



SHOQATA KOMBËTARE E GRUAS PROFESIONISTE, AFARISTE DHE ZEJTARE

Forumi Botëror i Grave Sipërmarrëse "Tregtia Ndërkombëtare dhe Gratë Sipërmarrëse"

Nga Flutura Xhabija

Më datë 22 shkurt 2017, nën moton "She trades" ("Ajo shet"), në Stamboll të Turqisë u zhvillua Forumi Botëror i Grave Sipërmarrëse. (The Women Vendors Exhibition and Forum – WVEF). Ky aktivitet ndërkombëtar u organizua nga Qendra e Tregtisë Ndërkombëtare (ITC), pjesë e OKB-së. Krahas 700 sipërmarrëseve botërore, Shqipëria u përfaqësua me 7 sipërmarrëse nga Shoqata Kombëtare e Grave Profesioniste, Afariste dhe Zejtare (SHGPAZ).

Drejtorja ekzekutive e ITC, Arancha Gonzalez, në fjalën e saj tha se në vitin 2020 do të jenë në rrjet të lidhura mbi **1 milion gra sipërmarrëse nga e gjithë bota**. Ajo theksoi se pjesëmarrja e grave në ekonomi është e

rëndësishme së pari për vetë gratë, për ekonominë dhe për vetë shoqërinë. Në ITC të dhënat për gratë sipërmarrëse në botë janë shumë të pakta. Thuhet që gratë kanë biznese të vogla, por këto biznese të vogla janë në dukje të tilla, apo janë politikat që nuk i lejojnë të zhvillohen më shumë? ICT ka si qëllim të ndihmojë sipërmarrjen e grave për të marr pjesë në tregtinë ndërkombëtare. Një nga objektivat e ITC është forcimi i sipërmarrjes femërore në botë, forcimi i dialogut midis biznesit, politikëbërësve dhe shoqërisë civile, ku secili të bëjnë punën e vet që i takon. Duhet të ketë një përpjekje kolektive mes të tre palëve.

Buletin Informativ

Shkurt 2017

NË KËTË NUMËR

Qendra e Tregtisë Ndërkombëtare (ICT)

Në vitin 2020 mbi **1 milion gra sipërmarrëse nga e gjithë bota** do të jenë të lidhura në rrjet.

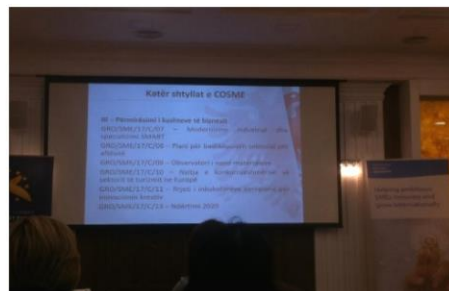


Page 1

Projektet COSMOS dhe HORIZON 2020

A ka përfituar biznesi shqiptar nga projektet komunitare COSMOS dhe Horizon 2020?

Page 2



A ka përfituar biznesi shqiptar nga projektet komunitare COSMOS dhe Horizon 2020?

Më datë 23 shkurt 2017, Ministria e Ekonomisë, Turizmit, Tregtisë & Sipërmarrjes dhe Ministria e Arsimit & Sporteve organizuan një aktivitet promovues lidhur me nxitjen e pjesëmarrjes së Ndërmarrjeve të vogla e të mesme (SME) në programet komunitare të Bashkimit Evropian dhe rritjen e bashkëpunimit mes Qeverisë, Biznesit dhe Akademisë.

Gjatë këtij takimi u prezantuan nga përfaqësues të ministrive përkatëse se çfarë janë COSME e HORIZON 2020 si dhe fushat për aplikim.

Të tilla takime informuese janë bërë edhe në disa rrethe të tjera por rezultatet e aplikimeve për projekte nga Shqipëria kanë qenë të pakta dhe projekte që kanë fituar shumë të pakta.

Qeveria shqiptare paguan një kosto vjetore për pjesëmarrje në programin HORIZON 2020 rreth 1 milion Euro në vit dhe për programin COSME rreth 250 mijë Euro në vit, ndërsa përfitimet nga

bizneset me grante nga programe të BE-së për rritjen e konkurrenshëmërisë së tyre pothuajse mungojnë.

Shqipëria ka qenë pjesëmarrëse e programeve komunitare që prej vitit 2005 në FP7 dhe më vonë në programin CIP 2007-2013 (Competitiveness Innovation Program).

