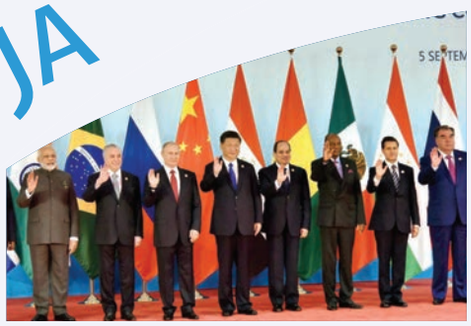

2€
EJANI
300 Lekë
ELVIRA DIAMATI
DASHURIA, JETA DHE DRAMAT E NJË IKONE!
SUPERVAJZAT E VIPA-VE
Si e ëma dhe e bija!
TË FAMSHMIT NË CROSSFIT
Instruktori u zbulon sekretet!
Turizëm në vjeshtë, vendet që mund të vizitoni në Shqipëri!
PARFUME NGA KINA!
NIKO KOMANI
Vipat që vishen keq!
Bukuri inteligjente si Florenca Bellova, modelja që refuzoi Cloon-in
Sezoni vjeshtë-dimër në 15 trende
GOLAT
e futbollistëve në dashuri!
SABIANI & KELSI
RRËFEHEN: PROPOZIMI I NOYZI-T & JETA PAS KUINTAVE!
ISSN 2310-2349
9 972310 234004

PËRMBAJTJA











4 Histori suksesi, shqiptarja e parë në "American Ballet Theatre"

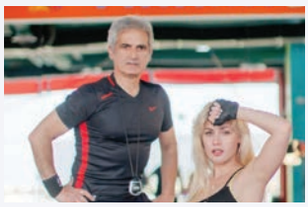
8 Sezoni vjeshtë-dimër në 15 trende

10 Modelja shqiptare, Florenca Bellova, që refuzoi spotin me George Cloon-in!

16 Vlashent Sata: Ju rrëfej për jetën, martesën dhe fëmijët e dëshiruar!

22 Klasifikimi: Vip-at shqiptarë / Të veshurit më bukur dhe personazhet që ngelin në klasë

30 Keisi, princesha e Sabianit, së shpejti përkrah me Noyzin!



38 Eni Jani, teatri të bën njeri më të mirë!

42 CorssFit në Shqipëri, rrëfehet trajneri i vipave

50 Rrëfimi i veçantë i Elvira Diamantit!

56 12 Supervajzat e Vipa-ve, si e ëma dhe e bija

64 Ish-Miss-i Alma Ajazi: Një rrëfim për vete dhe nënat e reja!

68 Muzeu Arkeologjik në Durrës, ja përse duhet ta vizitoni

70 Turizmi është emocion, ja destinacionet, që mund t'i vizitoni gjatë vjeshtës në Shqipëri

76 Përralla e Davidit, shqiponja lezhjane, që shpalli Shqipërinë kampione në tokën serbe!

80 Golat e futbollistëve në dashuri

84 BRICS dhjetë vjet pas, rritet si një organizatë me ndikim në skenën botërore

PARFUME NGA KINA

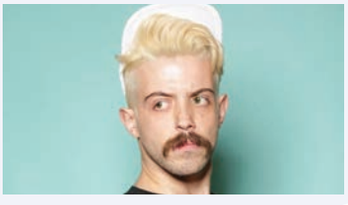
86 Çfarë është meditimi dhe si ta praktikojmë

90 Sekreti kinez i leximit të fytyrës

92 Torfu një nga ushqimet më përfaqësuese të Kinës

98 Më thuaj cila shenjë horoskopi je, të të them cili është partneri i duhur për ty (dhe ai që duhet të shmangësh)



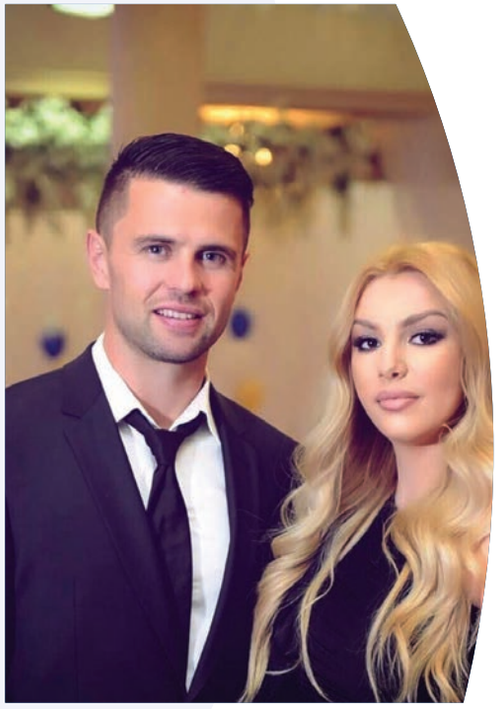






Staff







Ejani, një sms në letër!

Nën kujdesin e drejtoreshës
QU NING

Kryeredaktore
Valeria Dedaj

Marketing
Fatos Thaçi

Fotograf
Fatjon Hoxha

Design & Layout
Dorian Çipi



Xhesika Gjonikaj

balerina e parë shqiptare, në "American Ballet Theatre"

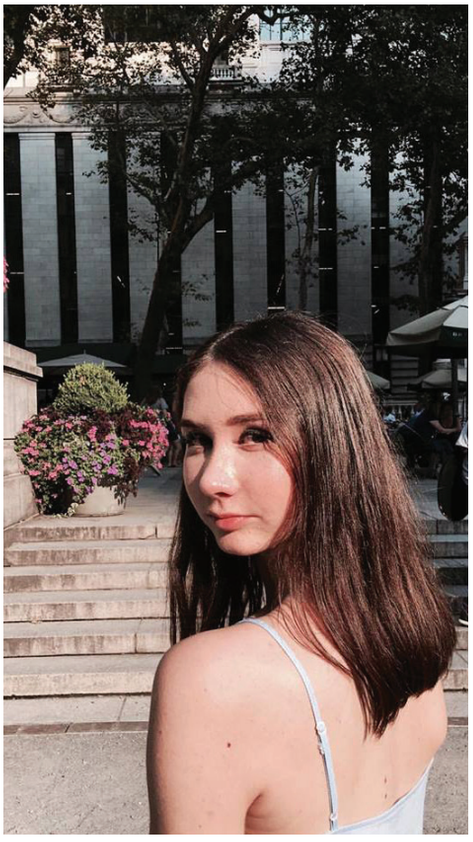


Kudo që ajo shkel ka qenë balerina e parë shqiptare! E para balerinë shqiptare, që ka pasur fatin të punojë në trupën e baletit në Vjenë, edhe sërish e para balerinë shqiptare, që ka siguruar një kontratë 2-vjeçare, në kompaninë më të madhe për baletin "American Ballet Theatre" në Nju Jork. Bëhet fjalë për 20-vjeçaren Xhesika Gjonikaj, e cila baletin e nisi në moshën 8-vjeçare. Studioi për gjashtë vite në Shkollën e Baletit në Tiranë dhe i përfundoi studimet në Vjenë. Edhe pse prindërit e Xhesikës nuk kanë lidhje të drejtpërdrejtë me artin, arritjet e saj në balet nuk janë krejt rastësore! Puna që ka bërë në fillimet e saj, si balerinë, me koreografin e ndjerë Agron Aliaj, mesa duket ka qenë një ogur i mirë, që e shoqëruar dhe do ta shoqërojë balerinën shqiptare tërë jetën, kudo që ajo do të shkelë.

eduardpagria®
PHOTOGRAPHY







Xhesika, si ka qenë fëmijëria jote?
Gjërat që kanë shoqëruar fëmijërinë time kanë qenë kukullat dhe babai im gjithmonë më blinte baletet më të fundit në DVD që unë të kisha mundësi t'i shikoja. Që fëmijë muzika më ka imponuar një dëshirë shumë të madhe që unë t'i shoqëroja me lëvizje.

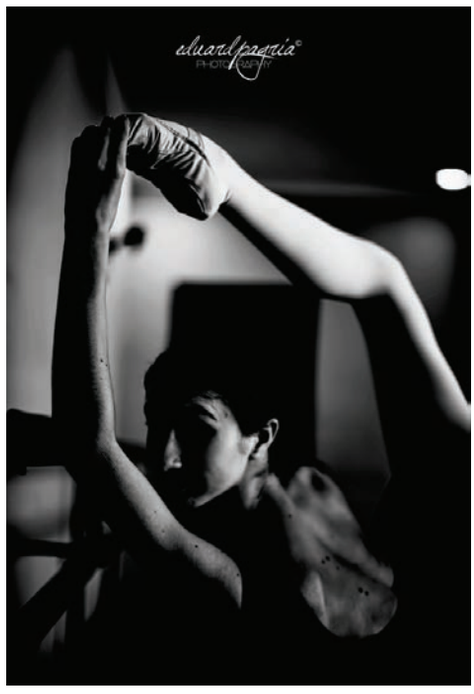
Kur e zbulove pasionin për baletin?
Fillimet e mia me baletin kanë qenë shumë të rastësishme pasi ishin prindërit e mi ata që panë dëshirën time për të kërcyer. Si çdo fëmijë dëshira për të kërcyer është shumë e madhe dhe sa herë me jepej mundësia për të performuar para njerëzve nuk isha asnjëherë e ndrojtur.

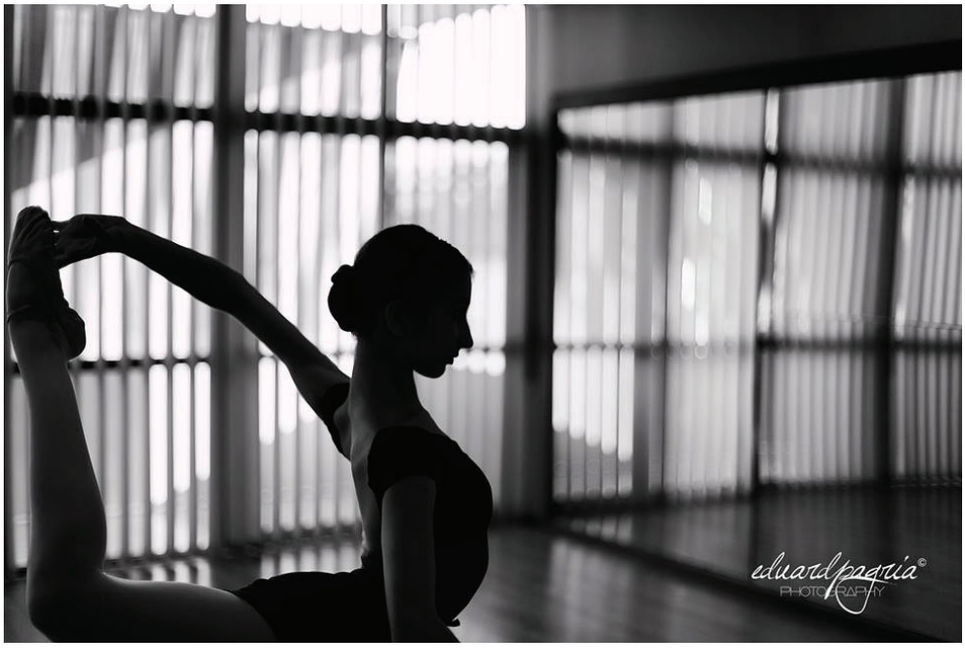
Si e kujton herën e parë, që ke interpretuar në skenë, si balerinë?
Hera e parë që kam performuar në skenë ka qenë në shkollën e baletit në Tiranë kur unë isha vetëm 10 vjeçe.

Cila është puna që bën për të hyrë në rolin e një personazhi?
Çdo balet është i ndryshëm çka e bënë të veçantë që ti të luash me karaktere të ndryshme. Nuk është aspak e lehtë pasi ka role që duhet të dalësh nga vetja dhe kjo kërkon po aq punë, si nga ana teknike dhe emocionale.

A të kanë caktuar ndonjëherë ndonjë rol, që nuk e ke parë të përshtatshëm?
Sigurisht që më ka ndodhur të më jepen role











shumë ndryshe nga personaliteti im, por kjo është çfarë e bën të veçantë dhe të sfidosh veten nuk është e lehtë, por gjithmonë kemi ndihmën e koreografëve dhe pedagogëve.

Jeni e para balerinë shqiptare, që keni qenë pjesë e trupës së Vjenës. Çfarë mund të na tregoni për këtë eksperiencë?
Në Teatrin e Vjenës më dhanë një kontrate pune, kur unë isha vetëm 18 vjeçe, e cila ishte me të vërtetë një sfidë shumë e vështirë, duke qenë se të gjithë ishin më të mëdhenj se unë dhe asgjë nuk ishte e lehtë. Përveçse orareve të gjata të punës ishte një nder për mua të gjendesha mes artistëve më të mirë.

Ndërsa, sot keni siguruar një kontratë dyvjeçare me një nga kompanitë më të mëdha të botës "American Ballet Theatre". Sërish e para balerinë shqiptare, që e arrini këtë. Si ndiheni?
Në "American Ballet Theatre" çdo gjë është ndryshe, baleti Amerikan dallon për cilësi botërore dhe mbledh balerinët më të mirë nga e gjithë bota.

Si nisi ky rrugëtim i juaj, gjatë të cilit ju ka mbështetur edhe Leonard Xhokaxhi?
Jam ushtruar me mjeshtrin Leonard Xhokaxhi, i cili ka një kompani baleti shumë të suksesshme në New York dhe ishte ai i cili më shtyu që unë të provoja dhe ai besoi, që unë mund t'ia dal. American Ballet është rrugëtimi im i ri që unë kam nisur dhe është një privilegj, që të punoj me balerinë, që unë i kam ndjekur për vite me radhë.

Cili është personazhi më i dashur për ty, që ke dëshirë të luash në të ardhmen, si balerinë?
Është e vështirë të zgjedh vetëm një balet, që unë e kam përzemër, por do të veçoja "Bukuroshen e Fjetur" dhe "Liqenin e Mjelmave", si ndër baletet, që unë kam shume dëshirë t'i performoj.

Rrjedh nga një familje e thjeshtë dhe jo artistësh, të ka penguar kjo gjë në rrugëtimin tënd profesional?
Unë vij nga një familje e thjeshtë ku asnjë nga prindërit nuk është marrë me art, por përkundrazi me futboll dhe kanë qenë ata që me kanë mbështetur në çdo hap dhe nuk kanë dyshuar asnjëherë në vendimet që unë kam marrë në profesionin tim si artiste.

Dhe së fundmi, ke menduar që një ditë të perfomosh në Shqipëri?
Një pjesë e imja do të jetë gjithmonë në Shqipëri, pavarësisht se ku unë shkoj apo performoj. Shpresoj, që një ditë të performoj në Shqipëri, si e ftuar dhe jam e lumtur që kam mundësi të prezantoj Shqipërinë në mënyrën më të denjë.

Foto: Eduard Pagria

SEZONI VJESHTË-DIMËR NË 15 TRENDE

Si do të vishemi gjatë këtij sezoni Vjeshtë-Dimër? Cili do të jetë trendi i parezistueshëm in dhe, cili në të kundërt tmerrësisht out? Çfarë duhet të veshim për të qenë koherent me trended e sezonit? Dhe çfarë duhet të shmangim që të mos dukemi jashtë mode?
Duket e thjeshtë t'u përgjigjesh këtyre pyetjeve por në fakt nuk është aspak kështu. Sepse moda, edhe ky duket një lajm i mirë, prej disa sezonesh na jep më shumë mundësi, më shumë opsione, më shumë larmishmëri për të guxuar dhe tek e fundit secili prej nesh të mund të krijojë një stil që të duket sa më shumë personal. Por cilat do të jenë 15 trendet e këtij sezoni, tek të cilat mund të mbështetemi për të bërë një figurë të mirë? Ka të reja absolute, rikthime të këndshme, si dhe tendenca që nuk dalin kurrë jashtë mode.



1.NGJYRA E KUQËRREMT

Intensive, e ngrohtë, pasionante e gjallë. Të gjitha këto mbiemra mund të lidhen me ngjyrën më "të nxehtë", sigurisht të kuqen. Dhe tani mund t'i shtojmë edhe një mbiemër superlativ: shumë elegante. Duket se këtë sezon e kanë përdorur të kuqen në masë, në një tonalitet të thellë. Të kuqe janë palltot e buta e të rehatshme. Të kuqe janë xhupet lëkurë me pellush (montone). Të kuqe janë edhe kompletet më rigorozë dhe veshjet më shik për mbrëmjet e mëdha.



2.MESAZHE NE VESHJE

Mesazhe për t'u përhapur në mbarë botën. Premtime, deklarata dhe qëllime. Vërejtje dhe shënime sikur trupi ynë të ishte një dërrasë, një fletë e bardhë tek e cila mund të shprehesh. Nga T-shirt ngjyrë të bardhë tek palltot e buta, do të lulëzojnë shkronjat, numrat, fjalët e fjalitë. Një fluks ndërgjegje që tregon, herë pas here proteston për qëllime të mira si dhe përdor efektin e sloganeve. Më së shumti e gjitha kjo bëhet nën vazhdën e lëvizjes neo-feministe, që edhe bota e patinuar e modës ka ditur ta çojë përpara me "armët" e veta.



3. EFEKTI PELLUSH

I butë, si dhe të jep ndjesinë e sigurisë dhe të përkëdheljes ashtu si arushi ynë i fëmijërisë. Me ngjyrat e personazheve të "Muppet Shoë", peliçe, kaq të vërteta sa të bëjnë të dyshojnë se janë të rreme apo anasjelltas, kaq të sajuara mirë sa për t'u dukur të vërteta, do të jenë edhe njëherë protagoniste të Dimrit. Në një version ndoshta pak më pak serioz dhe paturpësisht më argëtues.



4. DHE PASTAJ TË FAMSHMET "POIS"

(veshje me topa dhe pika) Të bardha në bazë të zezë apo anasjelltas. Por jo vetëm. Të vogla ose, më mirë, të mëdha. Pikat dhe topat në veshje, duket se zhvendosen nga veshjet e freskëta verore për t'u zhvendosur kësaj here në veshjet e sezonit Vjeshtë-Dimër.



5. VITET E PARA '40

Çdo sezon ka "ringjalljen" e vet, një dekadë për të shkundur nga pluhuri dhe për ta përshtatur me kohën. Kësaj here i takon viteve të rafinuara '40: shpatulla të theksuara, funde të gjatë, këpucë me takë të baraspeshuar me plateau. Pallto me përmasa skulpturore, linja të lehta e të hijshme por të forta , materiale të thjeshtë por të sostifikuar.



6. PESHA E PUPLAVE

Të lehta si flokët e dëborës, të përshkueshme si fryma e erës. Lëvizin butësisht në çdo hap, duke i dhuruar asaj që i vesh një stil të sofistikuar. Puplat do të jenë protagoniste të kësaj vjeshte. Jo vetëm për ndërfutjen në veshjen e mbrëmjeve por edhe për veshjet e ditës, nuk janë shumë praktike,por me siguri që do të jetë e pamundur të mbash një shprehi habie të sinqertë kundrejt tyre.



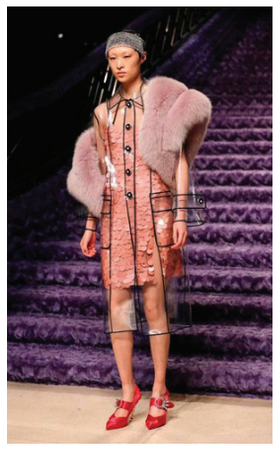
7. BURRË I VOGËL

Veshjet më tradicionale të garderobës burrërore do të bëhen të vogla të vogla për t'u transformuar në veshje uniformë femërore gjatë ditës. Nga fushatat angleze në zyrat e metropoleve, dhe tani do t'i shikojmë tek gratë më glamours. Nuk ka limite!



8. ETNOMIKS

Një shëtitje në botën anarkike dhe jokoherente, në kërkim të frymëzimeve të reja, dhe të kundërta që dinë të takohen dhe të ndërthuren në krijime estetike të pacekura më parë. Kultura të largëta, tradita edhe shumë të ndryshme ndërmjet tyre: antipodet që kërkohen dhe bashkohen në një gjendje etnike të re. Nuk i përkasin asnjë kohe, asnjë shkolle.



9. JETË NË PLASTIKË

Nuk bëhet fjalë për ndotje. E as për teprimet e kirurgjisë klasike. Pasi ekziston edhe ajo lloj plastike që është e bukur dhe që moda dashuron. Nuk është rastësore që për sezonin Vjeshtë-Dimër shumë marka të rëndësishme, si Prada apo Calvin Klein kanë rënë dakord për të guxuar me një material jo të zakonshëm si pvc-ja. Por kësaj here, në version absolutisht neutral.



10. TË SHPËRBËSH ME ART

Nësë të krijosh është e vështirë, të dhurosh sodisfaksion me atë që krijon është akoma më shumë. Mbi të gjitha nëse bëhet për art dhe si pasojë e një zgjedhje precize estetike dhe stilistike. Shumë dizenjues, për sezonin e Vjeshtës, kanë dashur të ndërmarrin pikërisht këtë rrugë: të heqin me mjeshtëri pjesë nga palltot e tyre, të çmontojnë xhaketat, pothuajse të shkrijnë veshjet e tyre në trupin e modeleve.



11. VITET E ARGJENDTA

Nëse shkëlqimi i ndezur i arit është shumë i rëndë, nuk ngelet tjetër veçse të fokusohesh tek argjendi, që është më i sofistikuar dhe më diskret. Do të vishet me shkëlqim argjendi moda këtë Vjeshtë: reflekset metalike e të ftohta, të ndritshme e hapësinore, saqë të krijojnë përshtypjen se vijnë nga hiperurani.



12. XHINS PËRSËRI

Me siguri nuk mund të cilësohet si diçka e re: Por si një rikthim i pëlqyeshëm dhe konstant po. Hijeshia e xhinsit duket se nuk bie asnjëherë, sezon pas sezoni (dekadë pas dekade), duke ditur të sajohet në forma dhe variante me fuqi tërheqëse.



13. SI NË MATRIX

Që prej viti 1999 një mbiveshje e gjatë në lëkurë të zezë do të thotë vetëm një gjë: Matrix. Kulti i filmave (në atë kohë) të vëllezërve*dhe tani të motrave) Ëachoëski ka hyrë në imagjinatën kolektive, duke projektuar në Olimpin e heronjve të mëdhenj kinematografik Neo-Keanu dhe Trinitetit, Carrie- Anne -Moss. Kostume që kanë bërë histori, duke krijuar një trend që nuk resht së magjepsuri e që shkakton sensacione të përziera të një atmosfere dark me një sensualitet skllavërie.



14. FIJET PËRCCUESE

Fije të varur që të krijojnë përshtypjen se një rrobaqepës i hutuar ka harruar t'i presë. Arti i së papërcaktuarës, i rastësisë së imperfeksionit merr formën e fijeve të lirë, të vetëm apo në grup në veshjet kult të sezonit.



15. KUADRATAT JO VETËM NË GJUMË

Format kuadrate migrojnë nga divani përballë televizorit në gardërobë, duke u transformuar në pallto të stilit kolegjialë, në kapuça apo në veshje të stilit mashkullor. Do të jetë në modë për veshje të ngrohta dhe të lehta, të buta por të forta.



Florenca Bellova

REFUZOI SPOTIN ME GEORGE CLOON-IN

Foto: Endrit Mertiri

Ajo ka qenë, qysh fëmijë, tepër e gjallë fizikisht. Gjatë gjithë kohës vetëm vraponte! Kështu e kujton veten fëmijë modelja Florenca Bellova, e cila, deri në moshën 6 vjeçe, ka jetuar në Tiranë. Shkëputja për në Trieste (Itali), së bashku me familjen, në vitet '90-të për të ka qenë e vështirë, por edhe pozitive. Integrimi nisi menjëherë! Në një rrëfim të veçantë për revistën "EJANI" sot Florenca Bellova rrëfen jetën, si modele dhe jo vetëm. Ajo prej tre vitesh është bërë nënë e një vajze tre vjeçe, me partner aktorin e njohur Artan Imami. Ndërsa, të ardhmen e saj, për të cilën ka studiuar shumë, e sheh, si diplomate!

Florenca, si e kujtoni fëmijërisë tuaj?
Nga fëmijëria ime, unë ruaj vetëm kujtime të këndshme, të përjetuara deri në moshën 6-vjeçare në një Tiranë të gëzueshme, plot jetë, e mbi të gjitha, të shëndetshme për një fëmijë. Makinat thuajse nuk ekzistonin, ajri ishte i pastër, kishte pak banorë dhe fatmirësisht nuk kishte as internet, as televizorë e aq më pak selfie. Më pas, rreth viteve '90-të ndryshoi gjithçka: na priste një tjetër lloj jete në Trieste, ku u transferuam përgjithmonë (diçka që nuk ka qenë aspak e thjeshtë në atë kohë), por me sakrifica të mëdha nga ana e prindërve të mi, që punonin pa pushim.

Jeni rritur në Trieste, çfarë raporti keni me këtë vend, ku frekuentuat liceun?
Po, kam pasur fatin të rritem në një qytet me shpirt fisnik, në të cilin është ende e mundur të bësh një jetë të qetë, që i përshtatet njeriut, duke shijuar kohën dhe njerëzit. Kam frekuentuar një lice klasik, që përqendrohej tek gjuhët e huaja prandaj, përpos latinishtes studioja tre gjuhë të tjera (anglishten, frëngjishten, spanjishten). Me librat m'u shfaq një botë e pabesueshme, e pasur që më falte sodisfaksion të pamasë. Nga universiteti në vazhdim, kalova thuajse të gjithë kohën në bibliotekë.
Për sa i përket Triestes, më duhet të them se është një Janus me fytyrë të dyfishtë: nga një anë, është i ashpër me karakteristikën e tij, erën karakteristikë të ftohtë dhe banorët, nga ana tjetër arrin të jetë jashtëzakonisht sharmant me një gji spektakolar.

Dëshira për t'u marrë me modelin, ishte e brendshme apo ndikim nga njerëzit përreth?
Nuk ka qenë tamam një dëshirë, apo qëllim në vetvete i nxitur nga kotësitë adoleshenciale, por një konsideratë e thjeshtë ekonomike. Me pak fjalë, mund të punoja në një sektor, që më lejonte të kisha



më shumë kohë të lirë, për t'ia dedikuar studimeve të mua dhe që paguhej më shumë se sa puna, si kameriere apo shitëse.
Një miku im, një parukier shumë i njohur edhe në qytet, më sugjeroi asokohe të shkoj të takoj drejtoreshën e atëhershme të një agjencie milaneze mode me rëndësi, John Casablancas; dhe unë kështu bëra.
U pëlqeva shumë, dhe falë tyre realizova fotot e para të albumit me një fotograf të shkëlqyer, Angelo Lanza.
Njëkohësisht, drejtoresha më prezantoi dhe me një agjensi aktorësh, e cila bëri të mundur lidhjen me spot-et dhe botën e spektaklit, pasi sipas tyre, unë kisha karakteristikat dhe mimikën e një aktoreje.
Më pas, ndër vite, kam pasur agjensi të ndryshme të rëndësishme, që më kanë përfaqësuar (Brave Models, Del Fuego Management, la Urban Management etj).
Ndërsa sot, përsa i përket kinemasë, kam besim vetëm tek agjensia Isabella Gullo në Romë.

