që punojnë në një ekran kompjuteri, përfjetojnë simptoma të syve.

Kjo mund të parandalohet duke ndërmarrë disa hapa të thjeshtë. Madje vetë teknologjia, e cila pjesërisht është përgjegjëse për problemin, mund të ofrojë një zgjidhje të pjesshme.

Këto simptoma të syrit janë përbërëdhur në emrin Sindroma e Shikimit prej Kompjuterit (Computer vision syndrome) dhe nuk klasifikohet si një problem specifik i syrit.

## Në ç'mënyrë ekrani i kompjuterit "dëmtot" sytë?

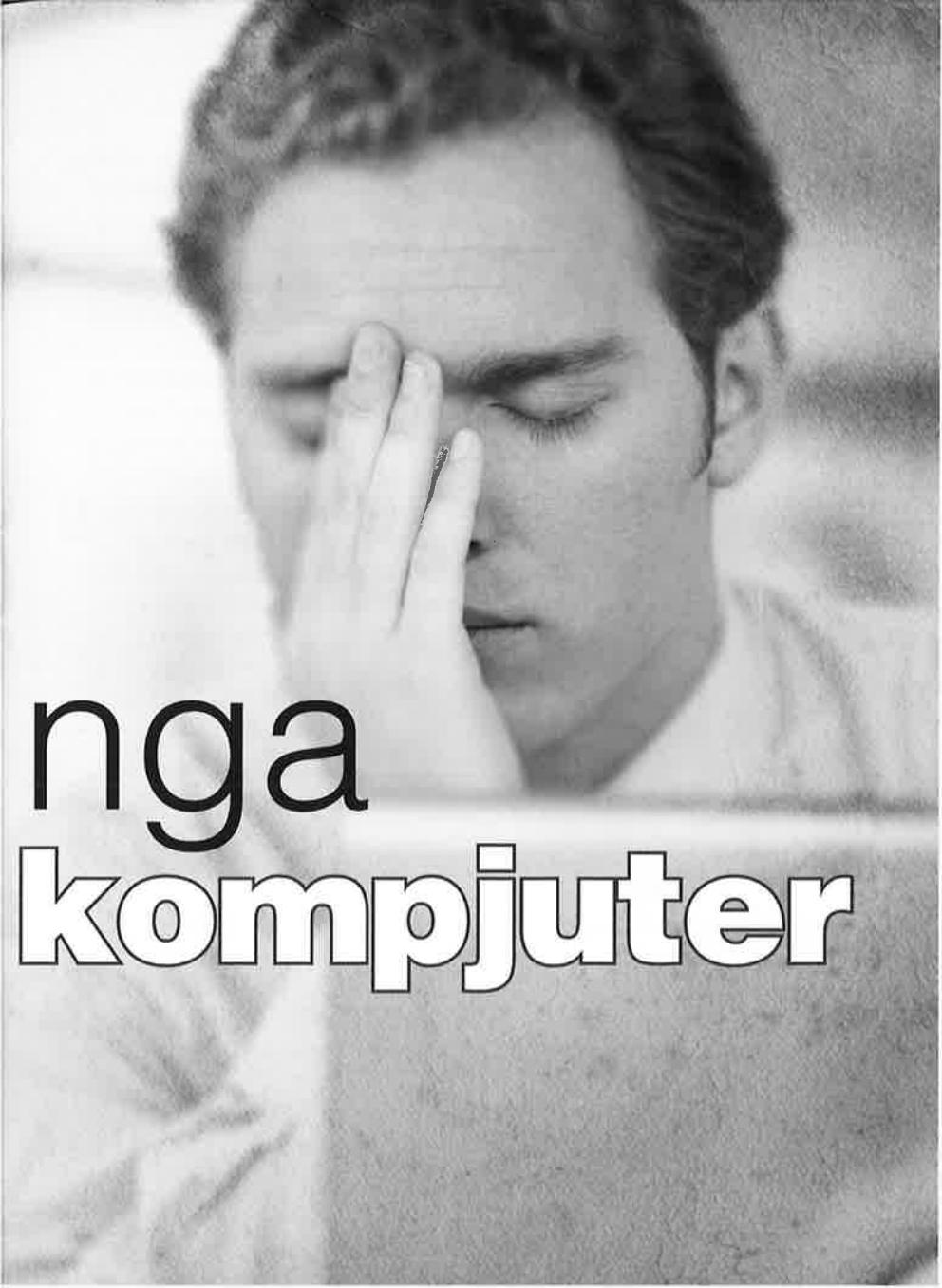
Të punuarit në kompjuter kërkon që sytë vazhdimisht të përqendrohen në drejtime të ndryshme në ekran, të bash-

kërendojnë dhe ta përshtatin shikimin shpejt dhe ndonjëherë në dokumente me madhësi shkrimi të ndryshme.

Gjithashtu shtohen këtu dhe elementet e tjerë, si ndriçimi, kontrasti dhe shkëlgimi (i ekranit), të cilët së bashku me ndriçimin në dhomë, është shumë e nevojshme të jenë në cilësinë që duhet.

Normalisht njeriu pulit sytë 18 herë në minutë, por studimet tregojnë që ne i pulisim sytë sa gjysma e sasisë normale ndërkokë që jemi duke përdorur kompjuterët apo pajisje të tjera digitale, qoftë për punë apo për të luajtur. Kjo lëvizje gjysmë e vullnetshme e kapakut të syrit ndihmon në shmangjen e tharjes së pjesës së përparme të syrit, e cila, kur ndodh, shkakton simptomat tipike të kësaj sindrome.

Problemet e syve nga përdorimi i



# nga kompjuter

kompjuterit kanë mundësi të ndodhin më shumë nëse ju keni paraprakisht një problem të syrit, nëse keni nevojë për syze apo nuk i mbani ato rregullisht, apo në mosha më të vjetra si rrjedhim i uljes së elasticitetit të lenteve në sytë tuaj.

## Si ta dallojmë që sytë po "dëmtohen"?

Dëmtimi i syve zakonisht fillon me një parehati të lehtë. Pastaj përparon me sy të thatë dhe të kuq, shikim të mjegulluar apo i dyfishuar, dhimbje sysh dhe deri në dhimbje koke dhe qafe.

Lajmi i mirë është që dëmtimi i syve nga përdorimi i kompjuterëve priret të jetë afatshkurtër. Simptomat zhduken apo sytë tanë pushojnë. Megjithatë, nëse sytë nuk arrijnë të pushojnë mjaf-

tueshmë, simptomat mund të rikthehen më shpejt se herën e parë, apo rifillon puna në kompjuter.

Por ndërkohë që këto efekte afatshkurtra janë faktuar mirë, pyetja që bëhet më shpesh është nëse ekranë i kompjuterit shkakton dëmtim të qëndrueshmë me kalimin e kohës. Të dhënat përfshijnë e kësaj pyetjeje nuk janë të mjaftueshme. Ndërkohë që shumë persona që punojnë gjatë në kompjuter dhe që kanë punuar tërë jetën e tyre në to mund të zhvillojnë probleme sysh, shumë të tjerë nuk kanë asnjë problem. Ndoshta në të ardhmen kërkimet mund t'i jepin përgjigje plotësisht kësaj pyetjeje.

## A ka mënyra përfshi lehtesar simptomat?

Zakonisht, parandalimi dhe lehtesi-

mi i këtij problemi bëhet thjesht duke shmangur aktivitetet që e shkaktojnë atë.

Ja disa këshilla praktike:

- Përdorni fillimin e simptomave si një sinjal për të ndaluar punën dhe përfshi bëre pak pushim apo të flini.
- Uluni rreth 60 cm larg nga ekranë i kompjuterit dhe pozicionojeni ekranin në mënyrë të tillë që shikimi të jetë lehtësish poshtë.
- Ndriçojeni dhomën në masën e duhur përfshi ulur shkëlqimin nga ekranë.
- Përdorni një filtër ekranë nëse është e nevojshme.
- Vendosni një shënim në kompjuter që thotë "Pulit sytë!", përfshirë tia kujtuar vetes këtë.
- Çdo 20 minuta, drejtojini sytë drejt një objekti të paktën 6 metra larg, përfshi paktën 20 sekonda.
- Përdorni pika loti artificial përfshi freskuar sytë tuaj, ose edhe thjesht një copë të lagur me ujë të vakët (me sy të mbyllur) kur ata t'i ndieni të thatë.
- Bëni pushime të rregullta nga puna në kompjuter dhe gjumë të mjaf-tueshmë.

Sigurohuni që simptomat e syve nuk janë pjesë e një problemi të vërtetë, duke bëre vizita të rregullta tek mjeku oftalmolog. Nëse këto simtomë ndikojnë në performancën tuaj të përditshme, ju mund të keni nevojë përsyze apo trajtime të specializuara.

Personat pa syze 20-40 vjeç duhet të bëjnë një kontroll rutinë çdo dy vjet. Personat 40 vjeç e lart, si ata që mbajnë syze, po ashtu edhe ata që nuk mbajnë, duhet të bëjnë një kontroll rutinë çdo vit.

Klarida Papaqako

Mjeke e përgjithshme

Qendra shëndetësore "Lighthouse-Fari", Durrës



**K**ur mendojmë rrith shëndetit tonë, duhet të mendojmë dhe për shëndetin e kockave. Kocka ka nevojë të ushqehet dhe të ushtrohet për të qenë e fortë, si edhe pjesët e tjera të organizmit. Ajo ka nevojë të mbrohet nga Osteoporoza, sëmundja që i bën kockat të dobëta dhe të thyhen lehtë. Ajo është quajtur një "sëmundje pediatrike me pasoja geriatrike", sepse arritja e masës kockore në moshën e fëmijërisë dhe adoleshencës është përcaktues shumë i rëndësishëm për jetëgjatësinë e shëndetit skeletal. Skeleti i trupit të njeriut përbëhet nga 206 kocka. Kalciumi është minerali që i bën kockat të trasha dhe të forta. 99 % e kalciumit të trupit të njeriut është e depozituar tek kockat dhe dhëmbët. Për ta patur kockën të shëndetshme gjatë gjithë jetës, ajo duhet trajtuar nga njerëzit si një llogari bankare, në të cilën depozitojmë dhe tërheqim kalcium mbi bazën e nevojave të trupit tonë për të. Sa më shumë kalcium 'të vendosim mënjanë' kur jemi të rinj, aq më gjatë do të zgjasë llogaria bankare kur të jemi të moshuar. Deri 90% e indit kockor në skelet përfitohet në moshën 18 vjeçare tek vajzat, dhe 20 vjeçare tek djemtë. Ky fakt e bën rininë kohën më të mirë për fëmijët (me ndihmën e prindërve), që të investojnë për shëndetin e kockës së tyre. Pas moshës 25 vjeçare, veprimet e kockës së shëndetshme përballojnë ruajtjen e masës kockore. Tek fëmijët dhe të rinjtë, konsumohet miaft kalcium çdo ditë. Kjo ndodh sepse kalciumi luan një rol vendimtar në mbajtjen e funksioneve vitale

# Si ta mbajmë të shëndetshme kockën?

në organizëm, siç janë kontrolli i presionit të gjakut, ruajtja e rrahjeve të zemrës, etj. Nëse dieta ditore është e ulët në kalcium, organizmi do ta tërheqë atë nga banka e kockës. Nëse kjo do të vazhdojë gjatë gjithë jetës, kocka do rrënitet/shkatërritet, për të ruajtur nivelin normal të kalciumit në trupin tonë. Nëse më shumë kalcium ka dalë nga kocka sesa ka hyrë në të, kjo me kalimin e kohës mund të çojë në dobësimin e kockës (osteoporozë). Kur dikush ka osteoporozë, kjo nënkupton se "llogaria bankare" e indit kockor të tij ka zbritur në një nivel të ulët. Kocka është ind i gjallë që ndryshon vazhdimit. Pjesët e kockës së vjetër zëvendësohen me kockën e re gjatë gjithë jetës. Tek të rriturit, çdo 7 deri 10 vjet, i gjithë skeleti zëvendësohet.

Kulmi i masës kockore që arrihet në moshën 18-20 vjeç ndikohet nga një llojshmëri faktorësh. Disa prej këtyre faktorëve, si ushqimi dhe aktiviteti fizik mund t'i ndryshojmë dhe përshtasim për shëndetin e kockave. Asnjëherë nuk është vonë të fillojmë të kujdesemi për shëndetin e kockës. Veprimet për kockat e shëndetshme janë çelës për ndërtimin dhe ruajtjen e kockave të forta.

## Cilat janë sjelljet më të rëndësishme, jetë zgjatëse të shëndetit të kockave?

- Ushqimi me një dietë të pasur e të balancuar mirë me kalcium dhe me vitaminën D.
- Ushtime fizike në mënyrë të rregullt.
- Shmangia e thyerjeve kockore dhe parandalimi i rrëzimeve.
- Kufizimi i marrjes së alkoolit dhe duhanit.
- Ruajtja e balancës hormonale normale tek gratë premenopauzale.

- Shmangia e dietave për dobësimin e tepërt.

## Ushqimi me një dietë të pasur e të balancuar mirë në kalcium dhe vitaminë D

Një dietë e balancuar me marrje të mjaftueshme të kalciumit dhe vitaminës D është e rëndësishme për të ruajtur kockën e shëndetshme, veçanërisht, ndërsa bëhemë më të vjetër. Për të ruajtur kockën e shëndetshme gjatë gjithë jetës, rekomandohet që çdo njeri, përfshi gratë shtatzëna dhe nënrat me fëmijë në gjithë jetës, të konsumojnë dozat e mëposhtme ditore të kalciumit (përfshirë kalciumin e dietës dhe të shtesave që merren).

Fëmijët dhe të rriturit mund të marrin kalciumin e mjaftueshëm duke konsumuar tre- katër vakte me ushqime të pasura në kalcium gjatë ditës. Gjatë adoleshencës, moshës 9-18 vjeç, vitet e kulmit të ndërtimit kockor nevojiten 4-5 vakte me ushqim në ditë. Ushqimet e pasura me kalcium përfshijnë produktet e bulmetit. Kalciumi është gjetur në shumë ushqime, por burimi më i zakonshëm është qumështi dhe produktet e tjera të bulmetit. Duke pirë një gotë qumësht sigurojmë 300 mg të kalciumit. Përveç kësaj, qumështi përmban edhe minerale dhe vitamina të tjera të nevojshme për organizmin. Për kocka të shëndetshme dhe mbi të gjitha shëndet të mirë, rekomandohet të hamë të paktën pesë vakte me fruta dhe perime në ditë.

## Ushqimet që përmbajnë kalcium janë:

Qumështi, djathi, kosi dhe produktet e tjera të bulmetit, kuti konservash me sardele dhe sardelet-përfshi dhe kockat e buta, bathët siç janë bathët e pjekura, fasulet dhe

thjerrëzat, spinaqi, kale dhe lulelakra, buka e bardhë, arrat, frutat e thara, si: fiqtë, kumbullat, stafidhet, hurma arabe, çokollata me qumësht.

Vitamina D është e nevojshme për të ndërtuar dhe mbajtur kockën të fortë. Ajo e ndihmon trupin të absorbojë dhe të përdorë kalciumin siç duhet. Ndërsa plakemi, trupi ynë është më pak i aftë për të absorbuar kalciumin. Përpinquni të përfshini ushqimet e mëposhtme ne dietën tuaj ditore.

Ushqimet që përbajnjë vitaminë D: margarina, mëngjesi me drithëra, vaji i peshkut (siç është peshku ton), e verdha e vezës, mëlcitë. Shumica e njerëzve marrin mjaft vitaminë D duke qenë jashtë gjatë ditëve të verës, pasi rrezet e diellit janë burim natyral i vitaminës D.

#### Kujdes:

Nëse konsumojmë më tepër kalcium sesa rekomandohet, nuk është provuar se kocka jonë përfiton. Sidoqoftë, mjeku mund të sugjerojë më shumë kalcium për disa individë me disa gjendje mjekësore. Është e rëndësishme të mos konsumojmë më shumë se 2500 mg kalcium në ditë. Marrjet kalcike të larta rregullisht, mund të janë të dëmshme. Veprimet anësore të marrjeve kalcike të tepërtë mund të përfshijnë nivelin e lartë të kalciumit, komplikacione në veshka, formimin e gurëve ne veshka etj. Organizmi e përdor kalciumin më mirë kur ai është i shpërndarë gjatë ditës. Për absorbim më të mirë, shumë specialistë rekomandojnë të konsumojmë 500 mg kalcium ose më pak në një vakt.

#### Ushtrime fizike të rregullta

Aktiviteti fizik është i rëndësishëm për ndërtimin e kockave të shëndetshme. Ashtu si muskujt edhe kockat forcohen kur ne i përdorim. Aktivitetet peshë-mbajtëse, si ecja, vrapimet, marshimet, vallëzimet, tenisi, basketbolli, gjimnastika dhe futbolli, janë të rëndësishme për shëndetin e kockave. Fëmijët që synojnë të lozin jashtë do të kenë gjithashtu nivele të larta të vitaminës D. Gjëja më e mirë është të kalojmë më pak kohë duke ndenjur dhe më shumë kohë në këmbë dhe në lëvizje. Tek të moshuarit ushtrimet ndërtojnë forcën, përmirësojnë pozicionin, sigurojnë balancën për të

parandaluar rrëzimin dhe rritin masën muskulare e mbrojnë kockën gjatë një rrëzimi. Aktivitetet kockë-ndërtuese janë: *ecja, tenisi, vrapimi, volejbolli, marshimi, vallëzimi, futbolli, patinazhi, gjimnastika, ski, basketbolli, ngritja e peshave, kërcimi në litar, aerobi*.

#### Shmangia e thyerjeve kockore dhe parandalimi i rrëzimeve

Strategjitet e sigurta për të mbrojtur kockën janë të rëndësishme në çdo moshë. Shumica e thyerjeve ndodhin si pasojë e një rrëzimi. Rrëzimi mund të ndodhë për shkaqe të ndryshme, shumica e të cilave mund të shmangen. Duhet t'i sigurojmë shtëpitë në një mënyrë të rregullt për të identifikuar dhe ulur rrezikun e rrëzimit, p.sh vendosjen e sigurt të qilimave, dritat gjatë natës. Shmangni dyshemetë e lagura, shapkat, si në shtëpi edhe në ambientet publike. Zgjidhni këpucë mbi bazën e sigurisë në ecje; zakonisht për lëvizje të sigurt zgjidhen këpucët e forta me shuall jo rrëshqitës, gome. Vishni këpucë të fiksuarë mirë me qafë dhe lidhësa. Është e rëndësishme të kemi nën kontroll në mënyrë të rregullt shikimin dhe dëgjimin, pasi shikimi i pakët dhe humbja e dëgjimit, janë shkaqet e zakonshme për rrëzimin.

#### Kufizimi i marrjes së alkoolit dhe duhanit

Duhan, nikotina dhe përbërësit kimikë të cigareve, mund të janë drejtpërdrejtë toksik (helmuës) për kockën, ose mund ta frenojnë thithjen e kalciumit dhe ushqyesve të tjerë të nevojshëm për shëndetin kockor.

**Ruajtja e balancës hormonale normale tek gratë premenopauzale është e rëndësishme për shëndetin e kockës.**

Hormonet e seksit, estrogjeni për femrat dhe testosteroni për meshkujt, janë të rëndësishme për

zhvillimin normal të masës kockore. Hormonet estrogjene rregullojnë ciklin menstrual dhe përkrahin shëndetin kockor, prandaj është e rëndësishme për gratë të kenë cikël menstrual të rregullt para menopauzës. Një grua konsiderohet menopauzale kur ajo nuk ka pasur cikël menstrual për 12 muaj resht, pa ndonjë shkak mjekësor. Menopauza mund të ndodhë zakonisht midis moshave 45-55 vjet. Në pesë vitet pasuese të menopauzës, gratë e humbasin me shpejtësi kockën, në sajë të reduktimit të hormoneve kockëmbrojtëse, estrogjeni. Burrat gjithashu janë të prekur nga ndryshimet hormonale. Testosteroni është hormoni kockëmbrojtës për burrat. Për shumicën e burrave të shëndetshëm, nivelet e testosteronit bien vonë në jetë. Pas moshës 65 vjeçare, burrat synojnë të humbasin kockën me të njëjtën shpejtësi si gratë.