Një nga projektet që Shqipëria bën pjesë që prej vitit 2011 është rrjeti i "Enterprise Europe Network", e cila tashmë vazhdon në fazën e dytë 2014-2017.

Nga një analizë e pjesëmarrjes së Shqipërisë në programet komunitare të mëparshme dhe të tanishme del se kapacitetet njerëzore për aplikime në këto projekte kanë qenë të dobta dhe përfitimet nga bizneset apo stafi akademik shqiptar kanë qenë të pakta.

Një tjetër pengesë është edhe mungesa e informacionit për thirrjet e ndryshme të lëshuara nga BE-ja. Ky informacion duhet të pasqyrohet si në website të

insitucioneve publike përgjegjëse të koordinimit dhe të implementimit të këtyre projekteve si AIDA, MZHETTS, MAS, MIE, etj.

Gjithashtu këto institucione duhet të ndihmojnë më tej me gjetjen e partnerëve të tjerë rajonalë e evropianë si edhe në udhëzime e "on job" trainime për shkrimin e projekteve.

Një tjetër mangësi është ndryshimet e shpeshta të stafit të trainuar të agjencive si AIDA etj. apo drejtorive përkatëse të specializuara. Prandaj vazhdimësia si dhe forcimi e mbajtja e kapaciteteve njerëzore është mjaft i rëndësishëm.

Në fund të takimit u ra dakord mes palëve që të rishikohen dhe të përmirësohen mekanizmat e informimit të aktorëve të interesit, si dhe të realizohen trajnime të tjera për SME-të dhe entet akademike për të rritur kapacitetet e aplikimit.



A kryejnë aktivitet filantropik bizneset në Shqipëri?

Më datë 22 shkurt 2017 u zhvillua Konferenca Kombëtare "Nxitja dhe Zhvillimi i Filantropisë Korporative në Shqipëri"

Krijimi i një mjedisi ligjor dhe praktik për promovimin e aktivitetit filantropik nga ndërmarrjet dhe individët në Shqipëri.

Filantropia në Shqipëri ka një histori të sajën të lidhur ngushtë me kushtet shoqërore, ekonomike dhe historike nëpër të cilën ka kaluar populli shqiptar. Gjurmët e para të filantropisë shqiptare kanë rrënjët që në mësjetë, por që nga shekulli XIX veprimtaria filantropike fitoi tipare të reja dhe të veçanta që kapërcenin ato ato të skemave të vjetra të periudhës otomane.

Sipas një studimi të kryer nga Partner Albania në lidhje me aktivitetin filantropik të ndërmarrjeve në Shqipëri rezulton se në përgjithësi aktiviteti i kryer nga ndërmarrjet ka kryesisht karakteristikat e bamirësisë sesa të filantropisë së mirëfilltë.

Aktiviteti filantropik kryhet nga sektori i biznesit, por nuk promovohet. Aktiviteti kryhet kryesisht nga dëshira apo vullneti i pronarit apo drejtuesit të kompanisë, ashtu si edhe nga nevojat e njerëzve.



Mbi 83% e ndërmarrjeve të analizuara në studim kryejnë aktivitet filantropik, por kryesisht nga ato ndërmarrje që kanë qarkullim vjetor mbi 100 milion lekë. Ndërsa 100% e ndërmarrjeve në sektorin e telekomunikacionit, financiar e sigurimeve, si dhe në sektorin e industrisë nxjerrëse kryejnë aktivitet filantropik.

Gjatë 3 viteve të fundit numri i ndërmarrjeve që kryejnë aktivitet filantropik është rritur, ndërsa vlera vjetore e dhurimeve është ulur nga 365 milion lekë në vitin 2014, në 324 milion lekë në vitin 2015 dhe në 255 milion lekë gjatë periudhës janar-shtator 2016. Kjo tregon për dëshirën në rritje të kompanive për të dhuruar, por situata ekonomike-financiare e kompanive nuk i lejon që të rritet vlera e dhurimeve, si edhe mungesa e incentivave nga kuadri ligjor.