Në moshë të re keni filluar një formim afatgjatë për t'u përgatitur, si aktore dhe keni qenë pjesë e filmave me metrazh të shkurtër. Çfarë ju shtyu drejt kësaj rruge?
Po, rreth moshës 18/19 vjeçe. Më duhet ta pranoj se, ende para se të përgatitesha si aktore, kam filluar të punoj si e tillë. Me agjensinë e fundit aktoriale sipërpërmendur, fillova menjëherë të bashkëpunoj në distancë (isha ende me studime) dhe kjo funksiononte ndryshe nga agjensitë e ndryshme të modës, të cilat në fillim, të kërkojnë të jesh e pranishme fizikisht për Casting të pafundmë që realizohen. Që në provën e parë, më konfirmuan pjesëmarrjen për një spot me regji të Bosit në bashkëpunim me Sironin, që ende sot, renditen ndër regjisorët më të mirë në fushën publicitare. Pas kësaj periudhe, fillova ta dua set-in. Me kohën u bëra e ndërgjegjshme se publiciteti dhe mënyra se si grupi punonte ishte i krahasueshëm me një film në miniaturë. Një profesionalisitet dhe një precizon maniakal. Nga aty filluan spote të tjerë (për Sky me Francesco Fei), një spot tjetër në të cilën këndoja me Luca Lucini, një film të shkurtër me një regjisor, që njoha në sheshxhirim, një dokumentar për një rrjet të rëndësishëm francez etj).
Gjatë kësaj kohe keni lënë mbas dore edhe shumë projekte të rëndësishme...
Njëkohësisht po rrëzoheshin disa opsione shumë të rëndësishme që tani, do të kishin bërë të mundur të gjendesha shumë më përpara me punën time, për shembull, fushata për Wind (ishin fushatat e para "të stampuara dhe spote publicitare", që bëheshin për linjat telefonike në Itali, dhe kjo pati për vite një vizibilitet të konsiderueshëm), një film i munguar

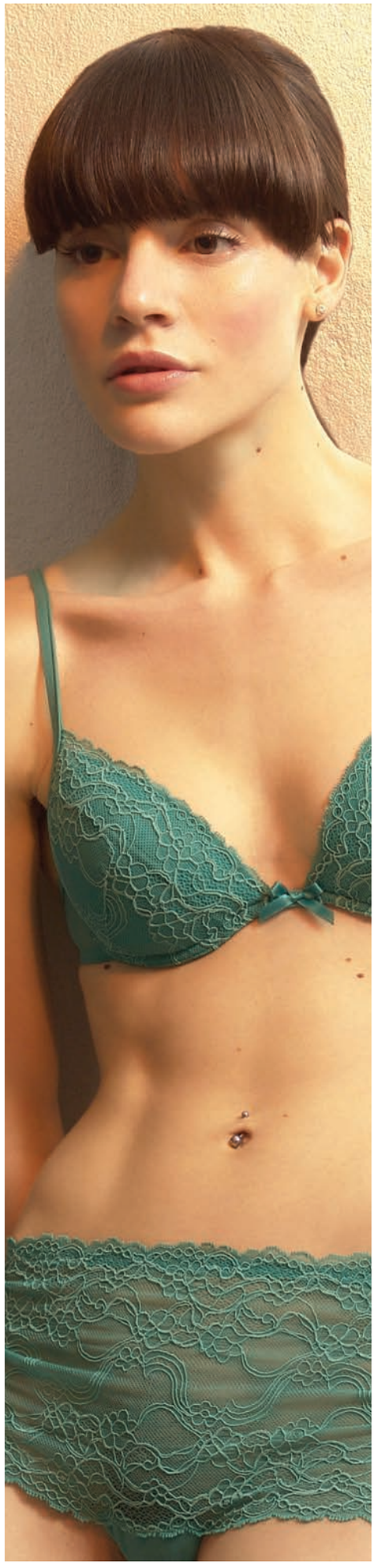
me Banderas dhe Liam Neeson, që po xhirohej në Milano asokohe (ndryshuan skenografinë). Një tjetër film francez që më vonë nuk u realizua për probleme prodhimi, një spot me Giorgio Armani-n (me kujtohet se kishin bërë një casting treditor në një nga shtëpitë më të mëdha të prodhimit, Filmaster, dhe që më kishin seleksionuar së bashku me një vajzë tjetër, dhe që pas një muaj pritjeje, kishin përzgjedhur atë), një casting me kërkesë, në të cilin nuk shkova me Guy Ritchie për një spot Nespresso me George Clooney, prezantimi i një programi mode në Rai1 (kisha refuzuar nxitimthi një program tjetër të propozuar nga zv-drejtori i Rai-t që mesa duket nuk e kishte marrë dhe aq mirë). Dhe këto janë vetëm disa nga opsionet e rrëzuara që unë mbaj mend.

Cilat janë ambiciet tuaja lidhur me botën e kinematografisë dhe teatrit?
Rolet e vërteta ende nuk kanë ardhur! Teatri, për momentin, nuk më përshtatet, kinemaja po. Dalëngadalë, kam rifilluar të bëhem aktive dhe agjenti im në Romë më ka bërë disa propozime.

Keni qenë pjesë e një sërë eventesh lidhur me modën, si edhe në shumë spote publicitare të rëndësishme. Çfarë përgatitjesh bëni para ngjarjeve të tilla ?
Po ndër vite kam punuar me regjisorë dhe fotografë të rëndësishëm (Francesco Fei, Massimo Vitali,Ralph Geiling, Chris Head, Tino Vaça, Ruy Teixeira, Enea Pieraçini, Antoine Lassaigne dhe me Luca Lucini, që është shumë i njohur sot në Itali, si regjisor i filmave të suksesshëm dhe që më ka lënë mbresa si njeri. Janë edhe shumë të tjerë emrat e të cilëve nuk më vijnë për momentin). Nuk është se unë bëja ndonjë përgatitje specifike, përkundrazi, improvizoja, jam shumë spontane gjatë xhirimeve, nuk jam ndierë asnjëherë në siklet.

Nëse do t'ju ofrohej të ishit imazhi i një marke shqiptare a do të pranonit?
Të jem e sinqertë, nuk besoj, por në të ardhmen kush e di.

A mund të na thoni diçka më tepër rreth asaj që ndodh në botën e modës, veçanërisht asaj italiane?
Bota e modës nuk më duket e ndryshme nga botët e tjera. Njerëzit janë njësoj ngado. Gjen njerëz sipërfaqësorë dhe mediokër në modë ashtu si në universitet dhe kudo. Duhet të kuptosh se çfarë kërkon dhe t'ia shprehësh atyre që ke përballë. Në botën e modës (dhe jo vetëm), sipas mendimit tim, vlen klasiku "Do ut des" në shumë raste të raporteve njerëzore (sipërfaqësore). Rrallë, gjen njerëz që sillen pa interes dhe me ndjenja të sinqerta miqësie.



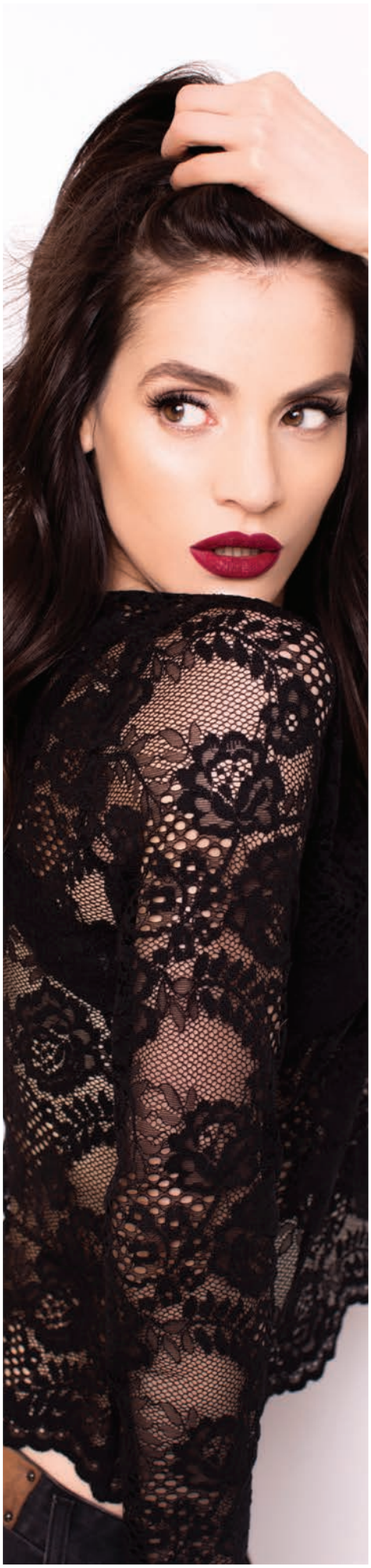
Cilët janë disa personazhe të rëndësishëm që keni takuar?
Personazhe të rëndësishëm të modës kam takuar, por njohje të thjeshta gjatë darkave apo eventeve (dyshja e Dolce dhe Gabbana, Ottavio Missoni, Karim Rachid, vëllezërit di Dsquared). Një stilist, që në të kundërt e kam mik prej vitesh dhe që e stimoj shumë, madje edhe para se ta njihja personalisht, është Ennio Capasa i Costume National, një figurë artistikisht shumë karizmatike dhe një njeri i shkëlqyer.

Florenca, si pjesë e botës së spektaklit, televizionit, modës... Sipas këndvështrimit tuaj në këtë kontekst, a ka hapësirë për raporte të vërteta njerëzore?
Ka hapësirë për ata që kanë dëshirë të kenë, ose thënë ndryshe, nëse ke dëshirë që me kohën të kultivosh raporte të tilla. Në përgjithësi, lidhjet përfshijnë cikle me ulje dhe ngritje, të cilat duhet të dish t'i përballosh dhe këtu i rikthehem asaj që ceka më sipër se, njeriu është njësoj kudo. Është e vërtetë se edhe në sektorë të tillë raportet kanë tendencën të jenë një fasadë. Përpos kësaj, shtohet edhe një faktor tjetër aktual që është krijimi i botëve imagjinare dhe marrëdhënieve fiktive që njerëzit krijojnë nëpërmjet të kudogjendshmëve rrjeteve sociale, të cilat krijojnë edhe më shumë pengesa për marrëdhënie të sinqerta.

Çfarë është bukuria për ju?
Bukuria është një sinergji e shumë elementeve (në një harmoni perfekte dhe në një ekuilibër të brishtë), që një person ka/apo arrin të ketë gjatë viteve dhe që është në gjendje ta përçojë me hijeshi dhe pa zhurmë shurdhuese.

Dhe a ju ka favorizuar në jetë të qenit e bukur?
Nëse i referohemi vetëm bukurisë fizike, më duhet të them, se në botën akademike, nuk më ka ndihmuar aspak, madje në të kundërt, do të duket banale, por duhet gjithmonë të tregosh se aspekti është thjesht paketimi i një përmbajtjeje gjithashtu të denjë për vëmendje. Në botën e modës dhe të spektaklit, natyrisht është një pasaportë e shkëlqyer, por që duhet ta përdorësh mirë dhe ta integrosh me aspekte të tjera më afatgjatë dhe më pak jetëshkurtër. Në rastin tim ka ndodhur kështu. Edhe pse, më ka munguar një faktor shumë i rëndësishëm për të mbijetuar në një xhungël jashtëzakonisht konkurruese: pafytyrësia dhe të qenit e poshtër.

Duke tentuar, t'ju njohim në aspekte më personale, si do ta përshkruanit veten si karakter?
Kjo është një nga ato pyetje që gjithmonë më ka vënë në siklet. Mendoj se të tjerët janë ata që duhet të japin një mendim. Por në



vija të përgjithshme, mund të them shumë kurioze, e sinqertë, e duruar, sistematike dhe mbi të gjitha, e humbur në botën time.

Çfarë mendon se të ka marrë dhe të ka dhënë jeta deri më tani?
Më ka dhënë gjëra që kanë një vlerë të madhe, duke nisur nga vajza ime, prindërit e mi, dëshira për t'u zgjuar çdo mëngjes me entuziazëm dhe të bëj çdo gjë me pasion. Dhe të jem e sinqertë, nuk mendoj se më ka marrë diçka, deri më tani.

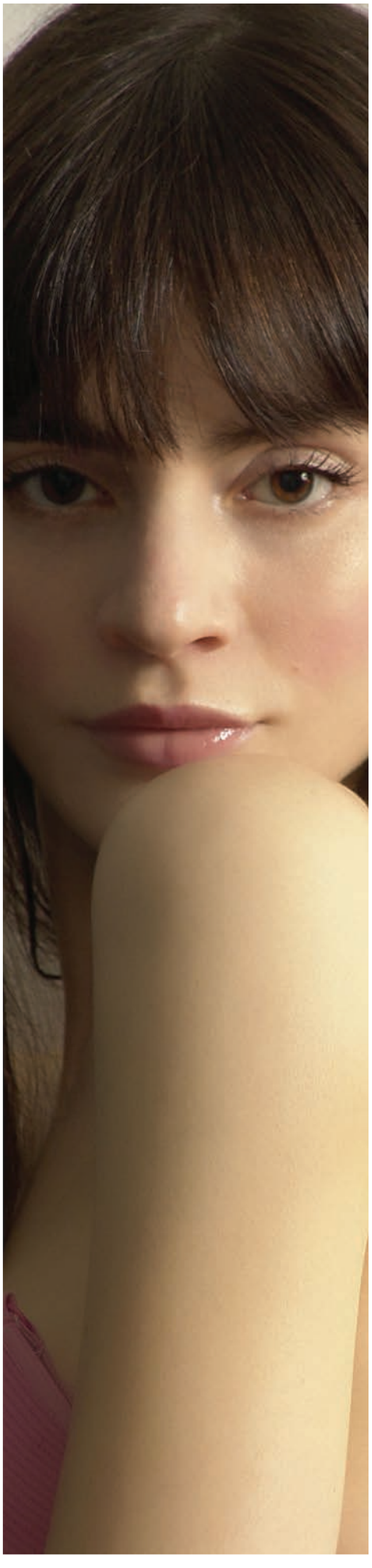
Çfarë e bën Florencën të lumtur?
Audrey Maelle, në radhë të parë. Dhe pastaj, të kalëroj në liri në një plazh apo në natyrë të hapur, apo loja polo (një lloj sporti me të cilin rashë në dashuri vite më parë), të bëj një lojë tenisi. Të gatuaj si dhe të ndaj atë që kam përgatitur me njerëzit që kam përzemër apo që më bëjnë të ndihem mirë.

Cili është momenti më i bukur në jetën e Florencës?
Kur më vendosën vajzën mbi bark, të sapolindur, gëzimi i papërshkueshëm kur e pashë për herë të parë që vazhdon të shtohet dhe të pasurohet me ndjenja ditë pas dite.

Ku e shikoni veten pas dhjetë vitesh?
Nuk arrij dot ta projektoj veten për një periudhë kaq të largët, edhe pse koha kalon shumë shpejt.

E ARDHMJA E MODELES, SI DIPLOMATE

Florenca i ka kushtuar një hapësirë mëse të konsiderueshme formimit akademik. Paralelisht me përfshirjen tuaj nga bota e artit keni studiuar edhe për shkenca politika. Çfarë ju shtyu të bëni zgjedhje?
Mund të them se formimi akademik ka qenë përherë prioriteti im. E kam nisur me Shkenca Politike dhe Marrëdhënie Ndërkombëtare në Trieste, jam diplomuar me një tezë të së Drejtës Kushtetuese të mbrojtur me rektorin e Fakultetit të atëhershëm, më pas, jam specializuar në Politikë Evropiane dhe Ndërkombëtare në Universitetin Katolok të Milanos me një tezë në Historinë e Marrëdhënieve ndërmjet Amerikës së Veriut dhe Europës ("Nato, Evropa, ShBA dhe çështja e sigurisë energjetike") dhe, ndërkohë, kisha fituar një bursë për master në Shkenca Politike Paris në "Marrëdhënie Ndërkombëtare" dhe saktësisht në Sigurinë Ndërkombëtare (orët zhvilloheshin në frëngjisht dhe anglisht).
Një eksperiencë shumë e thellë dhe frymëzuese për mua. E zhytur në "Quartier latin" parisien, duke frekuentuar leksione





të mbajtura nga personalitete të kalibrit ambasador Ëilliam Ramsay (në atë epokë drejtor ekzekutiv i IEA, International Energy Agency) apo të Jacques Rupnik (këshilltar politik i ish- presidentit Havel dhe që ka kontribuuar në nivel politiko-ligjor në rikonstruktimin e Ballkanit në periudhën e pas luturave jugosllave të viteve '90). Pasi përfundova studimet, një profesor në Milano më ofroi mundësinë për të nisur karrierën, si studiuese në dy "Think Tank" prestigjiozë, në ISPI (Institutin për studime të politikës ndërkombëtare) të Milanos ose IAI (Institutin e Çështjeve Ndërkombëtare) të Romës. Por nuk e pranova ofertën, pasi isha shtatzënë me vajzën time. Në të njëjtën periudhë fillova një praktikë në sektorin politiko-ekonomik të delegacionit të Unionit Evropian në Shqipëri, kur ishte ende ambasador Ettore Sequi, por në muajin e tetë të shtatzënisë (kur isha fryrë si tullumbace), e braktisa.

Si ka ndikuar formimi akademik në rrugëtimin tuaj personal dhe atë profesional? A mendoni që në të ardhmen t'i kushtoni më shumë hapësirë? Pse jo t'ju shikojmë edhe në radhët e politikaneve femra?
Ka influencuar shumë! Pastaj, më ka ofruar siguri, çka bota e modës apo e spektaklit nuk mi jepnin, përpos kësaj kam qenë gjithmonë në shënjestër të paragjykimeve të njerëzve të ndryshëm; gjykime që, disa herë, mund të mos kenë qenë objektive, të bazuara apo të këndshme.
Kultura është një armë paqësore shumë e fuqishme. Në të ardhmen, mendoj se politika (nënkuptoj politikën në shkallë të lartë, domethënë diplomacinë, jo politikën tout court, të varur nga një parti) do të jetë profesioni im kryesor. Paralelisht, do të më interesonte edhe mësimdhënia universitare.

Sa e vështirë është për një femër shqiptare, të qëndrojë pjesë e botës së spektaklit edhe të modës, në vend të huaj, në rastin tuaj në Itali?
Në përgjithësi, për gratë është shumë më e vështirë të qëndrojnë në botën e punës, pavarësisht kombësisë. Në rastin tim konkret, më duhet të them që kjo e fundit nuk ka influencuar shumë. Në botën e modës, e mbi të gjitha në Milano, të jesh i huaj është diçka shumë normale, është një kontekst shumë kozmopolitan. Kur fillova të punoj si modele, ishin të huajat që dominonin ndaj italianeve. Më pas, ishte



një ndarje e dukshme, të huajat ishin më profesionale dhe të adresuara drejt modës (vinin shpesh nga situata të paforizuara, prandaj u duhej të ishin më pragmatike), ndërsa italianet, zakonisht ishin më shumë të interesuara për botën e spektaklit (përtonin të ndiqnin ritmet e çmendura të modës dhe, pastaj, kalonin në situata më të privilegjuara). E megjithatë, për të kuptuar nëse të qenit shqiptare ka qenë një faktor diskriminues apo jo, duhet të pyetet ai që ofron punën dhe që më pas bën zgjedhjet se kush duhet ta bëjë një punë të caktuar. Këto ishin dhe janë perceptimet e mia që tregojnë se si funksiononin gjërat.

RUTINA E BUKURISË, SI MODELE

Kush është ikona juaj e stilit?
Juliette Binoche, Monica Vitti, Isabelle Huppert.

A keni një stilist të preferuar?
Alcuni: Prada(mbi të gjitha linja Miu Miu), Costume National, Valentino.

Cila është rutina juaj e bukurisë?
Dush sapo zgjohem (të nxehtë dhe pastaj për disa minuta të ftohtë), krem mbrojtës spi 50 (verë dhe dimër), ujë dhe çaj të nxehtë edhe në verë, integratorë me vitamina dhe minerale, vajra esencialë. Nëse më duhet të dal, përdor vetëm maskara, pak korrektor (kur nuk komunikoj me gjumin), pak buzëkuq të kuq ose vishnjë të shpërndarë me gishta që të duket natyral dhe parfumi i pamungueshëm. Ngaherë, për shkak të kërkesave të punës (modelet nuk duhet të trukohen) si dhe për kënaqësinë time, bëj shumë pak makijazh. Për flokët fytyrën dhe trupin përdor produkte bio, pa substanca

toksike. Në mbrëmje, kur kam pakëz kohë të lirë, bëj disa hedhje me litar dhe pak ushtrime bodywight (nuk e kaloj gjysmë ore) ose pastroj të gjithë shtëpinë (dhe kjo është një mënyrë e shkëlqyer për të mbajtur trupin në formë.

Sa kujdes i kushtoni ushqimit?
Dita ime rrotullohet rreth ushqimit. Kam një mama që gatuan shumë mirë dhe ushqime jashtëzakonisht të shëndetshme, si pasojë, edhe unë kam mësuar të ushqehem mirë që në fëmijëri. Gatuaj shumë! Me punën time, jam rafinuar, duke studiuar ushqime në mikroskop. Me lindjen e sime bije, më pas, jam bërë një maniake e të ushqyerit mirë, gjysmë-vegjetariane (vetëm peshk, edhe pse, ndonjëherë nuk heq dorë nga pula), astemike që prej shtatzënisë e deri më sot, duke qenë se ende e ushqej me qumësht (edhe pse më duhet ta pranoj se edhe më parë nuk kam qenë ndonjë konsumuese e madhe pijesh, më pëlqente të shoqëroja vaktet me një filxhan të mirë vere, asgjë më tepër). Mëngjesi ka qenë gjithmonë pjesa më e rëndësishme dhe më e konsiderueshme. Në përgjithësi, unë konsumoj çdo gjë, jam shumë llupëse dhe, duke qenë se lëviz shumë kjo nuk influencon në fizikun tim apo në humorin tim, përkundrazi i bën mirë. Konsumoj kuintalë me fruta dhe perime, kos, çerealë, fruta të thata, mjaltë (nuk përdor pothuajse kurrë sheqer përveç ndonjë ëmbëlsire me bajame dhe fistikë, të cilat i adhuroj). U kushtoj rëndësi cilësisë së ushqimeve, duke u treguar e kujdesshme në sasi.

Si e bëni përzgjedhjen e veshjeve?
Nuk e mendoj gjatë. Më pëlqen të vishem rehatshëm; ngaherë, xhins, bluzë me mëngë zhapose dhe këpucë gjimnastike kanë qenë norma për mua. E njëjta gjë kur punoj, me të vetmin ndryshim që, në vend të këpucëve



të gjimnastikës, vesh takat, të cilat janë të domosdoshme kur paraqitesh në prova. Të dhuron atë sharmin femëror, të cilin e dashuroj.

Preferoni më tepër veshje sportive apo klasike?
E megjithatë do ta përkufizoja veten casual dhe classic në të njëjtën kohë. Sigurisht që nuk do të më shihni asnjëherë të dal nga shtëpia e tutat sportive dhe veshjen që përdor kur shkoj në palestër apo kur bëj sport. Më duket diçka shumë vulgare, e një edukate jo të mirë dhe mungesë klasi për një grua. As me shapka me gisht apo balerina në këmbë (të cilat sipas mendimit tim janë estetikisht të shëmtuara, jo-higjenike, dhe anti-femërore).

Cili është ai aksesor të cilin e keni të pandashëm kur dini nga shpija?
Nuk jam shumë e lidhur pas aksesorëve, ndoshta syzet kur ka diell.

UDHËTIMET, MUZIKA, LIBRAT DHE FILMAT E PREFERUAR

Ju pëlqen të udhëtoni?
Më pëlqen shumë. Korsika e Veriut mbetet ndër të preferuarat e mia. Por, disa javë më parë kam zbuluar një perlë shqiptare që nuk e kisha parë ende, Dhërmiun. Njihja vetëm Himarën, por më duhet ta pranoj që më ka impresionuar shumë edhe e para.

Po muzika?
Më pëlqen muzika, nuk kam një lloj të preferuar, mjafton që të jetë muzikë "e mirë". Më pëlqen shumë Chet Baker, Aznavour, Patrick Bruel, Janis Joplin, Barbara, Mendelssohn... Që kur ka lindur ime bijë, dëgjoj më tepër këngë të vjetra franceze (i adhuron dhe i di të gjitha përmendësh) dhe Amy Ëinehouse (të cilën e ka pasur si ninullë qe ne ditët e para kur ka ardhur në jetë).

Libri i preferuar?
Nuk mund të citoj vetëm një titull, por disa: Konti i Montekrishtit (Dumas), Vëllezërit Karamazov (Dostoevskij), Mjeshtri dhe Margarita (Bulgakov), Lulet Blu (Queneau), "Il Satyricon"(Petronio).

Filmat...
Filmi blu i trilogjisë "Eklipsi" dhe "Nata";"Closer" i Mike Nichols; "Les Liasons Dangereuses" i Stephen Frears. Dhe në fund, për të qenë më aktualë, filmat e Jean Perre Jeunet (psh. "Le fabuleux destin d'Amélie Poulain"). Një tjetër kryevepër është " In the mood for love" i Wong Kar-Wai.








Rrëfimi i
Vlashent Satës
për jetën,
martesën
dhe fëmijët e
dëshiruar!





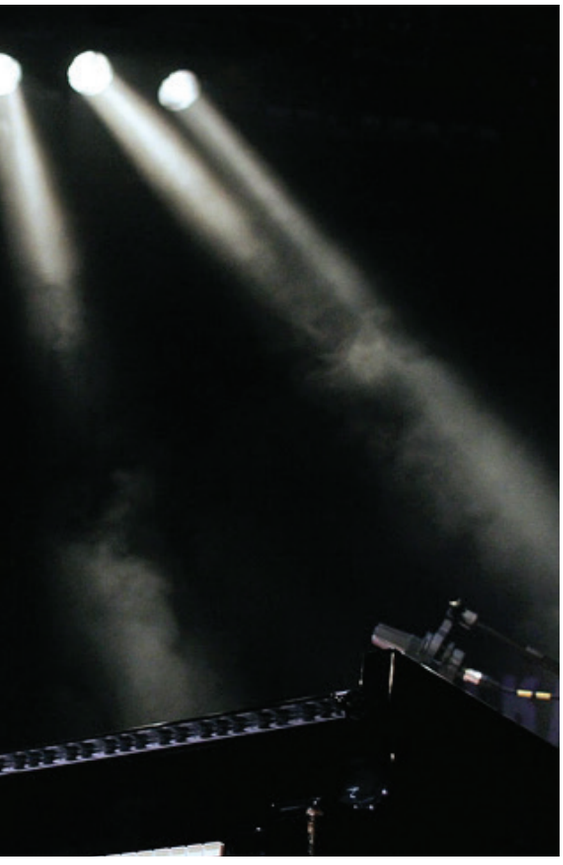
Njerëzit duket se kanë etje të madhe për artin e vërtetë, atë që shemb përkufizimet në poezi, muzikë, dashuri e madje edhe në jetë. Kanë nevojë për atë lloj arti, që ndjen se të fotografon instinktivisht ndjenjat e mendimet, një pjesë të shpirtit. Prandaj artistët origjinal, si Vlashent Sata, janë të domosdoshëm, në vendin tonë akoma edhe më shumë. Ndërsa, ai rrëfen për "Ejani" familjen e tij, dashurinë për librat, muzikën, poezinë e veçanërisht njeriun e vërtetë, kupton se Vlashenti nuk mund të ishte ndryshe dhe se arti ka krijuar rrënjë kaq të thella në shpirtin e tij, saqë mund të degëzohet frytshëm në trajta të tjera përpos muzikës e poezisë. Për të mund të thuhet shumë mirë se është rritur në prehrin e muzikës, i ati, një nga tenorët më të mirë që ka njohur konservatori i Moskës në vitet '68, ka qenë pedagogu i tij i pianos. Të tre fëmijët e familjes Sata kanë përqafuar muzikën, dhe për të menaxhuar "çmenduritë e tyre artistike" duhej një ekonomiste në familje. "Ime më, më ka treguar se kur ka takuar tim atë, ka pasur vetëm një tavolinë me libra", tregon Vlashenti. Kjo, jo për të më treguar një mungesë, por çfarë e plotësonte atë! Dhe me të vërtetë babai në rrugëtimin e tij librat i ka miq të ngushtë". Nga i ati, përpos të tjerave Vlashenti ka dëgjuar ligjërime të vyera me në bazë njeriun, dashurinë e madje edhe ushqimin, ligjërime që edhe sot nuk ngurrojnë t'i kujtojnë që të ruaj njeriun brenda vetes, dhe që t'i shmangë ngjyrat e tepruara të mondanitetit e kotësisë. I rritur me një frymë të tillë, mes njerëzve kaq të kulturuar, Vlashenti edhe pse ka qenë ngaherë instiktiv, ka bërë të mundur që energjinë dhe botën e tij të brendshme ta mishërojë në art, qoftë në piano, kitarë apo këngë e poezi.

Librat

Raporti i tij me librat është disi i çuditshëm, si ato lidhjet dashurore që pas një pasioni të fortë kanë nevojë për shkëputje, shpesh jo të shkurtër, që takimi i ardhshëm t'i lumturojë. "Për muaj mund të ndodhë të lexojë shumë, pastaj mund të kalojë një kohë e gjatë pa lexuar". I pëlqejnë librat ezoterikë, e ka tërhequr veçanërisht libri autobiografik i Osho-s. "E ka jetuar jetën me gjithë shpirt, ashtu siç më pëlqen edhe mua". Tek Osho-ja ai ka pëlqyer përpos të tjerave edhe përgjigjen që u jepte njerëzve kur e pyesnin se çmendonte për divorcin. "Ai







thoshte se problemi kryesor i divorcit është vetë martesa", mendim që e ndan në një farë mënyre edhe Sata, kur flitet për martesën, si institucion.

