

# Is-sajf u l-problemi tiegħu

Għażiż Dr Blundell,

Jiena jisimni Monika Azzopardi u għandi 43 sena. Għandi problema żgħira u qed ninkwieta bit-tiffa tiegħi. It-tiffa tiegħi għandha 19-il sena, u sa fit snin ilu dejjem kienet tohrog magħna, tiġi quddies magħna, u kienet tiffa tassew brava anke fl-iskola, tant hu hekk li kienet dahlet l-Università u gabet eżamijiet marka għolja.

Lill-ohtha 2-żgħira li għandha għaxar snin kienet thobha hafna u l-hin kollu kienet tiehu hsiebha. Minn dan is-sajf innutajt li l-attitudni tagħha inbidlet totalment.

Bdiel tohrog il-hin kollu, bdejt naraha ma' boyfriend differenti qisha kuljum boyfriend għid, rifa ta' sigaretti taqsam fuqha, kif ukoll rifa ta' alkohol. Din it-tiffa nbidlet mil-lejl għan-nhar. Meta



Fil-pagna tal-lum, Dr RENALD BLUNDELL qed iwiegħeb għal problema li wasslitna mingħand omm li qed tinkwieta dwar bintha minhabba li dan l-ahhar saret rebelluza. L-omni qed tinkwieta li bintha tista' tmis mad-droga.

Jekk tixtieq tibghat xi suggeriment dwar xi suggett jew iehor li jista' jigu trrattati f'din il-pagna jekk għandek xi diffikulta' jew mistoqsija ta' interess generali, tista' tikteb ukoll fuq l-email: ramonaportelli@hotmail.com, jew permezz tal-indirizz postali - Problemi ta' Sahha, KULLHADD, ONE Complex - il-Marsa.

xi kultant inkellimha tidda tghajjat u twerzaq qisha mignuna u xi kul-

tant ukoll tkun vjolenti. Din qatt ma kienet hekk.

Tista' jekk jogħġbok tghidli x'nista' nagħmel u anke biex niċċekkja jekk mhux qed tiehu xi tip ta' drogi għax qed inhossni inkwetata u ma nixtieqx nittfaha lil għażiża binti.

Risposta ta' Dr Renald Blundell

Għażiża Monika,

Grazzi talli ktibtalna u sfortunatament l-istorja tiegħek saret storja komuni hafna għal widnejna. Hija normali li zghazagh ta' dik l-età jirribellaw fut speċjalment kontra l-ġenituri tagħhom, imma din ovviamet trid tkun b'mod ikkontrollat.

Trid ta'cetta l-fatt li t-tiffa tiegħek kibret, saret mara, l-ormoni ta' gisimha nbiddu, certu livell ta' ormoni żdiedu, u għali jkollha certu bżonnijiet naturali tagħha li huma normali. L-aktar haġa importanti hija li 22omm komunikazzjoni mat-tiffa tiegħek anke jekk tiżbalja u forsi jekk taraha ma' xi boyfriend l'hemm u l'hawn, tiggudikahix għalkejn, jew aktar aghar tghajjarha.

Fl-opinjoni tiegħi jkun ahjar



għalkemm nista' nifhem li diffiċli li titkellem mat-tiffa tiegħek b'mod apert fuq suggetti bħas-sess, li tifhem il-fatt li probabbli din qed tesperimenta u ahjar tkun aperta miegħek u tghidek x'qed tagħmel u ma' min qed tagħmilha biex, kemm int kif ukoll jekk hemm bżonn it-tabib tal-familja tagħkom, jista' jiggwidaha u tghallimha kif tiehu hsieb tagħha nnifisha u tkun protetta.

Kif taf hawn diversi mard u konsegwenzi relatati mas-sess. B'hekk ahjar dak li jkun ikun ippreparat minn qabel, u tghallimha kif tiprotegi ruhha. Huwa importanti wkoll li tkun taf

min huma l-hbieb tagħha, speċjalment jekk għandek xi suspetti li fil-grupp li qed tohrog magħhom qed isir xi abbuż minn xi sustanzi liċiti jew xi droga.