#### Shmangia e dietave për dobësim të tepert

Fatkeqësishet disa njerëz praktikojnë marrje të kufizuara të ushqimit, mbi ushtrime fizike, pastrimin e stomakut me vjellje pas ushqimit, dhe /ose përdorimin e duhanit si frenues të oreksit, për humbjen në peshë. Çrrëgullimet e të ngrënët mund të cojnë në humbje kockore dhe osteoporozë si edhe probleme të tjera jetë-kërcënuese. Shumë herë dobësimi i tepert ndërpërt ciklin menstrual tek gratë.

Respektimi i këshillave dhe informacioneve të mësipërme ndihmojnë që t'i mbajmë kockat tonë të forta dhe të shëndetshme ndërsa ne plakemi. Një nga mënyrat më të mira për të inkurajuar zakone të mira te fëmijët tanë për ruajtjen e shëndetit është të bëhem i një model i mirë ne vetë.

*Nga Vjollca Koko  
Mjeke Reumatologe*

#### MARRJET DITORE TE REKOMANDUARA PËR KALCIUM

Mosha	Kalcium (mg*/ditën)
1 - 3	500 mg
4 - 8	800 mg
9 - 18	1300 mg
19 - 50	1000 mg
51 e lart	1200 mg

\*(mg = miligramë)



# Çfarë të bëj kur më sëmuret fëmija?

**Obobo, fëmija ynë është i sëmurë!!! - është kjo një shprehje të cilën unë e kam thënë me qindra herë. E kam thënë me trishtim, me ankth dhe madje e kam ndier (ende më ndodh), që shqetësimi më ka pushtuar të tërën deri në mpirje. A më ka ndihmuar një gjendje e tillë? A ju ndihmon edhe juve një gjendje e tillë mpirjeje e hutimi? Absolutisht, jo!**

## ÇFARË DUHET BËRË KUR FËMIJA JUAJ ËSHTË I SËMURË?

Së pari dhe më e rëndësishmja; ruaj gjakftohtësinë dhe mos e pérço shqetësimin tënd te fëmija i sëmurë apo tek pjesëtarët e tjerë të familjes.

Mati temperaturën dhe dëgjo me kujdes të gjitha shqetësimet e tij nëse është në një moshë të tillë që mundet t'ua shpjegojë vetë. Nëse fëmija është i vogël dhe nuk mund të flasë atëherë përpinquni që t'i kuptioni shqetësimet e tij.

Simptomat mund të ndryshojnë brenda orëve, ndaj është mirë dhe një ndihmë lehtësuese që të mbani shënim temperaturën, ndryshimet apo shfaqjen e simptomave të reja, orarin e mjekimit etj.

Shkoni te mjeku pasi ta keni kontaktuar atë me telefon për t'i njoftuar gjendjen shëndetësore të fëmijës tuaj dhe pasi ai t'ua këtë këshilluar vajtjen tek ai.

Përdorni intuitën tuaj prej nënë, prindi dhe përpinquni që ta ndihmoni fëmijën tuaj duke përdorur farmacinë dhe recetat e shtëpisë.

Paracetamoli është i këshillueshëm që të mbahet në sasi rezervë në shtëpi. Mos e përdorni paracetamolin për temperaturë nën  $38^{\circ}\text{C}$ . Temperatura mbi  $38.2^{\circ}\text{C}$  ka nevojë për paracetamol.

Shihni dhe lexoni me kujdes përshkrimin dhe dozimin e çdo ilaçi apo medikamenti që i jepni fëmijës.

Banjat me ujë të vakët deri në  $36^{\circ}\text{C}$  për gati 10 minuta ndihmojnë në uljen e temperaturës.

Kompresat duhet të bëhen me ujë të vakët në të ftohtë.

Nëse fëmija ka të vjella e diarre këshillohet që t'i jepen lëngje rehidratuese. Mund të përdorni paketat e gatshme me tretësirë trisoli që gjenden në farmaci ose mund të hidhni në 1 litër ujë 2 lugë sheqer dhe 1-2 lugë kripë gjelle. Rekomandohet konsumimi i 2 litrave të kësaj përgatitjeje.

Mbani dhomat dhe shtëpinë sa më të ajrosur dhe kujdesuni që ajri në dhomë të mos jetë i thatë.

Nëse keni lagështi në shtëpinë tuaj, largojeni fëmijën prej atij ambienti apo prej asaj dhome.

Kujdesuni që hundët e fëmijëve të janë sa më të pastra ose, e thënë ndryshe të janë të lira nga sekrecionet. Ne rast të kundërt fëmijët do të hasin vështirësi në frymëmarrje dhe do të marrin frymë me gojën hapur gjë që do ta komplikojë më tepër gjendjen shëndetësore të tij.

Mbajini fëmijët të veshur lehtë e me rroba të pambukta.

Jepuni të konsumojnë sa më shumë lëngje që të jetë e mundur dhe në raste gripi apo virale shtonit sasinë e vitaminës C.

Nëse fëmija ka kollë çaji i vakët i malit, çaji i blirit, apo çaji i boronicës të ëmbëlsuar me pak mjaltë e me pakëz gjalpë ndihmon.

Nëse fëmija ka dhimbje fyti, gargarat me sodë e ujë të vakët dhe një përzierje e 2 lugë çaji mjaltë me 15 pika limon e 6 lugë gjelle ujë ndihmojnë në mënyrë efikase.

Nëse mjeku pas bisedës me ju në telefon ju këshillon që ta çoni fëmijën tek ai, atëherë lini gjithçka dhe ndiqni menjëherë këshillën e tij pasi gjendja mund të jetë serioze.

Pas vizitës dhe diagnostikimit nga mjeku, ndiqni me shumë kujdes këshillat e tij.

Mundohuni që t'i mbani fëmijët në humor të mirë, pasi gjendja shëndetësore është e lidhur me gjendjen shpirtërore.

Nëse mjeku rekomandon regjim shtrati atëherë lexojini fëmijës tuaj gjera të bukura, luanit lojëra me kukulla, beteja me ushtarë, vizatoni së bashku dhe mbi të gjitha kërkojini ndihmë fantazisë suaj pér të sajvar lojëra ndërsa fëmija ka nevojë të rrijë në shtrat.

**KINI KUJDES!!! MOS LEJONI ASNJË SËMUNDJE QË T'I MËSOJË FËMIJËS SUAJ NJË VES APO NJË TEKË. Jepuni dashuri e kujdes fëmijëve, por mos i mësoni të bëhen tekanjozë.**

**KUJDES!!!** Ka fëmijë të cilët e përdorin sëmundjen pér të manipular prindërit e tyre.

Fëmijët sëmuren shpesh, por KURRË mos përdorni mjekime me mendjen tuaj pa u këshilluar me mjekun. Fëmijët sëmuren aq shpejt sa edhe shërohen. Kini durim dhe merrni situatën nën kontroll.

**JU UROJ SA MË PAK SËMUNDJE DHE, NË RAST SËMUNDJEJE SHËRIM TË SHPEJTË!**

Edlira Gogu

Lëvizja "PROFAMILJA"

profamilja@gmail.com

# Kutia e Ndihmës së parë



## Pse nevojitet Kutia e Ndihmës së Parë?

Rrëzimet, pickimet e insekteve, djejet, reaksionet alergjike..., të gjitha këto janë aksidente të zakonshme, që mund të ndodhin në shtëpi ose në çdo mjeshtë e domosdoshme Kutia e Ndihmës së Parë. Nëse keni një kuti të pajisur siç duhet, atëherë i keni të gjitha mjetet që ju duhen për të përballuar një pjesë të mirë të emergjencave të vogla, me të cilat mund të përballeni.

Mbani një të tillë në këndin tuaj të ndihmës së shpejtë, gjithmonë duke u siguruar që të mos preket nga fëmijët.

## Çfarë duhet të kem në Ktinë e Ndihmës së Parë?

Ja disa produkte që nevojiten në çdo kuti:

- 25 garza të përmasave të ndryshme (të cilat vetëngiten);
- 5 garza sterile me përmasa 7,5 x 7,5 cm;
- 5 garza sterile me përmasa 10 x 7,5 cm;
- Fashë;
- Mbrojtëse syri;
- Ankerplast;
- Fasho elastike për dëmtimet e kyçit të dorës, bërrylit, kyçit të këmbës apo gjurit;
- 2 fasho trekëndëshe për dëmtimet e krahut apo të shpatullës;
- 1 pako pambuk steril.

Pajisje të tjera:

- 2 palë doreza (Duhet të përdoren në çdo rast kur mund të keni rrezik të keni kontakt me gjakun ose lëngje të tjera trupore);
- Pako akulli;

- Pajisje për shpëlarjen e plagëve;
- Pllaka alumini për gishtat;
- Shirinë dhe lugë mjekësore për të dhënë dozat e duhura të ilaçeve;
- Termometër;
- Pinca për të kapur rrinqra, thumbat e insekteve, spica të vogla;
- Gërshtë për të prerë fashot;
- Maskë e thjeshtë për frymëmarrje artificiale gjatë procedurës së rindgalljes zemër mushkëri (CPR);
- Batanje;
- Antiseptik për duart (në formë lengu ose pecetash);
- Manuali i ndihmës së parë;
- Numrat e urgjencës.
- Mjekime për prerje dhe dëmtime;
- Solucione ose peceta me antisепtikë, si me Peroxid Hydrogeni (ujë i oksigjenuar), Povidone-iodine (Betadine) ose Chlorhexidine (Betasept).
- Pomadë me antibiotikë (Neosporin, Bactroban), që përmbajnë bacitracinë ose mupirocinë.
- Solucion steril për shpëlarjen e syve ose solucion fiziologjik.
- Locion kalamine për të lehtësuar simptomat nga pickimet apo kontakti me bimë që acarojnë lëkurën.
- Hidrokortizonë në formë kremlë, pomade apo locioni për kruajtjet.

Mjekime të tjera:

- Medikamente kundër dhimbjes dhe temperaturës, si aspirinë, paracetamol ose ibuprofen (advil, motrin). Kujdes: mos iu jepni fëmijëve dhe adoleshentëve aspirinë. Përdorimi i saj në moshat nën 18 vjeç shoqërohet me një sëmundje serioze të quajtur sindroma Reye\*.

- Antihistaminikë (Benadryl) për të trajtuar alergjitet, enjtjet.
- Dekongestionues për të trajtuar kongestionin nazal (ose hundët e zëna).
- Medikamente kundër të vjellët, për të trajtuar sëmundjen e lëvizjes (tek ata që thuhet se i zë makina, deti, avioni) dhe tipa të tjerë.
- Medikamente antidiarresë.
- Antiacide për shqetësimin e stomakut.
- Laksativë për të trajtuar konstipacionin (kapsllékun).

Mendoni për nevoja të tjera të veçanta të familjes suaj, si p.sh. përfëmijët, të moshuarit apo për alergji e sëmundje të tjera. Shtoni medikamentet e duhura sipas këtyre nevojave. Kujdesuni t'i zëvendësoni medikamentet që janë përdorur apo kanë skaduar.

Mbani mend: Në mënyrë që Kutia e Ndihmës së Parë t'ju hyjë në punë, duhet të dini se si ta përdorni. Për këtë ju mund të ndiqni një kurs të ndihmës së parë të ofruar nga Kryqi i Kuq ose mund të studioni një manual të ndihmës së parë për të mësuar gjérat kryesore.

Bazuar në: [familydoctor.org](http://familydoctor.org) (Akademie amerikane e mjekëve të familjes)

Përgatiti Blerina Hebibasi

\*Sindroma Reye është një sëmundje shumë e rrallë por serioze, që mund të prekë trurin dhe mëlcinë. Haset më shpesh tek fëmijët që janë duke kaluar një infeksion viral. Studimet e kanë lidhur këtë sindromë me përdorimin e aspirinës (ose produkteve që përmbajnë aspirinë) në rastet e virozave tek fëmijët.

# Rrufa dhe gripi



## Çfarë është rrufa dhe gripi?

Rrufa dhe gripi janë infeksione virale të traktit respirator, që përfshijnë fytin, hundën, rrugët e frysëmarrjes dhe mushkëritë.

## Çfarë e shkakton rrufën dhe ripin?

Viruset shkaktojnë rrufën dhe gripin. Më shumë se 200 virusë të ndryshme mund të shkaktojnë rrufë. Por jo aq shumë pér gripin. Prandaj ekziston një vaksinë e disponueshme pér gripin dhe jo pér rrufën.

## Si mund ta dalloj nëse kam rrufë apo grip?

Megjithëse rrufa dhe gripi kanë shumë simptoma të përbashkëta, ata janë dy gjendje të ndryshme.

## Simptomat nga rrufa zhvillohen ngadalë dhe përfshijnë:

- Temperaturë deri në  $38.8^{\circ}\text{C}$
- Sekrecione nga hundët ose bllokim hundësh (zakonisht me ngjyrë të verdhë ose jeshile)
- Dhimbje fytë
- Kollë
- Teshtima
- Lodhje
- Dhimbje muskujsh
- Dhimbje koke
- Lotim të syve

Simptomat nga rrufa janë në përgjithësi më të lehta se nga gripi.

Simptomat e gripit zakonisht fillojnë menjëherë dhe përfshijnë:

- Temperaturë mbi  $38.8^{\circ}\text{C}$
- Hundë të bllokuara

- Të përziera
- Ethe dhe djersitje
- Lodhje
- Dhimbje muskujsh, veçanërisht në kurriz, krahë dhe këmbë
- Kollë
- Dhimbje koke
- Humbje oreksi

## A duhet t'i telefonoj mjekut?

Në shumicën e rasteve, ju nuk keni nevojë të shkonit te mjeku kur keni rrufë ose grip. Megjithatë, nëse keni ndonjë nga simptomat e renditura më poshtë, telefonojini mjekut tuaj.

## Telefonojini mjekut të familjes nëse keni këto simptoma të rrufës ose të gripit:

### Te fëmijët:

- Temperaturë e lartë (mbi  $39^{\circ}\text{C}$ ), ose një temperaturë që zgjat më shumë se 3 ditë
- Simptoma që zgjasin pér më shumë se 10 ditë
- Vështirësi në frysëmarrje, frysëmarrje e shpejtë ose fishkëllima të rrugëve ajrore
- Ngjyra e lëkurës në blu
- Dhimbje veshi ose sekrecione nga veshi
- Ndryshime në gjendjen mendore (të tillë si, zgjimi natën, irritimi ose konvulsione)
- Simptoma të ngjashme me gripin që përmirësohen, por rikthehet me temperaturë dhe një kollë më të rëndë
- Përkeqësimi i gjendjes mjekësore

kronike (si diabeti ose sëmundje zemre)

- Të vjella ose dhimbje barku

### Te të rriturit:

- Një temperaturë e lartë dhe e zgjatur (mbi  $38.8^{\circ}\text{C}$ ) me lodhje dhe dhimbje trupore
- Simptoma që zgjasin më shumë se 10 ditë ose bëhen më keq në vend që të bëhen më mirë
- Vështirësi në frysëmarrje ose marrje frysme
- Dhimbje ose ndjesi shtypjeje në kraharor
- Të rënitet të fikët ose ndjesia sikur do të bjerë të fikët
- Konfuzion ose ç'orientim
- Të vjella të rënda ose të vazhdueshme
- Dhimbje e rëndë sinusale në ftyrë ose në ballë
- Gjëndrra shumë të zmadhuara në qafë ose në nofull

## Trajtimi

### Çfarë mund të më bëjë të ndihem më mirë?

Nuk ka kurë pér rrufën. Ajo që mund të bëni pér t'u ndier më mirë është të trajtoni simptomat tuaja ndërsa trupi juaj lufton virusin.

### Mënyra pér të trajtuar simptomat e rrufës dhe të gripit

- Pushoni sa më shumë, veçanërisht kur keni temperaturë. Pushimi ndihmon trupin tuaj të luftojë infeksionin.

- Ndaloni duhanpirjen dhe shmangni duhanpirësit, që mund t'i bëjnë simptomat e rrufës më keq.
- Pini sa më shumë lëngje si ujë dhe supëra. Lëngjet ndihmojnë që të nxirri sekrecionet. Lëngjet janë gjithashtu të rëndësishme, sepse ato ndihmojnë në parandalimin e dehidritimit.
- Gargarat me ujë të ngrohtë me kripë disa herë në ditë qetësojnë dhimbjen e fytit. Spërkatësit e fytit apo mentet gjithashtu mund të ndihmojnë me dhimbjen.
- Shmangni përdorimin e alkoolit.
- Përdorni pika në hundë me solucion fiziologjik (ujë i kripur) për të ndihmuar me sekrecionet dhe për të mbajtur të lagur mukozën e hundës.

### Çfarë ilaçesh mund t'i jap fëmijës tim?

Nuk ka kurë për rrufën apo gripin dhe antibiotikët nuk funksionojnë kundër viruseve që shkaktojnë rrufat apo gripin.

Qetësuesit e dhimbjes, si acetaminophen (paracetamol) mund të ndihmonjë në qetësimin e dhimbjes së kokës, të muskujve, të fytit si dhe për temperaturën. Sigurohuni që jeni duke i dhënë fëmijës tuaj dozën e duhur për moshën dhe peshën e tij/saj.

Spërkatësit në hundë dhe ilaçet për lehtësimin e sekrecioneve nuk rekomandohen në fëmijët e vegjël, sepse kanë efekte anësore. Ilaçet e kollës dhe të rrufës nuk rekomandohen për fëmijët, veçanërisht fëmijët nën 2 vjeç. Ka pak

të dhëna që ilaçet e rrufës, ilaçet e kollës dhe ilaçet për lehtësimin e sekrecioneve nazale janë efektivë në trajtimin e fëmijëve.

Sigurohuni, që fëmija juaj të pushojë dhe të pijë shumë lëngje. Ju mund të përdorni avull për të rritur lagështirën në ajrin e dhomës së fëmijës tuaj. Kjo do të ndihmojë me sekrecionet e hundës. Ju mund të përdorni gjithashtu një spërkatës në hundë me solucion fiziologjik për të holluar sekrecionet dhe një pompë për të thithur sekrecionet nga hunda e bebit tuaj.

**Kujdes: Fëmijëve dhe adoleshentëve nuk duhet t'u jepni aspirinë sepse mund të shkaktojë sindromën Reye.**

### Parandalimi

#### A mund ta parandaloj marrjen e rrufës apo të gripit?

Ju mund të reduktoni rrezikun e marrjes së rrufës apo të gripit duke larë duart shpesh, që të ndalohet përhapja e mikrobeve. Dieta e shëndetshme, ushtrimet fizike dhe gjumi i mjaftueshmë gjithashtu luajnë një rol të rëndësishëm në parandalimin e rrufës dhe të gripit sepse ato ndihmojnë në forcimin e imunititetit tuaj.

Kollituni dhe teshtini në pjesën e brendëshme të bërrylit (më mirë sesa në duar). Pastroni sipërfaqet e tillë si, tavolina, lodrat e fëmijës suaj, dorezat e dyerve dhe pasqisjet e tualetit me disinfektant antibakterial për të shmangur përhapjen e mikrobeve.

Mënyra më e mirë për t'u mbrojtur nga gripi është marrja e

vaksinës së influenzës (gripit). Ju duhet ta merrni vaksinën kur bëhet e disponueshme çdo vjeshtë (në tetor ose nëntor), por ju mund ta merrni vaksinën edhe gjatë sezonit të gripit (në dhjetor dhe në janar). Vaksina është e disponueshme me injeksion. Vaksina është e sigurt për të rritur dhe gjithë fëmijët 6 muajsh e sipër dhe rekomandohet të bëhet për të gjithë fëmijët 6 -59 muajsh çdo vit. Është e sigurt të merret nga të rritur dhe të gjithë fëmijët 2 vjeç e sipër që nuk kanë astmë ose probleme me frymëmarrjen. Ju nuk mund të merrni gripin nga vaksina e gripit.

Disa njerëz që e marrin vaksinën e gripit mund të preken nga gripi, por është një grip shumë më i lehtë në krahasim me personat e pavaksinuar. Vaksina rekomandohet veçanërisht për njerëzit që kanë gjasa të sëmuren shumë nga komplikacionet e gripit.