Poeti i preferuar dhe poezia më e bukur...
"Kam lindur për të të njohur, për të të thirrur Liri", kështu i shkruan Paul Éluard lirisë, dhe në të njëjtën mënyrë, si poeti i tij i preferuar e koncepton edhe Sata. Na rrëfen se Éluard ka pasur një ndikim të madh tek ai për pozitivitetin dhe dritën e brendshme që e udhëheq.
Poezi që i kanë lënë mbresa ka shumë, por ajo që i ka dhuruar një emocion të veçantë është "Nëse ti më harron" e Pablo Nerudës. I pëlqen gjithashtu "Le dormeur du val" i Rimbaud, për delikatesën me të cilën poeti shkruan për një ngjarje të tmerrshme, një ushtar ka rënë në luftë.

Kur shkruan Vlashenti...
"Zakonisht shkruaj në shtëpi, në dhomën që është pianoja, pasi më krijohet përshtypja sikur shtëpia më flet dhe çdo gjë është e mbledhur aty. Shkruaj kur tingujt pozitivë, ose më pak pozitivë vinë e më rrëfejnë në vesh historitë e tyre të padukshme". Vlashenti





shprehet se ka një dëshirë të pashtershme për të shkruar, saqë ndonjëherë mendon edhe të rishkruajë përsëri të njëjtat këngë, por me të tjerë tituj, edhe ndryshe. Për të kur shkruan një këngë është si të krijojë një botë të tërë me fillimin dhe mbarimin e saj. "Prandaj ndoshta janë edhe kaq të ngjizura, ritmi, kadenca e fjalës dhe muzika, pasi të gjitha në njëfarë mënyre i shkruaj bashkë".

Muzika që dëgjon

"Kam rifilluar me kohë të pjesshme studimet për jazz, sepse më pëlqen që të jem ende student". Ajo çka i pëlqen më shumë te muzika është poezia. "Më pëlqen Brad Mehldau, klasikët e jazz-it, madje tani që jam edhe më i vjetër (qesh) më pëlqen të dëgjoj muzikë klasike nga Schubert, Schumann, Bah etj".

Model frymëzimi në muzikë

Nga ana muzikore Vlashenti shprehet se, është frymëzuar më shumë nga grupi Radiohead dhe Lucio Battisti. "E kam parë për herë të parë Battisti-n në Sanremo me këngën 'Anna'. Kujtoj se në një moment kritik për karrierën e tij ai përkulet, dhe pikërisht në atë çast kam kuptuar se sa i fuqishëm mund të jetë një artist, që transmeton emocione". Grupin "Radiohead" pohon se e ka pëlqyer për shkak të larmishmërisë e poezisë, që kanë trajtuar dhe për faktin se nuk kanë pasur tendencën për t'u bërë e njohur. Më ka influencuar gjithashtu Jacques Brel.

Vlashenti në jetën e përditshme

"Kam kaq shumë personazhe brenda vetes në jetën e përditshme, saqë nuk di se ku t'i fus. Kam frikë, që të jem ai që jam më tepër" (qesh). Vlashenti pohon se ndonjëherë i dhëmb, që shumë njerëz e shikojnë si objekt adhurimi, pasi në jetën e përditshme e ka të vështirë të kuptoj se, çfarë ata pëlqejnë vërtet prej tij, me kë duan të rrinë, kë dashurojnë... Vlashentin si njeri apo suksesin dhe arritjet e tij. "Të jesh artist nuk është aq bukur sa shumica kujtojnë, pasi ndonjëherë i përjeton disa situata në një formë që jo gjithmonë të bën mirë".

Shoqëria e Vlashentit

Ai pohon se ka shumë shokë e miq, që do të dëshironte t'i takonte më shpesh, pasi ua ndjen mungesën. "Ndonjëherë ajo që më mungon më tepër është që të takoj njerëz. Shoku më i ngushtë shpirtëror është Ilir Kaso. E shikoj pak, por e kam shumë të afërt". Megjithatë, sipas tij, të qenit vetvetja të çon në një lloj lirie, që është shpesh paguese dhe jo shpaguese, mirëpo arti e ndihmon të zhvillohet edhe në këtë aspekt.

Sa kujdeset për veten

Vlashenti tregon se ka nisur të kujdeset për veten, duke i kushtuar vëmendje ushqimit,

duke dalë më tepër. "Qoftë edhe të dalë për të bërë një shëtitje vetëm, për të blerë një akullore, të pi një kafe apo të shkoj diku në natyrë për të përqafuar një pemë". Duke ruajtur një ritëm të tillë jetese sipas tij, ndihesh më mirë, më pozitiv.

Njeriu që do të ketë në krah
"Nuk do të dëshiroja që ky person të vijë në formën e nevojës, për të mos qenë vetëm, apo për të pasur një fëmijë". Vlashenti dëshiron që ajo çka ta lidhë me njeriun që do ketë përkrah, të mos jenë institucionet e patundshme. Ai dëshiron që të krijojë një raport me dikë, duke i dhënë zemër përditë njëri-tjetrit për të bërë përpara në jetë. "Edhe kështu ti je i lumtur edhe i thua jetës faleminderit, kur çohesh në mëngjes më atë njeri".

Marrëdhënia me fëmijët
Vlashenti rrëfen se ka punuar shumë me fëmijët. "Mendoj se fëmijët janë krijesa më e plotësuar përsa i përket racës njerëzore, dhe se unë kam mësuar shumë prej tyre". Gjatë punës me ta ai rrëfen se përpiqej t'i bindte se e kishin ata në dorë mesimnxënien, duke i vendosur në qendër, si dhe duke i lënë të lirë.

"Fëmija" brenda vetes
"Të gjithë fëmijët janë artistë, e vështirë është të qëndrojnë të tillë kur rriten", ka thënë Picasso, në rastin e Vlashentit e kupton se ai kujdeset ta ruajë fort fëmijën brenda vetes. Për të është shumë e rëndësishme që kur një njeri sidomos fëmija ndihet i lumtur, vetvetiu apo i stimuluar nga dikush apo diçka, njerëzit të mos e ulin atë gjendje pasi kjo është gjëja më e bukur që duhet të ndodhë. "Kur isha në shkollë më thoshin shpesh të mos sillesha si fëmijë. Falë Zotit që nuk e kam humbur dhe e kam fëmijën brenda vetes. Varfëria më e madhe e një njeriu është kur harron të luajë".

Ndonjëherë kur mendon të ketë një fëmijë
Sata tregon se, duke pasur një mbesë në shtëpi, që e thërret "daja, daja", e që e bën të çohet pavarësisht lodhjes, normalisht ka pasur ngacmim të brendshëm për të pasur fëmijë edhe ai. "Ndonjëherë ëndërroj të shkëputem, të jetoj në fshat në një shtëpi me pemë dhe të kem një fëmijë timin. I pëlqej shumë fëmijët dhe njerëzit më thonë se kam nevojë për të gjitha këto".

Liria për kantautorin
Vlashenti rrëfen se në moshën 17-vjeçare dëshironte të largohej në Francë pikërisht për të qenë i lirë. "Kur shkova atje kuptova se liria më shumë se çdo gjë është përgjegjësi. Liria është një formë zgjedhje, edhe zgjedhja është një formë eliminimi, edhe eliminimi është një formë vetmie, por liria ka një të mirë, se cepin e parajsës e ka maksimale. Pra një sekondë që shijon apo jeton nga ky cep e kupton që nuk mundesh që të bësh ndryshe".

Projektet e ardhshme
Po punoj për një album në piano. Por kam shumë dëshirë që të merrem edhe me aktrimin, të bëj filma vet.

Vlashenti pas disa vitesh
Në të ardhmen Vlashenti shpreson të jetë një motiv më shumë, që njerëzit të ndihen krenarë që janë shqiptarë, që flasin shqip. Edhe tekstet që ai shkruan përmbajnë elemente identifikuese shqiptare, si edhe të historisë sonë. Tekstet që shkruan përmbajnë elemente të historisë sonë...



> **Kur isha në shkollë më thoshin shpesh të mos sillesha si fëmijë. Falë Zotit që nuk e kam humbur dhe e kam fëmijën brenda vetes. Varfëria më e madhe e një njeriu është kur harron të luajë**



KLASIFIKIMI:
VIP-AT SHQIPTARË QË VISHEN MË KEQ

VIP-AT SHQIPTARË / Të veshurit më bukur, personazhet që ngelin në klasë dhe ata që kanë nevojë për një stilist
LOOK-U I VIP-AVE / Klasifikimi për të veshurit më bukur dhe personazhet që ngelin në klasë



NIKO KOMANI

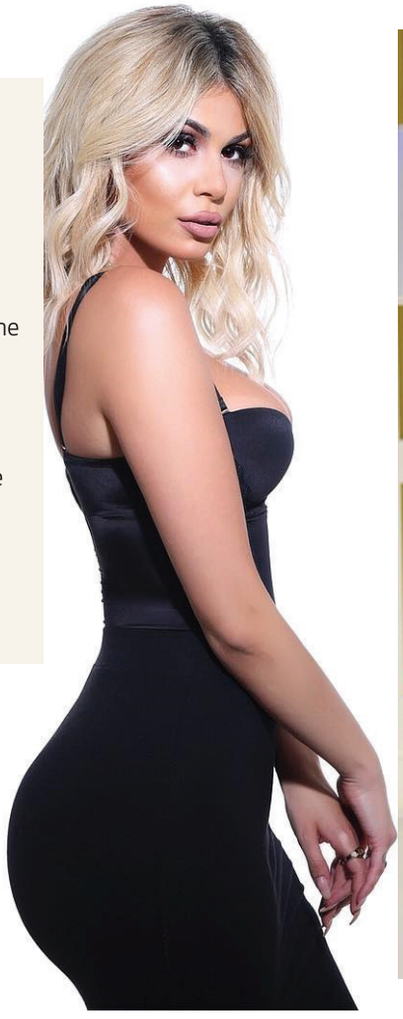
NIKO KËSHILLON, SI DHE RRËFEN PERSONAZHET, DUKE KOMENTUAR VESHJET E TYRE

Të vishesh bukur është çështje shijesh, gustosh, edhe kërkimi. Nuk do të thotë se çdo gjë e shtrenjtë në trupin tënd mund të ngjajë bukur. Revista "Ejani" në këtë numër ka intervistuar fashion design Niko Komanin për të zbuluar disa nga të famshmit, që vishen më bukur, për ata që kanë nevojë për një kurues imazhi, por sigurisht edhe për ata që në botën e modës pa frikë klasifikohen, si me "shije të keqe.

KUSH VISHET MË KEQ?

LUANA VJOLLCA
Nuk do të dëshiroja që t'i vendosja në renditje njëri pas tjetrin. Por, për shembull, Luana Vjollcën edhe pse e kam mikeshë shumë të mirë është një nga ato personazhe, që është e vështirë t'i ndërhysh në këtë pjesë, sidomos kur tregohet "kokëfortë" dhe të thotë: "Jo zemër këtë nuk e vesh!". Nuk i kam insistuar kurrë, sepse nuk dua që as të mërzisë edhe as të mërzitem në fund të ditës për vete. Por, edhe përse mendoj se lodhja me ta është e kot, ajo ka një superfizik, që për momentin po adhurohet. Por personalisht unë mendoj se nuk ka gjetur stilin e saj. Ndjek një stil modern, por jo koherent.





RUDINA MAGJISTARI
Rudina vesh të njëjtat gjëra gjithmonë dhe ndryshon vetëm disa detaje. Vesh të njëjtin fund me këmishë të bardhë, ndryshon modelin e këmishës, por mbetet po njësoj. E di që është e vështirë që të veshësh dikë që punon në tv ditë për ditë, por kjo arrihet nëse punohet që të kesh një gardërobë. Mund të veshësh një fustan të njëjtë me ngjyra të ndryshme, por jo të njëjtin fustan me këpucë të ndryshme, më duket e përsëritshme.



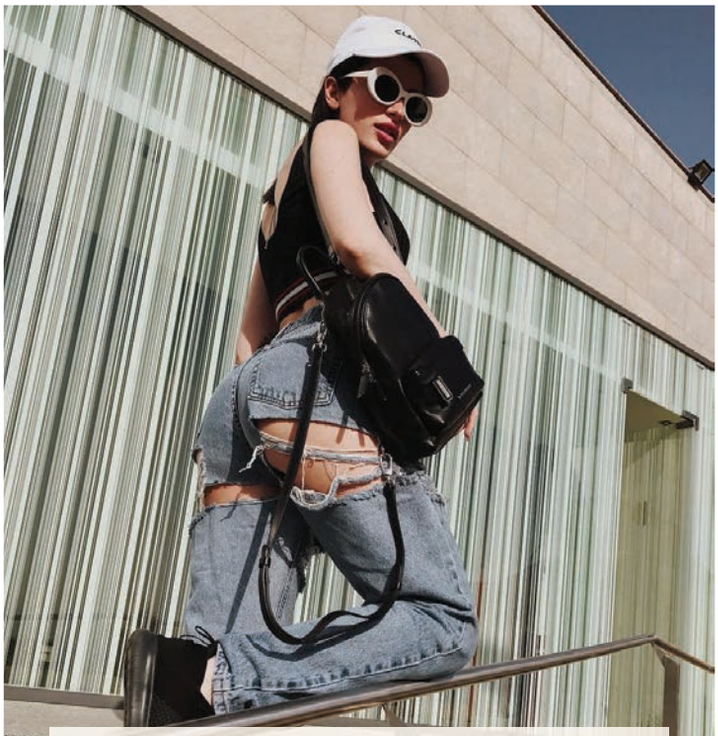
FOTO WEB



BABY G

Më duket si e pa kruruar! Gjithmonë më është dukur e tillë. Stili i saj nuk më lë një shije jo të mirë.





ERA ISTREFI

Më duket pak e sajuar, nuk është tek dhjetë të veshurat më keq, pasi mund ta vë edhe ato të veshurat më mirë. Për arsye se kur vishet mirë, vishet vetëm nëpër tapete të kuqe, pastaj është non stop e sajuar, si "homeless" (lypsare). Flokët i ka si ta palara, prandaj për të jam pak në dilemë, sepse ka momente që më pëlqen dhe ka momente, që nuk më pëlqen.



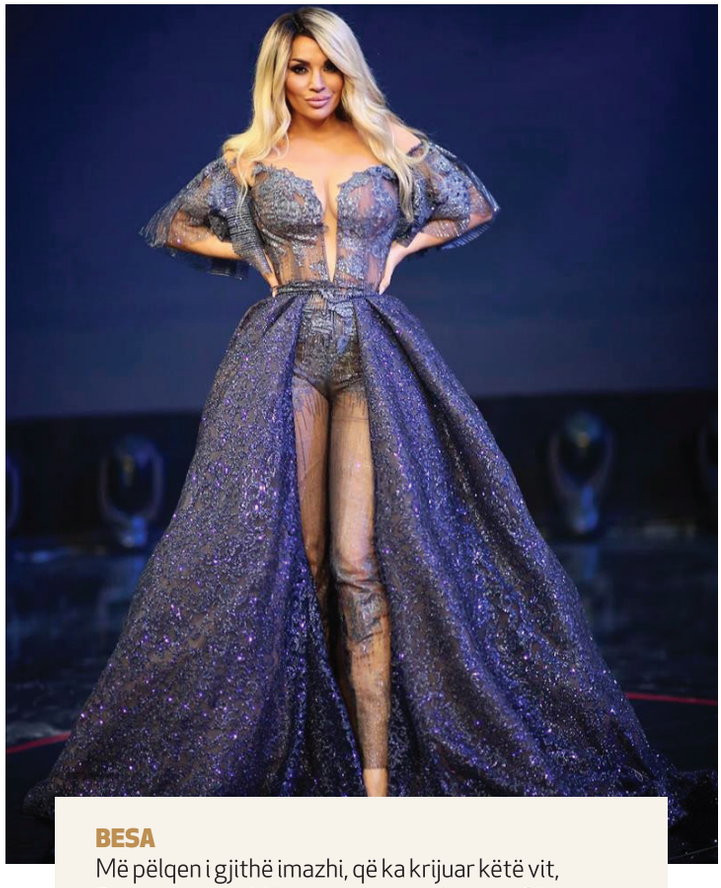
FIFI

Më pëlqen shumë, sepse e gjej, si një talent në të vërtetë. Është shumë këngëtare e mirë, edhe pse të pasurit pak më shumë kile nuk do të thotë asgjë, por mendoj se normalisht duhet të dobësohet. Si këngëtare, e krahasoj me Adele, jo vokalisht, por si dy individë që janë të dyja të mbushura.



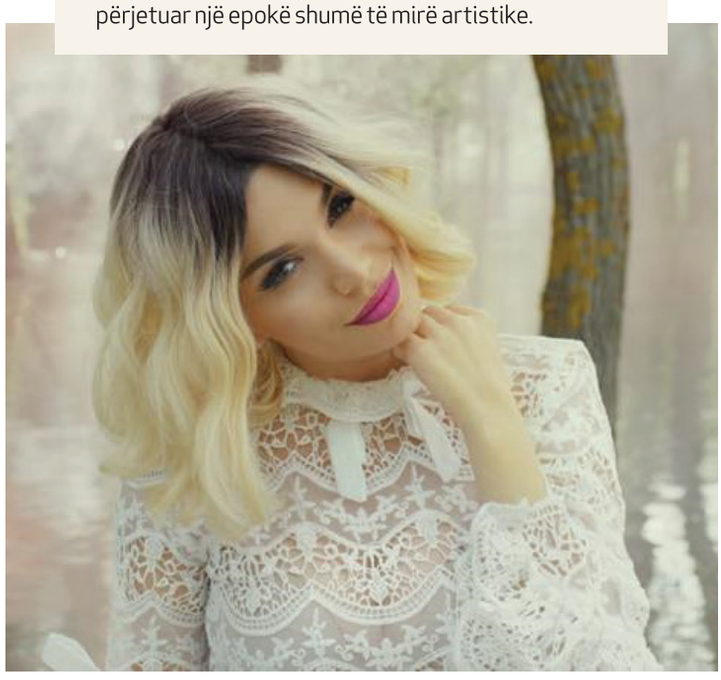
FOTO WEB

KUSH VISHET MË MIRË?



BESA

Më pëlqen i gjithë imazhi, që ka krijuar këtë vit, Besa si artiste. Më pëlqen në çdo gjë që ka filluar të investojë, deri edhe te paruket, sepse kjo gjë e mban në qendër të vëmendjes. Për mua Besa ka qenë e para artistë, me të cilën kam punuar si stilist, te kopertina e revistës "Anabel". Edhe pse shpeshherë thonë se kur ndalon bashkëpunimin me dikë,nuk e gjykon më njëlloj, unë vazhdoj të them se Besa prej dy vitesh është kthyer në një ikonë mode, e cila ka ecur me ritëm shumë të shpejtë. Klipet që ka realizuar kanë qenë shumë, por në asnjërin prej tyre nuk gjen të njëjtin stil. Prandaj unë mendoj se Besa është duke përjetuar një epokë shumë të mirë artistike.







ELVANA GJATA

E renditë tek më të mirat, për arsye se ka investuar kaq shumë këtë vit, që edhe pse më parë vishej me Valdrin Sahitin, tashmë veshjet që vesh janë aq të mira, sa nuk mundet që të them se nuk më pëlqejnë tani që i shoh tek Elvana, ndërsa kur i shoh te dikush tjetër më pëlqejnë.

FOTO WEB



ILDA BEJLERI
Më pëlqen shumë si femër, por më duket se vishet pak më shumë sexy seç duhet. Është dhe vishet më shumë sexy seç duhet. Kam qenë përherë me këto bukuritë, që nuk janë me masën! Janë perfekte, por nuk janë gjithmonë të bukura.



RONDELA HAJATI
Ronela Hajatin e konsideroj imazh bombë për shoubizin, sepse më ka lënë pritshmëri gjatë këtij viti, që nga klipi "Mos ik", "Ladies" etj.



XHESIKA BERBERI DHE ADROLA DUSHI
Të dyja vishen mirë përherë! Nuk bëjnë as rolin e gruas, as të mamit dhe as të së ndershmes. Të dyja janë super moderne dhe të thjeshta, janë modele ndërkombëtare dhe jo thjesht të fotografuara nga një fotograf i famshëm.



XHENSILA MYRTEZAI
Më pëlqen shumë si vishet, jo vetëm në jetën artistike, por edhe në jetën e përditshme vishet shumë bukur.





PONI
Poni më pëlqen si vishet, sepse duke qenë se këndon folk dhe prej saj presim që të vesh fustane të gjata, realisht ajo vishet shumë bukur. Ka shumë shije, por që në këngët e saj nuk mund ta na e tregojë këtë plotësisht, aq sa ka filluar ta tregojë në rrjetet sociale.

FOTO WEB



ORINDA HUTA
Edhe pse nuk e kam pasur shumë qejf si imazh më pëlqen shumë. Mbase, sepse nuk ka pasur këtë stil që ka momentalisht! Por ndonjëherë me disa njerëz rastis në kohën perfekte, edhe më pëlqen më shumë ta shikoj jashtë ekranit, sesa brenda ekranit. Jashtë është shumë më moderne edhe vrapon me hapin e kohës, gjë që do doja realisht ta bënte edhe në ekran.



LEDION LIÇO
Më pëlqen shumë se si vishet. Është ndër të paktët që ecën me hapin e kohës.



GETOAR SELIMI
Getoar është i veshur më mirë nga të gjithë babastarsat me gjëra klasike, moderne që nuk shkojnë te ekstravagantet.



ENDRIT MËRTIRI
Më pëlqen shumë, sepse ka stil momental. Më pëlqen që është larguar nga Dolce Gabbana dhe vishet me xhinse, atlete.

FOTO WEB

KUSH KA NEVOJË PËR NJË STILIST?



NOYZI
Nuk është se vishet keq, por vishet gjithmonë sipas stilit të tij, nuk është se evoluon nga klipi në klip. Mendoj se një stilist do ta çonte edhe më larg! Mendoj se ka nevojë për ekstra opinione, por jo se vishet keq.



KLODIANA SHALA
Do të pretendoja më shumë nga Klodiana Shala! Para se të futesha në botën e stilizimit thosha përse disa vishen kaq keq, por tani e kuptoj se në të vërtetë janë përmasat e çuditshme të trupit të tyre, që sado bukur që të vishen do të ngjajnë pak mashkullore. Për shembull, do doja që Klodianën ta shihja pak më tepër me stil androgjen, sepse atë edhe me një kostum; këmishë të hapur, pantallona dhe kambale, që i vishnin femrat e viteve '70, dhe flokët e lëpirë mendoj se Klodiana do të dukej aq shumë femër. Do të ngjante shumë më moderne, sesa kur vesh ndonjë fustan me rripa ta hollë, të gjatë, që ngjan sexy. Me këtë veshje mendoj se ngjan e mrekullueshme.



2 TON
Vishet keq, do të donte një stilist se vishet ende me pantallona të gjëra, asimetrike, që nuk janë në modë! Ose që janë në modë, por si një rreper apo këngëtar nuk mund të mbash përherë të njëjtin stil, sepse nëse po bën muzikë moderne, duhet të ecësh me hapin e kohës edhe në këtë drejtim.

FOTO WEB



OLTA GIXHARI
Më pëlqen shumë, por do të doja që ta shikoja pak më të veshur (qesh). Me të vërtetë më duket shumë sexy, që në Amerikë do të ishte vajza, që shikon te dera ngjitur, por që në ekran transformohet dhe është diva. Në fund të ditës i ngjan gjitones përballë derës tënde, që mbase kurrë nuk do të bënte karrierë, por ja që bën. Nuk do ta konsideroja, si non stop sexy.



Kush është Niko Komani?

Niko Komani u largua për në Greqi nga Shqipëria në moshën 9-vjeçare. Fillimisht vështirësitë për të mësuar gjuhën nuk kanë qenë të pakta. Sot, ai kujton se lidhja e tij modën ka nisur pikërisht në atë vend nëpërmjet revistave. Çdo fundjavë blinte revista dhe gazeta. Rutinë kjo, që kur u kthye në Tiranë, në moshën 22-vjeçare, i mungonte. Në vitin 2010 nisi punën e parë në revistën "Anabel". Prandaj sot Niko shprehet se i është mirënjohës Dalina Buzit për zbulimin. Për të punuar, si fashion design ka punuar me këngëtaret tona më në zë, si Besa, Elvana Gjata, Evi Reçi etj. Ndërsa, njeriu që e bëri të famshëm për punën e tij, si fashion design në klipe është Tuna. Ajo i besoi gjithçka, duke e lënë të lirë në punën e tij. Sot ai na tregon se e do shumë punën që bënë. Po bënë atë që do, po plotëson ëndrrën e tij të fëmijërisë, për të qenë i famshëm! "Që fëmijë, kur isha në shkollë në fletoret e mia shkruaja: Unë jam Niko Komani dhe kam dëshirë që të bëhem stilist, që të punoj me emra të famshëm!". Megjithatë, ai na rrëfen se për të realizuar këtë ëndërr nuk u zgjua rastësisht edhe e gjeti veten këtu ku është, por ka punuar shumë fort.

Artistët shqiptarë me të cilët dëshiron të bashkëpunojë

Ka bashkëpunuar pothuajse me të gjithë artistët shqiptarë më në zë, veçse me Dafina Zeqirin dhe Era Istrefin s'ka bashkëpunuar ende. Prandaj mendon se nëse bashkëpunon me to është vetëm nga dëshira që t'i vesh më bukur në përditshmërinë e tyre. "Me Luana Vjollcën do ta doja të bashkëpunoja vetëm për të sfiduar veten time si stilist. Mendoj se do të bëja diçka shumë ndryshe me të, normalisht do ta zhvishja, sepse mendoj se me fizikun që ka mund të ngjajë seksuale".







Oriental City Authentic Chinese Restaurant

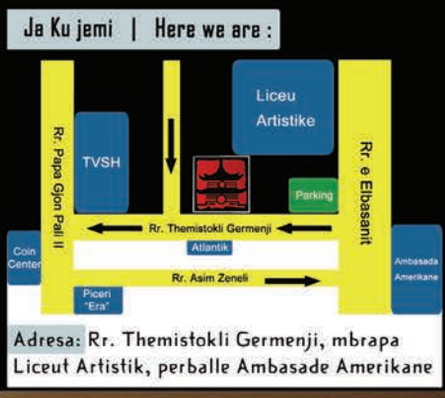
东方城中餐馆

Reservation & Info:

Tel: 04-22-88888

Email: OrientalCityAL@gmail.com

OrientalCityAL Oriental.City.Tirane



CERTIFICATE of EXCELLENCE 2017



Keisi, princesha e Sabianit, së shpejti përkrah Noyzi-t!



Bionde, me sytë si kristal, buzë të trasha dhe lëkurë të bardhë, mund të thuhet pa frikë se është një "Monroe shqiptare" e kohëve moderne. Bukuri natyrale, ashtu si është edhe sjellja e saj, me një ëmbëlsi delikate që i karakterizon edhe zërin. I ka të gjithë ingredientët e duhur Keisi Medini për të qenë pse jo "mbretëresha e re" e showbiz-it shqiptar. Fillimi nuk mund të ishte më i mbarë, me një ftesë për bashkëpunim prej një nga emrave më të mirë muzikës rep, Noizyt, i cili dominon tregun e showbiz-it prej më shumë se 10 vjetësh. Një projekt muzikor në pritje që premton sukses dhe që do të shënojë hapin e parë me rëndësi të Keisit në botën e muzikës, fillimisht në tregun shqiptar, dhe pse jo në të ardhmen edhe atë ndërkombëtar. Pasioni dhe dëshira për të punuar me veten janë të mëdha, emri i saj tashmë nuk është më i panjohur, por ajo premton se fama nuk do ta ndryshojë. Karakteri i saj, ka mbetur në fakt i paprekur nga fama e të atit, Sabianit, emër i njohur në tregun muzikor shqiptar. Ajo është një vajzë e dashur dhe e thjeshtë, me këmbë në tokë, por njëkohësisht me ëndrra dhe vizion për të ardhmen...



Një projekt muzikor në pritje që premton sukses dhe që do të shënojë hapin e parë me rëndësi të Keisit në botën e muzikës, fillimisht në tregun shqiptar, dhe pse jo në të ardhmen edhe atë ndërkombëtar.



Keisi, si lindi pasioni yt për muzikën?
Në vegjëli dilja para pasqyrës me krehrin e sajuar, si mikrofon dhe performoja. Për prindërit kjo ishte diçka tepër e zakonshme, një sjellje që e bënte pothuajse çdo fëmijë. Mirëpo që në atë periudhë unë e ndieja muzikën pjesë timen, më dukej sikur rritej brenda meje.