Jeżisti test li jsir mill-piġi fejn dak li jkun jista' jiehu indikazzjoni ta' x'tip jekk allahares qatt ta' droga, jekk dak li jkun ikun miss jew esperimenta biha. F'każ li jsir dan it-test u tinduna li t-tiffa mis-set ma' din is-sustanza li sfortunatament qed teqred hafna mid-zghazagh tagħna, mal-ewwel hu passi biex tghin lit-tiffa tiegħek mingħajr ebda biza' ta' xejn. Hu passi professjonali mmedjatement.

## L-Omega 3

Għalkemm m'hemmx ogġett wieħed ta' ikel li waħdu jista' jagħmek b'saħtejk, li tiekol il-hut huwa bla dubju mod tajjeb kif inti tista' ttejjeb id-dieta tiegħek kif ukoll saħtejk. Bosta mill-istudji li saru, u għadhom isiru, dwar l-Omega 3, kollha jifukaw fuq il-hut. Is-salamun, is-sardin, it-tonn, kif ukoll ikel tal-bahar iehor, huma kollha mimlija bil-Omega 3. Imma jekk inti qed tipprova tiehu l-Omega 3 bħala terapija kontra xi kondizzjoni, mhux rakkomandabbli li inti żdid il-konsum tal-hut fid-dieta tiegħek, imma għandek tidda tiehu zejt tal-huta li jkun ta' kwalità nadifa, b'saħħitha, u ta' grad farmaceutiku għoli.

L-esperti jaqblu li sabiex tkun b'saħtejk huwa importanti hafna li tagħmel dieta li tkun moderata u fi-istess hin varjata. F'kelma waħda, li tiekol varjeta kbira ta' ikel ikun aktar nutrittiv milli tagħmel dieta bbażata biss fuq varjeta żgħira ta' ikel differenti.

### Żid l-Omega 3

Sfortunatament id-dieta li nagħmlu huma, aktar iwa milli le, neqsin mill-Omega 3. L-Omega 3 insibuha fil-hut u fi-ikel tal-bahar, iżda mhux biss. L-Omega 3 insibuha wkoll fil-lewz, fil-gollewz, fiz-zejt tal-linseed u fil-kanola (rapeseed). L-Omega 3 taffettwa pożittivament lil saħħina. Tant hu hekk li r-riċerka qed turi li din l-Omega 3 hija ta' benefiċċju għall-funzjoni tal-moh; l-Omega 3 hija wkoll importanti sabiex tiġi evitata l-macular degeneration, forma komuni tad-tellien tad-dawl tal-għajnejn.

Hija wkoll ta' benefiċċju għal xi whud mill-kondizzjonijiet depressivi. Ir-riċerka li għaddeja bħalissa qed tikkoncentra fuq l-Omega 3 u s-sistema immunitarja tal-gisem, u r-riżultati qed juru li l-Omega 3 tghin lil min għandu l-actrite, l-ażma, mard tal-kliewi u l-kancer. M'hemmx dubju, l-Omega 3 hija ta' benefiċċju kbir għal saħħina.

Għalhekk hu rakkomandat biex dak li jkun jiekol ikel li fih hafna Omega 3 darbejn fil-gimgha sabiex jiehu l-benefiċċji li semmejna aktar 'il fuq. Għalkemm mhux il-hut kollu fih hafna Omega 3, xorta dan il-hut, jekk jittiekel regolarment ikun fiha aċidi grassi (fatty acids). Din li gejjja hija lista ta' hut bil-kwantità ta' Omega 3 fi fihom.

F'takar ukoll li sabiex ikollok l-aqwa effett terapewtiku mill-Omega 3 għandek tiehu zejt tal-huta nadif u b'saħħtu; hafna ahjar minn hut minhabba l-livell għoli ta' inkwinament fi-ibhra u fi-oċeani.