Përshtatur nga:

Ervis Davidhi

Mjek i familjes

Qendra Shëndetësore ABC

Referencat

<http://familydoctor.org/familydoctor/en/diseases-conditions/colds-and-the-flu.html>



### Kujdes shëndetësor cilësor për ju dhe gjithë familjen tuaj

Vizita mjekësore, Konsultore shtatzanie, Konsultore fëmijësh, Mikrokirurgji, Ekzaminime fizike, Analiza laboratorike, Informacion shëndetësor

E Hënë - E Enjte 09:00 - 18:00 E Premte - E Shtunë 09:00 - 13:00

Rruga "Qemal Stafa" Nr. 260, Tiranë (Përballë 'Shkolla e Kuqe')  
tel: +355 04 223 4105 cel: +355 (0)69 40 96078 +355 (0)68 26 00405  
email: [healthcenter@abchealth.org](mailto:healthcenter@abchealth.org) web: [www.abchealth.org](http://www.abchealth.org)

# I ÇLIRUAR PËRGJITHMONË NGA ALKOOLI

Quhem Arben Tashi, i lindur në vitin 1963 në qytetin e Lushnjës dhe i rritur po aty. Unë vij nga një familje me tradita ortodokse. Kur isha i vogël, nëna më thoshte se ka një fuqi mbinatyrore dhe më mësonte të sillesha mirë, sepse "Zoti shikonte". U rrita me këtë frymë. Pasi mbarova shkollën e mesme mekanike dhe ushtrinë, ushtrova profesionin e mekanikut. Këtu dallova dorën e Zotit, sepse fillova punë menjëherë në profesionin tim dhe mora shumë shpejt kategorinë e shtatë si motorist-barinist, duke zotëruar aftësinë që të punoja me të qindat e milimetrit. Kur fitova një llotari, kujtova se më ndihmoi Zoti.

Më pas u martova dhe bashkë me dy vajzat tona jetonim me prindërit. Si në të gjithë vendin, edhe ne na përfshiu reforma dhe filluam të jetonim me një rrogë mësueseje

të bashkëshortes sime. Në këtë kohë u sëmur babai dhe doktorët na thanë të "shikonim Zotin", sepse për të nuk kishte më jetë. Kështu, filluam të shkonim me bashkëshorten në "vendet e mira", por babai vdiq gjithsesi. Kjo gjë më zhgënjeu shumë brenda vetes dhe fillova të gjej prej duke pirë alkool. Situata financiare u përkqësua akoma më shumë dhe detyrimisht lindnin konflikte brenda familjes.

Por, Perëndia më kishte përkrahur që në barkun e nënës sime (Psalmi 71:6/a). Në ato momente të vështira, Zoti përdori një të afërmin tim që shërbente në kishën lokale në Lushnje, që t'i fliste bashkëshortes sime për Jezusin dhe Fjalën e Zotit, Biblën. Por, vajzat që i kishim të vogla luanin me Biblën, dhe ne nuk e dinim çfarë shkruhej në të.

Tre vjet më vonë, një motër e krishterë i foli bashkëshortes sime

për Jezusin dhe e ftoi në kishë. Ajo filloi të shkonte rregullisht në kishë bashkë me dy vajzat, megjithëse me shumë kundërshtime, pengesa e gjykime, pasi "kishte ndërruar fenë". Bashkëshortja dhe vajzat më ftonin dhe mua në kishë, por unë nuk bindesha, madje e kisha bezdi dhe u thosha që kam "Zotin tim". Në sajë të lutjeve të vazhdueshme të bashkëshortes dhe vajzave, Zoti më bekoi me punë në tregti, në të cilën punoju edhe sot.

Gjatë asaj kohe vazhdoja ende të isha në varësi totale të alkoolit dhe duke patur kontakte me shumë njerëz, për shkak të natyrës së punës, të pirët u shtua akoma më shumë. Për dhjetë vjet me radhë, bashkëshortja dhe vajzat tona luteshin me këmbëngulje për shpëtimin dhe çirimin tim nga vesi i të pirit. Bashkëshortja më thoshte gjithmonë ta lija pijen, sepse po shkatërruja trupin tim dhe po sillja shqetësimë për familjen, por atëherë nuk e kuptoja dot se si me fuqinë time nuk mund ta lija pijen, por me forcën e Zotit po.

Gjatë kësaj kohe, Zoti solli rrethana në jetën time që unë ta kërkoja Atë. M'u shfaqën plagë në të gjithë trupin, të cilat sa vinin e shtoheshin. U shqetësova shumë. Bashkëshortja më thoshte: "Lutju Zotit, Ai është shërues!". Kurse





unë vendosa të shkoja tek doktori. Rezultati që doli pas analizave ishte se sëmundja ishte e pashërueshme, por jo vdekjeprurëse. Pyeta: "Çfarë të bëj tani?". "Ftoje Jezusin në zemrën tende, sepse Ai të çliron, Ai të shëron!", më tha bashkëshortja. I detyruar nga kushtet në të cilat ndodhesh, pranova Jezusin si Zot dhe Shpëtimtar dhe u lutëm me besim për shërimin e plagëve në trupin tim. Kur u ngrita në mëngjes pashë se lëkura ime nuk kishte më plagë, por ishte si më parë, pa asnjë shenjë.

Unë shijova mrekullinë e shërimit nga Zoti, por vazhdova jetën time të përditshme ku ishte i pranishëm edhe alkooli me doza të mëdha. Megjithëse më tërhiqej vëmendja nga familja që ta lija alkoolin, mendoja se nuk po i bëja keq askujt, po punoja, po siguroja financa për familjen dhe "isha në rregull me Zotin". Por, Perëndia solli një situatë tjetër të fortë në jetën time.

Në Bibël shkruhet tek Hebrenjtë 12:5-6: "Biri im, mose përcmo ndreqjen e Zotit dhe mos e humb zemrën kur Ai të qorton; sepse Zoti ndreq atë që do, dhe fshikallon çdo bir që Ai pranon." Dhe një ditë, më çuan në shtëpi pa ndjenja nga alkooli i tepërt. Trupi im ishte tërësisht pa reagim dhe për doktorin që ishte pranë, nuk kishte më shpresë. Më bënë edhe injeksione, por unë nuk po reagoja më. Në ato momente, bashkëshortja, vajzat, motrat e krishtera të kishës po i luteshin Zotit nga shtëpitë e tyre.

Në ato momente agonie dëgjoja shumë larg, thellë, lutjet e bashkëshortes sime, pasi më kishte vendosur në kraharorin e saj. Në zemrën time i këlthisja fort Jezusit si në Psalmin 34:4: "*Unë e kërkova Zotin dhe Ai m'u përgjigj dhe më çlroi nga të gjitha tmerret e mia*". Nga mëshira e Tij, lutjet, dhe mbi të gjitha thirrja e zemrës sime, ndodhi që pas disa orësh Zoti më bëri të hapja sytë, të reagoja, por më bindi se unë po vuaja pasojën e mëkatit tim.

Në Bibël ka shumë vargje për pijet dehëse që janë mëkat, por mua më ka prekur më shumë vargu Efesianët 5:18, që thotë: "*Dhe mos u dehni me verë në të cilën ka shthurje, por mbushuni me Frymë*". Zoti kishte punuar në zemrën time dhe mua më kishte lindur dëshira të shkoja në kishën lokale, por kisha turp nga të afërmitt e mi.

Një vëlla i krishterë më ftoi në kishën ungjillore Rilindja në Tiranë, të cilën ai e frekuentonte rregullisht me familjen e tij. Kështu, pranova ftesën ditën që përkoi me ditëlindjen time, më 10 korrik 2013. Ishte ditëlindja ime e parë si krijesë e re në Krishtin. Aty përjetova fort dashurinë e Perëndisë, Praninë e Tij, dhe pa kuptuar nuk e dija përsë po lotoja. Ndjeva se Zoti më vizitoi, më transformoi, më mbushi me pendim, gëzim, paqe, dhe përulësi. Në atë moment ia dhurova plotësisht zemrën dhe jetën time Jezusit.

Frekuentova për gjashtë muaj kishën Rilindja në Tiranë. Iu luta fort Zotit dhe Ai më çlroi krejtësisht nga vesi i pijes dhe nga turpi që të shkoja në kishën lokale, me të cilin i ligu, djalli, më mbante peng. Ai më ndryshoi jo vetëm nga brenda, por edhe nga jashtë. Me lënien e pijes dhe largimin nga mëkat i grykësisë, humba rrëth trembëdhjetë kilogramë nga pesha, aq sa të gjithë habiteshin. Më parë, e quaja pijen "fisnikëri, burrëri, kënaqësi", por tanë kuptoj se jam i fortë në Zotin dhe jam duke parë se ky ves nuk ka më fuqi mbi mua, edhe kur ma servirin shokët e mi.

U ktheva në kishën lokale

Uji i Jetës në Divjakë, sepse me bashkëshorten time punojmë dhe jetojmë në qytetin e Divjakës, kurse vajzat janë tashmë studente dhe frekuentojnë kishën lokale në vendin ku studiojnë. Kam pesë vjet në besim dhe jam i lirë në Krishtin. Marr pjesë rregullisht në shërbesat e kishës lokale duke e adhuruar Zotin ashtu siç shkruhet në Bibël tek Ligji i Përtërirë 5:12: "*Respekto ditën e shabatit për ta shenjtëruar, ashtu siç të ka porositur Zoti*". Besoj se Zoti që më çlroi mua nga vesi i alkoolit, mund të çlrojë këdo që thërret emrin e Tij me gjithë zemër për gjithçka.

"*Provoheni dhe shihni sa i mirë eshtë Zoti; lum ai njeri që gjen strehë tek ai (Psalmi 34:8).*



# Anemia nga humbja e gjakut

## Çështë anemia?

Përcaktimi i anemisë është së pari sasior. Anemia është bazuar në uljen e hemoglobinës (në gram për 100 ml) të paktën dy deviacione standarte poshtë mesatares, ne varësi te moshës dhe të seksit. Hemoglobina është përbajtja e ndodhur ne eritrocite (ruazat e kuqe të gjakut). Në përgjithësi 10% e femrave dhe 4% e meshkujve kanë anemi. Në një studim në Angli (anemia e përcaktuar si hemoglobina më pak se 12,5 gr për 100 ml në meshkujt dhe më pak se 12,0 gr për 100 ml në femrat), anemia u gjet në 3,3% të meshkujve dhe në 14% të femrave të moshës 35 – 64 vjeç. Pra me anemi do të kuptohet rënia e hemoglobinës dhe ruazave të kuqe të gjakut. Zbehja e lëkurës është shenja më e zakonshme e anemisë.

## Anemia nga humbja e gjakut

Anemia nga humbja e gjakut te femrat lidhet më shpesh me humbjen e gjakut, pra hemoragjinë e shtuar nga cikli menstrual. Femrat të cilat kanë hemoragi akute, shumë të shtuar, paraqiten me shenjat dhe simptomat sekondare të uljes së oksigjenimit në organizëm. Në varësi te sasisë së shtuar të hemoragjisë, të sëmurët do të kenë dobësi, dhimbje koke, zbehje në fytyrë. Në qoftë se pulsi rritet 25% ose më shumë (pulsi normal

është 80 – 100 të rratura në minutë) ose presioni i lartë i gjakut ulet me 20 milimetër të shtyllës së zhivës ose më shumë, të sëmurët kanë ulje të volumit të gjakut në mënyrë të rëndësishme. Humbja e gjakut në këtë rast është mbi 1000 ml dhe kërkohet zëvendësimi i tij. Humbja e menjëherëshme e gjakut me më tepër se 1500 ml zakonisht çon në pamjaftueshmëri të punës së zemrës. Në qoftë se humbja e gjakut ka qënë e menjëherëshme dhe e kohëve të fundit, në analizën e gjakut fillimisht ka ulje të lehtë të ruazave të kuqe të gjakut, e cila gradualisht thellohet me ulje të rëndësishme të volumit të qelizave të kuqe të gjakut e të hemoglobinës. Shpesh vihet re një rritje e lehtë e rruazave të bardha të gjakut të cilat në gjuhën mjeksore quhen leukocite. Po ashtu mund të vihet re rritje e pllakëzave të gjakut që mpiksin gjakun, të cilat quhen trombocite. Kjo e fundit vihet re si në humbjet e menjëherëshme të gjakut në sasi të madhe ose në humbjet e gjakut në mënyrë kronike, pra për një kohë të gjatë në sasi të pakët. Në humbjen e shprehur të gjakut që sjell aneminë akute, të sëmurët menjëherë dërgohen në spital për trajtim të shpejtë, ku bëhet monitorizimi i shenjave vitale dhe përcaktimi i humbjeve, si dhe trajtimi zëvendësues i domosdoshëm. Gjatë ndjekjes së masave urgjente, bëhet edhe diagoza e saktë.

## Shkaqe të tjera të anemisë nga humbja e gjakut

Hemoragjite më të zakonshme mund të jenë gjithashtu nga trakti gastrointestinal (aparati tretës), nga aparati urinar, nga lëkura apo membranat mukoze.

- Hemoragjia nga aparati tretës mund të jetë nga stomaku apo zorrët.
- Hemoragjia nga aparati urinar mund të jetë e shkaktuar nga gurët në veshka.
- Hemorragjia në lëkurë mund të shkaktohet në sëmundjet e gjakut.
- Hemoragjia nga membranat mukoze për shembull hunda, mund të shkaktohet në sëmundjet e hundës apo në sëmundjen e hipertensionit.
- Humbja e gjakut në mënyrë kronike është e zakonshme në sëmundjet e aparatit tretës dhe tek femrat veçanërisht nga uterusi.
- Shenjat e humbjes së gjakut në mënyrë kronike shoqërohen me aneminë nga mungesa e hekurit.

## Disa këshilla

- Eshtë e këshillueshme që femrat të drejtohen tek mjeku nëse kanë hemoragi të shtuar gjatë ose jashtë ciklit menstrual në mënyrë të menjëhershme.
- Po ashtu edhe në rastet kur hemoragi është e zgjatur në kohë por jo në sasi të konsiderueshme. Zakonisht cikli menstrual zgjat 5-7 ditë.
- Është e domosdoshme që femrat të drejtohen te mjeku jo vetëm kur kanë çrrëgullime të ciklit menstrual.
- Është e domosdoshme, kryesore dhe e rëndësishme, që femrat të bëjnë kontroll periodik një herë në gjashtë muaj, tek mjeku gjinekolog, edhe kur janë në gjendje të mirë shëndetësore. Kjo jo shpesh kuptohet drejt nga femrat.
- Pse duhet kontrolluar kur jemi në gjëndje të mirë shëndetësore?
- Për të parandaluar ose për të zbuluar sa më herët një sëmundje të rëndësishme. Zbulimi i hershëm i një sëmundjeje serioze do të thotë mjekim i hershëm, shërim i hershëm dhe aftësim i shpejtë për punë.
- Në praktikën e përditshme haset shpesh që gratë të drejtohen tek mjeku për dobësi dhe lodhje të shpejtë. Në analizën e gjakut e cila është e domosdoshme të rekomandohet nga mjeku vihet re anemi.
- Gjatë pyetjeve që mjeku bën, zbulon shpesh probleme në ciklin menstrual, i cili mund të jetë me shumicë apo shumë i zgjatur e që bëhet shkak për aneminë.
- Mjekimi i anemisë bëhet në mënyrë paralele me mjekimin e problemit gjinekologjik. Eshtë e domosdoshme që të bëhet mjekim paralel, sepse duke eliminuar shkakun, mjekimi i pasojës do të ketë efektin e duhur.
- Në numrin e ardhshëm do të përpinqemi të jepim të dhëna rrethanëmisë nga mungesa e hekurit, për shkaqet, shenjet e anemisë dhe mjekimet.

Doktore e Shkencave Mjekësore  
Tatjana Nakuçi, Caja  
Hematologe

## Përkujdesja për lëkurën gjatë dimrit

Përveç dhjetëra gjëra të bukura, si festat, mbrëmjet e ëmbëlsirat, dimri sjell dhe sfida të reja për lëkurën.

Temperaturat, moti dhe era e ftohtë e irritojnë lëkurën dhe shkaktojnë që ajo të humbasë ushqyesit e natyrshëm të saj, duke e bërë atë të thatë dhe të ashpër.

Kur jeni jashtë, për shkak të erës së ftohtë e ndieni tendosjen në lëkurë, por a e dinit që dhe në ambientet përbrenda, si pasojë e ngrohjes artificiale, ajri i thatë thith ujin nga lëkura juaj?

Çfarëdo që ndodh brenda trupit, do të reflektohet edhe në lëkurë, ndaj përpinquni të zgjidhni një dietë të kujdesshme dhe pini shumë ujë. Uji ndihmon në transportimin e ushqyesve në qelizat e lëkurës suaj. Shmangni alkoolin dhe pijet me kafeinë, të cilat e dehidratojnë lëkurën, dhe zëvëndësojini me perime.

Dimri mund t'ju bëjë shumë letargjikë (të ngathët).

Ju mund ta ndryshoni këtë, nëse i kushton më shumë vëmendje ushqimit.

Zgjidhni ushqime të gatuara dhe të ngrrohta, ujë të ngrohtë, lëngje frutash, çaj.

Një dush i ngrrohtë në fund të ditës, është ajo pjesë e dimrit, që na pëlqen të gjithëve.

Megjithatë sigurohuni që uji të mos

jetë shumë i nxehëtë, pasi ka efekt dehidratues mbi lëkurën.

Pastrojeni fytyrën tuaj çdo natë. Rekomandohet që fytyra të lahet jo me ujë të nxehëtë, por me ujë të vakët.

Vaji i ullirit dhe bajmet, ndikojnë si ushqyes të mirë të lëkurës, përkundrazi sapuni dhe solucionet e tjera përbajnjë kimikate të larta.

Mënyra më e mirë për hidratimin e lëkurës tuaj janë: uji, sallata, dhe frutat.

Përdorni krem kundër rrezeve të diellit; kjo është një këshillë e mirë përgjatë gjithë vitit, por në mënyrë të veçantë, përmuanjt e thatë të dimrit.

Para se të filloni aktivitetin përjashtë, përdorni krem kundër diellit SPF{Faktor mbrojtës nga dielli}, së paku 15.

Vitaminat E dhe C janë të domosdoshme për një lëkurë të butë.

Dhe pse shumica e produktave kozmetike përbajnjë vitaminën E, është e këshillueshme të pini qumësht dhe të merrni të bardhën e vezës, përmuanjt e thatë të rregullt.

Përsa i takon vitaminës C, frutat dhe perimet do t'ua shërbijnë atë.

E mos harroni, një gjumë i rehatshëm mund të bëjë ndryshime mbi lëkurën tuaj, shumë më tepër se një armatë produktesh kozmetike!

Ilira



# Si mund ta marrim vitaminën D në mënyrë të shëndetshme

Ka dy mënyra si ne e marrim vitaminën D: duke e ekspozuar lëkurën tonë ndaj dritës së diellit, ose duke marrë suplemente të kësaj vitamine. Me anë të ushqimit asnjëherë nuk merret sasia e duhur e vitaminës D për të cilën trupi ka nevojë.

Mënyra më natyrale për të marrë vitaminën D është ekspozimi i lëkurës në diell (rrezet UVB). Kjo mund të ndodhë shumë shpejtë, sidomos gjatë stinës së verës. Sigurisht juve nuk ju duhet të digjeni në mënyrë që të merrni sa më shumë vitaminë D.

Vitaminë D mund të merret gjithashtu nëpërmjet suplementeve nëse ju nuk keni shumë mundësi ekspozimi në diell. Suplementi më i mirë është Vitamina D<sub>3</sub>, e cila mund të jetë në formë tablete ose kapsule, dhe mund të merret në çdo kohë të dites.

Lëkura e njeriut mund të sinetizojë sasi të madhe vitamine D kur një pjesë e madhe e saj është e ekspozuar ndaj diellit. Pjesa e rëndësishme e rrezeve që duhen për të sintetizuar vitaminën janë rrezet ultraviolet B. Koha e ekspozimit mund të jetë 15 minuta për një person me lëkurë të zbehtë, deri në më shumë minuta apo disa orë tek personat me lëkurë të errët. Mos harroni që ju nuk duhet të digjeni apo të nxiheni së tepërti për të marrë vitaminën D që keni nevojë. Trupi juaj mund të prodhojë 10.000 deri në 25.000 IU vitaminë D, pak përpala se lëkura juaj të mund të pësojë djegie. Më shumë vitaminë D prodhohet kur ju ekspozoni zona të konsiderueshme të trupit, si p.sh. shpina. Ka disa faktorë të cilët

ndikojnë në përthithjen e vitaminës D në kohën që ju ekspozoheni në diell.