Diçka më tepër rreth fëmijërisë së Keisit?
Jam rritur në Tiranë dhe fëmijëria ime ka qenë e thjeshtë. Nuk dilja shpesh që të luaja me fëmijët e tjerë, isha shumë e lidhur me prindërit dhe shkoja gjithmonë pas tyre.

Cili është raporti yt me prindërit?
Është një raport i veçantë me secilin prej tyre. Jam gjithmonë e njëjtë dhe e sinqertë me ta. Me mamin natyrisht që ndaj disa sekrete më shumë, pasi jemi femra, por nga ana tjetër edhe raporti që kam me babin është special. Kam komunikim shumë të mirë me të dy!

Si ka qenë për ty të jesh vajza e një këngëtari të njohur?
Në fakt unë asnjëherë nuk e shikoj si personazh të njohur, por thjesht si babanë tim! Fama e tij nuk ndikon në raportin tonë babë e bijë, as në sjelljen time, aq më pak të dehemi prej saj në sensin të impresionohem "Ëoë, babi im është këngëtar!".

E ke ndjekur në koncerte?
Po, dhe ajo që më gëzon dhe më bën përshtypje është se njerëzit e duan shumë, sidomos në koncertet që bën jashtë. Ndihem shume e lumtur për këtë fakt.

Një nga prioritetet e babit në lidhje me Keisin është shkolla...
Është shumë e vërtetë. Hidhem në vit të tretë gjimnaz dhe në fund të tij kam provimet e maturës. Shkollën e kam primare dhe në përgjithësi jam mirë në këtë kontekst edhe



pse këtë vit i kam ngatërruar pak punët. E megjithatë mendoj se do të arrij të normalizoj situatën.

Çfarë dege ke dëshirë të studiosh?
Mendoj të studioj për aktrim. Është diçka që më pëlqen dhe e ndiej veten të aftë në këtë fushë. Përpos kësaj mendoj se do të më plotësojë edhe më shumë gjatë karrierës sime në të ardhmen.

A ka Keisi një aktor/e të preferuar?
Po, është Brad Pitt. Edhe unë pothuajse si të gjitha gocat e tjera e pëlqej. Ndërsa, aktore femër mund të përmend Kristen Stewart, është një aktore që të intrigon, përcjell shumë mister. Madje nëse ajo është personazh në një film, unë me siguri që do ta ndjek deri në minutat e fundit pikërisht se Kristen përcjell përveç emocioneve edhe një gjendje që nuk e has shpesh.

Këngët që Keisi këndon më shpesh?
Kanë qenë përherë këngët e babit, i mbaja në celular si dhe i këndoja edhe vet.

Në shoqëri çfarë natyre je?
Unë jam shumë e dashur. Edhe kam diçka të keqe, sepse prej sinqeritetit tim mbase flas shumë. Në jetë s'mund t'i bëj askujt keq, edhe kur dikush bën diçka që më bën të ndihem jo mirë unë jam mësuar të fal.



Më thonë se nuk duhet të jem kaq pozitive, pasi kështu si kanë ardhur kohët shpesh përfitohet nga mirësia dhe ndjeshmëria e të tjerëve, mirëpo kjo është natyra ime dhe unë nuk ndryshoj dot.

Aktualishtçfarë je duke përgatitur?
Bëhet fjalë për muzikë, jam duke përgatitur veten për të bërë hapat e parë të rëndësishëm në këtë rrugë dhe shumë shpejt mund të flasim për gjëra konkrete.

Si e ke menduar veten, mes famës dhe suksesit?
Po bëhet gati një vit që po merrem me aktivitete të ndryshme, por nuk besoj se këto gjëra do të ndikojnë në karakterin tim, aq sa unë të dalë nga natyra ime, apo akoma më keq të bëhem mendjemadhe.

Çfarë të ka bërë të besosh se ke dhunti për të bërë rrugë në muzikë?
Përpos dëshirës sime janë të shumtë







Përveç Noyzit, ke menduar të bashkëpunosh me dikë tjetër?
Është diçka për të cilën nuk kam menduar ende.

Të pëlqen të udhëtosh? Çfarë merr gjatë një udhëtimi?
Po më pëlqen të udhëtoj, të njoh një kulturë tjetër, njerëz e vende të reja. Shkoj shpesh në Milano, pasi atje kemi shumë të afërm! Kam shumë kujtime të bukura prej këtij vendi që i ruaj.

Kush të ndihmon për veshjet?
Unë marr në konsideratë shumë mendimin e prindërve.

Konsultohesh edhe me babin për veshjen, e konsideron në një farë mënyre edhe si shok?
Po më ndihmon shumë edhe babi. E respektoj si babin tim, po komunikojmë si shok të ngushtë.

Të pëlqen të lexosh?
Lexoj, më së shumti romane. Më pëlqejnë shumë romancat, edhe nëse një libër më tërheq e mbaroj brenda ditës. Edhe pse jam ende e vogël, kujtoj se kam lexuar një libër me letra dashurie, të cilin e kam ndjerë shumë. Edhe kur shkoj në plazh më pëlqen të marr një libër me vete për ta lexuar.

Çfarë bën Kejsi kur mërzitet?
Këndoj.

Çfarë të mërzit zakonisht?
Mërzitem kur nuk arrij objektivat. Jam njeri me shumë vullnet dhe më pëlqen që t'i çoj gjërat gjer në fund.

Në tregun ndërkombëtar cilën këngëtare pëlqen?
Kam disa preferenca. Dëgjoj shumë Rihanna-n, gjithashtu më pëlqen edhe Jessie J, ka një timbër të veçantë. Me këngët e saj, përpos këngëve të babit, jam ushtruar shumë në fillimet e mia.

Çfarë bën në kohën e lirë?
Zakonisht dal me shoqet e ngushta. Jemi tre goca që ndajmë me njëra-tjetrën çdo sekret.

Çfarë do të lëndonte më tepër?
Më bezdisin tepër gënjeshtrat, ndoshta nga diçka e tillë mund të lëndohesha. I fal të tjerët kur e bëjnë, pasi kështu jam unë, por dihet që do ta përsërisin veprimin.

Jeta personale pas 10 vitesh?
Nuk e kam menduar ende. Si të ma sjell Zoti, ndoshta me dikë në krahë.

Si e mendon "princin e kaltër"?
Nuk e di, por ajo që mund të them është se karakteri është

këngëtarët që më kanë dëgjuar dhe janë shprehur se kam talent. Mirëpo natyrisht që për mua ka shumë rëndësi edhe reagimi i publikut, mendoj se këto emocione janë normale që i kalojnë pothuajse të gjithë në këtë fazë.

Ndërkaq është folur edhe për bashkëpunimin tënd me Noizyn. Përse Noyzi dhe jo babi për projektin tënd të parë?
E gjitha ka ndodhur papritur. Befas më ka ardhur një ftesë që normalisht më ka lumturuar pa masë! Ende nuk e kemi vendosur nëse do të lançoj fillimisht këngën time vetëm apo këtë bashkëpunim. Dueti babë e bijë është praktikuar më së shumti jashtë, edhe pse jo ndoshta në të ardhmen kur t'i kem kaluar të 20-tat edhe unë mund ta bëj diçka të tillë.

Portalet kanë folur shpesh për Keisin, si një zëvendësuese të mundshme të Encës tek OTR, çfarë mund të thuas rreth kësaj?
Lajme të tilla më kanë bërë të qesh, pasi unë nuk e kam për qëllim e as që e mendoj t'i zë vendin dikujt. Çdokush nga ne duhet të krijojë vendin dhe emrin e vet në mënyrë të pavarur nga roli i këngëtarëve të tjerë.

E ke takuar ndonjëherë Encën?
Jo, asnjëherë!

Janë të shumtë të rinjtë që e simpatizojnë. Ç'mendim ke për të?
Nuk kam ndonjë simpati rreth këtij personazhi. Nuk më pëlqen!

Cilën këngëtare shqiptare do të veçoje?
Më pëlqen shumë Dafina Zeqiri.

primar, pastaj pamja.

Cili është raporti yt me rrjetet sociale?
Instagramin dhe snachap i përdor shumë. Ndonjëherë ndodh që të bëj ndonjë pauzë e mos të hedh gjë, varet se ku ndodhem apo çfarë jam duke bërë. Mirëpo në përgjithësi mundohem që çdo moment kur jam diku ta kem të fotografuar. Mund të kem më shumë se pesë albume të mëdha.

Kush të përkëdhel më tepër në familje?
Nuk jam shumë e përkëdhelur, ne jetojmë me gjyshërit nga ana dhe të gjithë më falin shumë dashuri. Gjyshi më thotë përherë "princesha e gjyshit". E vlerësoj shumë raportin me familjen, dashurinë që kanë ndaj meje dhe nuk dua të përfitoj prej kësaj.

Dhurata më e shtrenjtë?
Nuk besoj se kam diçka të shtrenjtë.

Po një që e ke më shumë përzemër?
Një unazë që babi ma ka dhuruar, ose disa byzylykë, janë gjera ndoshta jo të shtrenjta por që kanë vlera sentimentale.

E mendon që në një të ardhme të jetosh jashtë shtetit?
E kam menduar, diçka e tillë mund të ndodhë.

Si e mendon të ardhmen Kejsi?
Mendoj se më duhet të punoj fort që me pasion e vullnet një ditë të realizoj ëndrrat e mia. E di që më duhet shumë kohë, përpjekje edhe pak fat, por do të më pëlqente që një ditë të arrija larg ndoshta në hapat e Rita Orës, Dua Lipës apo Bebe Rexhës.

Sapo ke mbushur 17 vjeç, çfarë do të veçoje nga ky rrugëtim...
Çdo moment që kam jetuar, i gjithë rrugëtimi është shumë i bukur!



"Nuk jam shumë e përkëdhelur, ne jetojmë me gjyshërit dhe të gjithë më falin shumë dashuri. Gjyshi më thotë përherë "princesha e gjyshit"! E vlerësoj shumë raportin me familjen, dashurinë që kanë ndaj meje dhe nuk dua të përfitoj prej kësaj

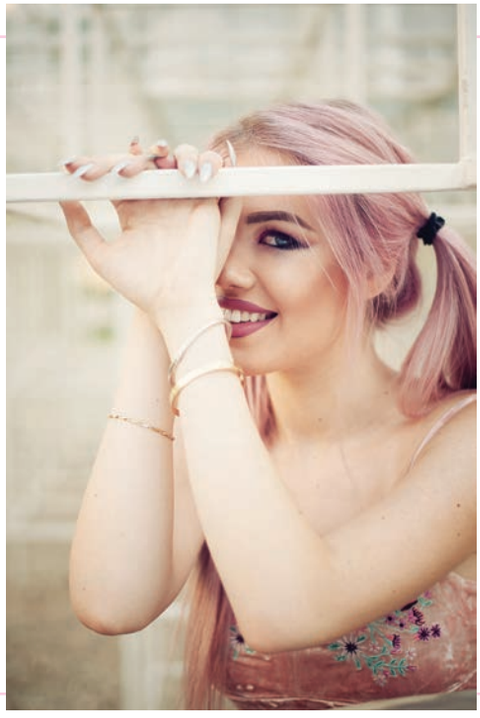
MODELINGU

Ke pasur disa eksperienca me rëndësi në modelin. Si nisi e gjitha, bashkëpunimi i parë?
Çdo gjë ka ardhur shumë papritur. Për herë të parë më ka ftuar Rrezarta Shkurta për fotoshooting, bëhej fjalë për disa fustane nusesh. Unë pranova me kënaqësi.

Çfarë emocionesh të dhuroi kjo eksperiencë?
Për mua ishte thjesht "Wow!" Ishte fotoshooting im i parë, isha edhe më e vogël, por ndihesha shumë mirë. Rezarta më ka njohur kur kam qenë fëmijë, më kontaktoi ajo vetë. Më pyeti nëse kisha dëshirë si dhe të konsultohesha me babin. Kështu nisi çdo gjë! Nuk mund ta mohoj se në fillim pata edhe një ndjesi frike pasi nuk isha mësuar, por shumë shpejt nisën të më kontaktojnë edhe të tjerë për bashkëpunime.

Modelingu apo muzika, ku ndihet Keisi më mirë?
Më pëlqen që të jem para aparatit, por edhe kur këndoj ndihem shumë mirë. Pasi kur je me mikrofon në duar duhet vetëm që të mbyllësh sytë edhe të nxjerrësh atë që ke brenda.

Çfarë është diçka që nuk do ta bënte asnjëherë Kejsi?
Çfarë nuk do bëja? Ndoshta të pija cigaren. Është diçka që besoj se të dëmton, edhe nuk të sjell asnjë të mirë.



Sabiani

Në botën e artit lëndohesh dhe vuan, por Keisi duhet ta kthejë çdo gjë në forcë!

Keisi sapo ka mbushur 17 vjeç. Si ndihet Sabiani tek e shikon vajzën që po rritet?
Është një ndjesi kaq e bukur dhe emocionuese të qenit prind, dhurata më e bukur që mund të bëj Zoti! Vjen një ditë që e shikon fëmijën tek po rritet, edhe njeriu reflekton se çfarë babai ka qenë, e nëse e ka kryer ashtu siç duhet detyrën gjatë këtyre 17 viteve. Janë një sërë ndjenjash që vështirë t'i shpjegosh por që ajo çka mund të them me siguri është se Keisi është princesha ime, gjëja më e bukur që më ka ndodhur në jetë!

Tanimë po bëhet pjesë e botës së artit dhe spektaklit, si ndiheni rreth kësaj?
Ajo që unë mund të them është se Keisi ka lindur bashkë me artin, nuk është diçka që e ka zbuluar tani. Në një farë mënyre unë e kam ditur gjithmonë brenda vetes se gjërat do të shkonin kështu. Ndonjëherë mendoj se edhe nëse nuk do të kishte pëlqyer të këndonte ndoshta do të mundohesha të ndikoja sadopak tek ajo, por diçka e tillë s'ka qenë e nevojshme pasi ajo ashtu si unë që nuk kam jetë pa të, është e dashuruar pas muzikës.

Së shpejti Keisi publikon dy këngë si mendoni se do shkojë?
Unë e di dhe kam shumë besim tek zëri i Keisit dhe tek mënyra sesi ajo këndon, thjesht do pres reagimin e publikut por ndjesitë janë shumë pozitive. Mendoj se do shkojë shumë mirë dhe do mbështetet gjerësisht.

Cilat janë pritshmëritë tuaja ndaj Keisit? Ku doni ta shikoni në të ardhmen?
Me gjithë shpirt them se kënga për mua është dashuri. Do doja që edhe princesha ime të triumfonte me këngën.

Çfarë i këshilloni zakonisht asaj?
Këshilla? Aq shumë i them, sa ndonjëherë e kuptoj dhe vetë se bëhem i bezdisur. Ajo është ende e vogël, nuk hap telashe, por meraku i prindit mbetet gjithmonë!

Keisi përveçse shumë e bukur, është një vajzë e sjellshme dhe e brishtë. Ndërkohë që bota e spektaklit dhe artit shpesh herë është e egër... Sa keni ndikuar ju në formimin e karakterit të saj?
Fakti që ju e vlerësoni me fjalët "e sjellshme" dhe e "brishtë", për mua ka shumë rëndësi, pasi mendoj se këto janë cilësi që e vërtetojnë edhe njëherë se ka shpirt artisti, pasi ajo është rritur me artin dhe ne kemi punuar shumë që ajo të jetë e tillë. Domosdo që në botën e artit shpesh lëndohesh dhe vuan, por ajo çka Keisi duhet të bëjë është ta kthejë çdo gjë në forcë dhe vullnet! Asgjë nuk duhet ta ndalë, ajo duhet punojë fort sa të arrijë atë që do "Qentë le të lehin karvani shkon përpara".

Sa i rreptë dhe kërkues tregoheni me të?
Keisit mendoj se i kam dhënë lirin që ka nevojë. Ajo ka qenë e pakushtëzuar, por normalisht ka pasur liri të mjaftueshme për të bërë gjëra të bukura dhe jo diçka që do ta dëmtonte pasi ajo është ende në moshë delikate.





ENI JANI, TEATRI TË BËN NJERI MË TË MIRË!



Ëmbëlsia e buzëqeshjes rrezatuese, shprehia e thellë e syve, si dhe talenti i saj do të tërhiqnin vëmendjen e regjisorëve qysh në vegjëli. Ishte fare e vogël Eni Jani kur u përzgjodh për herë të parë për rolin kryesor të një filmi televiziv. Kështu është njohur me të edhe publiku, që do ta dashuronte karakterin e saj tek Era e "Njerëz dhe Fate" dhe po kështu e gjejmë edhe sot. Vitet janë bërë aleate të sharmit të saj dhe përpos talentit ajo është me siguri një nga aktoret më të bukura e më shprehëse në Shqipëri. Arti është pjesë e pandashme e Enit, ashtu si edhe e bashkëshortit të saj Genci Fugës dhe këtë e reflekton edhe në një bisedë të thjeshtë, por fatkeqësisht "arti në Shqipëri dhëmb" dhe nuk i kushtohet vëmendja e duhur ndaj ajo shprehet se nuk do t'ua sygjeronte fëmijëve të saj të ecnin në këtë rrugë. E megjithatë ajo beson në fuqinë e teatrit dhe të kinemasë, tek forca e tyre për të ndryshuar njeriun, për ta bërë më të mirë ndaj do të kishte shumë dëshirë që në Shqipëri të kishte edhe më shumë teatro, që fëmijët të mësoheshin e edukoheshin me të.



Eni, si e kujton veten fëmijë?
Fëmijëria jonë ka qenë ndryshe nga sot. Luanim shumë, nuk kishim luksin që është sot por ishim më të dashur dhe bënim shumë për njëri-tjetrin. Përveç kësaj nuk ka pasur as dallime, të gjithë ishim njësoj.

Çfarë të mungon prej asaj periudhe?
Më mungon siguria dhe gjithashtu ushqimet bio.

Si u gjende në fushën e aktrimit? Ishte rastësia, apo zgjedhje e jotja?
Në një farë mënyre më ka ndjekur kamera që kur kam qenë në kopsht. Atëherë bëheshin filma për fëmijë dhe më pikasën edhe mua për një rol kryesor. Ishte një film televiziv që zgjaste 40-50 minuta. Po ashtu kam qenë shpesh në qendër të vëmendjes së fotografëve për sa i përket revistave, madje njëra prej tyre publikohej edhe jashtë vendit asokohe. Kur përfundova gjimnazin një regjisor më sugjeron të filloj për dramë, pasi sipas kisha aftësitë e duhura, si edhe sy shumë shprehës. Vendosa ta dëgjoj fjalën e tij dhe të filloja studimet për regjisurë, sepse kështu merrja formimin përkatës në të dyja fushat: aktrim dhe regji.

Pasi nisët Akademinë e Arteve, cilat ishin ëndrrat tuaja si aktore? Sa mendoni se keni arritur deri sot, në teatër, kinematografi, por edhe si regjisore, për ti realizuar ato?
Nuk është aspak e thjeshtë të realizosh ëndrrat, duhet shumë punë si edhe pak fat. E rëndësishme është të besosh fort në atë që dëshiron të realizosh, si edhe të mos heqësh dorë. Unë nuk jam dorëzuar dhe jam e kënaqur me aq sa kam arritur. Teatri dhe kinematografia sot nuk janë aspak si fushë me lule. Regjia është një rrugë mbi të cilën dëshiroj të ecë.

Era, te "Njerëz dhe Fate", është roli, që më së shumti u identifikon publiku, por sa mendoni se ka dhënë Eni nga karakteri i saj për realizimin e këtij roli? Në realitet a keni ndonjë pikë të përbashkët me këtë personazh?
E përbashkëta është dëshira për të arritur gjërat me punë dhe dinjitet. Kujtoj se për të qenë sa më pranë personazhit përpiqesha të kujtoja veten gjatë periudhës së gjimnazit, dëshirat mendimet e moshës, pasi gjatë xhirimeve të filmit kam qenë në vit të fundit të fakultetit.

Gjatë punës në skenën e teatrit, keni pasur mundësi të luani role të ndryshëm, por a ka pasur një rol tek I cili në njëfarë mënyre keni gjetur edhe veten?
Mendoj se tek të gjitha rolet nëse i analizon



me kujdes gjen diçka që e shikon afër vetes apo edhe që të bën të diskutosh me veten, "si do reagoja unë në një situatë të tillë, a është i drejtë apo jo ky veprim". Analiza të tilla të bëjnë të shikosh brenda teje, duke i dhënë kështu vetes mundësi për të qenë një njeri më I mirë. Është pikërisht kjo magjia e teatrit, e bën spektatorin të shikojë brenda vetes duke I dhënë mundësinë të analizojë veten. Do ishte mirë që të kishte më shumë teatro kështu fëmijët do të mund të edukoheshin më të që të vegjël. Unë besoj vërtet se teatri të bën njeri më të mirë.

Aktualisht punoni si regjisore në Tvsh. Çfarë mund të na thoni për këtë eksperiencë?
Regjia e televizionit është tjetër gjë. Misioni i televizionit është informim edukim argëtim dhe nëpërmjet emisioneve që mendon të realizohen duhet të kesh patjetër këto gjëra parasysh për me tepër që është televizion publik.

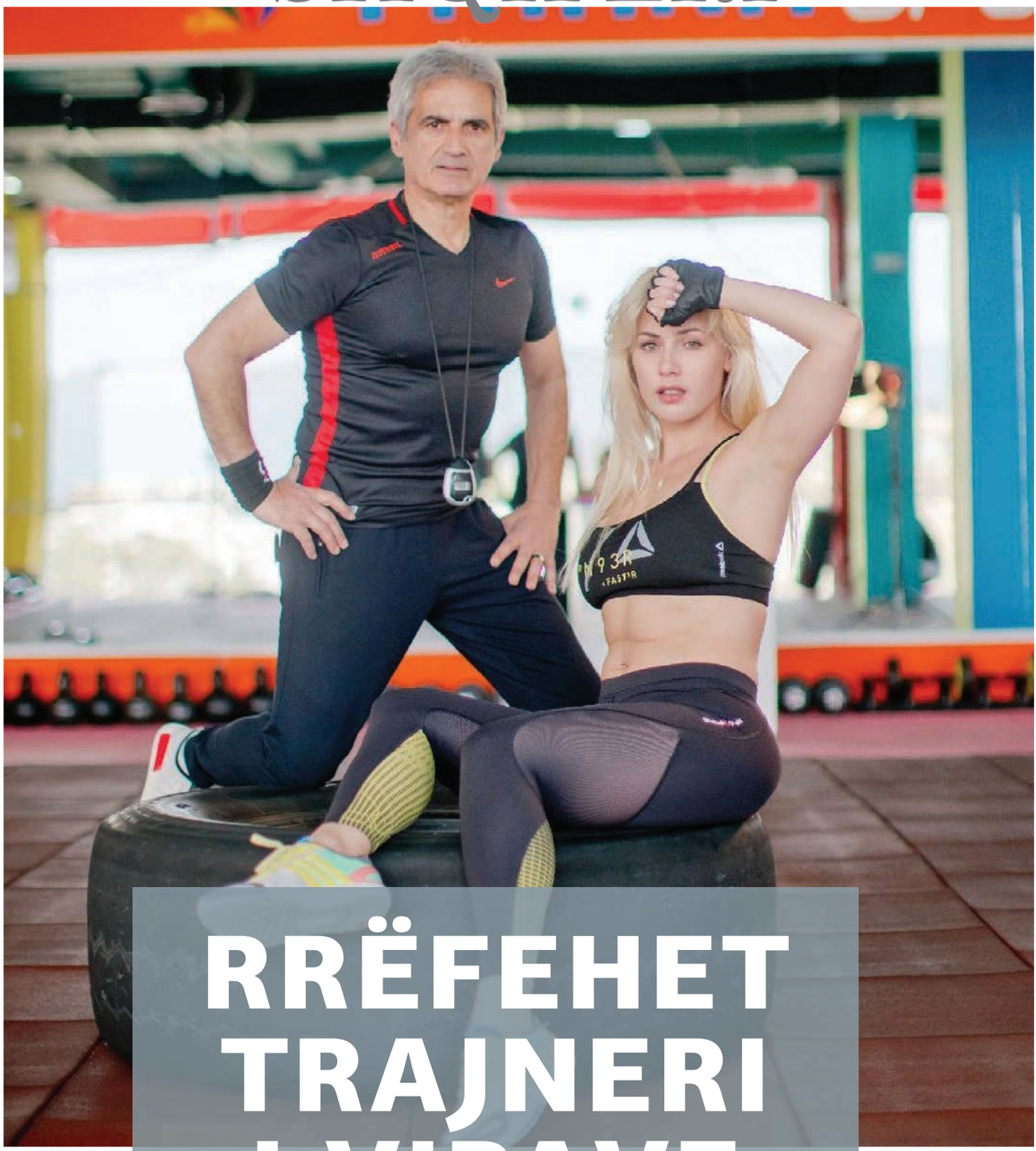
Çfarë do të thotë që të jesh aktore sot në Shqipëri?
Sot është bërë shumë e thjeshtë të jesh aktore, shkolla nuk përbën më kriter. Këtu nuk ka asgjë të keqe pasi ai që ka talent, ka. Problemi është se për mendimin tim kanë filluar të bëhen përzgjedhje bazuar tek pamja e jashtme, duke anashkaluar kështu talentin e dikujt tjetër. Ndaj që ta ndiesh veten të vlerësuar duhet të kesh përballë një regjisor profesionist.

Bashkëshorti juaj Genci është gjithashtu artist. Çfarë avantazhesh apo disavantazhesh mund të sjell në çift një fakt I tillë? Përsa i përket anës profesionale, cili është më tepër kritik ndaj tjetrit ?
Të qenit në të njëjtin profesion, ka të mirat dhe të këqijat e veta. Kur jemi të dy të angazhuar me punë, jemi larg gocave e shtëpisë. Kritikën ndaj njëri-tjetrit nuk e kemi qëllim në vetvete. Thjesht ne shprehim mendimin tonë rreth realizimit sa më mirë të figurës.

Nëse në të ardhmen vajzat dëshirojnë të ecin në gjurmët tuaj dhe të bëhen artiste. Çfarë do t'ju këshilloje?
Nuk do t'ua sugjeroja të ecnin në rrugën e artit. Nuk e di sesi do të ndryshojnë gjërat në të ardhmen, por aktualisht nuk artit nuk i kushtohet vëmendje e kjo gjë dhëmb.

Dhe së fundmi, cilat janë projektet e tua për të ardhmen, si artiste?
Për momentin kam një rol në serialin "Kangur". Rolin e një nëne. Të tjerat preferoj të mos i zbuloj ende.

CROSSFIT NË SHQIPËRI



RRËFEHET TRAJNERI I VIPAVE



Bazat e para sportive i ka marrë në gjimnazin "Petro Nini" gjatë viteve '76-të. Ndërsa, sot është një nga trajnerët më të mirë të crossfit-it në Tiranë. Bëhet fjalë për Edmond Stafën, i cili është ndër të parët në Shqipëri që ka hapur një palestër për crossFit. Por, çfarë është crossFit? Sa e njohin shqiptarët këtë disiplinë sportive, që prej pesë vitesh aplikohet edhe në vendin tonë? Vet profesor Edmond Stafa rrëfen në një intervistë për revistën "EJANI" se cilat janë të mirat crossFit, edhe se si ndikon në shëndetin tonë.

Zoti Stafa, çfarë është crossFit?
CrossFit është kombinimi i ushtrimeve, në mënyrë shumë intensive, i peshës së trupit me vegla të ndryshme. Është bashkim i disiplinave sportive, si noti, basketbolli, shtanga, gjimnastika etj. Mund të themi se është një stërvitje ushtarake, që i përmbledhë stërvitjet, që bëjnë marinsat ose trupat speciale. Ndryshe është edukimi spartan, që ka ekzistuar që herët, por ka evoluar për shkak të mjeteve që përdoren sot, si çanga, shtanga, kupa që hidhesh, rrotë makine, unaza hekuri etj.
Cili është programi javor për të?
Fillestarëve ua rekomandojmë tre herë në javë, sa të nis që të marrë veten, pastaj mund ta bësh edhe më tepër, 3, 4, 5 dhe 6 herë në javë, sepse zgjat vetëm një orë në ditë. Ne praktikojmë shumë stërvitjen me mjete të ndryshme, vendosim veglat, shtangat, tubat etj., duke bërë kombinime, që një herë u japim përparësi këmbëve, njëherë pjesës së sipërme, njëherë shpinës dhe krahëve. Kjo është e mira e kësaj stërvitje, sepse nuk të merr shumë kohë dhe të gjithë muskujt i vë në lëvizje. Pastaj gradualisht rritet intensiteti dhe bëhen në një grup, si fillestarët, të mesmit dhe të fortët bashkë në të njëjtën stërvitje.
A mund të na veçosh, se cilat janë efektet?
Ky lloj sporti të jep energji të madhe. Nëse do që të arrish në badibillding, strukturën e trupit ta bënë shumë të bukur. Nëse do që të jesh një trup sportiv apo elegant, sipas stërvitjes që kërkon e arrin. Por, kryesorja e këtij sporti është shëndeti, energjia që të jep për të vazhduar punët në jetën e përditshme. Këtë lloj stërvitje e bëjnë sportistë profesionistë nga ekipi kombëtar, volejbolli, futbolli, që trajnohen herë pas here. Por, vijnë edhe njerëz fare të zakonshëm, sepse energjia edhe mënyra e të stërviturit, është ndryshe nga të gjitha stërvitjet e tjera.