Nga studimi rezulton se aktualisht ekziston vetëm kuadri ligjor për

sponsorizimet, ku përjashtohen nga tatimi mbi vlerën e shtuar të veprimtarive bamirëse, sportive dhe sponsorizimeve, por nuk ka incentiva të tjera. bizneset

kërkojnë më shumë lehtësira fiskale për të rritur aktivitetin filantropik. Sipas përfaqësuesit të Ministrisë së Financave z.Niko Lera, aktiviteti filantropik/bamirësia duhet të zhvillohen sipas dëshirës së pronarit/drejtuesit të kompanisë, ndërsa kuadri ligjor nuk ofron ndonjë incentivë dhe qeveria nuk ka as ndonjë draft për të ardhmen për dhënien e lehtësirave ndaj bizneseve që kryejnë aktivitet filantropik.

Falenderojmë të gjitha bizneset që kanë kryer aktivitet bamirës/filantropik dhe i sugjerojmë që të vetënxiten për të rritur më tej këtë aktivitet, sepse nga qeveria nuk ka dhe nuk parashikohet të ketë masa për nxitjen e mëtejshme të tyre.



Dhoma Amerikane e Tregtisë dhe Problemet tatimore

Më 22 shkurt 2017, Dhoma Amerikane e Tregtisë zhvilloi një takim me anëtarët e saj dhe me Drejtues të Drejtorisë së Tatimeve për problematikat e ndryshme që shfaqen në raportin tatimpagues dhe administratë tatimore.

Gjatë këtij takimi, Drejtoresha e Përgjithshme e Tatimeve znj. Vasilika Vjero, prezantoi shkurtimisht shërbimet e reja që ofron tashme DPT, si Qendra e Thirrjeve, faqen e re interaktive të DPT –së si një kanal i thjeshtë dhe praktik për të komunikuar me administratën tatimore, si dhe



procesi i këshillimit me komunitetin e biznesit.

Administrata Tatimore do të ofrojë shërbimin e saj të kualifikuar, jo vetëm në sportelet e ambjenteve zyrtare, por edhe në vendin e ushtrimit të veprimtarisë së tatimpaguesve.

Çdo vizitë në ambjentet e tatimpaguesit, do të mbështet-

nga një formular i ri, i quajtur "Formulari i Vizitës tek Tatimpaguesi". Çdo tatimpagu-es, ka mundësi të njihet paraprakisht me këtë guidë të plotë informuese në link-un <https://www.tatime.gov.al/>

Perceptim i përkeqësuar i klimës së biznesit

Sipas gazetës Tirana Times, nga një vërtetim i prezantuar nga Shoqata e Investitorëve të Huaj në Shqipëri (FIAA), dy të tretat e investitorëve të huaj për vitin 2016 e konsiderojnë klimën e biznesit në Shqipëri të pafavorshme, dhe si shqetësime kryesore renditen gjykatat, korrupsioni dhe ndryshimet e shpeshta në legjislacionin e procedurat tatimore.

Vërtetimi i kryer nga IDRA është realizuar në 70 kompani të



rëndësishme që u përkasin sektorëve si shërbime, industri etj. Sondazhet u realizuan me metodën "face to face" për periudhën 2016-2017. Gati gjysma e kompanive kanë pasur rritje të xhiros më 2016, 25% rënie dhe 25% nuk kanë ndryshuar.

Sipas vërtetimit, rreth 78% e biznesit mendojnë se shqetësimi kryesor janë gjykatat, nga 66% që

ishin vitin e kaluar. Në fjalën e tij të hapjes, presidenti i FIAA-s, Silvio Pedrazzi, tha se vitin e kaluar biznesi është përballur me probleme në fushën e drejtësisë, me informalitetin dhe sistemin e taksave dhe ky ishte edhe qëllimi se përse vërtetimi u realizua sërish.

Edhe pritjet për vitin 2017 mbeten të zymta, ku vetëm 10% nga 70 investitorë të huaj të anketuar përshkruajnë mjedisin e biznesit më të favorshëm dhe më shumë se një e treta si të pafavorshme edhe për vitin 2017.

<http://www.tiranatimes.com/?p=131204>

Analizë e barrës fiskale për biznesin familjar në turizmin bregdetar jugor

Le të analizojmë barren fiskale për këto biznese:

1-Taksa e ndërtesës. Sipas ligjit të turizmit, përkufizimi për biznesin familjar, i cili ofron struktura akomoduese vetëm dhoma, mund të klasifikohet si 'Bujtinë' (por pa ngrënie). Bujtina sipas këtij ligji përkufizohet si 'një ndërtesë, një pjesë e së cilës përdoret si *residence* e pronarit ...'