- Koha në të cilën ju ekspozoheni është me efikase në mesditë.
- Vendi ku jetoni. Sa më afër ekuatorit të ndodheni, aq më e lehtë është të sintetizohet vitamina D.
- Ngjyra e lëkurës suaj. Lëkura e zbehtë prodhon më tepër vitaminë D se lëkura e errët.
- Sasia e lëkurës që ju ekspozoni në diell. Sa më e madhe të jetë zona që ju ekspozoni, aq më tepër vitaminë D prodhohet.

## KOHA E EKSPPOZIMIT NE DIELL

Në momentin kur rrezet e diellit hyjnë në atmosferën e tokës me njëfarë këndi, atmosfera bllokon rrezet UVB, kështu që lëkura juaj nuk sintetizon dot vitaminën D. Kjo ndodh gjatë mëngjesit dhe pasdites, apo gjatë gjithë dites në stinë e dimrit.

Sa më afër mesit të dites të ekspozohet lëkura, aq më i mirë këndi i depërtimit të rrezeve, aq më shumë vitaminë D. Një regull i mirë i cili mund të zbatohet praktikisht: nëse hija juaj është më e gjatë se sa gjatësia juaj, atëherë të dini se nuk jeni duke prodhuar vitaminë D.

## TIPI I LËKURËS

Melanina është një substancë, e cila ndikon në ngjyrën e lëkurës suaj. Sa më shumë melaninë ka lëkura juaj, aq më e errët ngjyra e saj. Sasia e melaninës që ju keni në lëkurë ndikon në sasinë e vitaminës D që ju mund të prodhoni. Melanina mbron nga dëmtimi lëkurën gjatë ekspozimit ndaj UVB-së, kështu që sa më e errët lëkura, lejon gjithnjë e më pak përthithjen e UVB-së. Sa më pak UVB, aq më pak vitaminë D prodhohet çdo minutë. Ja përsë nëse jeni me lëkurë të errët, ju duhet më shumë kohë ekspozimi në diell se personat me lëkurë të zbehtë.

Ka gjithashtu faktorë të tjera të cilët ndikojnë në sasinë e vitaminës D që prodhohet në kohën e ekspozimit në diell:

- Mosha juaj - Me kalimin e moshës aq më vështirë është prodhimi i vitaminës D.
- Mbrojtja diellore - Kremi me fak-



torë mbrojtës pengon sasinë e vitaminës D.

- Vendndodhja juaj - Sa më lart të ndodheni, aq më e madhe sasia e vitaminës. P.sh. dielli është më i fortë në majë të malit se sa në det.
- Ndotja e ajrit - Ajri i ndotur pengon sasinë e UVB-së.
- Të qenurit pas xhamit pengon formimin e vitaminës D, pasi xhami bllokoni rrezet UVB.

## EKSPOZIMI NË DIELL DHE

### KANCERI I LEKURËS

Ekspozimi i tepërt i lëkurës në diell, aq sa të krijojë djegie, është i rrezikshëm, pasi rrit ndjeshëm rrezikun për kancer lëkure. Nga studimet e shumta rezulton se ekspozimi i moderuar, por frekuent, është i shëndetshëm, por mbi-ekspozimi mund të rrisë rrezikun për kancer lëkure. Pasi jeni ekspozuar në diell gjysmën e kohës që i duhet lëkurës tuaj për t'u djegur, mbulohuni dhe zhvendosuni në hije. Është e rëndësishme që të përdorni një krem dielli që bllokoni dhe rrezet UVA dhe UVB.

Nga Dr. Migena Gega,  
dermato-venerologe

## KLINIKA SKINTECH

(Dermatologji, Estetikë, Fizioterapi)

Tirana Ring Center, Zogu i zi

04 242 1413

migenagega@yahoo.com



**A**utizmi është një çrregullim neurobiologjik i ndërlikuar i fëmijërisë së hershme, që zgjat gjithë jetën, me gjithë përpjekjet terapeutike për të përmirësuar cilësinë e jetës.

Raporti i shfaqjes së autizmit është 1:150 fëmijë, por mendohet të jetë më i shpeshtë në raportet djem-vajza 4:1. Siç e kemi thënë, origina e këtij çrregullimi nuk ka ende një përkufizim të qartë, por deri tani njihet si sëmundje e shkaktuar nga shumë faktorë.

Në bazë të studimeve dhe dëshmive mendohen disa faktorë rreziku:

1. Mosha e nënës mbi 35 vjeç, dhe kohë e fundit mendohet se edhe mosha e madhe e babait ka ndikim të drejtpërdrejtë.
2. Rrezike perinatale, si peshë e vogël në lindje dhe trauma gjatë lindjes.
3. Çrregullime metabolike gjatë shtat-

zenisë, si diabet, mbipeshë, hipertension.

4. Intervali midis lindjeve më pak se 36 muaj.

Kohët e fundit mendohej se vakcina MMR ishte shkaktare e autizmit për shkak të viruseve që përmban lënda konservante e tyre (timerosali, mërkuri), megjithatë ky debat nuk ka baza shkençore dhe nuk janë gjetur ndryshime në analiza e antitrupave në lëngun truno-shpinor (serologjike virale të lëngut ceraspinor) të një grupei të vaksinuar me autizëm dhe fëmijëve të vaksinuar, por të shëndetshëm. Mendohet se autizmi ka një bazë organike me një ndikim në përqindje të konsiderueshme nga faktorët mjedisorë. Këto çrregullime organike janë anomali funksionale të strukturave përgjegjëse për vëmendjen dhe komunikimin e emocioneve.

Pamja e plotë e simptomave të së-

mundjes shfaqet rrëth moshës 3-4 vjeç, por një prind ose mjek i vëmendshëm mund të vërejë simptomat e para më herët, duke filluar nga koha kur fëmija është disamuajsh ose 12 muaj. Sëmundja shfaqet me mangësi në zhvillim ose me humbje të aftësive gjuhësore dhe komunikuese që fëmija i ka arritur deri në atë moshë.

#### Fushat e çrregullimeve funksionale

Autizmi bën pjesë në grupin e çrregullimeve pervazive, ku përfshihen edhe disa forma më të lehta, si Sindroma Asperger, disfunkioni i integrimi sensoril dhe Sindroma Rett.h

1. Vështirësi për ndërveprim social.
2. Vështirësi në komunikimin gjuhësor dhe jogjuhësor dhe mungesë të lojës imagjinare.
3. Sjellje të papërshtatshme dhe përsëritëse.



- Këta fëmijë kanë vështirësi për të filluar dhe ruajtur marrëdhëniet me të tjerët.

#### **Disa tipare të përgjithshme të fëmijëve autikë**

- Shmangin kontaktet me sy, nuk përgjigjen kur thirren në emër dhe as kur i komunikohet me gjeste.
- Nuk bashkëveprojnë kur kërkojnë t'i marrësh në krahë.
- Rrotullohen rreth vetes për periuðha të gjata kohe, lëkundin duart ose ecin në majë të gishtave.
- Nuk luajnë me shokët, nuk i ndjekin ata ose i imitojnë gjatë lojës.
- Luajnë në mënyrë të çuditshme:
  - rrotullojnë objektet,
  - luajnë me lojëra rrethanore,
  - mund të mos e gjuanjë topin, por arrijnë të bashkojnë kuba ose të radhitin objekte.
- Nuk ndiejnë dhimbje, p.sh. në injeksione.
- Nuk u tremben rreziqeve të vërteta.
- Veprojnë si të shurdhët, gjë që shpesh i bën prindërit të mendojnë se fëmija e tyre nuk dëgjon, duke përligjur mungesën e përgjigjes nga ana e fëmijës.
- Qeshin dhe nënqeshin pa vend.
- Pranojnë me vështirësi ndryshimin e rutinës ose kur ka ndryshime në mjedisin përreth.
- Qëndrojnë të shmangur ose mërziten shumë pa shkak.
- Krijojnë lidhje të papërshtatshme

afektive me objekte, duke pasur parapëlqim të luajnë me objekte jo të gjalla.

- Fiksojnë hapësirën për periudha të gjata kohe, kanë dëshirë të shohin TV, ose qetësohen nga muzika.
- Vërehet vonesë e zhvillimit mendor para moshës 30-muajshe, por në disa raste kanë aftësi inteligjente në fusha të caktuara si në muzikë, matematikë.
- Përdorin të paktën 10-15 fjalë, por i përdorin në mënyrë mekanike, duke përsëritur pa i kuptuar (ekolali).
- E lëndojnë veten, duke përplasur kokën, sepse nuk ndiejnë dhimbje.
- Nuk kanë durim të presin për të marrë gjërat që duan, duke i kërkuar dhe pritur ato në çast.

Testi diagnostik që përdoret sot në institucionet përkatëse eshtë testi M-CHAT

Ky test eshtë më afër vlerësimit më të saktë ndaj çrregullimeve nga mosha 16-30 muaj. Diagnostikimi i plotë i fëmijës bëhet nga mjeku pediatër i zhvillimit, pasi eshtë rekomanduar nga mjeku pediatër. Por fëmija duhet trajtuar nga një ekip i përbërë nga psikiatri infantil, neuropediatri, psikologu, psikoterapeuti, logopedisti (specialisti i të folurit).

#### *Disa terapi janë:*

- Terapia e sjelljes së aplikuar synon t'i aftësojë këta fëmijë të bëhen të pavarur për nevojat vetjake.
- Terapia okupacionale (Ergoterapia), që zhvillon aftësi të motorikës fine (p.sh., të shkruejë, të mbajë lapsin) aftësi të lojës.
- Dieta pa gluten dhe pa kafeinë mendohet se eshtë një ndibmë. Këto gjenden në produktet e grurit dhe të qumështit.
- PECS eshtë një teknikë komunikimi argumentative, duke përdorur figura për t'i shprehur me zë dëshirat e tyre.
- Logoterapia eshtë aftësimi i të folurit me pasurimin e fjalorit, por edhe për të mësuar si dhe kur t'i përdorin fjalët që mësojnë për të shprehur mendimet e tyre.
- Terapia muzikore synon që nëpmjet muzikës fëmijëve t'u mësohen fjalë të reja, të mësojnë të marrin urdhra.

- TEACCH: Trajnimi i fëmijëve duke i përfshirë në veprimtari dhe mjedise ku ata mund të mësojnë në mënyrë vizuale (duke parë dhe imituar veprimet që ti ia dikton) dhe duke u përfshirë në punë grupi.

Sëmundja e autizmit nuk mund të parandalohet, por një diagnostikim i hershmë ndikon në një përfitim më të madh nga terapia. Nënat e fëmijëve autistë janë gra me përkushtim të jashtëzakonshëm dhe burim i një dashurie që merr shumë pak përgjigje dhe vlerësim nga fëmija autist.

Institucioni që merret me diagnostikimin dhe trajtimin terapeutik të fëmijëve eshtë Qendra e Kujdesit dhe Mirërritjes dhe Zhvillimit të fëmijës. Kjo qendër trajton fëmijët nga 0-6 vjeç dhe ndodhet në ish-Kombinatin Tekstil.

**Qendra e Kujdesit dhe Mirërritjes dhe Zhvillimit të fëmijës.**

**Rruga "Haki Sternilli", Kombinat, Tiranë  
Nr.tel/fax 355 4 35 1974**

*Ermelinda Zaharia*

*Mjeke pediatre në trajnim pranë QSUT-së, Spitali i fëmijëve.*



# Dieta për Artritin

Nga Vjollca Koko  
Mjeke Reumatologe

E vetmja mënyrë për të humbur peshën në mënyrë të përhershme, është të ndryshoni ato që hani.

Për të punuar normalisht, trupit tuaj i nevojitet ushqimet përpasur me energji dhe një shumëlojshmëri e vitaminave dhe mineraleve. Nëse dieta juaj përmban më shumë energji nga sa harxhon, trupi juaj do t'i shndërrojë energjitet e tepërtë në dhjamë. Energjia në ushqimet matet me kilokalori (kkal), disa herë thuhet kalori. Nëse hani ushqime me më pak kalori, është e rëndësishme të mos merrni më pak vitamina dhe minerale në të njëjtën kohë. Ushqimet që kanë më shumë vitamina dhe minerale për çdo kalori, janë frutat dhe zarzavatet. Po aq e rëndësishme është të hamë ushqime të pasura me amidon si, buka, patatat, orizi dhe makaronat. Ato nuk kanë më shumë kalori sesa proteinat. Variantet me miell të pasitur (me krunde) prej këtyre ushqimeve me amidon janë më të mirat për ju, sepse ato kanë më shumë vitamina, minerale e fibra. P.sh buka e bërré me miell të pasitur, orizi i errët, mëngjesi me drithëra, gruri etj.

**Reduktoni yndyrnat, sheqerinë në ushqimet, alkoolin dhe në vend të tyre hani më shumë ushqime me amidon, fruta të freskëta dhe zarzavate.**

**Pakësoni yndyrën që hani.** Dhjami ka dyfishin e kalorive të së njëjtës peshë të amidonit ose proteinës. Shumica e njerëzve hanë dhjamëra më shumë sesa u nevojiten për shëndetin e tyre. Duke ngrënë 30 gram më pak dhjamë çdo ditë, ju “kurseni” 252 kalori. Kështu që reduktimi i kalorive nuk kërkon sakrifica të mëdha. Yndyrnat në ushqimet janë në tre forma: të ngopura, të pangopura, dhe shumë të pangopura.

Yndyrnat e ngopura gjenden kryesisht te biskotat, djathërat, dhjamërat e gatuara, margarinat e rënda, tortat, byreku, mish me dhjamë, qumështi i paskremuar, produktet e baxhos e patatat e skuqura. Disa

**A**rtri i është një sëmundje që shkaktonënjtje dhe dhimbje në vendet ku kockat lidhen me njëra-tjetrën dhe përkulen (kyçet). Shumë njerëz vuajnë nga kjo sëmundje dhe janë të interesuar të dinë nëse ushqimet që hanë, ndikojnë për mirë apo për keq mbi artritin. Shumë prej tyre përdorin medikamente ushqyese shumë të shtrenjta ose mbajnë dieta të përpunuara me kujdes nga ata vetë, të cilat nuk ndihmojnë, ose mund të jenë edhe të dëmshme. Shpesh rezultatet e dëshiruara prej tyre mund të arrihen me metoda më të thjeshta dhe të lira. Është më mirë të merren vitaminat që ju nevojiten nga ushqimet, sesa të merren shtesa vitaminash.

**Ka tre lidhje të rëndësishme midis ushqimit që hani dhe artritit tuaj:**

1. Nëse jeni mbipeshë dhe vuani nga artri, një nga gjërat më të rëndësishme që ju duhet të bëni, për të ndihmuar veten tuaj, është të ndryshoni sasinë dhe llojin e ushqimit që konsumoni.

2. Nëse dieta juaj nuk ua jep të gjitha mineralet bazë si kalciumin e hekurin, atëherë shëndeti juaj i përgjithshëm do ta vuajë mungesën e tyre. Kjo mund ta keqësojë artritin tuaj.

3. Ju mund të hani ushqime të cilat mund ta përkëqësojnë artritin. Kjo ndodh pasi disa ushqime prodhojnë kimikatë në organizëm që në disa njerëz e acarojnë artritin. Gjithashtu, disa njerëz janë alergjikë ndaj disa ushqimeve. Kjo është shumë individuale, dhe ndryshon nga personi në person.

## Përdorni këshillat e mëposhtme:

- Mbani një dietë të balancuar e cila ju jep të gjitha vitaminate dhe mineralet që nevojiten dhe të cilat e mbajnë peshën tuaj në normë.
- Hani shumë fruta dhe perime.
- Bëni irregullisht ushtrime fizike.

**Pesha trupore** është lidhja e vetme më e rëndësishme midis dietës dhe artritit. Të qenit mbipeshë vendos mbi kyçet peshëmbajtëse të trupit (mes, çapokët, gjunjët, këmbët), një ngarkesë të tepërt, kur ato vetë janë tashmë të dëmtuara ose të lodhura prej artritit. Për shkak të mënyrës së punës së kyçeve, veprimi i peshës mund të jetë katër ose pesë herë më i madh në pjesët e rëndësishme të tyre. Kjo nënkupton që edhe një humbje peshe e vogël, mund të bëjë një ndryshim të madh në kyçë. Nëse jeni mbipeshë dhe keni artrit në ndonjë prej kyçeve peshëmbajtëse, rënia në peshë do t'ju ndihmojë shumë.

Fatkeqësish, nuk ka mjekim mrekullues për të humbur në peshë. Mjekimet *slim*, të ashtuquajturat dieta të mrekullueshme, dieta afatshkurtra dhe të modës, zakonisht nuk rekomandohen. Shumica e njerëzve i kanë shtuar kilet e humbura, kur janë kthyer në ngrënien normale.

# Dieta për Artritin

Nga Vjollca Koko  
Mjeke Reumatologe

E vëtmja mënyrë për të humbur peshën në mënyrë të përhershme, është të ndryshoni ato që hani.

Për të punuar normalisht, trupit tuaj i nevojitet ushqim përtuajt me energji dhe një shumëllojshmëri e vitaminave dhe mineraleve. Nëse dieta juaj përmban më shumë energji nga sa harxhon, trupi juaj do t'i shndërrojë energjitet e tepërtë në dhjamë. Energjia në ushqimet matet me kilokalori (kkal), disa herë thuhet kalori. Nëse hani ushqime me më pak kalori, është e rëndësishme të mos merrni më pak vitamina dhe minerale në të njëjtën kohë. Ushqimet që kanë më shumë vitamina dhe minerale për çdo kalori, janë frutat dhe zarzavatet. Po aq e rëndësishme është të hamë ushqime të pasura me amidon si, buka, patatet, orizi dhe makaronat. Ato nuk kanë më shumë kalori sesa proteinat. Variantet me miell të pasitur (me krunde) prej këtyre ushqimeve me amidon janë më të mirat për ju, sepse ato kanë më shumë vitamina, minerale e fibra. Psh buka e bërë me miell të pasitur, orizi i errët, mëngjesi me drithëra, gruri etj.

**Reduktoni yndyrnat, sheqerin në ushqimet, alkoolin dhe në vend të tyre hani më shumë ushqime me amidon, fruta të freskëta dhe zarzavate.**

**Pakësoni yndyrën që hani.** Dhjami ka dyfishin e kalorive të së njëjtës peshë të amidonit ose proteinës. Shumica e njerëzve hanë dhjamëra më shumë sesa u nevojiten për shëndetin e tyre. Duke ngrënë 30 gram më pak dhjamë çdo ditë, ju “kurseni” 252 kalori. Kështu që reduktimi i kalorive nuk kërkon sakrifica të mëdha. Yndyrnat në ushqimet janë në tre forma: të ngopura, të pangopura, dhe shumë të pangopura.

Yndyrnat e ngopura gjenden kryesisht te biskotat, djathërat, dhjamërat e gatuara, margarinat e rënda, tortat, byrekë, mishi me dhjamë, qumështi i paskremuar, produktet e baxhos e patatet e skuqura. Disa

**A**rtriti është një sëmundje që shkaktonën e njëje dhe dhimbje në vendet ku kockat lidhen me njëra-tjetren dhe përkulen (kyçet). Shumë njerëz vuajnë nga kjo sëmundje dhe janë të interesuar të dinë nëse ushqimet që hanë, ndikojnë për mirë apo për keq mbi artritin. Shumë prej tyre përdorin medikamente ushqyese shumë të shtrenjta ose mbajnë dieta të përpunuara me kujdes nga ata vetë, të cilat nuk ndihmojnë, ose mund të janë edhe të dëmshme. Shpesh rezultatet e dëshiruara prej tyre mund të arrihen me metoda më të thjeshta dhe të lira. Është më mirë të merren vitaminat që ju nevojiten nga ushqimet, sesa të merren shtesa vitaminash.