Cilat mosha mund ta frekuentojnë?
Mund ta frekuentojnë të gjitha moshat. Edhe 60-vjeçarët mund ta bëjnë këtë stërvitje.

Kush nuk mund të bëjë crossFit?
Është një grup i përcaktuar, që nuk mund të bëjë crossFit. Por, të gjithëve që vijnë për të bërë crossFit ne u rekomandojmë, që të bëjnë një kontroll te mjeku para se të fillojnë. Kur kanë probleme të rënda në zemër, kur kanë dëmtime serioze në shtyllë kurrizore duhet që të punohet me ata, por do një kujdes shumë të veçantë. Përpara se të punohet, duhet që të kenë leje edhe nga mjeku.

CrossFit në natyrë...
CrossFit mund të bëhet shumë mirë edhe në natyrë. Ne e kemi praktikuar, edhe mendoj se është stërvitja më e shëndetshme sot për sot, pasi sigurisht që jashtë ke hapësirë më të madhe dhe ajër të pastër.

Pas sa kohësh mund që të shikosh rezultatet e crossFit?
Ndryshimet e para nisin që në muajin e parë, por ndryshimet e mira duken pas tre muajsh. Nuk ka asnjë individ që të bëjë një orë crossFit për tre apo katër herë në javë edhe të mos ketë ndryshime. Ne çdo person që vjen i bëjmë matjet trupore në fillim, i japim kartelën edhe çdo një muaj shohim ndryshimet, që të përcaktojmë punën se ku duhet të përqendrohet më tepër stërvitja. Kanë ardhur me 140 kg dhe janë larguar me 90 kg. Nëse në një orë stërvitesh seriozisht, ndryshimet janë të mëdha. Për ta arritur këtë bashkëpunoj prej një viti me instruktoren Anolta Lila. Ajo ka marrë të gjitha mënyrat e të trajnuarit të crossFit-it dhe jam shumë i lumtur për këtë.



Nëse e lë frekuentimin e crossFit, për sa kohë mund të kthehesh në peshën e mëparshme?
CrossFit ka efekte shumë pozitive, sepse pasi e lë nuk kthehesh më në peshën që ke qenë, formën e ruan shumë mirë, sepse ajo masë dhjami që është zhdukur zëvendësohet me fibra muskulore. Pra nuk arrin që të rikthesh në peshën që ke qenë, por as nuk shëndoshesh. Shumë njerëz bëjnë crossFit vetëm për të ruajtur linjat. Kjo stërvitje të mbanë në formë shumë të mirë.

Ju personalisht, çfarë jepni dhe çfarë merrni nga vetja gjatë punës në palestër?
Unë, edhe instruktorja që punoj japim çdo gjë pozitive që kemi brenda vetes; shpirtin dhe energjinë. Por edhe marrim prej tyre aq shumë, sa nuk di se si ta shpjegoj. Marrim çdo gjë të mirë nga komuniteti; respekt, dashuri, afrimitet, familjaritet etj. Është shumë bukur, sepse komunikimi gjatë stërvitjes në këtë sport luan një rol shumë të rëndësishëm.

CrossFit ka efekte shumë pozitive, sepse pasi e lë nuk kthehesh më në peshën që ke qenë, formën e ruan shumë mirë, sepse ajo masë dhjami që është zhdukur zëvendësohet me fibra muskulore. Pra nuk arrin që të rikthesh në peshën që ke qenë, por as nuk shëndoshesh. Shumë njerëz bëjnë crossFit vetëm për të ruajtur linjat.

VIPAT NË PALESTËR

Çfarë ka të veçantë crossFit? CrossFit krijon komoditet të jashtëzakonshëm. Është, si në një tog ushtrie, që të gjithë në një orë hanë bashkë, pinë bashkë dhe stërviten bashkë. Mbase kjo e bën edhe ndryshe nga palestrat e tjera crossFit-in, ku shkon ushtrohesh me ushtrime individualisht dhe largohesh. Në crossFit duhet të bashkëpunosh me shokun në krah, do të marrësh zemër prej tij edhe do t'i japësh atij energji pozitive. Frekuentuesit më të veçantë janë vipat, të cilët gjatë gjithë kohës duhet që të jenë të kujdesshëm për ruajtjen e peshës trupore. Trajneri na renditë disa nga emrat, që janë pjesë e stërvitjes në crossFit. "Unë i kam të gjithë njësoj gjatë stërvitjes, pavarësisht nëse ata janë shumë të suksesshëm ose jo në punën e tyre Megjithatë, edhe personazhet e njohur palestrën e bëjnë bashkë me të tjerët. Prej tyre mund të përmend, Fjodora Fjorën, e





cilën e ka ardhur në fillim. Ola Boka, Olta Boka, Olta Gixhari, Xhemi Shehu, Kamela Islamaj, Turjan Hyskaj,Orinda Huta, Klea Huta etj".

Orinda Huta
Orinda Huta ka diçka të veçantë. Në një muaj e gjysmë para dasmës ajo nisi stërvitjen në palestër. Pasi e pa që aty ishte shumë bukur nisi të punojë në mënyrë intensive. Për të mendoj se është jashtëzakonisht shumë e fortë, nuk duhet parë vetëm siç del në tv, si koketë. Është tjetër gjë imazhi i bukurisë dhe imazhi i punës që e kanë të shkëlqyer, por kur i shikon në palestër ato janë njësoj me vajzat edhe çunat e fortë.

Klea Huta
Klea Huta është e veçantë, me të kam dy vite që punoj, unë e kam shumë përzemër, si vajzën time, sepse me të kemi hyrje e dalja familjare. Ajo është ritur në këto vite bashkë me mua. Por gjatë stërvitjes ka treguar se ka një seriozitet edhe energji të jashtëzakonshme.

Elgit Doda
Është fantastik! Mund të them se është një njeri, që nuk di të thotë: Nuk e bëj dot! Përpiqet deri në fund, jo vetëm ky, por të gjithë ata që ne i quajmë vipa stërviten shumë në crossFit.

Olta Gixhari
Olta Gixhari ka pasur shumë ndryshim falë stërvitjes që bën. Ajo është një shqipe, që çdo gjë e merr më shumë dëshirë edhe energji. Janë të rrallë njerëzit, si Olta, kanë një energji të jashtëzakonshme, sepse edhe atë që e sheh se e ka të pamundur për ta bërë, falë vendosmërisë së saj e çon deri në fund. Punohet më dëshirë me të.

Arbana Osmani
E nisi crossFit-in dhe pati ndryshime









shumë të mira, por u shkëput për shkak të emisionit, sepse kishte shumë ngarkesë. Megjithatë, edhe ajo është shumë e vendosur gjatë stërvitjes që bën.

Futbollistët e kombëtares në crossFit
Kanë ardhur gjithashtu futbollistët e kombëtares në crossFit, si Bekim Balaj, Mërgim Marvaj, Odise Roshi etj. Punoj shumë edhe me kapitenen e ekipit kombëtar të volejbollit, Arjola Prengën, që është e jashtëzakonshme dhe plot energji. Çfarëdolloj gjëje që t'i japësh do ta çojë deri në fund. Kam edhe shumë sportist profesionist të tjerë, por futbollistë vijnë pa masë. E ndiejnë vetën shumë mirë me këtë lloj stërvitje, edhe ata që nuk e kanë bërë ndonjëherë. E ndiejnë vetën të mrekullueshme, prandaj unë jam i kënaqur për të gjithë punën që po bëjnë. Gjatë punës me futbollistët, nuk ndryshon asnjë gjë në krahasim me të tjerët, përveçse kur futen në nivelin e fortë, që e shikojnë se për ta nuk është e lehtë. Tani këtë e praktikojnë edhe atje ku jetojnë, pasi ora e crsossFit-it është shumë e rëndësishme.

Çmimet
Është një kosto shumë e përballueshme.



CrossFit aktualisht që flasim është 4000 lekë për tre herë në javë, pastaj rriten për çdo nivel nga 500 lekë.

Këshilla të veçanta
Hiqni dorë nga dietat e rënda! Një individ duhet që të ushtrojë sport edhe të ushqehet shëndetshëm. Vetëm kështu bën një jetë aktive edhe përmirëson cilësinë e jetës së vet. Vetëm duhet që të ushqehet me çdo gjë, sepse trupi ka nevojë për të gjitha vlerat ushqimore. Nuk duhet që të përdorë brumë të tepërt, sheqerna të tepërta apo të skuqura që gjithashtu janë shumë të dëmshme. Mishi i kuq duhet që të përdoret aq sa duhet. CrossFit ka, si bazë ushqimore proteinat, por ne i kemi përjashtuar proteinat që merren nga simulantët.

PAK HISTORI PËR CROSSFIT

CrossFit është një regjim i zhvilluar në palestër nga Greg Glassman gjatë disa dekadave. Glassman, themeluesi i CEO dhe CEO i CrossFit, është personi i parë në histori që ka përcaktuar aftësinë në një mënyrë kuptimplote dhe të matshme: rritjen e kapacitetit të gjerë përgjatë kohës. Ai ka krijuar një program të projektuar posaçërisht për të përmirësuar aftësinë dhe shëndetin.
CrossFit është vazhdimisht i larmishëm lëvizjet funksionale të kryera me intensitet të lartë. Të gjitha stimujt e CrossFit bazohen në lëvizje funksionale, dhe këto lëvizje pasqyrojnë aspektet më të mira të gjimnastikës, ngritjes, drejtimit etj. Këto janë lëvizjet kryesore të jetës.
Programi CrossFit udhëhiqet nga të dhënat. Përdorimi i tabelave të vlerësimit si tabelat e vlerësimit, mbajtja e pikëve dhe regjistrimeve të sakta, drejtimi i një ore dhe përcaktimi i saktë i rregullave dhe standardeve për performancën, jo vetëm që motivojnë prodhim të pashembullt, por nxjerrin metrikë relativë dhe absolutë në çdo cikël. Këto të dhëna kanë vlerë të rëndësishme përtej motivimit. Në Amerikë ka nisur fillimisht gjatë viteve '70-të, ndërsa pas viteve 2000 ka nisur të praktikohet masivisht.












“
Një shtëpi pa libra,
njësoj si një trup pa shpirt.
— Marcus Tullius Cicero
”
BOTIMET MAX
Libra të çmuar dhe shumë të lirë.
www.botimemax.com.al
Rr. ‘Ismail Qemali’, Nr. 18, Tiranë
Cel. 355 67 40 19548
info@botimemax.com
UNIpress
BOTIMET
max



- 1.7 milionë vizitorë në muaj
- 15 min kohë e shpenzuar
- 15 milionë shfletime në muaj

{Sh} SHEKULLI Online

@GazetaShekulli
www.shekulli.com.al

REDAKSIA: Rr. "Ismail Qemali" Nr. 18, Tiranë;
E-mail: info@shekulli.com.al
REKLAMA: Tel: +355 (0) 44309210
Cel: +355 (0) 699913785; **E-mail:** reklamashekulli@hotmail.com



RRËFIMI I ELVIRA DIAMANTIT



Shumica e identifikojnë, si Marigoja te "Përrallë e kaluara", edhe pse rolet e Elvira Diamantit në kinematografinë shqiptare janë të shumtë. Tipare të theksuara, shtat të lartë dhe një qëndrim për t'u admiruar, kështu është aktorja që ka luajtur rolin e disa prej personazheve më pikant të romaneve të Kadaresë, si "Kush e solli Doruntinën", "Natë me hënë" etj. Asgjë më pak se diamanti nuk ka bukuria e saj, e po kështu edhe talenti, edhe pse është tërhequr shpejt nga skena dhe daljet e saj televizive janë të rralla, ajo aktualisht punon, si drejtoresha e Arkivit Qendror të Filmit Shqiptar. Në një intervistë për revistën "EJANI" rrëfen kujtimet e saj nga sheshet e xhirimeve, dëshirat për kinemanë dhe teatrin në sirtar etj.

> Pasioni im për letërsinë ka qenë përherë i madh. Kadarenë e kam takuar në sheshxhirim. Ishte bashkë Helenën. Me siguri që, ai nuk e mban mend këtë fakt, sepse erdhi të shikonte se si po zhvilloheshin xhirimet e filmit.

Elvira, nëse rikthehesh në kohë, si e kujton kinoprovën e parë në ish-Kinostudio? Regjisori Pirro Milkani ju shtroi pyetjen: " A dëshironi që të jeni pjesë një filmi"...
Regjisori Pirro Milkani ka qenë ai, që më ka thënë në fillim për të bërë disa prova për një personazh. Këtë gjë nuk e kam diskutuar me të asnjëherë! Madje, ai nuk e mban fare mend! Pasi ai nuk është se do më zgjidhte për rolin, por thjesht më tha, që: "Hajde në ish-Kinostudio, që të bësh një kinoprovë". Ndërkohë, në ish-Kinostudio punonte edhe motra ime Diana, e cila donte në asnjë mënyrë!

E megjithatë, udhëtimi juaj në këtë fushë filloi. Te "Radiostacioni" me skenar të Ismail Kadares, në rolin e Teutës. Ju kujtohet takimi i parë me shkrimtarin në sheshxhirim?
Pasioni im për letërsinë ka qenë përherë i madh. Kadarenë e kam takuar në sheshxhirim. Ishte bashkë Helenën. Me siguri që, ai nuk e mban mend këtë fakt, sepse erdhi të shikonte se si po zhvilloheshin xhirimet e filmit. Skenari kishte shumë personazhe, por Teuta spikaste, si më e reja dhe më vogla në grup. Nuk kam thënë asnjë fjalë kur ma prezantuan. Unë i kisha hyrë rrugës së filmit, por po e trajtoja thjesht si një periudhë të mirë që po kaloja.

Por, rruga juaj në kinematografi, sapo kishte nisur, përveçse si partizane, ju duhet të luanit edhe rolin e nuses së Çerçiz Topullit përkrah aktorit Timo Flloko. Gjatë xhirimit të këtij filmi, cilat kanë qenë "sikletet" më të mëdha?
Në këtë film ndryshuan gjërat, sepse kur të bëjnë një ftesë të dytë, kupton se ke marrë një drejtim në jetë. Filmi i parë kishte dalë në kinema, kur unë i thashë vetes, që dhe mund të studioja për aktore, sepse në atë kohë, e drejta e studimit ishte problem. Jo të gjithë mund të studionin! Unë kisha dy motra me



> Kam pasur fatin të kem pedagoge të shkëlqyer, si Drita Pelingu. Birçe Hasko, i cili ka qenë edhe udhëheqës artistik i klasës sonë, njeri, artist edhe pedagog i shkëlqyer, Anasatas Kristofori për fjalën artistike etj. Për hir të vërtetës filmin e kisha bërë, por nisa t'i përshtatem dhe aktrimit në teatër.

shkollë të lartë, edhe ishte pothuajse e pamundur të vazhdoja lehtësisht studimet. Mundësia ime ishte, që të fitoja me konkurs një shkollë, që në këtë rast do të ishte për dramë. Fillova ta marrë shumë seriozisht rolin dhe punën që u bë për të, grimi, rrobat, paruket etj. E pashë veten vizualisht shumë mirë. Gjithashtu, pata fatin që të takoj nga afër gruan e Çerçiz Topulli. Ajo jetonte në një lagje me mua! Edhe sot e kujtoj, kur më thoshte: "E ku e takoja unë atë, shumë pak e takoja, se vinte si era me shiun". Histori të tilla! Por, ky ka qenë roli që unë nisa të bëjë atë që bën çdo aktor, të gërmojë në historinë e personazhit.

Nga pedagogët në Institut të Arteve, cilin do të veçoje?
Kam pasur fatin të kem pedagoge të shkëlqyer, si Drita Pelingu. Birçe Hasko, i cili ka qenë edhe udhëheqës artistik i klasës sonë, njeri, artist edhe pedagog i shkëlqyer, Anasatas Kristofori për fjalën artistike etj. Për hir të vërtetës filmin e kisha bërë, por nisa t'i përshtatem dhe aktrimit në teatër. Mendoj se shkolla ishte një moment kulminant, sepse ti kishe bërë një gjë në mënyrë krejt rastësore, dhe këtu nisje të kuptoje se çfarë e bën një aktor të mirë.

Çfarë e bën të mirë një aktor?
Edhe sot e kësaj dite, kam dyshimet e mia, se çfarë e bën një aktor të mirë. Sigurisht që, nuk është se pres diçka nga e ardhmja, por ende pyes veten: A jam aktore apo jo? Akoma nuk e di këtë pjesë, kam një dyshim shumë të madh, tek ajo që kam bërë edhe tek ajo që jam, sepse mendoj se të jesh plotësisht aktore, ose më saktë që t'i përkushtohesh në jetë plotësisht aktrimit një jetë është shumë e vështirë, kërkon shumë sakrifica. Ndërkohë, unë kam dashur edhe pjesën tjetër, që në radhë të parë të funksionojë ajo gjëja brenda familjes time, sesa të funksionojë pjesa, si një artiste. Herë-herë, mezi e kam shkëputur veten për të bërë edhe artisten, por dhe gruan e mamanë në shpi. Për hir të së vërtetës mendoj se pjesën e dytë, mamaja edhe gruaja kanë qenë më mirë sesa pjesa e artistes. Kështu mendoj unë, por ky është një dyshim i madh, që kam vërtet. Nuk është e kollajtë që ta pranosh, por është shumë më mirë që të jesh e sinqertë me veten, sesa të gënjesh.

Kur preke teatrin..., çfarë ndjesie të jepte në krahasim me kinemanë?
Unë kam pasur fat edhe në teatër, por që ta mbash fatin sigurisht që duhet punë,

përkushtim e pasion. Kam luajtur në teatër te "Shi në plazh", në trupën e studentëve, një komedi që qëndroi gjatë në skenë. Me pedagogët e mi kam bërë një rrugëtim të gjatë, jo vetëm në skenat e Akademisë së Arteve, të Teatrit Kombëtar, por një tur rreth e rrotull Shqipërisë.

Si ndikoi kjo tek ju?
Kjo bëri që ta dua shumë skenën. Edhe sot skena e teatrit është magjiplotë, por është edhe e frikshme, sepse të jesh çdo natë në një skenë dhe me një rol të vështirë, më duket pothuajse e pamundur. Kështu ka rrjedhur jeta ime! Ato gjëra që kam prekur, edhe që dikur më janë dukur të lehta, sot më duken tmerrësisht shumë të vështira.

Ekziston akoma brenda jush, dëshira për një bashkëpunim në teatër...
Patjetër që po! Ofertat nuk është se më kanë munguar, por e kuptoj që teatri do një angazhim shumë të madh, do kohë për prova. Mua për kushtet e jetës që bëj tani më duket shumë e lodhshme dhe e pamundur. Nuk mund të pranoj të bëj një gjë, që nuk do t'i jap 100 për qind shpirtin tim.

Te "Përrallë nga e kaluara" nga Dhimitër Anagnosti, keni luajtur një ndër rolet tuaj, që ka lënë gjurmë edhe sot e kësaj dite në kinematografinë shqiptare... Por, sa e lehtë dhe e vështirë, ishte që regjisori të "qëndiste" një Marigo, e cila kujtohet në të gjitha familjet shqiptare, shpeshherë edhe me humor nëpërmjet frazës: "Për punë të kemi marrë"....
Edhe kjo ka qenë pjesë e fatit tim! Në atë kohë në teatër më kujtohet shumë mirë, që më thotë Roza, se do të kem një propozim, por asgjë vetëm kaq. Shumë shpejt Çim Daja, një nga miqtë edhe kolegët e mi të përhershëm më solli skenarin e Dhimitër Anagnostit në shtëpi. Ndërkohë, në teatër do të bëhej Romeo dhe Zhuljeta! Unë isha zgjedhur që të bëja Zhujletën, por nuk e shihja brenda vetes sime, si personazh. Pikërisht në kohën që isha në këtë krizë identiteti, më vjen ky skenar edhe rol i mrekullueshëm, që me çdo kusht doja ta bëja. Pata fat të madh! Ky rol mund të vinte kur unë isha 35 vjeçe, por erdhi në kohën e duhur, në moshën e duhur, që siç thotë trimi kur bie Marigoja:"Më ra nga qielli", prandaj e konsideroj fat. Pastaj të punoje me Anagnostin ishte që mos ta kuptoje, se po bëje një gjë shumë të mirë. Ai kërkonte të natyrshmen, të vërtetën .

Pas viteve '90 keni marrë pjesë, si aktore te "Dasma e Sakos", "Ne dhe Lenini" apo "Ada". Por, si erdhi ky ndryshim tek ju, si artiste? Si gjendeshit tashmë në sheshxhirim, në vendin që ju patët





mundësinë, që të krijonit një emër?
"Dasma e Sakos", "Ne dhe Lenini" dhe "Ada"... Njeriu nuk shkëputet dot nga rrethanat, edhe nuk e kapërcen dot veten. As unë nuk e kapërceja dot Elvirën e lindur në Tiranë, që kishte një rreth të përcaktuar shoqëror. Ngjarjet ndryshuan! Lamë pas diktaturën dhe hymë në tranzicion. Brenda meje nuk kishte ndryshime shumë të mëdha. Por regjisorët përfituan nga kjo liri dhe nisën të bëjnë gjëra, që nuk do t'i bënin dot kurrë në komunizëm. Në atë kohë e kuptova, sesa komode kishte qenë për ne, kinemaja komuniste. Duke qenë në kinema mund të ishe grua dhe bashkëshorte shumë mirë. Askush nuk të detyronte të bëje skena të nxehta. Prandaj, them përse mos ta bëje këtë gjë, çfarë ndryshimi kishte një aktore nga një profesion tjetër? Ndërkohë që, pas '90-së këto gjëra ndryshuan menjëherë! Këtë e ndjeva te "Dasma e Sakos", gjëra që unë nuk i kapërceja dot! Nuk mund të bëheshin të gjitha, sepse nuk mundet që të dilja në mënyrë qesharake. Edhe pse një aktor duhet t'i bëjë të gjitha! Ndërkohë, te filmi "Ada" dhe "Ne dhe Lenini" nuk kishte asgjë që nuk e bëja dot. Edhe nëse do të më kërkohet tani të luaj një rol në kinema jam e qetë, sepse nuk do të më kërkojnë të bëj ndonjë çudi, sepse çuditë i mbeten brezi të ri. Mendoj se më mirë që ka ndodhur kështu, sepse nëse do të kisha lindur në këto kohë, nuk e di se si do ta kisha përcaktuar! Nuk mundet të dalësh jashtë realitetit, rrethanave edhe kohës që ke lindur. Është e pamundur!

Si jeni njohur me bashkëshortin?
Për mua ka qenë një dashuri shumë e fortë, që e krahasoj me Amokun. Edhe për faktin, që Drini ka qenë natyrë, i cili nuk shihte filma dhe nuk është se ra përmbys pas meje. Adhurimin e tij karshi meje nuk e shprehte hapur, edhe kjo gjë sigurisht që ka efektin e kundërt. K jo gjë më tërhoqi tek ai, plus që edhe në subkoshinecën time kam kërkuar një burrë të fortë, pikërisht të tillë, që të mos shikonte tek unë gruan e bukur, por që të shikonte thjesht Elvirën. Asnjëherë njeriu nuk e di se çfarë zgjedhje ka bërë, por kur shikon fëmijët të rritur tashmë, thua po, kam bërë një zgjedhje të mirë, sepse vetëm aty duket që babai dhe nëna kanë qenë të duhurit.

Ka qenë e lehtë t'ju mirëkuptonte gjatë punës, duke qenë se nuk i përkiste fushës së artit?
Kujtoj se te "Dasma e Sakos" gjatë

xhirimeve kam qenë larg familjes rreth një muaj. Sigurisht që më ka mbështetur mamaja ime, ajo ka qenë engjëlli im gjatë gjithë jetës, këtë e them pa frikë, se ka qenë një grua e rrallë. Por, bashkëshorti nuk më ka penguar! Mbase edhe ai nuk e ka perceptuar që gjërat kishin ndryshuar apo që unë do të bëja ndonjë çudi. Mbase kemi qenë të dy në të njëjtat rrethana. Por, nga goja e tij nuk e kam dëgjuar kurrë: "Këtë nuk do ta bësh!". Këtë e them me shumë sinqeritet.

Asnjëri nga fëmijët nuk i janë përkushtuar artit?
Jo, fëmijët nuk janë marrë me art. Nuk janë marrë, sepse edhe nuk e kanë dashur vet, por edhe nuk ua kam ushqyer, sepse mendoj se të qenët aktor është një profesion shumë i vështirë. Në çdo rol duhet që ta nisësh punën nga e para.

Jeni shprehur, se fama është një drogë që të vjen shumë e ëmbël. Por, cilin moment do të veçonit, përsa i përket dehjes, që keni marrë nga fama? Sa larg mund të shkonte Elvira Diamanti pas një suksese në një film?
Në rrethin tim fama nuk ndikon, sepse ti e merr, si një gjë të mirëqenë, ti nuk e sheh, si Elvira që ka luajtur role, por si Elvira në raporte normale. Edhe në atë periudhë miqësia ime më shihte njësoj, ndërsa me njerëzit ndryshon puna. Por, fama më ka bërë që të kuptoj herët, se njerëzit kanë krijuar një imazh për ty, dhe ti nuk mundesh që tua prishësh. Kjo gjë më ka bërë më të kujdesshme dhe më të vëmendshme, por nuk më ka dehur asnjëherë.

A keni dashur ta luani, por që nuk e keni bërë?
Po, më kanë pëlqyer gjithmonë rolet e forta, si Ledi Makbeth, Elektra, që dikur është dukur personazh shumë interesant edhe Shote Galica. Përherë kam dashur të bëj këto lloj rolesh të fortë, sigurisht, që ka një moment të caktuar nëse vijnë apo jo. Në kohën që unë i kam dashur këto gjëra pjesët e Shekspirit luheshin shumë pak në skenë.

Roli që nuk do ta bënit asnjëherë...
Nuk e di, nuk e them dot!

Momentet më të vështira edhe forca që ke gjetur për t'i kapërcyer?
Mendoj se për të gjithë jeta është njësoj. Unë kam pasur fatin të rritem në një familje shumë të madhe, ku kishte shumë hare. Një familje që ka dashur ta kem edhe vet, por koha bën të vetën, edhe ne e pamë të arsyeshme, që të kishim vetëm dy fëmijë. Siç e mora atë dashuri shumë të madhe, papritur u gjeta bosh, vetëm, sepse babi edhe mamin i humba në moshë shumë të re. Humba motrën, kunatin që e kam pasur si vëlla, edhe të gjitha këto aq sa të tronditin, aq të bëjnë edhe të jesh një njeri më këmbë në tokë, që të marrësh një mesazh shumë të madh, që jeta është vërtet shumë e përkohshme, edhe këtë gjë që mund ta kesh të shkurtër, është e rëndësishme ta shfrytëzosh për të dhënë dhe jo për të marrë. Ky është mesazhi që unë kam marrë nga këto humbje të mëdha, të cilët edhe pse kanë ikur, më kanë dhënë shumë! Më kanë dhënë shumë dashuri, që kur i humba e kuptova. Nuk e di vallë nëse edhe unë ua kam dhënë aq sa më dhanë. Por mendoj se jo! Mendoj se gjithmonë kam qenë një fëmijë dhe një motër e mirë, por them se kaq shumë më kanë dhënë ata, sa do doja që t'u kisha dhënë më shumë. Kur papritur e gjen veten vetëm edhe sheh se ke shumë pak njerëz të afërt që të kanë mbetur, ata i sheh gati, gati me frikë se mund të të ikin shumë shpejt, ose që edhe vet mund të ikësh, por çfarë rëndësie ka për vete. Atëherë nxiton për të dhënë më shumë! Aq sa kemi mbetur përpiqemi të rimbledhim njëri-tjetrin, familjen, edhe pse nuk e mbush dot kurrë boshllëkun, që të kanë lënë njerëzit më të dashur, por përpiqesh ta mbash edhe ta japësh këtë dashuri, por jo vetëm në familje, kudo. Mendoj se nga këto ngjarje mesazhi që kam marrë është se: Jeta është shumë e shkurtër, prandaj zbulo misionin tënd për çfarë ke ardhur.