Edhe pse praktikisht sezoni turistik është vetëm 2 muaj korrik- gusht, sipas ligjit për taksat vendore konsiderohet sikur aktiviteti ushtrohet gjatë të gjithë vitit, (kur edhe vetë bashkia ofron shërbimin e pastrimit vetëm gjatë këtyre dy muajve), prandaj do të ishte e arsyeshme që taksimi i godinës si ambient biznesi të bëhet vetëm për dy muaj korrik-gusht dhe vetëm për sipërfaqen që jepet me qira për turizëm, ndërsa për dhjetë muajt e tjerë të taksohet si banesë individuale.

Për krahasim, taksa për godinë banimi është 6 leke/m², ndërsa taksa për godinë turistike biznesi është 200 lekë/m², pra **33 herë më e lartë.**

2-Taksa e fjetjes. (35 lekë, për 1 natë, për person). Një biznes familjar apo bujtinë jep vetëm dhoma me qira. Evidentimi i

numrit të turistëve për dhomë e për natë është një barrë tjetër shtesë, e cila shton angazhimet për mbajtjen e regjistrave përkates, si dhe len shteg për abuzim nga inspektorët e kontrollit për vendosjen e gjobave, për kontrolle të shpeshta që prishin imazhin dhe krijojnë shqetësime për turistët e huaj e vendas. Në keto biznese, familjarët janë të vetëpunësuar dhe nuk kanë staf e dhoma të shumta si në hotele.

3-Taksa e ambientit në plazh.



Sipas VKM Nr.369, datë 18.05.2016 kërkohet të merret me qira një ambient jo më pak se 200 m² dhe për një periudhë minimum prej 3-muajsh (korrik, gusht, shtator), me tarifë 10 lekë në ditë për m², ndërkohë që bizneset familjare në pjesën e bregdetit të jugut që kanë godinën pranë detit kanë të nevojshme që të shfrytëzojnë një ambient në plazh përpara godinës së tyre në më pak se 200 m², për ta venë në funksion të turistëve të tyre. Kjo praktikë është ndjekur edhe në vitet e mëparshëm duke paguar një tarifë të arsyeshme për të. Është krejtësisht e llogjikshme që familjet që kanë godina banimi, të kenë të drejtë që të vendosin çadrat/tendat e tyre sipas standarteve të kërkuara dhe me një tarifë simbolike. Kjo



kategori nuk përfshihet në VKM e mësipërme. Gjithashtu marrja me qira e ambientit të plazhit të jetë vetëm për 2 muaj (sa zgjat edhe sezoni turistik) dhe jo për 3 muaj apo më shumë.

Nëse krahasojmë taksën e paguar gjatë sezonit të kaluar me atë që kërkohet këtë vit, rezulton **9 herë më e lartë.**

4-Tatimi mbi vlerën e shtuar, TVSH me 20%. Sipas ligjit përkatës bizneset që kanë një xhiro vjetore **nën 2 milion lekë**, nuk janë subjekte të pagimit të TVSH, e natyrisht bizneset familjare në fushën e turizmit bregdetar kanë një xhiro vjetore nën 2 milion lekë, por për çudi ato u futën si subjekte të TVSH në bazë të një udhëzimi të brendshëm që nëse një biznes ofron më shumë se **4 dhoma** me qira, atëhere duhet të jenë subjekte të pagimit të TVSH, pavarësisht nga xhiro vjetore!! Një taksë tjetër TVSH me 20% që e rëndon më tej barrën fiskale për bizneset familjare, e cila është vendosur në mënyrë jo-transparente dhe pa njoftuar këto biznese dhe jo e bazuar në ligj.

Gratë në kontratat publike: Bashkitë, vetëm 5 % i kanë fituar sipërmarrëset

nga **Violeta Shqalsi**

Edhe pse është shënuar një rritje e bizneseve që drejtohen nga gratë, përseri në pjesëmarrjen e prokurimeve publike ato zënë një vënd modest.

Sipas një analize të bërë nga Opën Data Albania, gjatë periudhës korrik 2015 deri 31 janar 2016, bashkitë në vend kanë përfunduar gjithsej 4820 tendera, nga të cilët me shpallje fituese, subjektet nën pronësi të femrave janë fituese në 256 kontrata (tender) ose në **5% të totalit**. Fondi limit në prokurim llogaritet të ketë qenë 26.4 miliard lekë, ndërsa Vlora e Ofertave Fituese (kontratave) është 22.8 miliard lekë. Subjektet e biznesit ku kemi pronësi femër (mazhoritar apo bashkëpronësi) është vetëm 731.6 milion lekë, në përqindje vetëm, **3.2 % e vlerës totale të kontratave** (oferta fituese) janë lidhur me subjekte ekonomike femra.