**Ka tre lidhje të rëndësishme midis ushqimit që hani dhe artritit tuaj:**

1. Nëse jeni mbipeshë dhe vuani nga artriti, një nga gjërat më të rëndësishme që ju duhet të bëni, për të ndihmuar vreten tuaj, është të ndryshoni sasinë dhe llojin e ushqimit që konsumoni.

2. Nëse dieta juaj nuk ua jep të gjitha mineralet bazë si kalciumin e hekurin, atëherë shëndeti juaj i përgjithshëm do ta vuajë mungesën e tyre. Kjo mund ta keqësojë artritin tuaj.

3. Ju mund të hani ushqime të cilat mund ta përkeqësojnë artritin. Kjo ndodh pasi disa ushqime prodhojnë kimikatë në organizëm që në disa njerëz e acarojnë artritin. Gjithashtu, disa njerëz janë alergjikë ndaj disa ushqimeve. Kjo është shumë individuale, dhe ndryshon nga personi në person.

## Përdorni këshillat e mëposhtme:

- Mbani një dietë të balancuar e cila ju jep të gjitha vitaminate dhe mineralet që nevojiten dhe të cilat e mbajnë peshën tuaj në normë.
- Hani shumë fruta dhe perime.
- Bëni irregullisht ushtrime fizike.

**Pesha trupore** është lidhja e vetme më e rëndësishme midis dietës dhe artritit. Të qenit mbipeshë vendos mbi kyçet peshëmbajtëse të trupit (mes, çapokët, gjunjët, këmbët), një ngarkesë të tepërt, kur ato vetë janë tashmë të dëmtuara ose të lodhura prej artritit. Për shkak të mënyrës së punës së kyçeve, veprimi i peshës mund të jetë katër ose pesë herë më i madh në pjesët e rëndësishme të tyre. Kjo nënkupton që edhe një humbje peshe e vogël, mund të bëjë një ndryshim të madh në kyçë. Nëse jeni mbipeshë dhe keni artrit në ndonjë prej kyçeve peshëmbajtëse, rënia në peshë do t'ju ndihmojë shumë.

Fatkeqësish, nuk ka mjekim mrekullues për të humbur në peshë. Mjekimet *slim*, të ashtuquajturat dieta të mrekullueshme, dieta afatshkurtra dhe të modës, zakonisht nuk rekomandohen. Shumica e njerëzve i kanë shtuar kilet e humbura, kur janë kthyer në ngrënien normale.

yndyrna perimesh janë gjithashtu të ngopura. Yndyrnat e ngopura, janë lloji më i rëndësishëm për t'u reduktuar. Ato nuk i nevojiten trupit dhe mund ta acarojnë vërtet artritin.

Yndyrnat e buta dhe vajërat kanë më shumë yndyrna të pangopura dhe shumë të pangopura, por mjaft kalori. Reduktimi i tyre është i rëndësishëm për humbjen në peshë. *Yndyrnat e kafshëve, si dhjami i derrit, janë të pasura me yndyrna të ngopura; vaji i ullirit është i pasur në të pangopura. Vaji i lullediellit është i pasur në yndyrnat shumë të pangopura.*

#### **Nëse ndiqni këshillat e mëposhtme mund të merrni pak yndyrna nga ushqimet:**

- Kini kujdes dhe shhangini yndyrnat e padukshme në ushqimet, si biskotat, kek, çokollatat, pastat, vaktet pikante. Verifikoni etiketat e ushqimeve.
- Ushqimin që hani pastrojeni nga yndyrnat.
- Gjithmonë zgjidhni copa të pastra mishi, shumë shpesh zgjidhni peshkun dhe mishin e shpendëve.
- Përdorni qumësht me pak yndyrë, (të skremuar ose gjysmë të skremuar).
- Përdorni shtresa të vogla yndyrnash mbi bukë.
- Piqini ushqimet në zgarë në vend që t'i tiganisni.
- Nëse keni rastin për t'i tiganisur, përdorni një sasi të vogël vaji.
- Përdorni bukë, drithëra, patate, fruta dhe zarzavate në dietën tuaj.
- Vakte me yndyrë të ulët janë frutat, kokoshkat.

**Pakësojeni sheqerin** Sheqeri përban vetëm kalori dhe nuk ka vlera të tjera ushqimore (të ashtuquajtura kalori boshe), kështu që mund të reduktohet pa ndonjë humbje në ushqim. Duke ngrënë 30 gram më pak sheqer çdo ditë "kursejmë" 112 kalori. Është më mirë t'i përdorim ushqimet pak të ëmbla dhe të mos u shtojmë ëmbëltues artificialë. Frutat e thata si stafidhet, mund të përdoren për t'i ëmbëlsuar drithërat dhe kremerat, ato sigurojnë vitamina dhe minerale.

**Hani sa më shumë fruta dhe zarzavate** Organizata Botërore e Shëndetësisë rekomandon që është e nevojshme të marrim së paku pesë racione me fruta

dhe zarzavate çdo ditë. Kjo për t'i qenë të sigurt që trupi merr mineralet e rëndësishëm dhe vitaminat të cilat nevojiten për t'u mbrojtur nga sëmundja. Gjithashtu mund të merrni më shumë fibra duke ngrënë shumë fruta dhe zarzavate, veçanërisht karotat, domatet, panxharin e kuq (rrepat) dhe lakrat. Merrni gjithashtu fibra nga variantet e bukës me miell të përzier, drithërat, makaronat dhe orizi. Këto ushqime janë më ngopëse dhe gjithashtu ju ndihmojnë nëse po përpinqeni të bini në peshë.

#### **Bëni rregullisht ushtrime fizike**

Ushtrimet janë shumë të rëndësishme, jo vetëm se përdorin kaloritë që përndryshe përfundojnë në dhjamëra, por gjithashtu rritin fuqinë dhe elasticitetin. Ushtrimet janë të mira për shëndetin në përgjithësi dhe për zemrën e qarkullimin e gjakut në veçanti. Natyrisht, artriti dhe sëmundjet reumatizmale mund t'i vështirësojnë ushtrimet dhe mënyra e gabuar e të ushtruarit mund ta përkëqësojë gjendjen. Por ushtrimet nuk nënkuqtojnë vrapin maratonë. Një ecje në ditë prej gjysmë ore deri një orë është ushtrim që do t'ju ndihmojë. Notimi është një ushtrim i mirë sepse të qenit në ujë heq peshën nga kyçet. Të tjerë preferojnë biçikletën. Gjëja më e rëndësishme është që ju t'i gjeni kënaqësi në ushtrimin që keni zgjedhur dhe ta praktikoni atë rregullisht.

**Kalciumi** është një ushqyes themelor i rëndësishëm. Kalciumi i pamjaftueshëm në dietë i bën kockat të thyeshme lehtësish (osteoporotike). Burimi më i pasur në kalcium janë qumështi dhe produktet e baxhos (produktet e nxjerra prej qumështit: djathi, kosi, etj). Në qoftë se pini rregullisht përditë qumësht ose merrni produkte të baxhos, jujeni duke marrë mjaft kalcium. Qumështi i skremuar përban më shumë kalcium sesa qumështi i paskremuar.

#### **Qumështi i skremuar, qumështi i sojës i pasur me kalcium, peshku i konservuar, dhe ujërat minerale janë burime të mira kalciumi.**

Për kalciumin rekandohet një sasi ditore prej 1000 miligramë (mg)/ditë, ose 1500 mg/ditë nëse jeni mbi 60 vjeç. Tabela e mëposhtme ju jep të dhëna mbi përbajtjen e përafert të kalciumit në disa ushqime të zakonshme.

#### **Ushqimi**

#### **Përbajtja në kalcium**

Gjysmë litër qumësht i paskremuar	220 mg
Gjysmë litër qumësht i skremuar	230 mg
30 gram djathë i fortë	190 mg
1 gotë kos me pak yndyrë	285 mg
60 gram sardele me kockë	310 mg
3 feta të mëdha buke të zezë ose të bardhë	100 mg
3 feta të mëdha buke me miell të përzier	55 mg
115 gram djathë shtëpie	80 mg
115 gram fasule të pjekura	60 mg
115 gram lakra të ziera	40 mg

Nëse për ndonjë arsy, ju nuk mund t'i merrni produktet e baxhos, qumështi i sojës mund të përdoret në të njëjtat mënyra si qumështi i lopës, që është i pasur në kalcium. Nëse nuk merrni produktet e baxhos ose një cilësi të mirë të qumështit të sojës, mund të keni nevojë për shtesë kalciumi.

Shumë njerëz me artrit janë anemikë. **Hekuri** është i rëndësishëm për ta parandaluar aneminë. Burim i mirë hekuri në ushqim është mishi i kuq. Hekuri nga peshku absorbohet shpejt nga organizmi dhe vaji i peshkut është një burim shumë i mirë. P.sh, sardelet përbajnjë hekur sa mishi i lopës. Hekuri absorbohet mirë nëse shoqërohet gjithashtu me vitaminën C nga ushqimet, siç është një porcion i mirë me zarzavate, ose sallatë apo fruta të freskëta bashkë me ushqimin. Nga ana tjetër, çaji e zvogëlon sasinë e hekurit të cilën trupi juaj mund ta absorbojë, kështu që mos pini çaj kur hani ushqimin tuaj. Fasulet dhe thjerrëzat, zarzavatet me gjethje jeshile si spinaqi, janë burime të pasura në hekur. Mos harroni se anemia nuk ndihmohet gjithmonë vetëm me hekur, pasi mund të jetë dhe nga shkaktarë të tjerë.

Në personat me **Artrit Gutos** ushqimi ndikon në artritin. Guta është një tip i veçantë i artritit ku trupi nuk është në gjendje të absorbojë ato ushqime që përbajnjë purinë. Kjo çon në acid urik të tepërt që mund të kristalizohet në kyçet. Nëse vuani nga kjo, shhangini burimet kryesore të purinës - mos hani mëlçi, zemër, veshka, bukë të ëmbla, sardelle, mollë të egra, vezë peshku, skumbri, karkalec deti. Alkooli në veçanti prek acidin urik dhe njerëzit me Gut nuk duhet të pinë fare alkool.

Vuajtjet nga Artriti shpesh mund të qetësohen me mbajtjen e një diete të kujdesshme- dhe ky është një fakt. Provogeni!



# Prindërit e moshuar: Tetë shenja paralajmëruese të problemeve me shëndetin

*Ndërsa prindërit tuaj plaken,  
si mund të siguroheni që ata  
po kujdesen për veten dhe po  
qëndrojnë të shëndetshëm? Nga  
mund ta kuptioni nëse ata kanë  
nevojë apo jo për ndihmën tuaj?  
Kur të shkoni për vizitë tek ata,  
bëjini vetes pyetjet e mëposhtme:*

## 1. A janë prindërit tuaj të aftë të kujdesen për veten e tyre?

Kushtojini vëmendje pamjes së jashtme të prindërvë tuaj. Nëse nuk janë në gjendje të vazhdojnë të kryejnë rutinat ditore si për shembull, të bëjnë banjë dhe të lajnë dhëmbët,

kjo mund të jetë tregues i problemeve mendore, i depresionit ose i sëmundjeve fizike. Gjithashu, kushtojini vëmendje shtëpisë së tyre. A punojnë dritat? A është ndezur ngrohësi? A është rritur së tepërmë bari në oborr? Çdo ndryshim në mënyrën se si prindërit tuaj i bëjnë gjërat përreth shtëpisë mund t'ju ofrojë të dhëna për shëndetin e tyre. Për shembull, njollat e ushqimit të djegur mund të nënkuptojnë se prindërit po harrojnë që kanë vënë ushqim të piqet në furrë. Punët e shtëpisë të lëna pas dore mund të jenë një shenjë depresioni, sëmundjeje mendore ose e ndonjë problemi tjetër.

## 2. A po përjetojnë prindërit tuaj humbje të kujtesës?

Çdo njeri harron gjëra herë pas here. Problemet modeste të kujtesës janë një pjesë e zakonshme e plakjes dhe ndonjëherë edhe e efekteve anësore të ilaçeve ose të ndonjë problemi tjetër që kontribuojnë në humbjen e kujtesës. Megjithatë, ka një dallim midis ndryshimeve normale në kujtesë dhe atij lloji të humbjes së kujtesës që lidhet me sëmundjen e Alzaimerit (ose siç quhet në gjuhën populllore 'skleroza') ose me lloje të tjera sëmundjesh mendore. A kanë luhatje të kujtesës të llojit që harrojnë ku e kanë vënë gotën apo harrojnë ndonjëherë një takim? Apo këto luhatje janë shumë më tepër shqetësuese, si për shembull harrojnë fjalët ndërsa flasin, humbasin rrugën në lagje të njohura për ta ose nuk janë të aftë të ndjekin udhëzime?

## 3. A janë të sigurt prindërit tuaj në shtëpinë e tyre?

Hidhni një sy përreth shtëpisë së prindërvë tuaj, duke qenë të vëmendshëm për ndonjë gjë që nuk shkon. A kanë vështirësi prindërit për të ngjitur shkallët e ngushta? A është rrëzuar ndonjëri prej tyre kohët e fundit? A janë në gjendje të lexojnë udhëzimet në shishet e ilaçeve? Kur i pyesni, a thonë se ndihen të sigurt në shtëpi?

## 4. A janë të sigurt prindërit tuaj kur ngasin makinën?

Të ngasësh makinën mund të jetë një sfidë për njerëzit në moshë të thyer. Nëse prindërit tuaj bëhen konfuzë ndërsa i japin makinës ose ju jeni të shqetësuar për aftësinë e tyre për t'i dhënë makinës në mënyrë të sigurt, atëherë mund të ketë ardhur koha që ata të ndalojnë së ngari makinën.

## 5. A kanë rënë në peshë prindërit tuaj?

Të biesh në peshë pa u përpjekur për ta bërë këtë, mund të jetë shenjë e diçkaje që nuk shkon. Humbja në peshë mund të lidhet me shumë faktorë, duke përfshirë:

**Vështirësi në gatim.** Prindërit tuaj mund ta kenë të vështirë të gjejnë energji për të gatuar, të marrin mjetet e nevojshme për të gatuar ose të lexojnë etiketat ose udhëzimet mbi produktet ushqimore.

**Humbje të shijes ose nuhatjes.** Prindërit tuaj mund të mos kenë interes për të ngrënë nëse ushqimi nuk shijon ose nuk mban aromën që ka pasur më parë.

**Probleme shëndetësore të fshehura.** Ndonjëherë, humbja në peshë tregon një gjendje serioze të fshehtë, siç është kequshqyerja,

sëmundjet mendore, depresioni ose kanceri.

## 6. A janë prindërit tuaj në humor të mirë?

Vëreni gjendjet shpirtërore të prindërvë tuaj dhe pyetini se si ndihen. Një gjendje shpirtërore ekstreme ose një pamje e jashtme krejt ndryshe mund të jetë një shenjë depresioni ose e problemeve të tjera shëndetësore.

## 7. A janë ende socialë prindërit tuaj?

Flisni gjithashtu me prindërit tuaj në lidhje me aktivitetet e tyre. A kanë marrëdhënie me miqtë? A e kanë ruajtur interesin në hobitë e tyre dhe në aktivitetet e tjera të përditshme? A janë të përfshirë në organizata ose klube? Nëse një prind heq dorë nga shoqërimi me të tjerët, kjo mund të jetë shenjë e një problemi.

## 8. A janë prindërit tuaj të aftë të lëvizin vetë?

Kushtojini vëmendje mënyrës se si ecin prindërit. A janë hezitures ose të paaftë të ecin në distancat e zakonshme? A janë rrëzuar kohët e fundit? A po ua bën të vështirë lëvizjen përreth shtëpisë artriti në gju apo në ijë? A do ta ndihmonte prindin një bastun apo një mbështetëse? Probleme të tillë, si dobësia e muskujve dhe dhimbjet e kyçeve mund ta vështirësojnë ecjen. Nëse prindërit tuaj janë të paqëndrueshëm kur rrinë në këmbë, ata mund të rrezikohen nga rënia, një shkaktar kryesor i paaftësisë te të moshuarit.

### Të ndërmarrësh veprime

Më poshtë janë dhënë disa hapa që ju mund të ndërmerrni për të siguruar shëndetin dhe mirëqenien e prindërvë tuaj, edhe nëse nuk jetoni pranë tyre:

**Ndajini shqetësimet tuaja me prindërit tuaj.** Flisni me ta. Shqetësimi juaj mund t'i motivojë të vizitohen te një mjek ose të bëjnë ndryshime të tjera. Merrni në konsideratë që të përfshini në bisedë edhe njerëz të tjerë që kujdesen për prindërit, siç janë të afërmit, miq të ngushtë ose

drejtues nga kisha.

**Inkurajojini të bëjnë kontolle mjekësore të rregullta.** Nëse jeni të shqetësuar për humbjen në peshë, për depresionin, humbjen e kujtesës apo shenja e simptomës së tjera të prindit, inkurajojeni prindin të caktojë një vizitë te mjeku. Ju mund të ofroni t'ia caktioni ju vizitën ose ta shoqëroni te mjeku ose të gjeni dikë që ta shoqërojë për te vizita. Gjithashtu, pyesni edhe për vizitat e mëpasshme.

**Flisni për çështjet e sigurisë.** Përmendni çdo çështje sigurie të mundshme dhe më pas bëni një plan për të adresuar problemin. Për shembull, për prindërit tuaj mund të jetë i dobishëm përdorimi i mjetave që i ndihmojnë të arrijnë objektet në raftet e larta. Një sifon më i lartë në tualet ose një parmak në banjë mund të ndihmojë në parandalimin e rënive. Nëse prindërit tuaj nuk janë më të aftë të ngasin makinën, atëherë sugjerojuni mjetet të tjera transporti, siç janë autobusi, përdorimi i një shërbimi makinash ose punësoni një shofer.

**Merrni në konsideratë shërbimin në shtëpi.** Nëse prindërit tuaj po ndeshin probleme për t'u kujdesur për veten e tyre, ju mund të punësoni dikë që të pastrojë shtëpinë dhe të kryejë punët e tjera. Një ndihmëse në shtëpi mund t'i ndihmojë me aktivitetet e përditshme, siç është për shembull larja. Ju mund të merrni në konsideratë gjithashtu shërbimet komunitare. Nëse të qëndruarit në shtëpi është shumë e vështirë, ju mund t'u sugjeroni që të jetojnë në një shtëpi për të moshuar.

**Kontaktoni mjekun për udhëzime.** Nëse prindërit tuaj e refuzojnë preokupimin tuaj, atëherë konsideroni të flisni me mjekun drejt-përdrejt. Gjërat që keni vënë re mund ta ndihmojnë mje-

kun të kuptojë se çfarë duhet të ketë parasysh gjatë vizitës. Mbani parasysh se mjekut mund t'i duhet të bisedojë me prindin për t'i marrë leje të flasë me ju për sa i përket përkujdesjes për prindin, gjë që mund të përfshijë një formular të firmosur ose dokument nga ana e prindit tuaj.

**Kërkoni ndihmë nga agjensitë lokale.** Në SHBA ka agjensi lokale mbi plakjen të cilat mund t'ju lidhin me shërbimet në zonën ku banojnë prindërit tuaj. Ata mund të kenë punonjës socialë, që mund të vlerësojnë nevojat e prindërvë tuaj dhe t'i lidhin ata me shërbime, siç janë punonjësit e kujdesit në shtëpi. Në Shqipëri, megjithëse është e zakonshme që prindërit e moshuar të jetojnë me familjen, kujdestarat gjithsesi mund të ndihmojnë. Ju mund të kontaktoni zyrat lokale qeveritare, spitalet ose kishat për të marrë informacion mbi mënyrën se si t'i ndihmoni prindërit tuaj të moshuar.

Ndonjëherë, prindërit nuk do ta pranojnë se kanë nevojë dhe të tjerët nuk do ta kuptojnë se ata kanë nevojë për ndihmë. Sigurohuni që prindërit ta kuptojnë problemin dhe zgjidhjen që u keni propozuar. Kujtojuni prindërvë se ju interesoheni për ta dhe që doni t'i ndihmoni të përmirësojnë shëndetin dhe mirëqenien e tyre.