Në rrethin tim fama nuk ndikon, sepse ti e merr, si një gjë të mirëqenë, ti nuk e sheh, si Elvira që ka luajtur role, por si Elvira në raporte normale. Edhe në atë periudhë miqësia ime më shihte njësoj, ndërsa me njerëzit ndryshon puna.

Cilat janë momentet më të lumtura, që u rikthehesh herë pas here?
Janë shumë! Kur kthej kokën mbrapa them se lindja e Edrës, që më dha mundësinë për të ndier veten nënë, ndërkohë që kisha kaluar edhe një dramë të madhe, sepse binjakja e saj nuk mundi të jetojë. Moment kur i kam dhënë për herë të parë gji Edrës, kur kam çuar fëmijët për herë të parë në shkollë, kur kanë bërë festën e abetares etj. Janë momente lumturie, që mbesin të pashlyeshme.

Libri
Është një nga pasionet e vetme që ka mbetur përherë tek unë. Libri më ka bërë të shkëputem pak nga një gjë, që nuk më pëlqen ta mendoj, në realitet. Kjo gjë të ndodh edhe me një film, por për një kohë më të shkurtër. Shijet për librin kanë ndryshuar, por dashuria për ka mbetur e njëjtë. Nuk ka një titull, që mund ta veçoj. Për shembull, Ana Kanarinën e kam lexuar tre herë! Edhe gjatë të trija leximeve nuk kam menduar njësoj për të. Cvajku, Tolstoi, Niçes etj., janë vërtet gjenial.

Udhëtimet
Më pëlqen shumë të udhëtoj. Kam udhëtuar në Europë, por jam mahnitur shumë nga Izraeli, sepse është një vend i mrekullueshëm. Por nuk më ka mbetur në mendje as për ndërtesat shumëkatëshe, as për Detin e Vdekur, as për shkretëtirat, që ka anash dhe as për bashkëjetesën me Palestinën. Pata mundësi të shkoja në Betlehem. edhe të prekja vendin ku ka lindur Krishti, pastaj shkova në Jerusalem për të vizituar në vendin ku është varrosur Krishti. Jerusalemi të duket një vend, që ti ecën me historinë.

Kënga e preferuar
Jam mrekulluar nga këngët e Whitney Houston. Për një muaj rresht nuk kam lënë pa lexuar intervistë të saj, ku tregonte për sëmundjen që ishte prekur. Kam ndierë një keqardhje të vërtetë dhe kam menduar se si mundesh, që të jesh në majat të botës edhe të përfundosh e mundur nga droga. Kjo grua më del me një shpirt shumë të madh, kështu që le të themi se kjo është këngëtarja ime e preferuar.

Ushqimi
Nuk jam natyrë që ha shumë, mbase këtë e reflektoj edhe me peshën që kam, por më pëlqen shumë që një ushqim të mirë ta shoqërojë me verë të bardhë.

Foto
Vebeka Alla

Si e ëma dhe e bija/ Supervajzat e Vipave

Që fëmijët u ngjajnë prindërve kjo nuk do shumë mend: të njëjtët sy, buzët, fiziku. Ngjashmëritë përveçse karakteriale mund të jenë edhe të dukshme për sytë dhe këtu hyn në lojë gjenetika. Madje ndonjëherë ngjashmëria është aq e madhe sa të bën konfuz. Kjo ngjashmëri gjenetike nuk ka kursyer as botën e VIP-ave. Një shembull? Ema Andrea dhe vajza e saj, Sara Kapo. Arrini ta bëni dallimin cila nga të dyja është e ëma, e cila e bija? Por nuk është e vetmja: Edhe Era Saraçi duket se është kopje e së ëmës Mira Konçit. Nisur nga këto ngjashmëri apo të tjerë faktorë vajzat e zonjave të famshme shqiptare shpesh arrijnë të tërheqin vëmendjen mediatike. Mund t'ia lejoni vetes të thoni "si e ëma e bija", pasi edhe ato janë të bukura, joshëse e të suksesshme disa të njohura e të tjera të shkëputura nga bota mediatike. Zbuloni cilat janë 12 figurat më të spikatura, do t'i dashuroni ato.

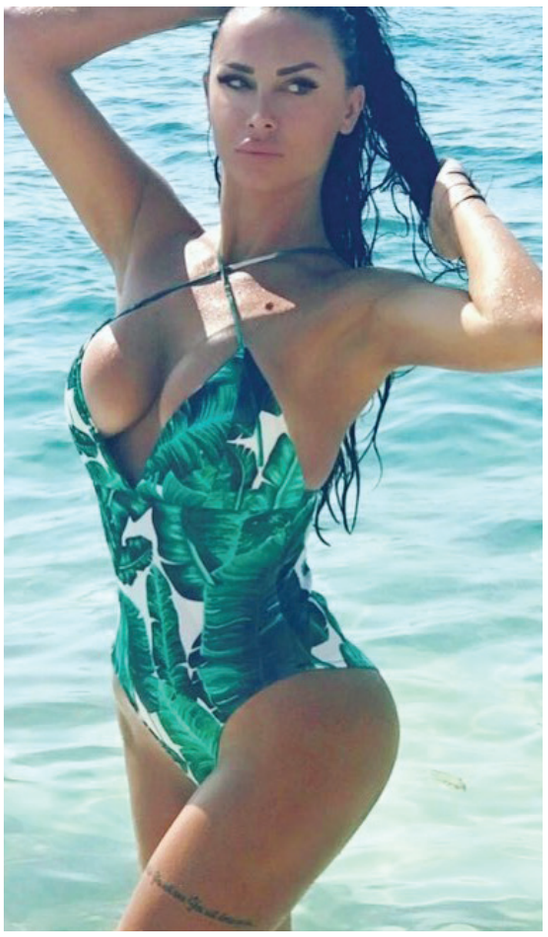






MANAJOLA NALLBANI DHE MEGI

Është cilësuar si "Megan Fox" shqiptare, bukurinë dhe hijeshinë duket se e ka të trashëguar nga mamaja e saj Manjola Nallbani, që etiketohet shpesh si një nga këngëtaret më tërheqëse të skenës shqiptare. Megi jeton në Austri dhe studimet për ekonomi janë një tregues, që e distancojnë atë nga bota e medias, por parë bukurinë e saj, ku i dihet! Përpos kësaj nga ajo ç'ka pasqyron në rrjetet sociale duket se është këmbëngulëse dhe ambicioze. E fokusuar në studime, ndërsa është duke kryer masterin e filluar një vit më parë ajo ka shkruar:"Duke u përpjekur të bëhem Angela Ahrendts e ardhshme", e cila ka punuar pranë Aplple Inc dhe Burberry dhe është jo më pak se një nga 100 gratë më të suksesshme të botës sipas "Forbes". Megit, edhe pse po merr një tjetër formim akademik, duket se i pëlqen arti, pikturat e muzika lirike.



ELI FARA DHE MARINA

Marina Fara, vajza joshëse e Elit, rastësisht ose jo është gjithmonë në qendër të vëmendjes së shtypit rozë. Format e saj të dukshme, si dhe veshja provocative, bëjnë që në një formë ose tjetrën Marina të komentohet. Nuk mund të ndodhte ndryshe këtë sezon vere. E veshur me bikini ajo ka pozuar duke vënë në dukje fizikun e saj. Bukuri mesdhetare e saja, shpesh edhe e diskutuar, por ajo është një natyrë e lirë dhe pa komplekse. Është vajza e vetme e Eli Farës, mirëpo edhe pse ka studiuar për juridik është bërë e famshme për imazhin, që ka krijuar dhe stilin e jetesës. Për të pasur një pamje të tillë Marina është shprehur se merret me aktivtet fizik, si dhe bën trajtime të ndryshme estetike. Jo më pak e përfolur është edhe fejesa e saj pak muaj më parë, e cila përfundoi brenda një kohe të shkurtër, rreth së cilës asnjë nga palët nuk ka komentuar, veçse në rrjete sociale ndryshuan statusin në "single".





YLLKA MUJO DHE ELIA

Elia Zaharia Zogu, është vajza e aktores së mirënjohur Yllka Mujo. Edhe ajo ka ndjekur gjurmët e së ëmës në botën e teatrit dhe kinematografisë edhe pse ka pasur eksperiencat e saj edhe në fusha të tjera, si prezantuese e spektakleve më në zë apo si këngëtare, ka qenë anëtare e grupit "Spirit Voice". Elia pavarësisht se është e martuar me trashëgimtarin e Familjes Mbretërore përkushtohet me seriozitet ndaj punës, si dhe reflekton thjeshtësi dhe ëmbëlsi. Është një figurë e dashur për njerëzit dhe shumë e pëlqyer edhe në rrjetet sociale.









ALBËRIE HADËRGJONAJ DHE ANGJELINA

Albërie Hadërgjonaj ka spikatur qysh në fillimet e saj, jo vetëm për zërin e saj, por edhe për pamjen e hijshme, dhe vëmendjen e veçantë që i kushton asaj. Mirëpo "bukuria është në gen", dhe medies rozë nuk mund t'i shpëtonte as e bija, Angjelina. E guximshme si mamaja e saj, provocative dhe sensuale, kështu paraqitet Angjelina shpesh në fotot që publikon në rrjetet sociale. Angjelina ka trashëguar nga e ëma edhe pasionin për muzikën, dhe ka eksperiencat e saj edhe si këngëtare në skenën e muzikës shqiptare, edhe pse është shkëputur për një kohë të gjatë. Ka filluar të merret me modeling në Los Angeles ku edhe jeton aktualisht.

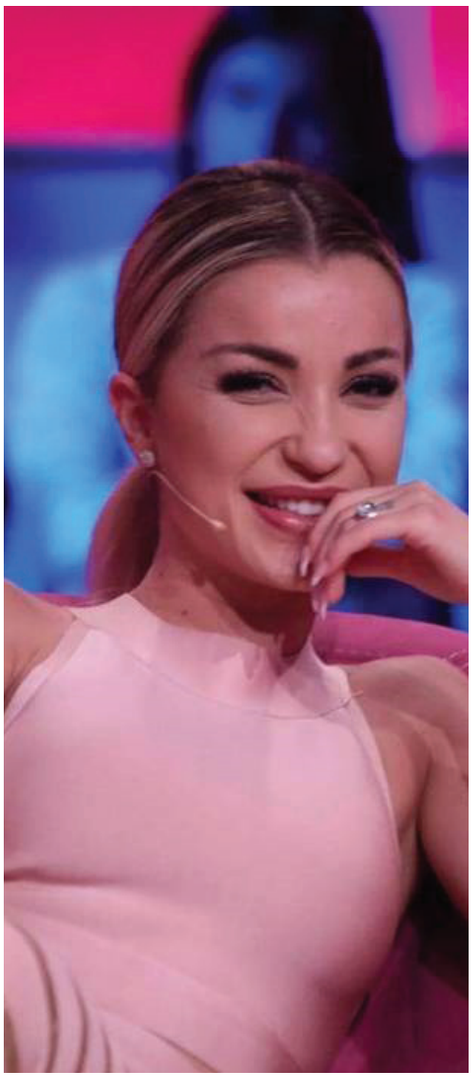




GJYSTE VULAJ DHE ROZANA

Ajo ka të njëjtin stil ekstravagant si e ëma. Ka qenë vetëm 20-vjeçe Gjystja kur ka sjell në jetë të bijën, gëzimin e saj më të madh që tani është rritur dhe zbukurohet çdo ditë e më shumë. Rozana është tejet e hijshme, dhe genet me të janë përmirësuar edhe më edhe pse Gjystja vazhdon të jetë edhe pas kaq vitesh në skenë e pëlqyer edhe tërheqëse. Asaj i pëlqen të eksperimentojë me veshjet, shpesh duke i dizanjuar edhe vetë. Është joshëse por njëkohësisht me një portet të ëmbël dhe fotozhenike.







RITA LATI DHE ROZA

Pa filtra në komunikim, e çiltër, oratore e zonja… Ky përshkrim vlen për të dyja Ritën dhe Roza Latin. Nënë e bijë, dy figura televizive plot pozitivitet, energjike dhe të thjeshta. Roza është moderatore, mirëpo ka trashëguar humorin e këndshëm të Ritës. Edhe pse në portretin e saj gjejmë tipare të së ëmës, fiziku i saj është ndryshe nga ai i Ritës në moshë të re, bionde e kolme dhe e hijshme. Roza është një nga personazhet e rrallë që ka zgjedhur të flasë me sinqeritet për ndërhyrjet e saj estetike, si dhe për mesazhet e saj veçanërisht për të rinjtë që t'i kushtojnë vëmendje dukjes së tyre. Sipas saj nëse një femër dëshiron të ketë një pamje të mirë mundet, pasi "Nuk ka femra të shëmtuara, por vetëm femra përtace".





EMA ANDREA DHE SARA

Ajo është rebele, në pamje dhe karakter. E drejtpërdrejtë, si e ëma, aktorja dhe pedagogia Ema Andrea. Nuk i pëlqen të identifikohet me emrin Emës pavarësisht admirimit dhe krenarisë që ka për të, pasi siç është shprehur për mediet "ka individualitetin e saj". Sara Kapo, ka bërë eksperiencat e saj në modeling, me sete edhe "të çmendura fotografike", si dhe ecje në pasarelë edhe pse nuk ndihet si modele. E kemi parë gjithashtu, si protagoniste në klipin e këngës "Beautiful" të Florit dhe Ledrit, ku pas dhurimit të flokëve për t'u ardhur sadopak në ndihmë njerëzve të sëmurë me kancer, ajo duket "beautiful" edhe me kokën tullace. Është shprehur se e ëma nuk i ka dhënë kurrë leksione aktrimi, edhe pse duket se "talentin" e ka të trashëguar. Bisedat e lira të Sarës edhe nën petkat e moderatores janë gjithmonë të këndshme, pasi ajo nuk ngurron t'i thotë të gjitha "troç".





ORNELA BREGU DHE BENINA

Eleganca dhe klasi i së ëmës janë trashëguar më së miri tek e bija, jo vetëm në pamje por edhe në komunikim. Vajza e Ornela Bregut, tërhoqi vëmendjen e medies në fillim të këtij viti për një mesazh sensibilizues për të rinjtë shqiptarë. Benina edhe pse vetëm 17-vjeçe shkroi në rrjetet sociale disa fjalë ndërgjegjësimi për të rinjtë, që krijojnë stereotipe dhe paragjykojnë. Duke iu referuar brezit të sotëm ajo është shprehur se " I japin më shumë rëndësi makinave, lekut, reputacionit vetjak e pasqyrimit e të lartpërmendurave në rrjetet sociale, sesa paqes mendore të përgjithshme të shoqërisë". E meqenëse jemi tek rrjetet sociale, ajo që nuk mund të fshihet nga postimet e Ornelës, e cila jeton prej një kohe të gjatë në Spanjë, është bukuria e së bijës, e cila me sa duket preferon të jetë e rezervuar dhe larg zhurmës mediatike.







VERA GRABOCKA DHE LINDA

Është vajza e një prej çifteve më të njohur dhe më të suksesshëm në vendin tonë, dhe mbiemri lë pak vend për surprizë. Me një mama të hijshme, si Vera Grabocka dhe të atin një nga figurat më të spikatura të kinematografisë shqiptare për tiparet dhe shtatëlartësinë, përpos talentit të padiskutueshëm nuk mund të ishte ndryshe. Me një bukuri magjepsëse, plot klas Linda Flloko në dukjet e saj të rralla arrin të tërheqë vëmendje. Vajza e vetme e Verës dhe Timo Fllokos është e martuar me një izraelit, ka dy djem dhe jeton në Shtetet e Bashkuara prej 7-vitesh. Në raste gëzimesh dhe festash familjare ajo është pranë prindërve, për t'iu gëzuar suksesit të tyre dhe për t'i mbështetur ata. Në rrjetet sociale kemi parë edhe Alketën të publikojë foto në shoqërinë e saj duke e quajtur Lindën "motrën që do të donte të kishte", duke theksuar se "Linda është pjesa më e mirë e Verës dhe e Timos".







MONIKA LUBONJA DHE TEA

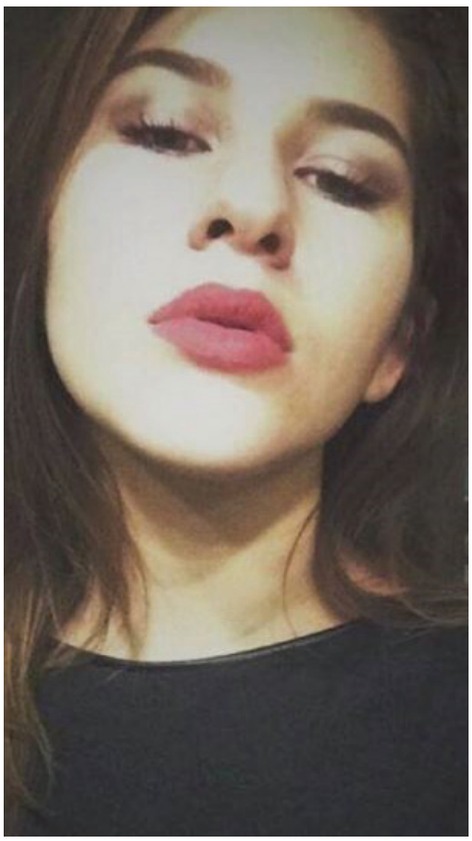
Portreti i saj reflekton ëmbëlsi, është gjithashtu fotozhenike, si mamaja e saj Monika Lubonja. Tea është me studime në Gjermani, por pak nga lidhja e veçantë që ka me të ëmën nuk ngurojnë ta reflektojnë në rrjetet sociale. Ishte vetëm 23-vjeçe Monika kur mësoi për shtatzënë, studente në Akademinë e Arteve dhe së bashku me partnerin e saj i cilësonin si "çifti më i bukur". Bukuri të cilën Lubonja e ruan edhe sot, madje ajo bie në sy edhe për look-un e saj të veçantë. Ajo është shprehur për mediat se ndihet e shpërblyer me një vajzë të mbarë e të dëgjuar si Tea, që do shumë studimet e leximet dhe mbi të gjitha vlerëson sakrificat e saj si nënë.

MIRA KONÇI DHE ERA

Me flokët e gjata, e ëmbël dhe natyrale të sjell menjëherë në mend imazhin e Mirës në kulmin e karrierës së saj. Era ka përfunduar studimet në SHBA dhe momentalisht duket se është shpërngulur në Kinë. Ajo ruan e elegancën e Mirës, ëmbëlsinë e saj çka e ka reflektuar edhe në një dedikim bërë këngëtares me rastin e ditëlindjes ku e falënderon për përkushtimin, mirësinë dhe këshillat e vyera. Në portretin e saj vihen re natyrisht edhe tipare të babait, kompozitorit të mirënjohur Shpëtim Saraçi. Dhe me dy prindër të kulturuar, artist e human si ata, Era nuk mund të ishte ndryshe.









ALMA BEKTASHI DHE ANISA

E ëma përveçse është një nga zërat më të mirë të muzikës shqiptare dallohet edhe për karizmën e saj. Energjike, gjithmonë në formë dhe me një karakter për t'u admiruar Alma Bektashi. Familjen e ka mbajtur larg vëmendjes mediatike dhe shumë pak e dinë se ajo ka një vajzë rreth të njëzetave. Anisa studion për "Shkenca kompjuterike dhe inxhinieri" dhe reflekton të njëjtën simpati si Alma.



Gati për publikun APP-të e reja të Radios së Jashtme të Kinës

Tre aplikacione të reja për telefonat e mençur (stmartphone) dhe pajisjet tablet të Radios së Jashtme të Kinës, përkatësisht ChinaNews, ChinaRadio dhe ChinaTV u hapën zyrtarisht për përdoruesit. Këto tre aplikacione ofrojnë shërbime në gjuhë të ndryshme. Nëpërmjet këtyre, përdoruesit globalë mund të njohin më mirë Kinën dhe botën. Publikimi i APP-ve të serisë "China", simbolizon fazën e re të integrimit të mediave të Radios së Jashtme të Kinës (CRI).

CRI-a u formua në dhjetor të vitit 1941 dhe tani po transmeton në 65 gjuhë. Ajo është transmetuesja ndërkombëtare me më shumë gjuhë të huaja. Vitet e fundit, CRI-a është fokusuar te "integrimi dhe zhvillimi i të gjithë mediave", duke realizuar ndryshimin nga transmetimet e jashtme me valë tek transmetimet ndërkombëtare multimedia.

Për të zbatuar udhëzimet e sekretarit të përgjithshëm të PKK-së, Xi Jinping, për bashkimin e përmbajtjes së mediave tradicionale dhe mediave të reja dhe nxitjen e zhvillimit të një platforme të integruar, sipas strategjisë së qeverisë qendrore, Radio e Jashtme e Kinës (CRI), ka bërë studime mbi gjendjen ndërkombëtare të zhvillimit të sektorit të mediave dhe realizoi bashkimin e burimeve të saj në shumë gjuhë dhe nxiti mënyrë të integruar zhvillimin e mediave me APP-të në qendër.

"CRI-a u formua në dhjetor të vitit 1941 dhe tani po transmeton në 65 gjuhë. Ajo është transmetuesja ndërkombëtare me më shumë gjuhë të huaja. Vitet e fundit, CRI-a është fokusuar te "integrimi dhe zhvillimi i të gjithë mediave", duke realizuar ndryshimin nga transmetimet e jashtme me valë tek transmetimet ndërkombëtare multimedia.



Këtë herë, APP-të e serisë "China" do të bazohen në burimet shumëgjuhëshe të CRI-së me synim realizimin e komunikacionit ndërkombëtar të bazuar në teknologjinë e "internetit në lëvizje".

Aplikacioni shumëgjuhësh i lajmeve ChinaNews, duke mbledhur lajmet e Radios së Jashtme të Kinës, në formën e multimedias (me fotografi, shkrime dhe video) dhe do të postojë lajmet kryesore nga brenda dhe jashtë Kinës. Lajmet kryesore të përgatitur me profesionalizëm do të përcjellin zërin e Kinës, duke e bërë këtë aplikacion një dritare për përdoruesit globalë.

Aplikacioni ChinaRadio, me materiale me zë dhe figurë, do t'i mbledhë ato nga programet e shumta multimedia dhe do t'i bashkojë në një APP të vetëm. Ky APP do t'u ofrojë përdoruesve brenda e jashtë Kinës edhe transmetime të drejtpërdrejta (live) të programeve të radios ose të televizionit, duke përshirë lajmet, muzikën, argëtimin dhe studimin e gjuhëve.

ChinaTV, do të mbledhë materiale në disa gjuhë nga mediat që bashkëpunojnë me Radion e Jashtme të Kinës, dhe do t'u përcjellë përdoruesve globalë informacione ndërkombëtare me video dhe transmetime të drejtpërdrejta (live). Programet do t'i grumbullojë nga mbi 300 televizioneve të vendit, duke përfshirë filmat dokumentarë, programet në gjuhë të ndryshme dhe do të transmetojë kulturën kineze te përdoruesit jashtë vendit.

Aplikacioni shumëgjuhësh i lajmeve ChinaNews, duke mbledhur lajmet e Radios së Jashtme të Kinës, në formën e multimedias (me fotografi, shkrime dhe video) dhe do të postojë lajmet kryesore nga brenda dhe jashtë Kinës. Lajmet kryesore të përgatitur me profesionalizëm do të përcjellin zërin e Kinës, duke e bërë këtë aplikacion një dritare për përdoruesit globalë.



“ME DINJITET, NË ÇDO PROFESION”

Vëmendja mediatike së fundmi është drejtuar nga ajo për shkak të një rrëfimi sa personal aq edhe të rëndësishëm. Ndryshe nga herët e tjera kur Alma Ajazi Bossuet është shfaqur publikisht për të folur rreth sukseseve të saj në modeling, formimin akademik, poezi etj., kësaj here ka folur për fitoren e saj më të madhe në jetë, "të qenit nënë". Vajza e saj Isabelle, është shpërblimi më i madh i një rruge të gjatë e plot sfida për shkak se Alma ka pohuar se vuan nga sindroma e vezoreve policistike. Elegante në sjellje, e guximshme, një bukuri inteligjente që i kapërcen me klas kornizat e vizuales, duke përfaqësuar denjësisht vetveten dhe pse jo edhe një model të femrës shqiptare. Kanë kaluar 18 vite kur Alma u shpall Miss Diaspora. Vetëm një vit më vonë ajo do të kurorëzohej në Butrint, si shoqëruesja e parë e Miss Albania. Ka pozuar për revista të ndryshme vendase dhe të huaja, si dhe ka qenë pjesë e kopertinave të rëndësishme. Alma ka bashkëpunuar dhe me njerëz të njohur në botën e artit, si Jean Marc Benzaquen, Flavia Raddavero, Gauthier Joseph et., në projekte të ndryshme reklamash, rrobash e bizhuterish. Është e para shqiptare e diplomuar në "American Graduate School of International Relations and Diplomaci", për më tepër me rezultate maksimale. Për "Ejani" ajo vjen në rrëfim shumëdimensional, si një femër ka arritur të prekë fushat e artit, poezisë, politikës, e diplomacisë, gjithashtu si një nënë e re dhe me vizion që ka për të thënë diçka ndryshe…

Alma, modele, aktore dhe poete. Në këtë fazë të jetës, në cilën nga këto fusha e gjeni veten të përfshirë më tepër?
Unë jam një qytetare e thjeshtë, dhe mund të them që kam ndjekur pasionet e mia në jetë. Nuk kam dëshirë të kufizoj veten në një kuti. Në këtë fazë të jetës, jam një nënë shumë e lumtur, një bashkëshorte, një teze, një kushërirë, një shoqe, dhe në shpirtin tim kam shumë dashuri për artin dhe mirësinë.

Të qenit modele, ju ka krijuar mundësinë që të njihni njerëz të ndryshëm në këtë fushë. A mund të na thoni, se çfarë vendi zë bota shpirtërore e një individi, gjatë kohës, që prioritet i jep imazhit të jashtëm fizik?
Dua të theksoj që ambasadori më i mirë është vetvetja. Është e vërtetë, që jetojmë në një kohë ku më shumë rëndësi i japim imazhit fizik dhe jo shpirtëror. Unë në këtë fushë kam pasur fatin të bashkëpunoj me fotograf që kanë marrë kohën e tyre të kuptojnë esencën e shpirtit tim. Në çdo profesion duhet të kesh karakter dhe dinjitet. Bukuria është si një skiç, personaliteti e kthen atë në një kryevepër, një thënie nga William Shakespeare.

> Ambasadori më i mirë është vetvetja. Është e vërtetë, që jetojmë në një kohë ku më shumë rëndësi i japim imazhit fizik dhe jo shpirtëror. Unë në këtë fushë kam pasur fatin të bashkëpunoj me fotograf që kanë marrë kohën e tyre të kuptojnë esencën e shpirtit tim.



Cilat kanë momentet më të veçanta, gjatë kohës që ju keni punuar, si modele?
Të gjitha momentet kanë bukurinë e tyre, por unë do veçoja pjesëmarrjen time në Fashion Week Paris 2011, e cila ishte një eksperiencë mbresëlënëse, ku kisha mundësinë të flisja më shumë për prejardhjen time shqiptare.

Cila është poezia e fundit, që keni shkruar? Kur shkruani?
Poezia e fundit ka qenë një poezi e shkurtër ndaj bashkëshortit tim.

> Do veçoja pjesëmarrjen time në Fashion Week Paris 2011, e cila ishte një eksperiencë mbresëlënëse, ku kisha mundësinë të flisja më shumë për prejardhjen time shqiptare.

Si çdo individ edhe unë kam kaluar sfida dhe mërzitjet në jetë. Momentet e lëndimit më frymëzojnë të shkruaj.

A keni një shkrimtar, poet të preferuar? Cili është ai libër, që ka lenë më tepër shenjë në jetën tuaj dhe që do t'jua sugjeroje edhe të tjerëve?
Gjate studimeve në fushën e diplomacisë, kanë lënë shumë shkrimtarë gjurmë tek unë në formimin tim akademik. Më i preferuari është Henry David Thoreau dhe shkrimi i tij "Mosbindja Civile". Më frymëzon Thoreau, sepse ai shkruan që individët nuk duhet të lejojnë qeverinë të sundojë ndërgjegjen e tyre, dhe ajo që qytetarët kanë për detyrë është mospranimi në heshtje, duke shtyrë që qytetarët të manifestojnë për pakënaqësitë e tyre gjithmonë në një manifestim paqësor. Këtë thekson Thoreau manifestim paqësor për të ngritur një shoqëri të fortë. Përsa i përket librave, një shtëpi pa libra, është tamam, si një trup pa shpirt. Tani që kam fatin të jem nënë, po lexoj shumë libra përsa i përket fëmijëve dhe si mund të kuptojmë më shumë botën e fëmijëve. Një libër që mua më ka ndihmuar shumë dhe e sugjeroj për nënat e reja titullohet "What to Expect the First Year", nga Heidi Murkoff.