Sipas Vlerës së Kontratës është bashkia Cërrik e cila mban vendin e parë për vlerë kontratash lidhur me subjekte në pronësi femër. Elbasani pason duke zënë vendin e dytë dhe Tirana me Vlorën janë më poshtë në renditje. Bashkitë Fushë Arrëz, Tepelenë, Mat, Polican, Bulqizë, Librazhd, Libohovë, Devoll nuk kanë asnjë

Sipas Vlerës së Kontratës është bashkia Cërrik e cila mban vendin e parë për vlerë kontratash lidhur me subjekte në pronësi femër. Elbasani pason duke zënë vendin e dytë dhe Tirana me Vlorën janë më poshtë në renditje. Bashkitë Fushë Arrëz, Tepelenë, Mat, Polican, Bulqizë, Librazhd, Libohovë, Devoll nuk kanë asnjë kontratë të lidhur me subjekte biznesi të kanë pronar femër.



Nga subjektet me pronësi femër, ose të paktën një femër, 61 prej tyre, ose 44.85% janë të regjistruara si persona fizikë dhe 55.15% si shoqëri me përgjegjësi të kufizuar. Pësha e lartë e bizneseve të drejtuara nga femrat, që janë persona fizikë, nënkupton që përgjithësisht kemi të bëjmë me subjekte të vogla, që rrjedhimisht punojnë me kontrata jo të mëdha. Nga 102 Shoqëri Biznesi të cilat janë në pronësi të Bashkive (plotësisht apo pjesërisht), vetëm 4 ndër 107 administratoret janë gra. Pësha në përqindje më pak se 4%.

MODELET E NDRYSHME TË MENAXHIMIT TË SHOQATAVE

MODELI ADMINISTRATIV

- I fokusuar tek anëtarët
- Staf i vogël (1-3 vetë)
- Drejtuesi është shumë i angazhuar në çdo aspekt të shoqatës
- Komunikim miqësor me anëtarët

nga **Esmeralda Ballesha**

MODELI MENAXHERIAL

- Është burim informacioni (legjislativ, ekonomik, etj.)
- Staf (3-12 vetë)
- Shërbime specifike për programe të ndryshme
- Drejtimi bëhet në mënyrë vullnetare, ku krijohet një bord drejtuesish

MODELI LIDERSHIP / UDHEHEQES

- Siguron programe kreative dhe inovative
- Staf i përbëhet nga pozicionet drejtuese, menaxheriale dhe ato të specialistëve
- Kontribuon në ngritjen e platformave kombëtare në ndihmë të biznesit
- Ndikon në vendimet qeveritare

FAKTE

31.3%

Biznese aktive të drejtuara/pronare gra, për vitin 2015 në Shqipëri.



3.2%

Rritja e kredisë për vitin 2016 rezulton me një rritje modeste me vetëm 3.2% krahasuar me një vit më parë.



Projekte ndërkufitare Kosovë - Shqipëri



Më datën 1 shkurt 2017 u mbajt në Lezhë takimi informues për projektet ndërkufitare (crossborder) Kosove-Shqiperi.

Gjatë këtij takimi u lançua dhe projekti crossborder për zonat: Lezhë, Kukës, Tropojë/ Gjakovë, Pejë dhe rrethinat e tyre. Në këtë takim morrën pjesë edhe përfaqësues të Shoqatës Kombëtare të Gruas Profesioniste, Afariste e Zejtare SHGPAZ.

Mbas takimeve si në Shqipëri dhe në Kosovë, së fundmi bashkëpunimi konkludoi me aplikim në një projekt të përbashkët ndërkufitar.

Good luck !



Gruaja dhe shëndeti

Anemia

Materiale të përpunuara nga **Arlinda Demeti**

Anemia është një sëmundje e komplikuar si në formë dhe trajtim. Anemia është një sëmundje që zhvillohet kur trupit i mungojnë rruazat e kuqe të gjakut (eritrocidet) ose i mungon sasia e mjaftueshme e hemoglobinës. Pjesa kryesore e rruazave të kuqe të gjakut përbëhen nga hemoglobina dhe ajo është përgjegjëse për lidhjen me oksigjenin. Qelizat e kuqe të gjakut sigurojnë oksigjen në indet e trupit. Simptoma të tilla si lodhja ndodhin sepse organet nuk po marrin oksigjenin në sasi të mjaftueshme për të funksionuar mirë.