# *Logopedia, disiplina e trajtimit të çrregullimeve të komunikimit*



Si qenie njerëzore, të aftë për të menduar, ndjerë dhe perceptuar, dëshira për të komunikuar dhe për të përcjellë mesazhe, éshtë e zhvilluar tek cilido individ që gjendet në një kontekst social të caktuar. Përvec dëshirës, secili nga ne éshtë i pajisur me çdo element të nevojshëm që të realizohet me sukses ky proces komunikimi. Trupi ynë, me një mekanizëm të përkryer, bashkërendon të gjithë elementët e komunikimit, të cilët finalizohen me anë të gjuhës duke dhënë si produkt fjalën. Logopedia éshtë disiplina që merret trajtimin e çrregullimeve të gjuhës, të folurit dhe gjithashtu me problemet e gëlltitjes. Ajo éshtë shkenca e artit të komunikimit.

Nëse një nga hallkat e zinxhirit të komunikimit cënohet apo nuk funksionon në mënyrën e duhur, vjen në ndihmë logopedi, i cili ka kompetencat e duhura për të vlerësuar, diagnostikuar dhe rehabilituar çrregullimet e komunikimit tek një individ, fëmijë ose adult. Ai përpilon një plan ndërhyrje të individualizuar për nevojat specifike të individit.

Më konkretisht, patologjite logopedike që logopedi trajton janë: vonesat gjuhësore ose vonesat në të folur, belbzimi, disfonia, vështirësitetë në të nxënë, Çrregullimet e artikulimit, afazia, apraksia, disfagia. Në të shumtën e rasteve, problemet e të folurit nuk janë të izoluara, por janë të bashkëshoqëruara me një patologji apo Çrregullim tjetër, sic janë çrregullimet e Spektrit të Autizmit, apo Sindromat e ndryshme gjenetike.

Puna e logopedit, éshtë e lidhur ngushtë me bashkëpunimin mes profesionistëve të tjera, si: mjeku i familjes, neuropediatër, ORL, psikologu, fizioterapisti.

Një proces rehabilitimi logopedik mund të zgjasë nga 3-6 muaj e deri në disa vite. Ndërsa një seancë logopedike zgjat 45 minuta deri në 1 orë. Seancat, sipas vlerësimit të logopedit, realizohen 2-3 herë në javë.

## **1. Cilët janë shkaktarët apo faktorët predispozues e çrregullimeve të gjuhës dhe të folurit?**

- Shkaktarët janë kongenitalë apo të fituar gjatë jetës.
- Problemët neonatale (prematuriteti, pesha e ulët në lindje, ekspozimi ndaj substancave toksike në shtatzani)
- Çrregullime zhvillimore si psh çrregullimet e Spektrit te Autizmit, çrregullimet në të nxënë, Prapambetja mendore, ADHD.
- Anomalitë strukturore orale (labio palato skizis, malokluzioni, makroglosia)
- Anomalitë strukturore faringeale dhe laringeale.
- Sëmundjet neurologjike (Insulti cerebral, Dëmtimet traumatike të trurit, Paralizat cerebrale, Demenza, Sëmundja e Parkinsonit...)
- Sindromat gjenetike (Sindroma Down, Sindroma Rett, Sindroma e X fragile);
- Humbja e dëgjimit
- Hospitalizimet e gjata

## **2. Cilat janë disa nga shenjat**

e identifikimit të hershëm të problemeve në të folur tek fëmija?

- Mungesa e ndërveprimit dhe e vëmendjes së përbashkët me nënën/kujdestarin në moshën 6 muajshe.
- Vështirësi në vënien dhe mbajtjen e kontaktit me sy.
- Mungesa e përgjigjes ndaj emrit të tij në moshën 12 muajshe.
- Mungesa e përdorimit të gjesteve në moshën 12 muajshe.
- Mungesa e fjalëve të para në moshën 16 muajshe.
- Mungesa e ndjekjes së komandave të thjeshta ose të kuptuarit e pyetjeve si psh: "Ku éshtë syri?" në moshën 18 muajshe.
- Mungesa e frazave 2-fjalëshe kuptimplota në moshën 24 muajshe.
- I foluri nuk éshtë i kuptueshëm nga prindërit në moshën 3 vjeç në 75 % të rasteve.
- Humbja e aftësive sociale apo të të folurit në çdo moshë.

## **3. Cilat janë disa aktivitete që prindërit mund ti bëjnë në shtëpi për të stimuluar dhe nxitur zhvillimin gjuhësor të fëmijët e tyre?**

- 1) Modelimi: Fëmijët kanë nevojë ta dëgjojnë që më pas të imitojnë të folurin. Psh: "Tani po veshim pantallonat" "Mami po bën drekën". Prindi duhet të paraqesë një model të mirë dhe korrekt të të folurit, me një fjalor të pasur.
- 2) Zgjerimi: Kur fëmija thotë një fjalë,

mundohu ta zgjerosh atë fjalë me një element më shumë. Psh: kur fëmija thotë "makina", ti thuaj "makina e madhe e kuqe"

- 3) Imitimi: Fëmijët kanë shumë qejf të imitojnë, sidomos imitimet që e bëjnë atë për të qeshur. Mund të imitonit tinguj kafshësh, melodi të këngëve etj.
- 4) Jepini fëmijës mundësinë për të bërë zgjedhje. Psh: gjatë kohës së ngrënies ofrojini 2 zgjedhje "Do hash mollë apo banane?" Kjo do ta nxisë atë që të fillojë të flasë që të komunikojë me prindin nevojat/dëshirat e tij.
- 5) I foluri paralel - Gjatë kohës që po bëni një aktivitet me fëmijën (po e lani, ushqeni...) mundohuni të flisni sa më shumë për aktivitetin që po bëni ose të emërtoni objektet të cilat keni rrotull. P.sh "Do lahemi me mamin te uji" "Ti po ha një banane.. mmmm sa e mirë"
- 6) Bëj pyetje- Bëjini pyetje të hapura fëmijës (Pyetje të cilat nuk e kanë përgjigjen PO/JO) P.sh: "Ku është babi?"... "çfarë do luajmë?"
- 7) Kufizoni kohën e fëmijës përpara kompjuterit apo tabletit. Ekspozimi i fëmijës ndaj ekranit për një kohë të gjatë, pengon aftësinë e tij për të zhvilluar aftësitë e duhura komunikative për moshën e tij. Mundohuni të kaloni një kohë cilësore me fëmijën, me aktivitete dhe ndërveprim të larmishëm.

#### 4. Cilat janë disa nga pasojat

nëse këto çrregullime të të folurit

dhe gjuhës nuk trajtohen në

kohën e duhur?

Ndërhyrja e hershme është elementi kyç që bën të mundur që fëmija të arrijë gurët zhvillimorë adekuatë për moshën, apo t'i afrohet atyre maksimalisht. Nëse këto çrregullime neglizhohen dhe lihen pa trajtuar, kjo do të ketë ndikim në zhvillimin social, akademik dhe karakterial të fëmijës. Kur fëmija të arrijë moshën shkollorre, ai do të ketë gjithnjë e më pak besim në vetvete, do të ketë një qëndrim të tërhequr apo edhe shmangës ndaj grupimeve sociale. Kjo stepje sociale, do të afektojë sferën akademike të tij, duke mos arritur rezultatet e duhura në shkollë. Në momentin që prindi evidenton një problem apo një vonesë në zhvillimin gjuhësor ose në të folurin e fëmijës, duhet patjetër të kontaktojë me një logoped, për një seancë vlerësimi. Më tej logopedi do të përcaktojë hapat që duhet të ndërmerren, apo do t'ju pajisë me informacionin e duhur se si t'i përqaseni kësaj vështirësie që fëmija juaj shfaq.

Nëse fëmija juaj ka tashmë një diagnozë nga mjeku specialist, si p.sh çrregullim të Spektrit të Autizmit apo Vështirësi në të Nxënë, është gjithashtu e rendësishme që të marrë suportin e duhur terapeutik logopedik, për të siguruar përparim në fushat e ndryshme zhvillimore.

#### 5. Po adultët, si mund të

përfitojnë nga ky shërbim?

Ndryshe nga ajo që dihet gjërësisht, shërbimi logopedik nuk i vjen në ndihmë vetëm fëmijëve por edhe adultëve të cilët për arsyen e ndryshme, mund t'u dëmtohen aftësia për të folur dhe komunikuar. Sëmundjet neurologjike, traumat e ndryshme, ndërhyrjet kirurgjikale, tumoret laringeale dhe insultet cerebrale mund të dëmtojnë të folurin apo aftësinë e gëlltitjes tek adultët.

Vlen për t'u theksuar se përveç faktorëve të sipërpërmendur, janë dhe faktorët psikogenikë si stresi kronik, ankthi apo depresioni që mund të shkaktojnë një çrregullim të parametrave vokalë. Në trajtimin e çrregullimeve të të folurit tek adultët, është tepër i nevojshëm bashkëpunimi i logopedit me mjekun neurolog ose ORL, për të realizuar një plan rehabilitimi sa më efektiv për pacientin.

Nëse cilësia e komunikimit dëmtohen, ndikohet automatikisht edhe cilësia e jetës së individit, në aspektin individual dhe social. Nëse individët me vështirësi në komunikim, qofshin fëmijë ose adultë, marrin trajtimin e duhur në kohën e duhur, rifitojnë një sërë aftësish dhe mundësish për t'u integruar maksimalisht në shoqëri dhe për të zhvilluar potencialin që ata kanë.

*Logopede Mei Bitri, MSc*





# Çfarë është depresioni?

**S**humë prej nesh përjetojnë periudha trishtimi pas një humbje madhore. Shumica e marrin veten brenda disa ditësh apo javësh, pa pësuar një ndërprerje të rëndë të jetës së tyre të përditshme. Për pjesën tjetër, depresioni bëhet një sëmundje akute që sjell shqetësim, paaftësi dhe ndonjëherë është edhe jetë-kërcënuese.

Depresioni nuk është thjesht të ndihesh i trishtuar. Kur mjekët flasin për depresion ata nënkuqtojnë atë çfarë quhet depresioni madhor, që është një sëmundje mjekësore. Një person me depresion madhor, gati çdo ditë, gjatë gjithë ditës për dy ose me shumë javë, ka simptomat si më poshtë.

## Simptoma depresioni

- Nuk ka interesim apo kënaqësi në gjërat që më parë i sillnin kënaqësi
- Ndihet i trishtuar ose bosh
- Qan lehtë ose pa arsy
- Ndihet i ngadalësuar ose s'rrit dot në një vend
- Ndihet i pavlerë dhe fajtor
- Rënje ose shtim në peshë
- Mendime rrithë vdekjes ose vetëvrasjes
- Probleme me të menduarin, të kujtuarin, apo përqendrimin në atë që po bën

- Vështirësi për të marrë vendimet e përditshme
- Probleme me gjumin, veçanërisht herët në mëngjes, ose dëshiron të flejtë gjatë gjithë kohës
- Ndihet i lodhur gjithë kohën
- Ndihet i mpirë emocionalisht deri aty sa nuk mundet të qajë

Një person me depresion mund të ketë edhe dhimbje koke apo dhimbje të tjera të përgjithshme, probleme me tretjen dhe me marrëdhëni seksuale.

Nëse vuani nga sëmundja e depresionit nuk jeni i (e) vetme. 1 në çdo 5 persona të rritur, përfjeton depresion të rëndë gjatë jetës së tij, dhe çdo vit 2-4% e burrave dhe 4-8% e grave vuajnë nga depresioni i rëndë.

Simptomat e depresionit janë të zakonta tek gratë në javën para periodave mujore dhe në javët pas lindjes (depresioni i paslindjes).

## Qjerë e shkakton depresionin?

Shkaku i saktë i depresionit nuk dihet mirë. Depresioni mendohet se është i lidhur me një çekuilibrim kimik në tru që e bën të vështirë që qelizat të komunikojnë me njëra-tjetrën. Disa substancë në tru që shërbejnë si

lajmëtarë për komunikimin e qelizave në tru (dy kryesoret janë serotoninë dhe adrenalina), mund të janë në nivel te ulët dhe kjo ndikon në humorin dhe gjendjen emocionale. Ky çekuilibrim kimik në tru mund të jetë pasojë e gjeneve (i trashëguar nga familja). Depresioni mund të jetë i lidhur edhe me ngjarje të rënda si vdekja e një personi të afërm, një divorc apo humbja e një vendi pune. Marrja e disa ilaçeve, abuzimi me droga apo alkool, si edhe disa sëmundje të tjera, mund të çojnë në depresion.

Depresioni NUK shkaktohet nga dobësia personale, dembelizmi apo mungesa e vullnetit. Depresioni është një sëmundje mjekësore që mund të mjekohet.

## Si vendoset diagnoza e depresionit?

Nëse keni simptomat e depresionit, bisedoni për këtë gjë me mjekun tuaj të familjes dhe mos prisni që ai apo ajo të arrijë ta kuptojë e zbulojë vetë problemin tuaj. Sa më shpejt të kërkoni ndihmë dhe të filloni trajtimin, aq më shpejt do të largohet depresioni. Kur i tregoni mjekut të familjes se si ndiheni, ai ose ajo do t'i bëjë

disa pyetje për simptomat tuaja, për shëndetin tuaj dhe historinë familjare. Mjeku mundet që të bëjë një ekzaminim fizik (vizitë) dhe të kërkojë disa analiza për të përjashtuar sëmundje të tjera.

### Si trajtohet depresioni?

Depresioni mund të trajtohet me një lloj të veçantë këshillimi psikologjik që quhet psikoterapi, me medikamente, ose me të dyja së bashku. Gjithashtu është e rëndësishme të kujdeseni për vvetveten, të ushtroheni fizikisht në mënyrë të rregullt dhe të hani ushqime të shëndetshme.

### Çfarë medikamentesh ka për depresionin?

Medikamentet që përdoren pëtë trajtuar depresionin quhen antidepresante. Ato korrigojnë çekuilibrimin kimik në tru që njihet si shkaktar i depresionit.

Antidepresantet funksionojnë ndryshe për njerëz të ndryshëm dhe kanë edhe efekte anësore të ndryshme. Kështu që nëse një medikament krijon probleme apo nuk jep efekt, mund të përdoret një tjetër. Ju mund të vini re përmirësim edhe 1 javë pas fillimit të terapisë, por me siguri nuk do i vini re efektet e plota për rrëth 6-8 javë. Ne fillim mund të keni efekte anësore, por këto lehtësohen pas dy javësh.

Nëse depresioni lihet i patrajtuar, mund të zgjasë disa javë, muaj apo vite. Rreziku më i madh nga mostrajtimi është vetëvrasja. Trajtimi mund ta lehtësojë depresionin brenda 6-8 javësh ose edhe me herët. 50% e të sëmurëve me depresion, nëse nuk trajtohen, do të përballen me ripërsëritjen e sëmundjes.

### Sa kohë do të duhet që të marr medikamente për depresionin?

Ju duhet ta merrni medikamentin aq gjatë sa të ulen shumë mundësitë për rishfaqe. Kjo varet nga depresioni. Nëse kjo është hera e parë me depresion, mjeku mund t'iu kërkojë që të merrni medikamentet për rrëth 6 muaj ose më tepër. Nëse kjo është hera e dytë me depresion, do t'iu duhet të merrni medikamente për rrëth 1 vit. Megjithatë, nëse ky është episodi i tretë ose i katërt i depresionit, mund të duhet që të merrni

medikamente për disa vite, në mënyrë që depresioni të mos rishfaqet.

### Çfarë është psikoterapia?

Gjatë psikoterapisë, ju bisedoni me mjekun e familjes, psikiatrin apo terapistin mbi atë çfarë po ndodh në jetën tuaj. Psikoterapia zakonisht zgjat për një kohë të shkurtër si p.sh 8-20 vizita. Në vizitën e parë të psikoterapisë ju do të flisni për çdo problem që keni dhe si po ndiheni. Gjithashtu do të bisedoni për qëllimet që doni të arrini nëpërmjet psikoterapisë. Më pas ju dhe mjeku juaj do të vendosni se sa shpesh do të takoheni (një herë në javë apo një herë në muaj). Mjeku juaj do t'iu ndihmojë të vendosni atë çfarë është më e mira për ju. Gjatë kohës së takimeve terapeutike ju do të mësoni mënyra të reja, se si të mendoni rrëth situatave që ju shqetësojnë. Gjithashtu do të mësoni mënyra të reja se si të merreni me ndjenjat tuaja si psh: ndjenjat e zemërimit, ankthit, panikut apo ndjenjës së turpit.

### Këshilla si ta kalosh depresionin:

- ✓ Ndryshoni ritmin e jetës tuaj. Mos mendoni se do të arrini të bëni ato që keni bërë më parë. Vendosni një ritëm jete realist.
- ✓ Mos besoni të gjitha mendimet negative si, fajësimi i vetes apo pritshmërinë për dështim. Ky lloj të menduari është pjesë e depresionit. Këto mendime do të largohen ndërsa depresioni largohet.
- ✓ Mos e fajësoni veten tuaj për depresionin. Nuk jeni ju shkaktari i saj.
- ✓ Përfshihuni në aktivitete që ju bëjnë të ndiheni mirë ose ju bëjnë të ndiheni se keni arritur diçka.
- ✓ Mos u izoloni. Mbani kontakt me të dashurit tuaj dhe miqtë dhe me mjekun tuaj të familjes.
- ✓ Mos merrni vendime të mëdha për jetën kur jeni në depresion (të vendosni për ndarje apo divorc), sepse vendimi i marrë në këtë moment mund të mos jetë më i miri. Nëse ju duhet të merrni një vendim madhor, kërkojini ndihmë dikujt që i zini besë.
- ✓ Mënjanoni përdorimin e drogës

dhe alkoolit. Të dyja mund ta keqësojnë depresionin. Të dyja mund të jepin efekte anësore të rrezikshme nëse kombinohen me antidepresantet.

- ✓ Aktiviteti fizik mund t'ju shkaktojë një reaksion kimik në trup që mund ta përmirësojë humorin dhe të shtojë energjinë. Ushtrimi fizik 4-6 herë në javë për të paktën 30 minuta është një qëllim i mirë. Por edhe një aktivitet jo kaq i shpeshtë, mund të jetë ndihmës.
- ✓ Bëni gjumë të mjaftueshmë.
- ✓ Përpinquni të mos shkurajoheni që nuk ndiheni mirë menjëherë. Do të duhet kohë që depresioni të largohet plotësisht, prandaj jini i duruar me vvetveten dhe mos u dorëzoni.
- ✓ Merrni rregullisht medikamentet dhe shkoni për vizita këshillimi psikologjik sipas shpeshtësisë që ju ka thënë mjeku. Medikamenti nuk do të japë efekt nëse e merrni në mënyrë të çrrëgullt.
- ✓ Nëse ju vijnë mendime vetëvrasjeje merrni në telefon mjekun ose një mik.