Në një rrëfim tuajin pak kohë më parë, keni treguar se për ju ska qenë aspak e lehtë të bëheshit nënë. Përse e ndiet të nevojshme të bënit një rrëfim të tillë kaq personal. Si ka ndryshuar jeta juaj pas lindjes së Isabelle?
Po është e vërtetë, që rruga për t'u bërë nënë, ishte një rrugë shumë e vështirë për mua më shumë dhimbje dhe emocion, dhe qëllimi im kryesor ishte, që të frymëzoj ato vajza që kanë vështirësi për t'u bërë nëna, duke i afruar një lloj shprese dhe kurajo atyre që vuajnë nga sindroma "Vezoret polikistike". Në jetë do përballemi me shumë vështirësi, por njeriu duhet të ketë kurajo, besim dhe durim. Isabelle për mua është një mrekulli, dhe jeta ime është e plotësuar me plot dashuri. E ndjej veten time të mbushur, dhe kam momente kur qaj nga gëzimi.

A e konsideroni këtë një nga sfidat më të mëdha në jetën tuaj?
Po ka qenë një nga sfidat më të mëdha të jetës time, dhe dua të falënderoj përzemërsisht prindërit, motrën, familjen time, bashkëshortin, për dashurinë që më kanë dhuruar dhe për mbështetjen. Gjithashtu do jem gjithmonë mirënjohëse ndaj Francës dhe mjekëve në Paris.

Kush përkujdeset më tepër për të, ju apo bashkëshorti?
Të dy luajmë një rol të rëndësishëm për përkujdeset ndaj Isabelles, duke i dhuruar plot dashuri, përkushtim dhe harmoni në familje.

Në cilën gjuhë i flisni Isabelles?
Ne Isabelles i flas në tre gjuhë, frëngjisht, anglisht, dhe shqip. Një fjalë ja përsërisë në 3 gjuhë, duke shpresuar që në të ardhmen ajo t'i zotërojë të treja.

Cilat janë fjalët që ke dëshirë t'i përcjellësh lexuesit shqiptar?
Të doni njëri-tjetrin, duke shfaqur mirëkuptim, respekt, dhe mirësi.





> Njeriu kurrë nuk mund të harroj rrënjët që ka, dhe vetëlindjen, duhet të ndihet krenar për origjinën që ka. Jam e lidhur me Shqipërinë dhe e dua atë. Kam kujtime të bukura të fëmijërisë që i kam qëndisur thellë në zemër.



NË SHQIPËRI, TRE HERË NË VIT

Alma, edhe këtë verë u rikthyet në Shqipëri për të kaluar pushimet. Në cilat vende ishit, edhe çfarë mund të na thoni për mbresat që keni morët kësaj here me vete nga Shqipëria?
Është hera e tretë që vij në Shqipëri këtë vit. Unë zakonisht qëndroj në Tiranë dhe Sarandë, pasi në këto vende kam familjen time të dashur. Shqipëria ka shumë vende mahnitëse për të vizituar, dhe shpresoj në të ardhmen të kem mundësi dhe kohë të lirë për të zbuluar edhe më shumë prej saj. Unë vij për pushime, dhe në përgjithësi kaloj bukur. Mundohem të jem sa më afër me njerëzit që takoj të cilët jetojnë në Shqipëri, dhe diskutojmë së bashku për sfidat shoqërore, sociale, politike, që kanë prekur vendin tonë.

Ndonëse, ju jeni larguar së bashku me familjen nga Shqipëria vetëm dhjetë vjeçe, por këtu keni ardhur vazhdimisht. Çfarë ju mban ende të lidhur me këtë vend?A ka diçka që herës tjetër kur të ktheheni do të donit ta shihnit ndryshe në vendin tuaj?
Njeriu kurrë nuk mund të harroj rrënjët që ka, dhe vetëlindjen, duhet të ndihet krenar për origjinën që ka. Jam e lidhur me Shqipërinë dhe e dua atë. Kam kujtime të bukura të fëmijërisë që i kam qëndisur thellë në zemër.

Ju aktualisht jetoni në Paris, kë vend konsideroni shtëpinë tuaj?
Unë kam tre shtëpi ku në të cilën gjej ngrohtësi shpirtërore. Ajo është Shqipëria, Amerika, edhe Parisi. Njeriu duhet të jetë mirënjohës atje ku rritet dhe vazhdon të jetojë.

Nga ka lindur dashuria për Francën?
Kjo dashuri është përcjell tek unë nga motra ime Sonila, e cila është pedagoge e gjuhës Frënge në Fakultet në Michigan. Kjo qe arsyeja kryesore, dashuria për gjuhën dhe kulturën franceze, që unë u arsimova me diplomën e dytë në Paris.





Muzeu Arkeologjik i Durrësit

Muzeu Arkeologjik i Durrësit është më i madhi i këtij lloji në vendin tonë dhe një nga asetet më të rëndësishme kulturore të qytetit. Në katin zero janë 2.412 objekte arkeologjike, të cilat janë të ekspozuara në mënyrë kronologjike nga periudha prehistorike, arkaike, helenistike, klasike, ilire dhe periudha romake. Në katin e parë po punohet për projektin e muzealizimit, ku janë përzgjedhur për t'u ekspozuar 792 objekte arkeologjike të periudhave bizantine, mesjetare dhe osmane. Në katin e dytë kemi një projekt ide, në të cilën do prezantojmë pavionin e arkeologjisë nënujore. Rreth 21.000 objekte arkeologjike janë në fondet rezervë të Muzeut Arkeologjik. Të gjitha këto objekte janë zbuluar në qytetin e Durrësit dhe rrethinat e tij, falë një pune të madhe shkencore dhe kontributit të vyer ndër vite nga arkeologët. Duhet theksuar se objektet janë të gjitha autentike.

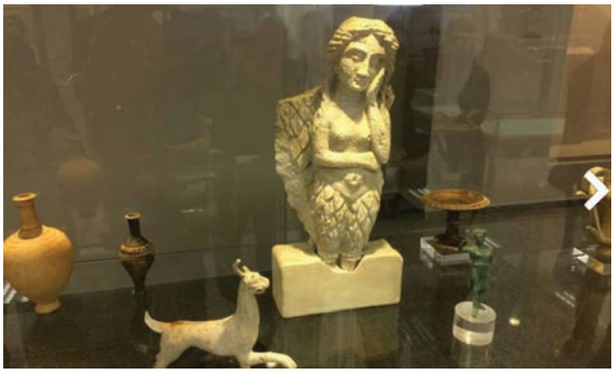
Eksponatet më të rëndësishëm

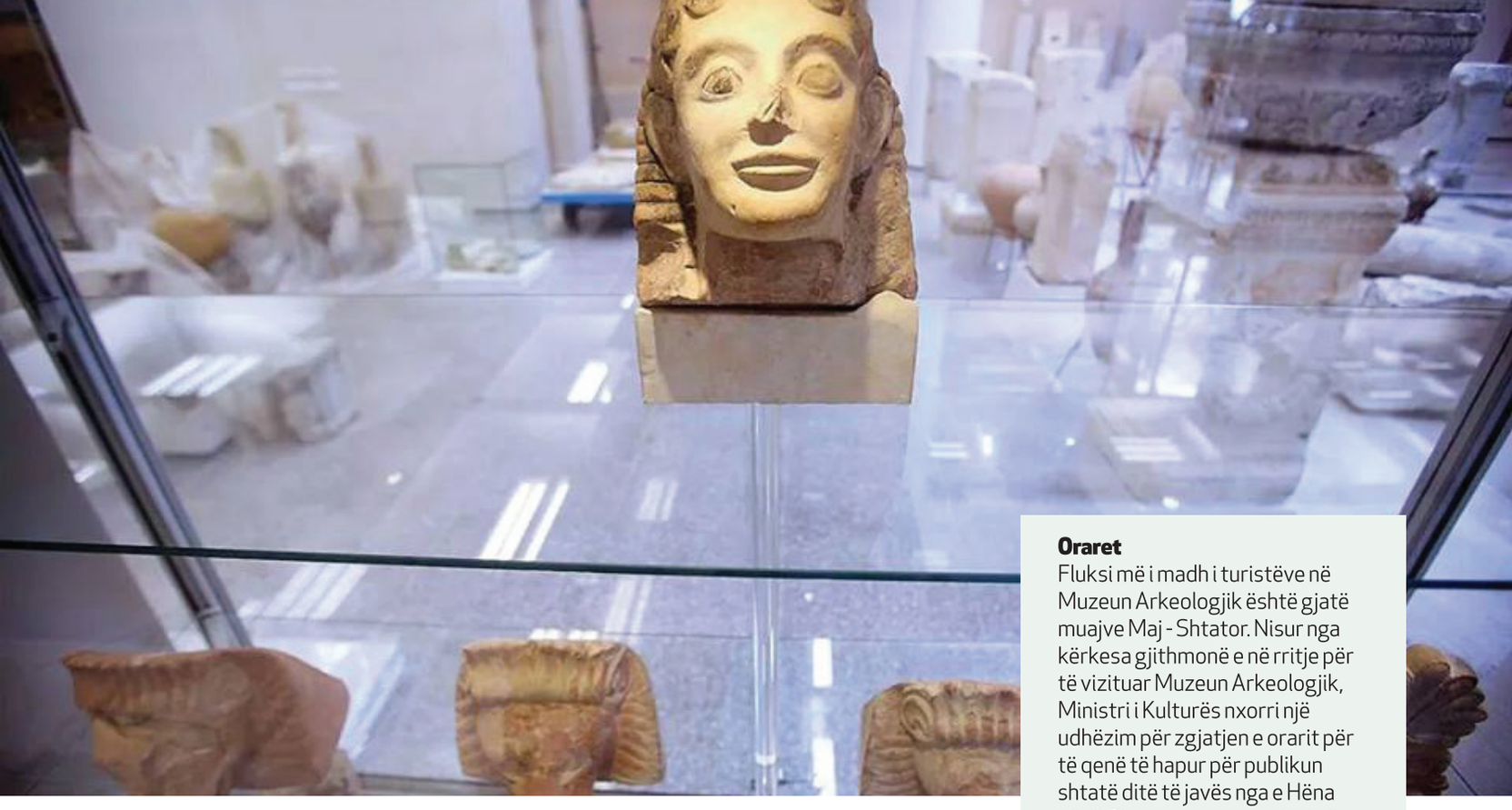
Disa nga eksponatet të rëndësishme të ekspozuara, janë Tempulli i Artemisës, elementë të tempullit arkaik, Kionisk (gur varri) me mbishkrime të emrave Ilir, shtati i një perandori (i cili mendohet të jetë Neroni), statuja e Geas (perëndesha e pjellorisë) dhe koleksioni i prodhimeve të qelqit. Periudha helenistike, ilire dhe romake përfaqësohen nga një numër i madh artefaktesh dhe ngjallin mjaft interes për vizitorët.

Numri i vizitorëve, pas vitit 2015

Që nga rihapja e Muzeut në muajin Mars të vitit 2015, numri i vizitorëve nga viti në vit në bazë dhe të statistikave ka ardhur duke u rritur, kjo falë rikonstruksionit të godinës, ambjenteve të jashtme dhe të brendshme të muzeut, konservimit të objekteve arkeologjike, muzealizimit, promovimit, aktiviteteve kulturore dhe punës sistematike për mirëmbajtjen e muzeut. Të gjithë faktorët e përmendur më lart kanë ndikuar pozitivishit në imazhin dhe përshtypjet shumë të mira që japin vizitorët për Muzeun Arkeologjik. Grupet e vizitorëve janë të ndryshme, që nga fëmijët e kopshteve, nxënësit e shkollave 9-vjeçare dhe të shkollave të Mesme të cilët kanë dhe programin mësimor mbi trashëgiminë dhe kulturën. Risia këto vitet e fundit është që ka një numër në rritje të vizitorëve vendas në Muzeun Arkeologjik falë promovimit në media, rrjete sociale







16536 vizitorë për 8 muaj në Muzeun Arkeologjik të Durrësit



dhe zhvillimit të aktiviteteve të ndryshme kulturore. Numri i turistëve është gjithmonë në rritje. Turistët janë të kombësive të ndryshme, si Italian, Amerikan, Rus, Polak, Gjerman, Anglez, Japonez, etj.

Hapësira kulturore

Duhet të kemi parasysh se vlera e një muzeu nuk kufizohet vetëm me artefaktet që disponon por shtrihet më tej në hapësirën kulturore që ofron, në potencialin edukues që ka për komunitetin dhe vizitorët e tij, për mundësitë që krijon për të hapur dialog dhe për të adresuar, nëpërmjet së shkuarës çështje që i përkasin të sotmes dhe të ardhmes.

Aktivitete të ndryshme kulturore dhe edukuese janë prioritet i institucionit tonë, kjo për të afruar njerëzit më pranë kulturës dhe trashëgimisë. Falë projektit Miku i Monumentit dhe Miqtë e Muzeut, janë zhvilluar një sërë aktivitetesh në hapësirat e muzeut, ku janë përfshirë shkollat e qytetit. Qëllimi kryesor i aktiviteteve është edukimi i brezit të ri dhe afrimi i tij me njohjen e trashëgimisë së vendit. Ndërsa me çeljen e ekspozitave dhe zhvillimin e koncerteve të ndryshme si muzikë klasike apo muzikë dhome, mbrëmje letrare, apo bienale të zhvilluara në ambientet e këtij muzeu bëhen për t'i dhënë një pamje tjetër muzeut, si dhe për të afruar më afër publikun.

Oraret

Fluksi më i madh i turistëve në Muzeun Arkeologjik është gjatë muajve Maj - Shtator. Nisur nga kërkesa gjithmonë e në rritje për të vizituar Muzeun Arkeologjik, Ministri i Kulturës nxorri një udhëzim për zgjatjen e orarit për të qenë të hapur për publikun shtatë ditë të javës nga e Hëna në të Diel nga ora 09:00 deri në orën 19:30. Këtë sezon ka pasur një numër të madh të vizitorëve të cilët kanë vizituar Muzeun Arkeologjik.

Nga statistikat që kemi, vërejmë një rritje të të ardhurave me rreth 20 % nga viti në vit. Përkatësisht në vitin 2016 për periudhën Janar-Gusht, Muzeun Arkeologjik e kanë vizituar në total 14896 vizitorë (me pagesë dhe pa pagesë, delegacione, nxënës shkollash, projekti miku i monumentit, etj...) dhe për periudhën Janar- Gusht 2017 e kanë vizituar 16536 vizitorë.

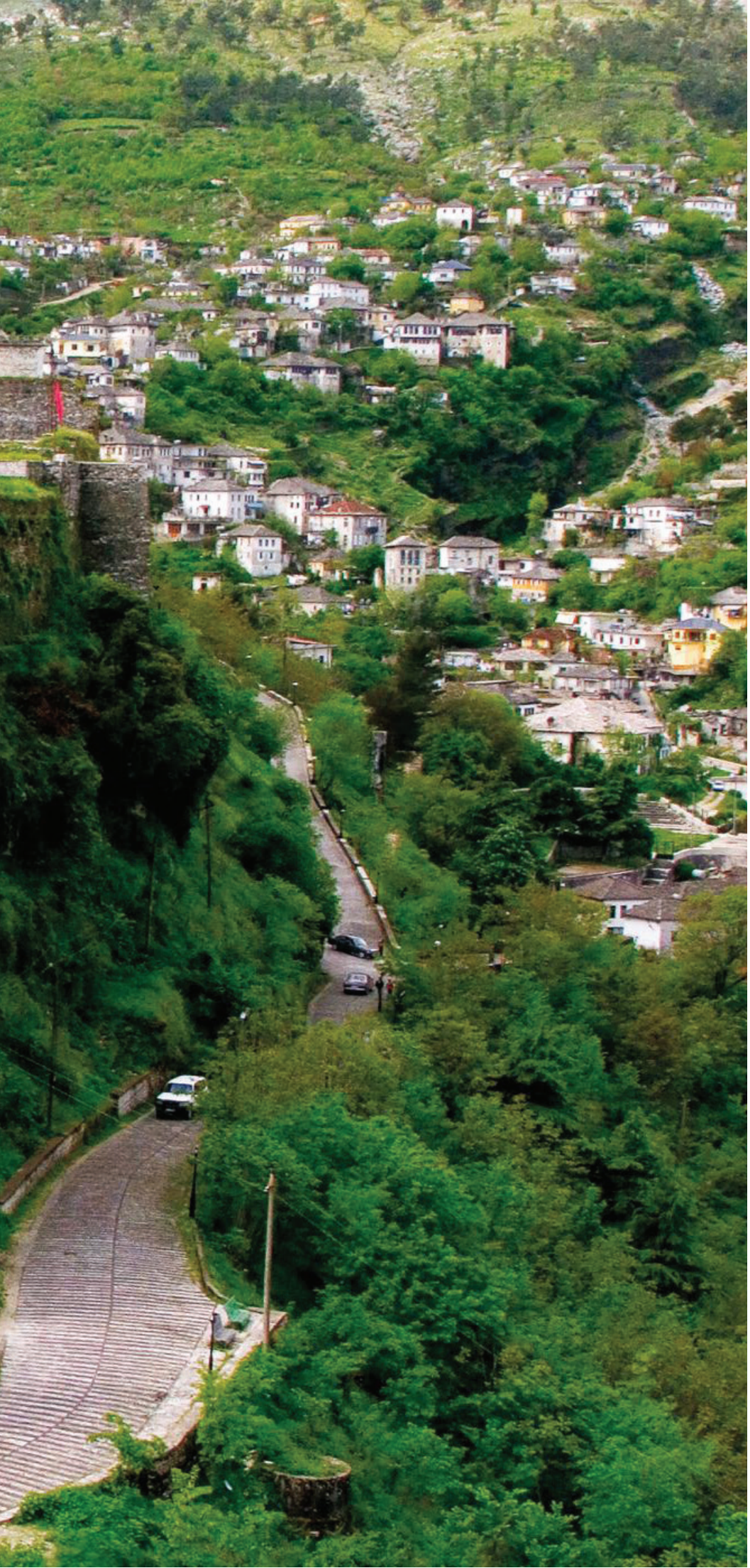
Ledion Lako (drejtor i Drejtorisë Rajonale të Kulturës Kombëtare, Durrës)





TURIZMI ËSHTË EMOCION

Ja destinacionet, që mund t'i vizitoni gjatë vjeshtës në Shqipëri!





Kliton Gërxhani, Kryetar i Shoqatës së Turoperatorëve, (ATOA), tregon se cilat ishin destinacionet, që preferuan turistët që vizituan Shqipërinë këtë verë. Edhe pse ai rrëfen për "EJANI" se shqiptarët po njihen me turizmin vetëm në këtë 25-vjeçar demokraci, mendon se vendi ynë ka shumë asete turistike, të cilat duhet që të marketohen te turistët, ashtu siç duhet. Konsulenti i turizmit teksa thotë se, udhëtimet turistike tentojnë që të kenë për bazë emocionet kështillon edhe destinacionet, që mund të vizitojnë turistët gjatë sezonit të vjeshtës.

Kliton, cilat janë vendet në Shqipëri, që preferuan për këtë sezon më tepër turistët vendas, por edhe të huaj?

Ka dy kategori produktesh (lloj) që ne ofrojmë; produkti i plazhit, i cili është për sezonin e verës në Vlorë, Durrës, Sarandë, Dhërmi etj. Ehe produkti kulturor, që ofrohet kryesisht gjatë periudhës së vjeshtës. Turistët që pëlqejnë produktin kulturor zgjedhin sitet e UNESCO-s, si Berati, Gjirokastra dhe Butrinti. Por edhe qytetet, që kanë marrë një zhvillim interesant, si Korça, Shkodra, Kruja po ashtu, më pak Durrësi vizitohen nga një kategori më e vogël në numër, por që kanë interes për turet kulturore, që bëjmë ne! Produkti i natyrës është më i paktë në numër, por ka turistët e vet konstant, kryesisht në Alpet Shqiptare, në Juglindje, fshatrat e Korçës edhe të Përmetit

Sezoni i vjeshtës po afron, por sa të gatshëm jemi ne për të vazhduar, që të mirëpresim në këtë sezon?

Në vjeshtë turistët anojnë më tepër te pjesa e kulturës, edhe e natyrës. Duhet stimuluar pjesa e mikësimit të natyrës dhe ujërave. Një nga favoritet e mia është Pogradeci, një destinacion shumë i shëndetshëm, se ti je nëpërmjet liqeni në Pogradec, Dardhës, Korçës dhe Voskopojës. Ajo zonë është shumë interesante! Pastaj është Llogoraja, fshatrat e lumit të Vlorës, të Veriut po ashtu, ku sot nuk gjen dot një fundjavë të lirë.
Agroturizmi është shumë i rëndësishëm, sepse ne duhet të çojmë fëmijët që të shikojnë se çfarë ndodh në fshat, se si prodhohet qumështi.



A ka turistë elitar, me një status të rëndësishëm (të njohur) brenda dhe jashtë vendit, që preferojnë të kalojnë pushimet në Shqipëri?
Ka tek-tuk lëvizje, por ne nuk jemi destinacion elitar. Unë jam në favor të turimit, ku ka më pak numra edhe më tepër pagesë, sesa më shumë numra, që paguajnë më pak. Kjo është e vështirë, sepse nuk e lehtë që t'i ofrosh turizmin dikujt kur mungojnë investime të tilla, si hotele, jahte, fusha golfi, aeroporte etj. Ata që vijnë, vijnë për kulturën e veçantë, në çatra privat, shohin dy apo tre gjëra, por nuk duan të reklamohen më lartë.

Turistët zgjedhin vet se ku do të shkojnë?
Ne ofrojmë ture të ndryshme dhe ata zgjedhin ato që pëlqejnë. Turet kulturore, kryesisht kur janë në grup, turistët vijnë me ide të përcaktuara më herët. Por, ka edhe individë të caktuar, që në tre apo katër ditë që kanë në dispozicion, kërkojnë të vizitojnë Shqipërinë. Ata japin disa orientime edhe ne bashkë me ta realizojmë turin përkatës. Për këtë individët paguajnë më tepër lekë, në mënyrë që mos të kenë diçka klasike. Kjo gjë ndodh më shumë për produktet e natyrës.

Cilat janë përparësitë dhe mangësitë, që mund të hasin turistët gjatë ditëve të pushimit në vendin tonë?
Ne jemi shumë të rinj në këtë fushë, prej 25 vitesh pak a shumë po flasim për turizëm, shumë gjëra na mungojnë ende. Për fat të keq na mungojnë shkollat e mirëfillta të turizmit, që përgatisin menaxher të një niveli të caktuar. Sot turizmi nuk është vetëm vendi që viziton, por është emocion! Nuk është e thjeshtë të vizitosh Beratin, vetëm se është në UNESCO, por problemi është se kë takon në Berat, si janë njerëzit atje, normalisht që gjithçka është emocion. Nëse nuk përcillet emocioni nuk shet dot sot, kjo është e mira. Shumë turistë vijnë në Shqipëri edhe pa organizuar, pa blerë produkte turistike nga ne, por lexojnë një libër turizmi edhe nisen. Janë pionierë që guxojnë.

Çfarë moshe kanë grupet që preferojnë turet?
Ture turistike kërkon më tepër mosha e tretë. Ata duan që ta kenë të qartë se ku do të venë edhe se çfarë do të bëjnë. Janë kryesor pensionistët 55 plus, ndërsa pjesa tjetër nën këtë moshë, që fillojnë pushimet e para vijnë vet. Këta janë përcjellësit e parë të fjalës pozitive, për turistët që vijnë më vonë.

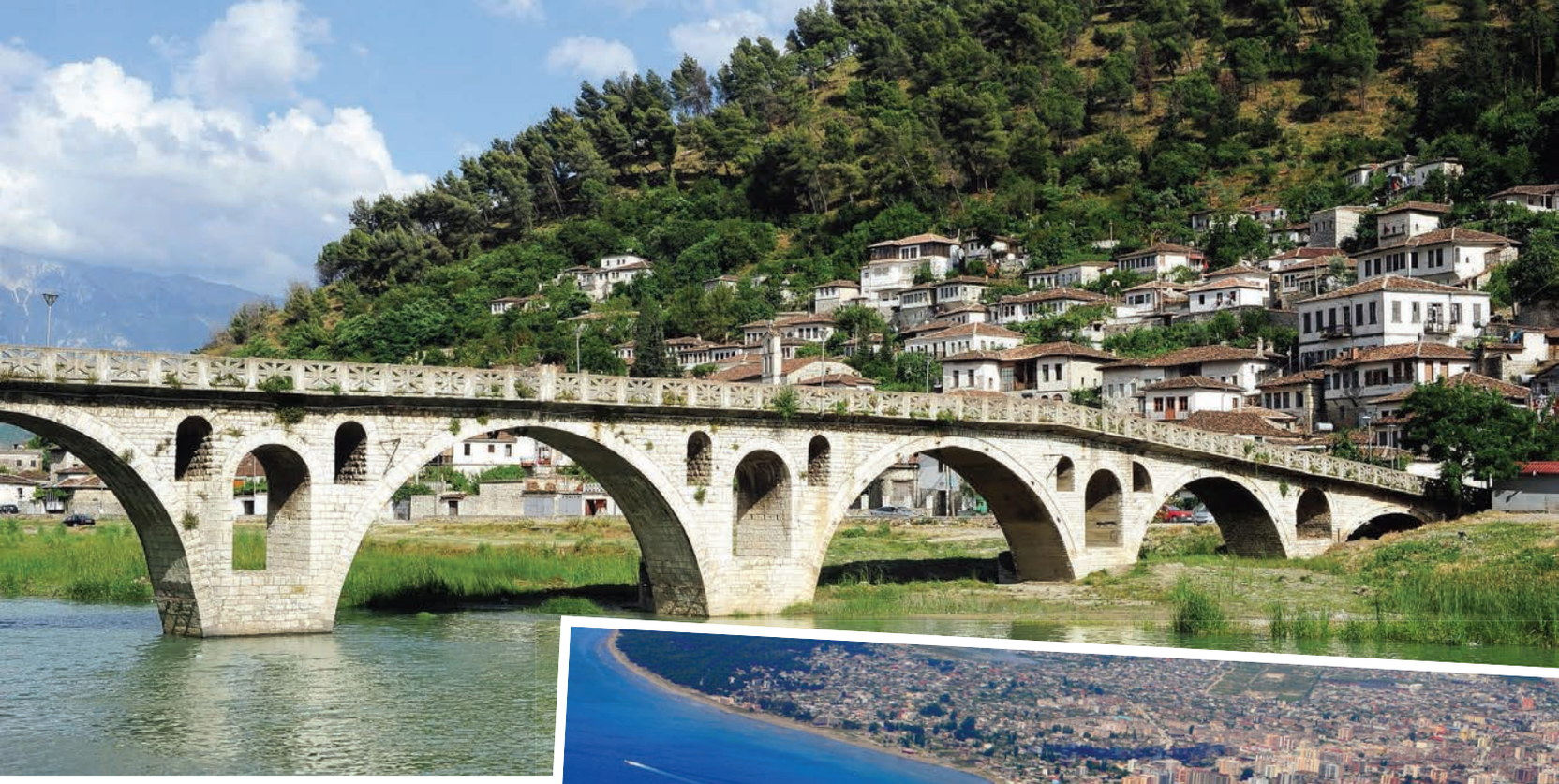
Nga cilët vende janë kryesisht?
Turistët janë kryesisht perëndimor, por edhe jo perëndimor, nga Amerika Veriore, Kanadaja, Azia etj. Këto vende zënë vend kryesor, por ka turistë edhe nga vende të tjera.

Kur rikthehen?
Për produktin kulturor turistët nuk vijnë dy herë. Kjo ndodh në çdo vend të botës, jo vetëm në Shqipëri. Turistët që rikthehen janë kryesisht ata që vijnë për plazh, sepse ata vijnë në mënyrë peridoike.