Gratë sidomos gjatë shtatëzanisë dhe njerëzit me sëmundje kronike kanë risk më të madh për anemi.

Shkaktarët e anemisë ndahen në 3 grupe:

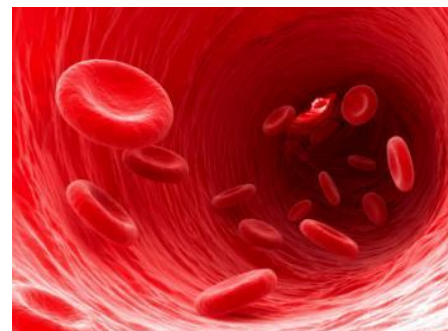
- **Anemi nga humbja e gjakut.** Sasia e rruazave të kuqe të gjakut mund të reduktohet nga hemoragjia, e cila mund të ndoshi nga pak për një periudhë të gjatë kohe duke vështirësuar diagnostikimin. Këto lloj anemish ndodhin për shkakë si ulcera, hemorroidet, gastritet apo tumoret e ndryshme; nga përdorimi i medikamenteve si aspirina e ibuprofeni; menstruacionet ose lindja tek femrat.

- **Anemi nga zvogëlimi i prodhimit të rruazave të kuqe të gjakut (eritrocideve).** Në këtë rast trupi mund të prodhojë pak rruaza të kuqe gjaku ose atom und të prodhohen në numrin normal por nuk funksionojnë normalisht. Kjo mund të jetë si pasojë e mungesës së mineraleve dhe vitaminave të nevojshme për funksionimin normal të tyre.

- **Anemi e shkaktuar nga shkatërrimi i rruazave të kuqe të gjakut.** Kur rruazat e kuqe janë të brishta dhe nuk mund të durojnë stresin në rutinën e qarkullimit të gjakut, atom und të shkatërrohen përpara kohës duke shkaktuar anemi hemolitike. Kjo lloj anemie mund të shfaqet menjëherë mbas lindjes ose të zhvillohet më vonë me kalimin e moshës.

Ka disa lloj anemish, por anemia nga mungesa e hekurit është tipi më i zakonshëm dhe është lehtësisht i kurueshëm me ndryshime në dietën ushqimore ose me supplement hekur.

Trupi ka nevojë për **hekur** për të prodhuar hemoglobinën. Trupi mund t'a ketë më lehtë të thithë hekur nga mish se sa nga perimet ose ushqime të tjera. Për të trajtuar aneminë, mjeku mund të sugjerojë të hahet mish më shumë, sidomos mish i kuq (mish lope apo mëlçi), si dhe pule, gjeldeti, mish derri, peshk. Spinaq dhe perimet të tjera me gjethe jeshile të errët, Bizele, thjerrëza,



fasule, soje. Fruta të thata, si kumbulla të thara, kajsi dhe rrush, drithëra.

Hekuri gjithashtu mund të përfshihet në vitaminat shtesë, duke u kombinuar zakonisht me multivitamina dhe minerale të tjera që ndihmojnë trupin për të thithur hekur.

Mjekët mund të rekomandojnë shtesa hekuri **për foshnjat të lindura parakohe**, foshnjat dhe fëmijët e vegjël të cilët pinë shumë qumësht të lopës, dhe foshnjat të cilët janë ushqyer vetëm me qumështin e nënës apo formula që nuk është fortifikuar me hekur.

Sasi të mëdha të hekurit mund të jenë te dëmshme, prandaj marrja e vitaminave shtesë dhe hekur duhet marrë vetëm kur rekomandohet nga mjeku.

Nivelet e ulëta të **vitaminës B12** mund të çojnë në anemi. Kjo lloj anemie shpesh trajtohet me vitaminë shtesë B12. Burime të mira të vitaminës B12 përfshijnë: Prodhime drithrash me vitaminë B12 shtesë. Mish viçi, mëlçi, pula, dhe peshk. Vezët dhe produktet e qumështit (qumësht, kos, djathë), soje, perime.