Il-Cardiosterol Krill, li tinsab fis-sjuż bħalissa, tikkumplemanta l-Cardiosterol SLO (shark liver oil) u l-Cardiosterol Garlic-Co.Q10.

Il-Cardiosterol Krill, li fih l-astaxanthine, huwa indikat għal dak il-pazjent li jsufri mill-kolesterol u pressjoni għolja.

Il-Cardiosterol SLO huwa indikat għal dak il-pazjent li għandu biss problemi ta' kolesterol.

Il-Cardiosterol Garlic-Co.Q10 huwa indikat għal dak il-pazjent li għandu bżonn isahħah qalbu. Issa billi l-Istatisin ifixxku u jwaqqfu l-mixja sintetika tal-koenzima Q10 (Co.Q10), u billi il-koenzima Q10 hija importanti hafna għall-qalb, pazjent li qed jiehu l-Istatisin għandu jiehu il-Cardiosterol Garlic-Co.Q10 għal saħħet qalbu.

Il-Cardiosterol Krill huwa koncentrat ta' Krill u Omega 3,6,9, mikroenkapsulati qo sofġel għal stabliżza ahjar. L-aċidi eikosapentenoici (EPA) u dawk dokosaheksaenoici (DHA) jgħinu biex jiġi rregolat il-metabolizmu lipidu, il-kular ahmar tas-sofġel huwa minhabba l-astaxantin li flimkien mal-Omega 3-6-9 għandu effetti sinerġetiku.



## Spizeriji li jirttu ilum il-Hadd

- Vilhenà Pharmacy 37, Triq Sant' Anna, Furjana
- Thomas Pharmacy 796, Triq il-Kbira San Guzepp, Hamrun
- Anici Pharmacy Triq Anici, Qormi
- Pharmaplus Triq Ganu, Birkirkara
- D'Argens Pharmacy 330, Triq D'Argens, Gzira
- St. Julians Pharmacy 24, Triq G. Borg Olivier, St. Julians
- Rudolph Pharmacy 133, Triq Rudolph, Sliema
- St. Michael Pharmacy Misrah tat-Transfigurazzjoni, Lija
- Santa Margherita Pharmacy Vjal il-Qalbiena Mostin, Santa Margherita Estate, Mosta
- Qawra Pharmacy, Earl's Court 1; Triq l-Imhar, Qawra
- Brown's Pharmacy, 45, Paola Hill, Paola
- Alpha Pharmacy 'Maria Immaculata', Triq Cospicua k/m Vjal il-Kottoner, Fgura
- Cilia's Pharmacy 313, Triq Haz-Zabbar, Fgura
- Green Cross Pharmacy 31, Misrah Gregorio Bonnici, Zejtun
- Kristianne Pharmacy Triq il-Cavi, Mgabba
- De Rohan Pharmacy 24, Triq Sant'Antnin, Żebbug
- Nova Pharmacy 142, Triq il-Kulleġġ, Rabat
- Palm Pharmacy 2, Triq Palma; Victoria, Għawdex
- Joyce's Pharmacy, Vjal Il-8 ta' Settembru Xagħra, Għawdex

Sarvizzi ta' Tobba fi-Centri ta' Sahha fl-Hadd u l-Festi Pubbliċi

Il-Centri ta' Sahha tal-Mosta, Raħal Għid, u l-Furjana huma mitfuni 24 siegħa għal ewroġenż, sebat qiem il-gimgha. Il-pubbliku għandu jmur id-centru ta' sahha tad-distrett tiegħu. Persuni mingħajr-karta ta' identifiċazzjoni għal il-Hadd 8 ta' Awwissu l-Mobile Blood Donation Unit ser ikun magħeb il-Knisja Parrokkjali ta' Had-Dingħ mit-8:30am sal-1:30pm.

- Kiba pubbliċitarja