Mbi të gjitha drejtoju Mjekut Më të Mirë, Perëndisë, që ka premtuar se: “Të drejtët bërtasin dhe Zoti i dëgjon dhe i çliron nga të gjitha fatkeqësítë e tyre. Zoti qëndron afër atyre që e kanë zemrën të thyer dhe shpëton ata që e kanë frymën të dërrmuar. Të shumta janë vuajtjet e njeriut të drejtë, por Zoti e çliron nga të gjitha.” (Psalm 34:17-19)

“Pse ligështohesh, o shpirti im, pse vajton brenda trupit tim? Shpreso te Perëndia, sepse unë do ta kremitoj akoma për çlirimin e pranisë së Tij.” (Psalmi 42:5)

“Mos ki frikë, sepse unë të kam çliruar, të kam thirrur më emër; ti më përket Mua. Kur do të kalosh përmes ujërave Unë do të jem me ty, ose do të kalosh lumenjtë, nuk do të të mbaytin; kur do të ecësh nëpër zjarr, nuk do të digjesh dhe flaka nuk do të të konsumojë, sepse Unë do të jem me ty, thotë Zoti, Perëndia.” (Isaia 43:1-2 )

Përgatitur nga Eralda Turkeshi  
Mjeke Familje,  
Qendra Shëndetësore,ABC

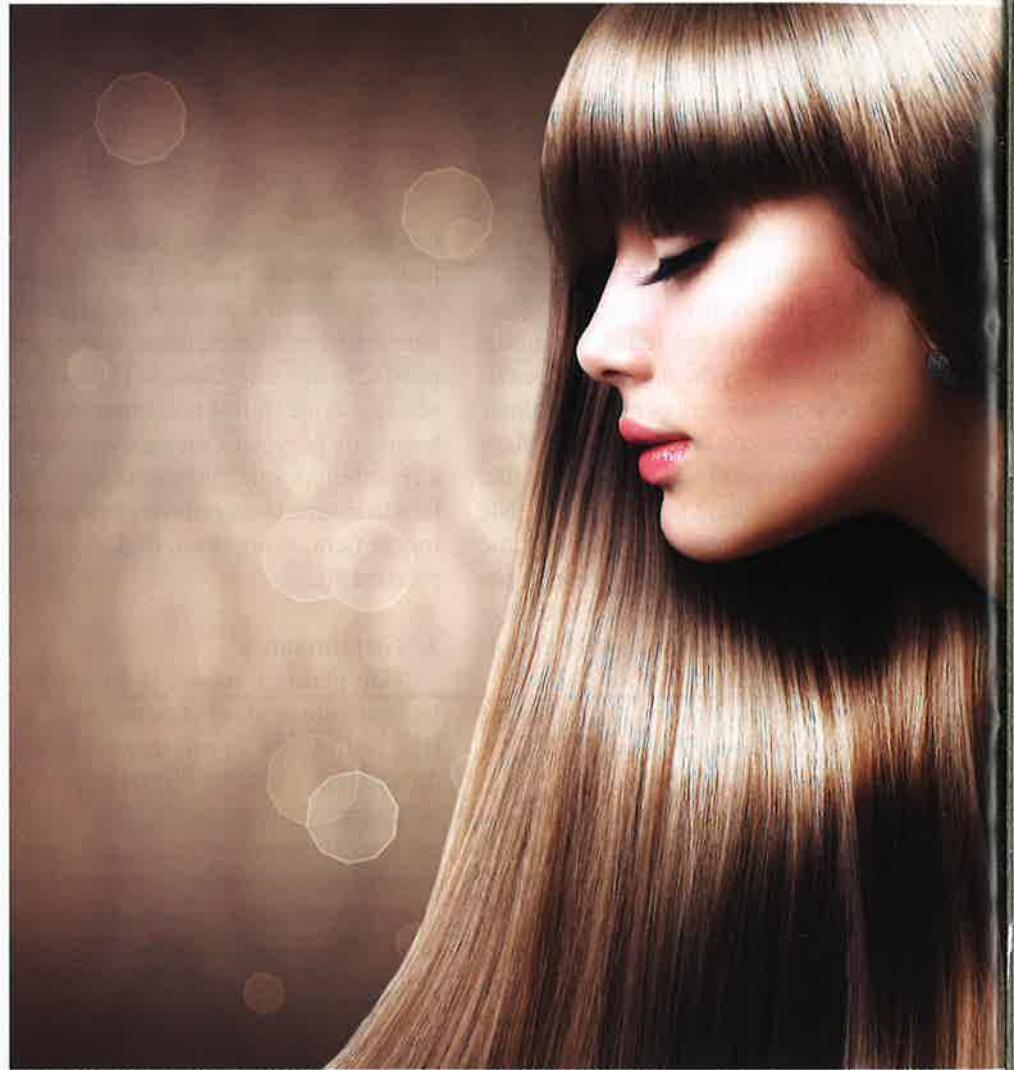
# Për flokë të shëndetshëm

Floku i bukur është rezultat i kujdesit që kemi për të, pa harruar të theksojmë edhe rolin që luan trashëgimia.

Një nga përkujdesjet e rëndësishme përfloket është larja e tyre. Larja e flokëve është një proces shumë i rëndësishëm, duke filluar që nga temperatura e ujit, lëvizja e duarve dhe e mollëzave të gishtave mbi lëkurë dhe flokë, por pjesa më e rëndësishme e larjes është zgjedhja e produkteve dhe mënyra e përdorimit të tyre.

## Le të fillojmë me larjen si proces:

Përpara larjes, është mirë që flokët t'i kemi krehur (aq sa është e mundur). Uji duhet të jetë i ngrohtë (as i nxehë dhe as i ftohtë). Lagim të gjithë sipërfaqen e kokës ku kemi flokë. Pasi kemi hedhur në pëllëmbën e dorës një masë të kënaqshme shampoje (në varësi të dendësisë dhe gjatësisë së flokëve), e vendosim me dorë në tri pjesë të kokës: përpara dhe afér veshëve, por asnjëherë nuk e hedhim shampón direkt në kokë prej shishes, sepse mund të krijohen probleme në lëkurë dhe rënie e flokëve në atë vend.



E shkumëzojmë duke prekur lëkurën e kokës me mollëza dhe me pëllëmbët tonë flokun për së gjati. Asnjëherë nuk duhet të përdorim ujë të nxehë dhe thonj gjatë larjes, sepse kjo sjell vajosje të flokut dhe një irritim të lëkurës dhe kurrsesi nuk ofron një pastrim më të mirë. Ky proces duhet bërë zakonisht dy herë dhe pastaj duhet shpëlarë me ujë të bollshëm. Në rastin kur nevojitet kremi balsam, e vendosim atë në flokë larg rrënjes, deri tek maja e flokëve dhe e shpëlajmë me ujë të bollshëm dhe të

vakët. Është mirë që floku të mos lahet përditë. Përjashtohen rastet kur floku është i eksposuar në tym ose në mjedise të tjera me ajër të ndotur.

## Zgjedhja e produkteve

Zgjedhja e produkteve përfloket bëhet sipas tipit të flokëve, lëkurës, por edhe të shpeshtësisë së larjes. Floku mund të jetë i hollë dhe pa volum, dhe në këtë rast shampoja duhet të mos ketë shumë përbërës zbutës, të cilët e "rëndojnë" flokun dhe nuk i jepin atij

volum. Zakonisht shampot e tilla janë të tejdukshme dhe nuk kanë pamjen e "qumëshit kremoz". Kur floku është i ashpër, përveç shampus përkatëse, përdoren edhe zbutës, i cili mund të jetë krem ose lëng. Zakonisht kremi shpëlahet, ndërsa produktet në formë lëngu nuk shpëlahen dhe vendosen mbas larjes dhe krehjes kur floku është ende i butë. Për flokët kaçurrelë dhe me onde kohët e fundit kanë qarkulluar në treg shampot përkatëse. Është mirë të përdoren, por përfundim më të mirë do të kemi nëse mbas larjes vendosim mbi flokë një produkt që nuk shpëlahet, i cili ndihmon ondet dhe kaçurrelat të mos humbasin elasticitetin e tyre. Kur humbasim formën e kaçurrelave, të mos mendojmë se kjo është si pasojë e një shampoje të gabuar. Kjo mund të vijë prej një ndryshimi hormonal të trupit, por prej përdorimit të teknikave të ndryshme, si: kolorim, dekolorim, permanent etj.

Për sa u përket flokëve të punuar me mënyra teknike, si kolorimi, dekolorimi, fije ose permanent, gjithmonë të marrim parasysh natyrën e tyre dhe t'u bëjmë përkujdesjen e duhur. Ky grup flokësh mbulohet nga shumëlojshmëria e shampove, të cilat janë të ndara sipas ngjyrave dhe reflekseve të ndryshme. Këto shampo janë të pasura me disa përbërës që e "mbyllin" ngjyrën (krijojnë një shtresë mbrojtëse rrëth fijes së flokut, që nuk lejon që ngjyra të zbehet) dhe ruajnë shkëlqimin për një kohë më të gjatë sesa shampot e thjeshta. Gjithashtu ky grup flokësh ka si nevojë të domosdoshme kremin balsam, pavarësisht nga gjendja e tyre fillestare. Gjithmonë e shpëlajmë kremin me ujë të bollshëm të vakët në të ftohtë. Shpëlarja me ujë të ftohtë (aq sa mund ta durojmë) bën që floku të

ndriçojë më shumë dhe të jetë i shkrifët. Për ato që e lajnë flokun shpesh, është mirë që të përdorin shampo për larje të shpeshta. Këto shampo kanë një përbërjeje kimike të tillë, që nuk i bëjnë dëm lëkurës dhe as qimes, pavarësisht nga përdorimi i shpeshtë.

Floku me yndyrë, siç jemi mësuar të themi (në fakt yndyra i takon lëkurës dhe jo qimes, sepse qimja jashtë lëkurës është vetëm shtresë keratini dhe nuk mund të prodhojë yndyrë) duhet larë me shamon përkatëse dhe shpeshherë. Në rast yndyre të pakontrollueshme, duhet të drejtohem i tek mjeku i lëkurës, sepse kjo yndyrë nuk shkaktohet nga faktorë të jashtëm, por vjen nga brenda organizmit tonë.

Po ashtu edhe flokët me zbokth, që mund të jetë zbokth i thatë ose dhe i vajosur (edhe pse parukierët profesionistë mund të ofrojnë si zgjidhje shampo përkatëse) kur problemi nuk përballohet, duhet të drejtohem i tek mjeku i lëkurës ose endokrinologu. Parukierët profesionistë mund të mirëmbajnë flokët dhe lëkurën, por nuk mund t'u jasin shërim gjendjeve patologjike të flokut dhe të lëkurës.

Një tjeter përkujdesje që e kanë nevojë të gjithë tipet e flokëve është maska.

Maskat nuk përdoren si kremini balsam, i cili është thjesht zbutës. Maskat vihet pas larjes në flokë të butë, e kalojmë atë që nga rrënja deri tek majat dhe e mbështellim me celofan dhe peshqir të ngrohtë. Ndjekim udhëzimet e kompanisë, që shkruhen sipër produktit. Zakonisht flokët në maskë shpëlahen me ujë të vakët në të ftohtë. Gjithmonë duhet të ndjekim udhëzimet shoqërues për çdo produkt.

Një produkt tjeter i rëndësishëm përflokët në larje dhe pas saj janë produk-

tet antifriz. Këto përdoren zakonisht tek flokët kaçurrelë, por edhe në flokë të tjerë, që me lagështirën ndryshojnë pamjen e tyre dhe duken si të gufuara e të elektrizuara. Ka shampo të tillë, por më të zakonshme janë solucionet "leave-in", që i vendosim në flokë mbas larjes dhe nuk i shpëlajmë, ose i vendosim mbasi i kemi tharë flokët dhe i kemi krehur ato.

Produkte të tjera mirëmbajtjeje të rëndësishme janë dhe silikoni me metaksin (mëndafshin). I vendosim pas larjes në flokë të butë (ose njërin produkt, ose tjetrin), përpara se t'i thajmë ose t'i krehim, por edhe pas krehjes. Përveç zbutjes, ofrojnë edhe mbrojtje nga temperatura e tharëses, ruajnë majat që të mos ndahen dhe ushqejnë flokun nga jashtë dhe i jasin shkëlqim.

Gjithçka sa thamë më lart duhet t'u shtojmë edhe kujdesin e të zgjedhurit të produkteve, duke pasur shumë kujdes. Nuk duhet të bëhem i pre e reklameve, por as edhe e çmimeve të ulëta! Ka kompani që janë garant për produktet e tyre dhe konkurrenca është gjithmonë në të mirën tonë. Parukieri ose parukierja jonë mund të na këshillojnë përzgjidhje sa më të mira dhe në parukeria gjithmonë produkte më profesionale, por edhe në tregun masiv ka emra kompanish të besueshme. Provoni dhe mbani më të mirën përflokun dhe xhepin tuaj.

#### Blerina Aliaj

Jeton në Greqi me bashkëshortin dhe djalin e tyre, Jonathanin. Ajo ka studiuar për parukeri, estetikë dhe teknikë thonjsh. Me një përvojë të gjatë në fushën e parukerisë, Blerina është specialiste për bojërat dhe lyerjen e flokëve. Asaj i pëlqen shumë leximi, psikologjia dhe udhëtimet.



# Iliрë nga porнографија

A ty rreth moshës 13-vjeçare, ndër-  
sa po studioja në Itali, shokët e  
klasës më prezantuan për herë të  
parë me disa video pornografike. Ishte  
tronditëse ndërsa në atë moshë pashë  
një realitet shumë të shëmtuar të marrë-  
dhëni seksuale. Përtej tronditjes së  
parë, bisedat me shokët rrith këtij fenome-  
ni ishin të zakonshme. Madje bëhej  
si njëlloj konkursi se kush shikonte më  
shumë gjëra të tilla. Qarkullonim mes  
njëri-tjetrit kasetat e fundit, kështu që  
dalëngadalë e gjeta veten që mezi prisja  
të kthehesha në shtëpi, të isha vetëm, për  
t'u gjendur përpëra videove të tilla.

I vetmi merak që kisha, pasi u kthe-  
va në Shqipëri, ishte që të kisha kohën  
time private. Nga një kureshti fëmijërie,  
tashmë të qëndruarit përbollë skenave  
të tilla u transformua në një ves. Moshë  
tepër e re në të cilën rashë në kontakt  
me këtë realitet nuk më lejoi të merr-  
ja kohë për të menduar mbi dëmet e  
mëdha që kjo mund të më shkaktonte

në perceptimin e mjedisit përreth. Të  
gjitha çastet e bukura e të pafajshme të  
jetës sime me familjen dhe të afërmit,  
po zëvendësoshezin me çaste plastike,  
artificiale, jonjerëzore. Ato më gënjenin  
për pak kohë, por më pas më fundos-  
nin përsëri në një monotoni, si në një  
anestezi. Për shkak të imazheve që shih-  
ja nëpër këto video, çdo lloj pafajsie  
dhe pastërtie u thye! Çdo pjesë e jetës  
së njerëzve bëhej e dyshimtë, si një ske-  
nar i përafert me atë të videove, sepse  
fantazia e mbrapshtë të bënte të men-  
doje se ashtu ndodhte prapa çdo raporti  
njerëzor.

Pas disa vitesh që jetova në Shqipëri,  
iu kërkova prindërve të më ndihmonin  
që të vazhdoja studimet sërisht në një  
vend tjetër jashtë Shqipërisë. Realiteti  
këtu ishte shumë i ashpër dhe, duke  
qenë se e kisha kaluar fëmijërinë jashtë  
Shqipërisë me një mënyrë tjetër të të  
parit të gjëra, përshtatja me realitetin  
këtu ishte i vështirë. Im atë më ndihmoi

dhe shumë shpejt e gjeta veten teksha  
ndiqja shkollën e mesme në Angli! Isha  
i lumtur për këtë mundësi të re.

Por stili i jetës sime, i vetëm me  
kompjuterin tim, i dha hapësirë zhvi-  
llimit të mëtejshëm të varësisë ndaj  
pornografisë, dhe jo vetëm kësaj. Jo  
shumë larg nga ajo që sheh, eshtë ajo  
që dëshiron të bësh. Zgjodha si miq  
njerez që nuk kishin parime si ato të  
familjes sime. Fillova duhanin, thellova  
marrëdhëni me vajzat. Jeta ime nisi të  
rrëzohej dalëngadalë. Ndërsa me miqtë  
e mi shkonim me pushime, synimi ynë  
ishte të takoheshim me vajza për të pa-  
sur marrëdhënie fizike. Fatkeqësish  
mund ta them që nuk ishte e vështirë.  
Mjaftonte një pije, një kompliment!

Shpesh miqtë e mi dhe unë bënim  
takime me vajza të panjohura nëpër lo-  
kale të ndryshme, duke pasur si qëllim  
arritjen në një marrëdhënie të shpejtë, e  
cila fillonte dhe mbaronte brenda natës  
(One night stand).

Por në thellësi të zemrës sime, pasi  
këto marrëdhënie realizoheshin, ndi-  
hesha bosh, ndihesha fatkeq, por i thosha  
vetes: "Të gjithë kështu bëjnë. Kjo  
eshtë bota! Kështu funksionon!".

Ëndrra ime e fshehë ishte të tako-  
ja një vajzë shqiptare, e cila ta donte  
familjen dhe vlerat e saj dhe me të cilën  
të martohesh. Edhe pse nuk e njihja  
Zotin, i lutesha: "Të lutem Zot, më siguro  
një vajzë të mirë, një vajzë me vlera  
me të cilën të martohem e të ndërtoj  
familjen". Shpresa që një ditë, diku,  
dikur kjo të ndodhë.

Megjithatë aventurat e mia nuk kishin  
të sosura. Sa vinte e bëhesha më pak  
i ndjeshëm dhe më agresiv me vajzat.  
Natyrrshëm më vinte keq për këtë, sepse  
isha rritur me parime familjare.

Jetesë ime e çregjalltë bëri që të hum-  
bisja një vit të shkollës sime dhe, si pa-  
sojë, isha i detyruar të kthehesha në  
Shqipëri. Në Tiranë, përmes disa miqve  
të përbashkët, u njoha me një vajzë të

krishterë. Ajo ishte ndryshe nga të gjitha  
vajzat që kisha njohur. Më ftoi në kishën  
ku shkonte dhe sa herë që dilja nga ta-  
kimet, kritikoja pastorin dhe shumë  
karakteristika të shërbësës të së dielës.  
Nuk kaloi shumë kohë dhe vendosa të  
mos e frekuentoja më kishën. Një natë  
janari, ndërsa ishim me pushime me  
një grup miqsh të krishterë, papritmas  
mikesha ime filloi të përjetonte kon-  
vulsione të forta përpëra syve të mi. U  
tmerrova. Në atë çast kuptova se asaj  
mund t'i ndodhë çfarëdolloj gjëje në  
botë dhe mund të vdiste aty, dhe unë  
isha plotësish i pafuqishëm për të bërë  
ndonjë gjë. Nuk kisha asgjë në dorë. U  
ula në gjunjë duke qarë dhe duke i kë-  
kuar Perëndisë që ta shpëtone. Ashta  
ndodhi. Asnjëherë, në tri vite që unë e  
nloh, asaj nuk i është përsëritur më. Atë  
natë unë ia dorëzova jetën time Jezusit,  
Perëndisë së mishëruar. Nuk mbaruan  
pyetjet e mia ndaj Tij, nuk isha da-  
kord me gjithçka që dëgoja në lidhje  
me krishterimin, por tashmë kisha një  
vend ku t'i çoja pyetjet e mia. Jeta ime  
filloi të merre një drejtim për të cilin  
jam kaq mirënjos.

Pas pak kohe, ndërsa mëkatet e mia  
dilnin në dritën e Fjalës së Tij, erdhë  
koha të përballesha me varësinë time

të fshehtë ndaj pornografisë. Në sytë

e Atit tim ky ishte mëkat kundër vetë  
trupit tim. Nuk mund të vazhdoja më

ta fshihja dhe as të jetoja me të. Prem-  
timet e mëdha të Perëndisë dhe dora

e Tij në jetën time më ndërgjegjësuan  
mbi faktin që, nëse doja më shumë nga

të gjitha këto bekime dhe plotësimë  
lutjesh, duhet ta lejoja Atë në çdo as-  
pekt të jetës sime.

Kurrë nuk e humba shpresën, kurrë,  
edhe kur ky ves shfaqe përsëri duke  
triumfuar për një çast. Perëndia kishte  
gjithnjë falje ndërsa pendohesha me-  
njëherë, duke besuar tërësisht në faljen  
përmes Krishtit.

Mikesha ime ishte e para që, tek-  
sa i zbulova varësinë time, më mbajti

pranë pa më gjykuar, në llogaridhënie,  
por edhe inkurajim. Kur kjo ndodhi,  
ndjeva se kisha një strehë. Mbështetja  
dhe dashuria e saj më kanë mbajtur

aktiv dhe këmbëngulës në kërkimin e  
dëshpëruar për shërim.

Nuk e kisha kuptuar ndonjëherë  
forcën e agjërimit deri kur vendosa t'u  
besoj pretimeve tek Isaia 58: 6-14:

"Atëherë do të thërrasësh dhe Zoti do  
të përgjigjet, do të bërtasësh dhe ai do  
të thotë: "Ja ku jam!". Në rast se ti heq  
dorë nga zgjedha, tregimi me gisht dhe  
të folurit mbrapsht... Zoti do të t'ë udhë-  
heqë vazhdëmisht, do të ngopë shpirtin  
tënd në vendet e thata dhe do t'u japë  
forcë kockave të tua; ti do të jesh si një  
kopsht i vadit dhe si një burim uji,  
ujërat e të cilit nuk shterojnë." Kuptova  
se lutjet e mia bëheshin gjithmonë e më  
të drejtëpërdrejta dhe Zoti me të vërtetë  
më thoshte: "Ja ku jam", në çdo situatë  
të vështirë.