Acidi folik është një formë e vitaminës B që gjendet në ushqime. Trupi ka nevojë për acid

folik për të krijuar dhe për të mirëmbajtur qelizat e reja. Acidi folik gjithashtu është shumë i rëndësishëm për gratë shtatzëna. Kjo i ndihmon ato për të shmangur aneminë dhe nxit rritjen e shëndetshme të fetusit.

Burime mira të acidit folik përfshijnë: Bukë, makarona, oriz dhe me acid folik shtese. Spinaq dhe të tjera perimet me gjethe jeshile të errët, fasule. Mëlçi viçi, vezë. Banane, portokall, lëng portokalli, dhe disa fruta të tjera dhe lëngje.

Vitamina C ndihmon trupin për të absorbuar hekur. Burime të mirë të vitaminës C janë perime dhe fruta, sidomos agrume (portokall, mandarina, qitro – grapefruits),

perime dhe fruta të ngjashme. Lëngje, fruta të freskëta dhe të ngrira zakonisht kanë më shumë vitaminë C se sa ato të konservuara. Fruta të tjera të pasura në vitaminë C përfshijnë kivi, luleshtrydhe, dhe pjepër. Perime të pasura në vitaminë C përfshijnë brokoli, specat, lakër brukseli, domate, lakër, patate, dhe perimet me gjethe jeshile si rrepë dhe spinaq.

Ilaçe përdoren për të parandaluar sistemin imunitar të trupit nga shkatërimi i qelizave të kuqe të gjakut.

Nëse personi ka gjakderdhje serioze ose kërcënuese për jetën që është duke shkaktuar anemi, ai/ajo duhet të drejtohen tek

mjeku specialist, se mund të kenë nevojë për kirurgji, për të kontrolluar gjakderdhjen, për shkak të një ulçere në stomak ose kancer të zorrës së trashë.

Në qoftë se trupi është duke shkatërruar qelizat e kuqe të gjakut në një nivel më të lartë, pacienti mund të kenë nevojë për heqjen e shpretkës. Shpretkë është një organ që heq qelizat e kuqe të gjakut nga trupi. Një shpretkë e zgjeruar ose e sëmurë mund të largojë qeliza e kuqe më shumë se normalisht, duke shkaktuar anemi.

Burimi: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/anemia.html>

Gra të shquara

Remzije Sherifi një ndër 10 gratë më të shquara të Skocisë



Një shqiptare nga Kosova, Remzije Sherifi, është përfshirë në dhjetë gratë me të shquara të Skocisë për vitin 2017.

Vlerësimi për të është bërë si aktiviste në politikë, por Remzie është edhe gazetare, shkrimtare producente, dhe lidere komuniteti. "Jeta e Remzije

Sherifit është një frymëzim", komenton shkencëtarja britanike, Sarah Mason në një shkrim publikuar në BBC.

Remzija ka qenë një nga gratë e para gazetarë në Kosovë kur ishte vetëm 17 vjeçe. E humbi punën e saj në vitin 1992 e rrezikoi edhe jetën nën regjimin e Milosheviçit në Kosovë. Remzije u detyrua të largohej nga Kosova e më pas nga një kamp refugjatësh në Maqedoni për arsye mjekësore u vendos në Glasgow të Skocisë.

Aktualisht ajo drejton Rrjetin e Integritetit Maryhill, që operon një program me aktivitete shëndetësore, mësimore, por edhe art e kërcim për të bërë bashkë komunitete. Mes grave të shquara janë edhe: Myrtle Simpson, si eksploruese e arktikut, mjekja Dame Sue Black,

këngëtarja Horse McDonald, kritikja e teatrit, Joyce McMillan.

Vitin e kaluar këtë çmim e fitoi edhe këngëtarja Annie Lennox.

Personalitetet e shquara për vitin e kaluar kanë qenë JK Rowling, Annie Lennox, Sara Brown. Në mesin e të zgjedhurve ka qenë edhe Nicola Sturgeon, politikne e njohur britanike dhe Ministria e Parë e Skocisë.

Buletin Informativ

Shkurt 2017



Rr.Mujo Ulqinaku,
Pall.Kristian Konstruktion,
kati 1, ap.9 Tirana-Albania
phone/fax:00355 4 2235726
mob.0682763344, 0692572423
info.shgpaz@yahoo.com

Pergatiti
Msc. Flutura XHABIJA &
Redaksia