Çdo ditë e më shumë Ai më pajisi  
me armët e duhura dhe lejoi sfida gjith-  
monë e më të mëdha për të provuar se  
sa themelë të forta kishte dëshira ime  
për të ndryshuar.

Marrëdhënet në botë janë të për-  
kohshme. Iluzioni që këto marrëdhënie  
të krijojnë eshtë të "shijosh jetën derisa  
je i ri" dhe pastaj të mendosh për  
martesën. Por, kur një djalë i ri si unë  
ndotet me marrëdhënie dhe vese të  
shëmtuara, eshtë i destinuar të ndotet  
dhe të ndotë partneren përgjatë gjithë  
jetës së tij martesore, nëse nuk zbulon,  
pranon dhe zbaton vullnetin e vërtetë  
dhe të drejtë për një marrëdhënie të  
përjetshme.

Unë dhe mikesha ime jemi rrugës  
për në martesën tonë, që me hirin e  
Perëndisë do të ndodhë pas mbari-  
mit të studimeve. Bukuria e ruajtjes  
së marrëdhëni fizike për në martesë  
eshtë një ndër gjërat të cilën mësova ta  
respekto si një gjë të shenjtë e të çmuar  
nga vetë Perëndia. Në mes të kësaj bote  
kaq të shthurur eshtë vërtet një privileg  
që këmbëngulja jonë për marrëdhënie  
pas martese të na shërbejë si një për-  
forcim i mëtejshëm i identitetit tonë në  
Krishtin. Marrëdhënia jonë si çift rritet  
çdo ditë në shembullin e përsosur të  
1 Korintasve 13, dhe synimi ynë eshtë  
që së bashku t'i afrohem i gjithmonë e  
më shumë në frymë këtij përshkrimi të  
mrekullueshmë.

Tani po studioj për menaxhimin e  
institucioneve kulturore në Itali, degë e  
cila përputhet plotësisht me dëshirën që  
kam në zemër për ta përdorur artin si  
një media të fuqishme për të komuni-  
kuar mesazhe biblike. Perëndia më ka  
vënë në zemër Shqipërinë si vendin ku  
do të vazhdoj t'i shërbej Atij.



# Iliro nga pornografija

**A**ty rreth moshës 13-vjeçare, ndërsa po studioja në Itali, shokët e klasës më prezantuan për herë të parë me disa video pornografike. Ishte tronditëse ndërsa në atë moshë pashë një realitet shumë të shëmtuar të marrëdhënies seksuale. Përtej tronditjes së parë, bisedat me shokët rrith këtij fenomeni ishin të zakonshme. Madje bëhej si njëlloj konkursi se kush shikonte më shumë gjëra të tilla. Qarkullonim mes njëri-tjetrit kasetat e fundit, kështu që dalëngadalë e gjeta veten që mezi prisja të kthehesha në shtëpi, të isha vetëm, përtu gjendur përparrë videoove të tilla.

I vetmi merak që kisha, pasi u ktheva në Shqipëri, ishte që të kisha kohën time private. Nga një kureshti fëmijërie, tashmë të qëndruarit përbollë skenave të tilla u transformua në një ves. Moshat e re në të cilën rashë në kontakt me këtë realitet nuk më lejoi të merrja kohë për të menduar mbi dëmet e mëdha që kjo mund të më shkaktonte

në perceptimin e mjedisit përreth. Të gjitha çastet e bukura e të pafajshme të jetës sime me familjen dhe të afërmit, po zëvendësoshezin me çaste plastike, artificiale, jonjerëzore. Ato më gënjenin për pak kohë, por më pas më fundosnin përsëri në një monotoni, si në një anestezi. Për shkak të imazheve që shihja nëpër këto video, çdo lloj pafajësie dhe pastërtie u thye! Çdo pjesë e jetës së njerëzve bëhej e dyshimtë, si një skeunar i përafert me atë të videove, sepse fantazia e mbrapshtë të bënte të mendonte se ashtu ndodhë prapa çdo raporti njerëzor.

Pas disa vitesh që jetova në Shqipëri, iu kërkova prindërve të më ndihmonin që të vazhdoja studimet sërisht në një vend tjetër jashtë Shqipërisë. Realiteti këtu ishte shumë i ashpër dhe, duke qenë se e kisha kaluar fëmijërinë jashtë Shqipërisë me një mënyrë tjetër të parit të gjëra, përshtatja me realitetin këtu ishte i vështirë. Im atë më ndihmoi

dhe shumë shpejt e gjeta veten teksha ndiqja shkollën e mesme në Angli! Isha i lumtur për këtë mundësi të re.

Por stil i jetës sime, i vetëm me kompjuterin tim, i dha hapësirë zhvilimit të mëtejshëm të varësisë ndaj pornografisë, dhe jo vetëm kësaj. Jo shumë larg nga ajo që sheh, eshtë ajo që dëshiron të bësh. Zgjodha si miq njerëz që nuk kishin parime si ato të familjes sime. Fillova duhanin, thellova marrëdhëniet me vajzat. Jeta ime nisi të rrëzohej dalëngadalë. Ndërsa me miqtë e mi shkonim me pushime, synimi ynë ishte të takoheshim me vajza për të pasur marrëdhënien fizike. Fatkeqësish mund ta them që nuk ishte e vështirë. Mjaftonte një pije, një kompliment!

Shpesh miqtë e mi dhe unë bënim takime me vajza të panjohura nëpër lokale të ndryshme, duke pasur si qëllim arritjen në një marrëdhënie të shpejtë, e cila fillonte dhe mbaronte brenda natës (One night stand).

Por në thellësi të zemrës sime, pasi këto marrëdhënie realizoheshin, ndihesha bosh, ndihesha fatkeq, por i thosha vetes: "Të gjithë kështu bëjnë. Kjo eshtë bota! Kështu funksionon!"

Ëndrra ime e fshehëf ishte të takojja një vajzë shqiptare, e cila ta donte familjen dhe vlerat e saj dhe me të cilën të martohesh. Edhe pse nuk e njihja Zotin, i lutesha: "Të lutem Zot, më siguro një vajzë të mirë, një vajzë me vlera me të cilën të martohem e të ndërtoj familjen". Shpresoja që një ditë, diku, dikur kjo të ndodhë.

Megjithatë aventurat e mia nuk kishin të sosura. Sa vinte e bëhesha më pak i ndjeshëm dhe më agresiv me vajzat. Natyrshëm më vinte keq për këtë, sepse isha rritur me parime familjare.

Jetesë ime e çregullt bëri që të humbisja një vit të shkollës sime dhe, si pa sojë, isha i detyruar të kthehesha në Shqipëri. Në Tiranë, përmes disa miqve të përbashkët, u njoha me një vajzë të

krishterë. Ajo ishte ndryshe nga të gjitha vajzat që kisha njohur. Më ftoi në kishën ku shkonte dhe sa herë që dilja nga takimet, kritikoja pastorin dhe shumë karakteristika të shërbësës të së dielës. Nuk kaloi shumë kohë dhe vendosa të mos e frekuentoja më kishën. Një natë janari, ndërsa ishim me pushime me një grup miqsh të krishterë, papritmas mikesha ime filloi të përjetonte konvulsione të forta përparrë syve të mi. Utmerova. Në atë çast kuptova se asaj mund t'i ndodhë çfarëdolloj gjëje në botë dhe mund të vdiste aty, dhe unë isha plotësish i pafuqishëm për të bërë ndonjë gjë. Nuk kisha asgjë në dorë. U ulë në gjunjë duke qarë dhe duke i kërkuar Perëndisë që ta shpëtone. Ashtu ndodhi. Asnjëherë, në tri vite që unë e njoh, asaj nuk i është përsëritur më. Atë natë unë ia dorëzova jetën time Jezusit, Perëndisë së mishëruar. Nuk mbaruan pyetjet e mia ndaj Tij, nuk isha dakkord me gjithçka që dëgjoja në lidhje me krishterimin, por tashmë kisha një vend ku t'i çoja pyetjet e mia. Jeta ime filloi të merre një drejtim për të cilin jam kaq mirënjos.

Pas pak kohe, ndërsa mëkatet e mia dilnin në dritën e Fjalës së Tij, erdhë koha të përballesha me varësinë time të fshehtë ndaj pornografisë. Në sytë e Atit tim ky ishte mëkat kundër vetë trupit tim. Nuk mund të vazhdoja më ta fshihja dhe as të jetoja me të.

Premtimet e mëdha të Perëndisë dhe dora e Tij në jetën time më ndërgjegjësuan mbi faktin që, nëse doja më shumë nga të gjitha këto bekime dhe plotësimë nga vetë Perëndia. Në mes të kësaj bote kaq të shthurur eshtë vërtet një privilegji që këmbëngulja jonë për marrëdhënie

pas martese të na shërbejë si një përforsim i mëtejshëm i identitetit tonë në Krishtin. Marrëdhënia jonë si çift rritet çdo ditë në shembullin e përsosur të 1 Korintasve 13, dhe synimi ynë eshtë që së bashku t'i afrohemë gjithmonë e më shumë në frysë këtij përshtrimi të mrekullueshmë.

Tani po studioj për menaxhimin e institucioneve kulturore në Itali, degë e cila përputhet plotësisht me dëshirën që kam në zemër për ta përdorur artin si një media të fuqishme për të komunikuar mesazhe biblike. Perëndia më ka vënë në zemër Shqipërinë si vendin ku do të vazhdoj t'i shërbej Atij.

"Atëherë do të thërrasësh dhe Zoti do të përgjigjet, do të bërtasësh dhe ai do të thotë: "Ja ku jam!". Në rast se ti heq dorë nga zgjedha, tregimi me gisht dhe të folurit mbrapsht... Zoti do të udhëheqë vazhdëmisht, do të ngopë shpirtin tend në vendet e thata dhe do t'u japë forcë kockave të tua; ti do të jesh si një kopsht i vaditur dhe si një burim uji, ujërat e të cilat nuk shterojnë." Kuptova se lutjet e mia bëheshin gjithmonë e më të drejtë përdrejtë dhe Zoti me të vërtetë më thoshte: "Ja ku jam", në çdo situatë të vështirë.

Çdo ditë e më shumë Ai më pajisi me armët e duhura dhe lejoi sfida gjithmonë e më të mëdha për të provuar se sa themelë të forta kishte dëshira ime për të ndryshuar.

Marrëdhënet në botë janë të përkohshme. Iluzioni që këto marrëdhënie të krijojnë eshtë të "shijosh jetën derisa je i ri" dhe pastaj të mendosh përmartesën. Por, kur një djalë i ri si unë ndotet me marrëdhënie dhe vese të shëmtuara, eshtë i destinuar të ndotet dhe të ndotë partneren përgjatë gjithë jetës së tij martesore, nëse nuk zbulon, pranon dhe zbaton vullnetin e vërtetë dhe të drejtë për një marrëdhënie të përjetshme.

Unë dhe mikesha ime jemi rrugës për në martesën tonë, që me hirin e Perëndisë do të ndodhë pas mbartimit të studimeve. Bukuria e ruajtjes së marrëdhënie fizike për në martesë eshtë një ndër gjërat të cilën mësova ta respektoj si një gjë të shenjtë e të çmuar nga vetë Perëndia. Në mes të kësaj bote kaq të shthurur eshtë vërtet një privilegji që këmbëngulja jonë për marrëdhënie pas martese të na shërbejë si një përforsim i mëtejshëm i identitetit tonë në Krishtin. Marrëdhënia jonë si çift rritet çdo ditë në shembullin e përsosur të 1 Korintasve 13, dhe synimi ynë eshtë që së bashku t'i afrohemë gjithmonë e më shumë në frysë këtij përshtrimi të mrekullueshmë.

Tani po studioj për menaxhimin e institucioneve kulturore në Itali, degë e cila përputhet plotësisht me dëshirën që kam në zemër për ta përdorur artin si një media të fuqishme për të komunikuar mesazhe biblike. Perëndia më ka vënë në zemër Shqipërinë si vendin ku do të vazhdoj t'i shërbej Atij.

# *“Unë i kam pasur flokët si të tutë”*



Në karrierën time si përkthyese në mjekësi, një nga vendet ku kam punë çdo javë është një spital shumë i njojur i kancerit në Boston. Me një arredim të bukur të brendshëm dhe një staf të dashur e të mirëtrajnuar për të ruajtur dinjitetin e pacientëve, ai të jep më tepër ndjesinë e një hoteli me 5 yje, sesa të një spitali. Kjo bëhet qëllimi: kanceri është një sëmundje e tmerrshme, sinonim me vuajtjen dhe, çfarëdo mase rehatie që u ofrohet pacientëve dhe familjeve, është hartuar për t'i ndihmuar që t'i largohen atij tmerri.

Dhimbja që kanceri shkakton nuk është vetëm fizike.

## *Kati i kemoterapisë*

Jo shumë kohë më parë, isha ulur në një pavion te kemoterapisë me një pacientin tim (një burrë i moshuar nga Bullgaria me një prognozë të mirë). Trajtimet zgjasin disa orë, kështu, mbasi ndihmova pacientin të nënhkuante formularin e Pranimit

të Trajimit, u rehatova si pa mendje duke parë Instagramin dhe Facebook-un në telefonin tim. Një grua e re që po merrte kemoterapi e ulur ndoshta 2-3 metra përballë meje, dukej sikur nuk po m'ndante sytë. Nuk dukej e lumtur. Askush të cilit i futen helme në trup nuk pritet të duket i lumtur. Sa herë që ngrijat kokën, ajo largonte shikimin.

Të tretën herë që ktheva sytë në drejtimin e saj, e pashë në sy dhe i buzëqesha. “Mot i çuditshëm, apo jo?”, ishte fraza e mençur që doli nga goja ime. Duke e shpërfillur komentin tim, ajo zbrazi çfarë kishte qenë duke menduar:

*“Unë i kam pasur flokët si të tutë”*.

Toni i saj i zërit ishte i përzishëm. Ishte vështirë të dalloje se çfarë moshe kishte, sepse kemoterapia ka edhe efektin anësor të fryrjes së ftyrës së pacientit. Të kuptuarit sa është përhapur kanceri, opsonet e trajtimit dhe pritet e jetëgjatësisë ndonjëherë duken më abstrakte sesa humbjet e momentit, të flokëve

të fertilitetit, të bukurisë fizike për gratë. Pashë e shokuar që përvëç infermierës, isha e vetmja grua në atë dhomë që kishte flokë. E shoh këtë çdo ditë dhe duket sikur jam bërë më pak e ndjeshme. I shikoj pacientët si “raste mjekësore”, por nuk mundem të futem plotësisht në dhimbjen e tyre, ose në ankthin e një gruaje të re për humbjen e flokëve.

Dhe këtë doja.

E ruajta kontaktin me sy. “Më vjen shumë keq që ke humbur flokët”, i thashë. “Duhet të ketë qenë shumë, shumë e vështirë për ty.” Sytë iu mbushën me lot dhe vetëm tundi kokën. Jam e sigurt që nuk kishte nevojë t'ia kujtonin që “do të të rriten prapë” ose t'i thuhej “Oh, janë vetëm flokë!” për të njëmijëtën herë. Ishte dhimbje. Ajo kishte nevojë që dikush ta pranonte këtë fakt.

## *Edhe flokët e kokës suaj janë të numëruara*

Si të krishterë, ne jemi kaq të shpejtë për t'u fokusuar në “gjërat atje lart”

## Një nevojë e vlefshme për bukuri...dhe dashuri

Kaq shpesh në dishepullizim, ne jepemi kaq shumë pas teologisë dhe "parimeve biblike" që zbatohen në një situatë (që janë kyçe, sigurisht), saqë harrojmë nevojat e thjeshta, bazë, që janë dhënë nga Krijuesi. Sigurisht që rritja shpirtërore është e një rëndësie më të lartë se pamja. Askush nuk do ta mohonte këtë, dhe është ngushëlluese të kujtosh përkufizimin e Perëndisë për bukurinë: "një shpirt i butë dhe i qetë" (1 Pjetri 3:4). Por kemi edhe lejen që të "qajmë me ata që qajnë.... të pikëllohemë me ata që pikëllohen" (Romakëve 12:15). Edhe nëse janë të pikëlluara "vetëm për flokët", apo se kanë humbur bukurinë fizike, gratë, ashtu si dhe burrat, janë bartëse të imazhit të Perëndisë dhe dëshira për të reflektuar bukuri është e mirë, legjitime dhe, kur kanalizohet siç duhet, është një dëshirë e perëndishme. Kur vuajnë këtë lloj humbjeje personale, gratë nuk kanë nevojë për fraza apo vargje nga Bibla që janë ngazëllye. Ato kanë nevojë për përkujdesje, përqafime, siguri që ato akoma janë të bucura dhe kanë shumë për të dhënë. Dhe ndoshta kanë nevojë për një mike që t'i nxjerrë për të blerë recipetat apo ndonjë shall të bukur.

Nga Marie Notcheva



dhe në "frytet shpirtërore", saqë është pothuajse një tundim që t'i kalosh përciptas gjérat e përkohshme (si puna e humbjes së flokëve), ose edhe të kapërcejmë shqetësimë të tillë si thjesht kotësi. Por dëshira për t'u dukur dhe për t'u ndier e bukur është kaq thellësishët e ngulitur në të gjitha gratë kudo, saqë ta ulësh këtë si një vogëlsi, do të ishte e pashpirt dhe e pandjeshme. Unë besoj se ky aspekt i kancerit është më i vështirë për gratë sesa për burrat (burrat më të vjetër ndonjëherë edhe bëjnë shaka për rënien edhe të atyre dy fijeve që u kanë mbetur). Për një grua, nuk është aspak shaka. Është një tragedji e pashoqe. Nuk është e mundur, e as e përshtatshme, të futësh me forcë një shkak të tillë hidhërimi, në kallëpet teologjike. Është shumë më e rëndësishme që thjesht të tregosh përkujdesje..., ashtu si Krishti do të bënte, dhe bën, për çdo aspekt të jetës së saj (Luka 12:7).

Dashamirësia e thjeshtë shpeshherë ndodh larg zyrave të këshillimit. Si mund ta këshillojmë një grua që

hidhërohet për humbjen e flokëve të saj, apo për heqjen e gjirit? Ne sigurisht që duhet t'i ofrojmë sigurinë që ajo prapë është e bukur në sytë e Perëndisë dhe që ajo duhet ta besojë të ardhmen e saj në duart e Tij. Ka, me shumë mundësi, shumë mënyra se si ne mund ta inkurajojmë atë në marrëdhëni e saj me Zotin ndërsa përleshet me dhimbjen e një sëmundjeje (ndonjëherë drejt vdekjes). Por nuk ka nevojë të jemi këshillues (apo të dimë shumë teologji) për të ofruar atë lloj kujdesi për të cilin një grua ka nevojë dëshpërimisht në kohë të tillë.

### Prova e recipetave

Të nesërmen u ktheva në të njëjtin spital për të përkthyer për një grua të vjetër që kishte humbur njërin gji. Ky nuk ishte një takim mjekësor. Ajo do të bënte prova për një recipetë dhe protezë të veçantë në butikun e spitalit. Asistentja gazmore e ndihmoi pacienten që të zgjidhët një palë recipeta të modës me ngjyra pranverore; u sigurua që gjithçka të ishte në simetri; disa herë ia përsëriti se sa mirë i rrin. Dhe gjëja më e bukur ishte se ajo ishte krejtësisht e singertë. Kur pacientja i mori recipetat, filloi të qante ndërkohë duke i kërkuar falje asistentes për shenjën e saj të shëmtuar të mastektomisë. Gruaja e re fshiu lotët, e përqafoi atë dhe e siguroi që **ajo ishte e bukur**.

Kjo, shumë më tepër sesa testet e gjakut apo rezultatet e skanerit, është shpeshherë çfarë një grua ka nevojë të dëgjojë. Qe një moment tepër prekës, dhe përforcoi një mësim në përkujdesje që dua ta mbaj mend jo vetëm në këshillim, por edhe në jetën e përditshme të krishterë. Të gjitha gratë kanë pasigurira, dhe kur ne jemi të ndjeshme ndaj nevojave të njëra-tjetrës për inkurajim dhe siguri, Perëndia gjithmonë na jep mundësira për ta ndërtuar njëratjetrën.