Thatë se turizmi tashmë është emocion. Si ndikon në këtë gjë, mikpritja rastësore?
Te shumica e shqiptarëve mikpritja është akoma origjinale. Atje ku turizmi kalon në turizëm masiv, në qytete kryesore, si Durrësi, Saranda, Vlora etj., zbulon se nga mikpritja jonë e brendshme, nuk e kalon dot në mikpritje profesionale. Ne ose të mirëpresim mirë, ose keq nuk dimë rrugë të mesme. Ndërsa, ai që është i trajnuar i mirëpret turistët me mirësjellje. Kjo është shumë e rëndësishme.

Cilat janë ato vende që kanë arritur të ndërthurin më së miri, shërbimet, ofrimin e tyre dhe të mirat (natyrore, kulinare etj)?
Qytetet e vogla janë ato që mikpritjen e kanë më të madhe, por ka njerëz që ndihen shumë të mirëpritur në Valbonë edhe në Theth, edhe që ndihen edhe aq të mirëpritur në Sarandë apo në Himarë. Megjithatë nuk duhet harruar, që këta njerëz duhet që t'u shërbejnë shumë personave gjatë një dite dhe kjo gjë nuk është e lehtë, as për një njeri, që është shumë i trajnuar. Turizmi nuk është i lehtë, prandaj duhet që të kuptohet se nëse hap dyert e turizmit nuk mundesh që t'i thuash dikujt, që nuk dua që të të shërbejë. Sot ka konflikte për mbingopjen e turizmit në vende, si Barcelona, Venecia etj. Në Dubrovnik, kryetari i Bashkisë tha se nuk do të marrin më shumë se 4000 turistë, nga 8000 turistë në ditë, që ishte përcaktuar nga UNESCO, sepse duhet që të ruash cilësinë, pastaj të gjykosh për shërbimin. Nëse çon 2000 veta në Çorovodë apo në Përmet, çfarë shërbimi do të presësh? Turizmi është një pritje, sepse t'i i hap derën një të huaj, që vjen për të parë se si jeton ti. Ata shikojnë gjëra që i kanë pasur në vendin e tyre para 100 vitesh, djathin që ne bëjmë, rakinë që prodhojmë etj.,. tradita këto që mendoj se duhet t'i ruajmë dhe ti mbajmë në kontroll, duke i treguar me finesë.

Kulinaria çfarë vendi zë në turizëm?
Një nga karakteristikat më të veçanta, më pikante, që na bën neve konkurrues apo







që quhet pika unike e shitjes në raport me rajonin është ushqimi me bazë mishi të rëndë. Ne e kemi këtë një nga gjërat më të forta, sepse si gatuhet në Shqipëri nuk gatuhet në asnjë vend tjetër.
Mendoj se këtë gjë duhet ta mbajmë fortë, sepse ne nuk ja dimë vlerën. Ky është mendimi im, por edhe i atyre, që kanë ardhur këtu. Janë shumë të rinj të talentuar, që kanë sjellë në vendin tonë modele të veçanta. Gjëra të tilla nuk gjenden në Europë.

Një turist, përse duhet që të zgjedhë Shqipërinë, si vend që mund të kalojë pushimet?
Për të gjitha këto që të përmenda. Ne jemi një vend shumë i vjetër, më i vjetëri në këtë Ballkan, edhe kjo më duket, sikur theksohet me ndrojtje. Kjo tregon se ne u kemi rezistuar pushtimeve, edhe sërish kemi tokën tonë. Nuk është hapësira aq sa ka qenë, por duke qenë kombi i vjetër kryqëzohen shumë gjëra. Ne kemi këtu gjithçka që bota ka kaluar, kemi një gjuhë unike të rrallë. Ne jemi popull pagan, nuk jemi fanatikë të asgjëje, sepse të shenjtë kemi vetëm familjen, të tjerat venë e vijnë. Këto gjëra marketohen mirë, por jo te kushdo.

Dhe së fundmi, si e shihni të ardhmen e turizmit në vendin tonë?
Nëse do të kemi institucionet e duhura, ministrin e duhur, njerëz me vision për ta bërë këtë gjë, them se do të kthehemi te turizmi, sepse ky sektor do të jetë këtu përherë, por duhet ta ruajmë dhe mos ta prishim. Njerëzit, duhet të përftojnë prej turizmit.

LIDHJA JUAJ ME TURIZMIN

Kliton Gërxhani (1970) ka përfunduar studimet në vitin 1992 në degën e "Sferë Qarkullimi". Në vitin 2000-04, përfundoi studimet për "Menaxhim edhe konsulentë në turizëm" në Holandë. Në vitin 2004 u kthye në Shqipëri. Fillimisht ka qenë kryetar i Shoqatës së Turizmit dhe President i saj për 3 vite rresht, më pas u tërhoq për shkak të ngarkesës për të krijuar biznesin e tij, e më pas krijoi Shoqatën Shqiptare Turopoeratore, bashkë me disa kolegë të tjerë. Tani është kryetar i saj. Gjithashtu është pjesë e Bordit të Sektorit privat këshillimor prej vitit 2007 në ministri.

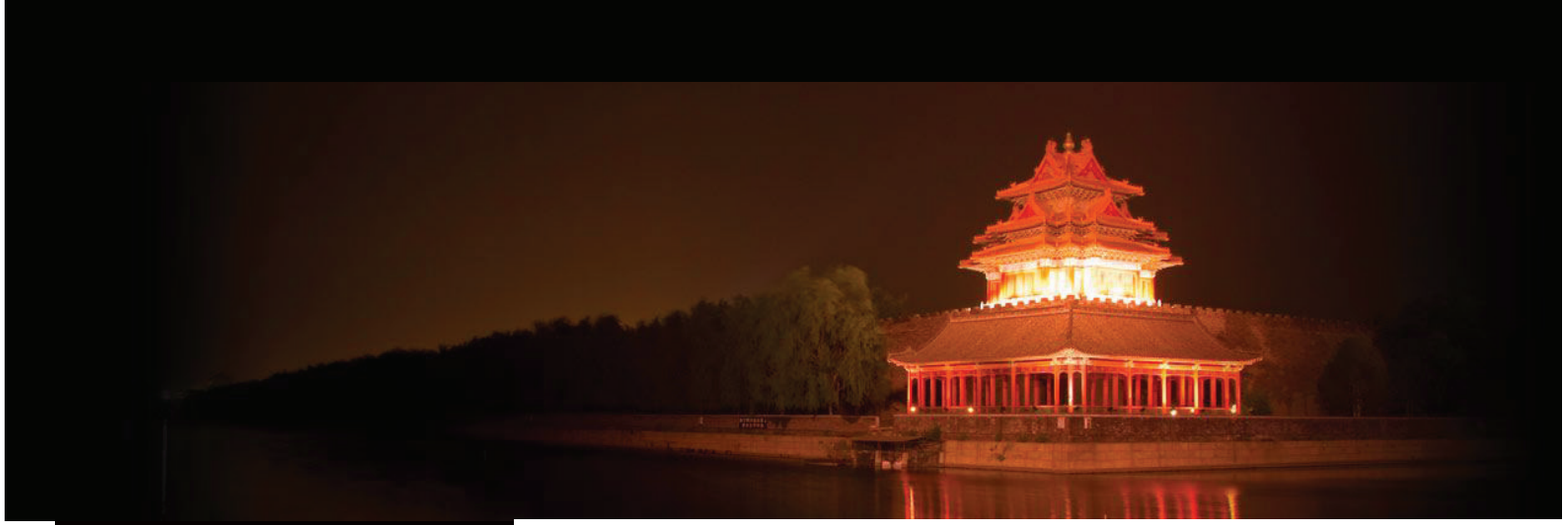


INSTITUTI KONFUCI

Instituti Konfuci në Universitetin e Tiranës është themeluar në Nëntror 2013. Ky institut është krijuar në bazë të marrëveshjes që Universiteti i Tiranës ka nënshkruar me Qendrën e Institutit Konfuci, Kinë (Hanban), si edhe me Universitetin e Gjuhëve të Huaja në Pekin (BFSU). Qëllimi i Institutit Konfuci UT është promovimi i gjuhës dhe kulturës kineze. Ky institut ofron për të gjithë të interesuarit kurse në të gjitha nivelet e mësimit të gjuhës kineze dhe zhvillimin e testimit HSK. Studentët e Universitetit të Tinanës kanë dy mundësi për të mësuar gjuhën kineze, ose duke e zgjedhur këtë lëndë në kurrikulat që fakulteti ofron, ose duke u regjistruar pranë Institutit Konfuci UT. Gjithashtu të gjithë të interesuar e tjerë, pa dallim moshe, mund të jenë pjesë e kurseve të gjuhës dhe kulturës kineze. Gjatë vitit 2016-17 mbi 540 studentë zgjodhën të ndiqnin kurset tona. Aktualisht gjuha kineze është lëndë me zgjedhje në Universitetin e Tiranës pranë Fakultetit të Gjuhëve të Huaja dhe Fakultetit të Ekonomisë, dhe në Universitetin "Aleksandër Moisiu" Durrës. Në kuadër të promovimit të kulturës kineze, ky institut organizon aktivitete të ndryshme, si konkursi i kulturës kineze, festa e fenerit, festa e Vitit të Ri kinez etj, të cilat përcjellin hijeshinë dhe larminë e kulturës kineze në Shqipëri. Gjithashtu Insituti Konfuci organizon çdo vit një kamp veror në Pekin me mbi 20 studentë.









Informacion mbi regjistrimin në kurset e studimit dhe marrjen e bursave për nivelet Bachelor dhe Master në universitetet më të mira të Kinës.

Të gjitha informacionet e detajuara në lidhje me Institutin Konfuci do mund ti konsultoni në faqen tonë të internetit www.ciut.edu.al, faqen tonë zyrtare në Facebook "Instituti Konfuci në Universitetin e Tiranës", ose në aplikacionin tonë për Smart Phone CIUT të cilin mund ta shkarkoni falas për platformat Android dhe IOS.

Aty do mund të gjeni:

- Informacion mbi mënyrën e regjistrimit në kurset e gjuhës dhe kulturës kineze;
- Kurset e gjuhës dhe tarifat në rastet kur aplikohen;
- Informacion mbi metodën e testimit HSK, i cili mundëson përfitimin e bursave të plota universitare që ofrohen nga qeveria kineze për studentët e huaj;
- Informacion mbi kampin veror që Instituti Konfuci organizon për studentët çdo vit në muajin Gusht në Pekin;
- Informacion për aktivitetet kulturore që organizohen çdo muaj në Tiranë;
-Informacion dhe sugjerime mbi zhvillimin e mardhënieve të biznesit me R.P të Kinës;
-Konsultim online i librave dhe teksteve që Instituti Konfuci zotëron në biblotekën e tij.

Ju mirëpresim!



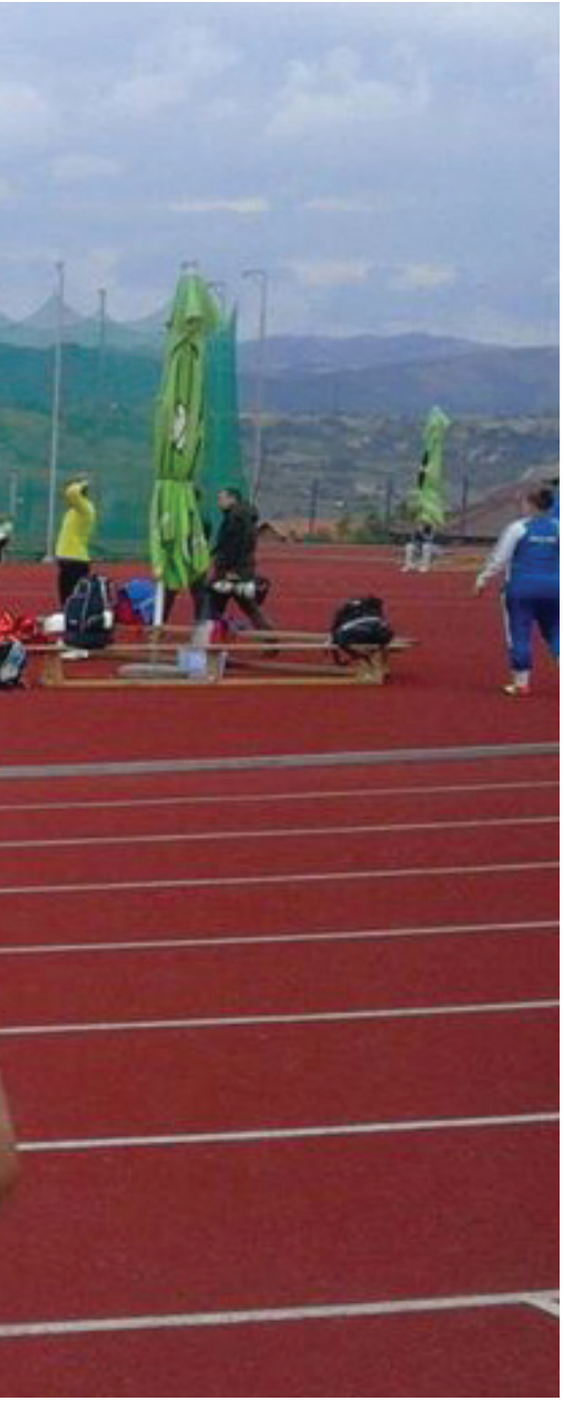
CONFUCIUS INSTITUTE

Universiteti i Tiranës



Përralla e Davidit, shqiponja lezhjane, që shpalli Shqipërinë kampione në **tokën serbe!**

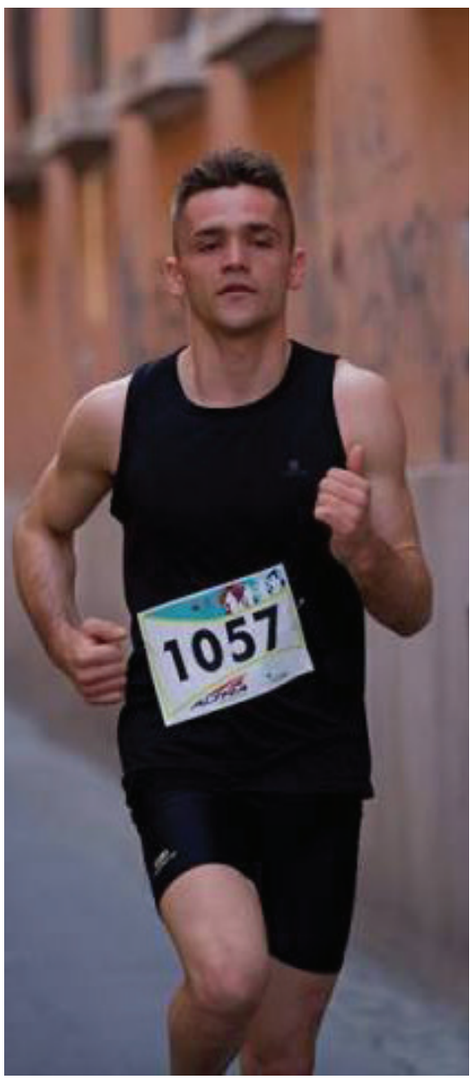
Dallimi mes asaj që jemi dhe asaj që mund të bëhemi determinohet shpesh nga forca jonë e brendshme, vullneti dhe guximi për të mos u dorëzuar. Ndryshimi mund të ndodhë vetëm në pak çaste, për dikë madje kanë mjaftuar 8 minuta 31 sekonda. Kjo është përralla e një djaloshi të quajtur David, i cili bashkë me fatin e tij ndryshoi edhe reputacionin e Shqipërisë, fatin e saj në botën e atletikës, pikërisht atje ku ndoshta ishte më e vështirë, në Novi Pazar të Serbisë. Jo më shumë se rreth 10 muaj para kampionatit Ballkanik David Nikolli kishte veshur këpucët e para të atletikës, e ndërsa në 16 korrik të këtij viti ai arriti t'i dhuronte Shqipërisë medaljen e parë të arit në historinë e atletikës duke vendosur një rekord të ri. Gjatë asaj të diele është dëgjuar që Serbia të fliste shqip, jo vetëm në podium por edhe gjatë garës, e gjitha falë heroit X-vjeçar, i cili pavarësisht pengesave doli i pari në 3000 metra.



David, fëmijëria e tij dhe një hero për baba

Të humbasësh të shkuarën do të thotë në një farë mënyre të humbasësh të ardhmen, pasi e shkuara nuk është një pako që mund të lihet mënjanë, siç pohon Dickinson. David preferon t'i ruajë kujtimet e së shkuarës në zemër, e madje t'i rrëfejë me shumë dashuri ato më esencialet për revistën "Ejani". Ai na tregon se është lindur në një fshat të Lezhës, fëmijërinë e tij përpos kushteve të thjeshta larg nga reflektimet e luksit dhe modernitetit e përkufizon, si një periudhë të lumtur, pasi është rritur në një ambient të ngrohtë mes njerëzve të tij të dashur. Është anëtari më i vogël i një familje të gjerë prej 10 fëmijësh, nga të cilët 7 djem dhe tre vajza që në jetë ecin duke ndjekur një moto: "të mos dorëzohen kurrë". Si model në jetë David na pohon se ndjek të atin I cili si shumë shqiptarë të tjerë ka sakrifikuar shumë për të rritur e mbi të gjitha për t'u dhënë fëmijëve të tij një shembull të mirë. "Gjatë vitit punonte si mësues ndërsa në pushimet verore shkonte në Greqi për të punuar. Policia shpesh e kthente, e megjithatë ai e përsëriste rrugën deri sa ja dilte mbanë të kalonte kufirin", tregon David me krenari për heroin e tij të zëmrës. I ruan të freskëta kujtimet me të atin, i cili nuk dorëzohej asnjëherë, ndaj rrëfen ai me emocion:"Duke ndjekur shembullin e tij edhe unë nuk jam dorëzuar kurrë, edhe pse më është dashur shumë mund e kohë për të arritur këtu ku jam sot".

> Prej shtatë vitesh, për një të ardhme më të mirë David është transferuar në Itali. Ka qenë vetëm 16-vjeç në atë kohë dhe rruga nuk ka qenë aspak e lehtë. "E kujtoj mirë atë periudhë, ishte gushti i vitit 2010. M'u deshën 7 ditë që të mbërrija në Itali, ishte shumë e vështirë mirëpo unë ia dola!", rrëfen ai duke treguar mirënjohjen e tij ndaj familjes që e ndihmoi në këtë nismë që mbarte kostot dhe rreziqet e veta.



David në tokën italiane, dhe ëndrra e tij e madhe për Shqipërinë

Prej shtatë vitesh, për një të ardhme më të mirë David është transferuar në Itali. Ka qenë vetëm 16-vjeç në atë kohë dhe rruga nuk ka qenë aspak e lehtë. "E kujtoj mirë atë periudhë, ishte gushti i vitit 2010. M'u deshën 7 ditë që të mbërrija në Itali, ishte shumë e vështirë mirëpo unë ia dola!", rrëfen ai duke treguar mirënjohjen e tij ndaj familjes që e ndihmoi në këtë nismë që mbarte kostot dhe rreziqet e veta. Në Itali fatmirësisht ata që e prisnin ishin vëllezërit e tij, të cilët si çdokush që e njihte mirë Davidin, e dinin dëshirën e tij të madhe. "Ëndërroja dhe doja me çdo kusht që të përfaqësoja denjësisht Shqipërinë në fushën e sportit!". Ajo që të afërmit e Davidit, madje as ai vetë, nuk e kishin zbuluar ende ishte talenti i tij! Gjatë muajve të parë të qëndrimit të tij në Itali, duke menduar se futbolli do të ishte rruga e duhur për të realizuar ëndrrën e tij të madhe, Davidi nisi të stërvitej në një skuadër futbolli në Firence dhe kjo e ndihmoi të integrohej më shpejt edhe pse hasi shumë probleme që të fitonte një teser për shkak se duheshin shumë dokumente. "Problemet dhe vështirësitë nuk munguan mirëpo unë as që e mendoja të dorëzohesha". Krahas futbollit David edhe punonte, këtë vazhdoi të bënte edhe pas tre vitesh kur u transferua në Milano, ku jeton edhe tani. Pas dy vitesh qëndrimi në Milano ai nisi punë në një ndërmarrje ku njerëzit bëjnë porosi online. Për disa vite me radhë ka dorëzuar porositë në shtëpitë e qytetarëve të Italisë dhe atyre as që u shkonte ndër mend se ky djalosh i sjellshëm do të ishte kampioni i ardhshëm i Ballkanit në atletikë. S'kishte sesi, as David nuk e mendonte asokohe diçka të tillë!

David, zbulohet rastësisht atleti i së ardhmes

David rrëfen se në punë i është dashur që të bëjë shumë kilometra gjatë ditës. Ai pohon se kjo nuk ishte një punë luksi, por që atë e bënte të ndihej i gëzuar. " Të kisha një punë që më lejonte të vetëfinancohesha në botën time të vogël më bënte të ndihesha mirë. T'ia dilja mbanë me forcat e mia pa shqetësuar familjen, pavarësisht se më ofrohej mbështetja e tyre ishte shumë e rëndësishme

për mua", pohon kampioni. Puna i lejonte të shkonte në stërvitje, aty ku do të dëgjonte edhe zërat e parë nxitës që djaloshi të provonte në atletikë. "Në futboll unë vrapoja shumë dhe mesa duket kjo dhunti e imja nuk kaloi pa u vënë re! Më inkurajonin, por në fund vendimi për të bërë ndryshime që do të ndikojnë të ardhmen i takojnë vetëm individit, qoftë në sport apo kudo!". Kështu verën e shkuar ai provon veten në atletikë pikërisht tek ajo skuadër që është edhe sot "Atletica 100 Torri Pavia". Gjatë provës i pranishëm ishte edhe trajneri Alberto Colli, të cilit nuk i'u desh shumë të kuptonte dhuntitë e Davidit dhe tregoi një interes të madh për ta stërvitur. "Trajneri e kishte kuptuar menjëherë se do të përmirësohesha shumë shpejt"!

Për Davidin nuk ka qenë aspak e lehtë, pasi i është dashur të stërvitej dhe të punonte paralelisht. "Më duhet të nisesha për në punë në orën 4.00 të mëngjesit dhe ta përfundoja në 14:00. Një orë më vonë niste stërvitja dhe nuk ka qenë aspak e lehtë ta përballoja, mirëpo unë këmbëngulja shumë, sepse në zemër mbartja një ëndërr: "Të përfaqësoja Shqipërinë!". Duke parë angazhimin, talentin dhe dëshirën e madhe të Davidit edhe trajneri i tij mundohej ta ndihmonte, duke i'u përshtatur shpesh punës së djaloshit shqiptar. Ai gëzon respektin e kolegëve dhe drejtuesve të tij. Miku, menaxheri dhe shoku i stërvitjes Andrea Albanesi shprehet për të: "Kam parë te David këmbënguljen e madhe dhe dëshirën për t'u realizuar si atlet. Ai ka hequr dorë nga shumë gara të vogla për të arritur rezultate të rëndësishme për veten, familjen dhe ekipin e tij kombëtar".

Me vrap, drejt suksesit!

Gara e parë për Davidin ka qenë në qytetin e Pavias për distanca të gjata 21 km dhe është zhvilluar në 8 tetor të vitit 2016. Përpos vështirësive dhe limiteve që kishte edhe për shkak të punës, ai arriti ta bënte rrugën për 1'09 minuta. Mirëpo përpos sakrificave që duhet të bënte atleti po përmirësohej çdo ditë edhe më shumë. Në 4 qershor te takimi internacional të Gavardos, David Nikolli do të thyejë rekordin shqiptar në distancën e 1500m i regjistruar në vitin 1991 me kohën e re: 3'47"24, çka do ta gëzonte së tepërmi atë, pasi ëndrrat e tij nisin të marrin jetë. Ishte stërvitur vetëm 6 herë në javë kundrejt konkurrentëve të tjerë me 14 herë dhe përsëri kishte arritur rezultate, kjo i dha atij më tepër guxim.

Një kredi e lënë pezull dhe ftesa drejt një "aventure të çmendur"

Në 9 korrik David, i shkruan Federatës Shqiptare të Atletikës, duke i komunikuar rezultatet e tij. "Ndërkohë mendoja se nëse



> Gara e parë për Davidin ka qenë në qytetin e Pavias për distanca të gjata 21 km dhe është zhvilluar në 8 tetor të vitit 2016. Përpos vështirësive dhe limiteve që kishte edhe për shkak të punës, ai arriti ta bënte rrugën për 1'09 minuta.







Federata nuk do më kontaktonte do të merrja një kredi për të bërë të mundur që të stërvitesha dhe unë si gjithë atletët e tjerë për garat ndërkombëtare!" Ajo që qëndronte si gozhdë në mendjen e atletit gjatë gjithë kohës ishte të përfaqësonte Shqipërinë denjësisht. " Ndihesha keq kur vëreja mungesën e flamurit tonë në garat ndërkombëtare, por ai e-mail bëri që të lindte tek unë një rreze e madhe shprese"! Një ditë më pas Davidi do të kontaktohej nga Presidenti i Federatës Shqiptare, i cili pasi mori të gjitha informacionet për rezultatet e tij, si dhe pas komunikimeve të njëpasnjëshme me trajnerin vendosi që ta ftonte në Ballkaniadën që do të zhvillohej në Serbi në Novi Pazar.

Fillim i mbrapshtë

U konfirmua, do të përfaqësonte Shqipërinë në garat e atletikës në Ballkaniadë. "Unë isha pa fjalë! Mendoja se isha në ëndërr! I rrëfeva familjes që u lumtura ndoshta edhe më shumë se unë!". Pa e menduar gjatë David merr avionin e parë dhe i bashkohet ekipit kombëtar, i cili, tregon ai, është treguar shumë mikpritës me të. Mirëpo jo çdo gjë shkoi mbarë. "Gabuam rrugë, navigatori na ngatërroi dhe bëmë 17 orë udhëtim". Prej këtij incidenti, Davidi ishte më pak i favorizuar nga atletët pasi nuk kishte kohën që të merrte pjesë në garë, e megjithatë federata bëri të pamundurën për ta regjistruar në garën 1500m të shtunën dhe 3000m të dielën. "Në garën e parë dola në vend të 5-të dhe të them të drejtën u mërzita shumë, pasi e dija se mund të arrija më tepër. Pavarësisht këtij rezultati, ku të gjithë më shikonin si më disfavorin, unë brenda meje shpresoja ende!"

Serbia flet shqip në garë dhe në arenë

16 Korrik, e diel, momenti i garës kishte mbërritur. Favoritë ishin Turqia dhe Serbia, por lezhjani gjatë garës do të surprizonte. "Po shikonin që po rrisja shpejtësinë dhe një bullgar provoi të më rrëzonte me bërryla, për fat nuk ia doli". Mirëpo goditjet e parregullta kundrejt garuesit shqiptar do të vazhdonin edhe më tej nga rumuni Aleksandru Korneski, i cili e goditi fort në këmbë, aq sa për pak Davidi rrezikon të humbasë ekuilibrin. "Nëse do të ia kishin arritur qëllimit, do ta kisha pasur të vështirë të rikuperoja. Këto janë gjeste që nuk lejohen në gara, por atje ishim në Serbi dhe mund të ndodhnin. Dhe pikërisht pse ishim atje unë mora edhe më shumë forcë dhe i dhurova Shqipërisë sime medaljen e parë të arit në historinë e atletikës të këtyre garave!" Të ngrinte flamurin e Shqipërisë në Serbi, si kampion për të është një emocion i papërshkueshëm. "Bëra edhe simbolin e shqiponjës, është diçka që e bëj edhe në Itali pas garave, pasi kështu e ndiej, dua të tregoj se Shqipëria e ka vendin përkrah vendeve të tjera të Evropës në sport e kudo, pse jo dhe të jetë e para!".

Fitoren Davidi ia dedikon padyshim prindërve të tij, Diles dhe Ndocit që e edukuan dhe i mësuan se në jetë:"Nëse do të realizosh një ëndërr duhet të besosh dhe të punosh fort për të, përndryshe mbetet thjesht një ëndërr". Për të është shumë e rëndësishme që në jetë të qëndrosh me këmbë në tokë, por edhe të dish të jesh mirënjohës ndaj ngulmon të rrëfejë se gjatë kësaj kohe ai ka pasur një mbështetje të madhe nga trajneri i tij Alberto Colli, mesazhe inkurajuese nga shumë dashamirës, si dhe i është premtuar gjithashtu mbështetje financiare nga Federata Shqiptare e Atletikës, si dhe Ministria e Arsimit dhe e Sportit. Ndërkohë që për revistën "Ejani" ai premton:"Kjo është vetëm medalja e parë, që marr për Shqipërinë, do ketë edhe shumë të tjera. Projektet e mi, janë rekorde të rinj për vendin tim!".

Golat e futbollistëve



ELSEID HYSAJ & FIORENZA LEKSTAKAJ

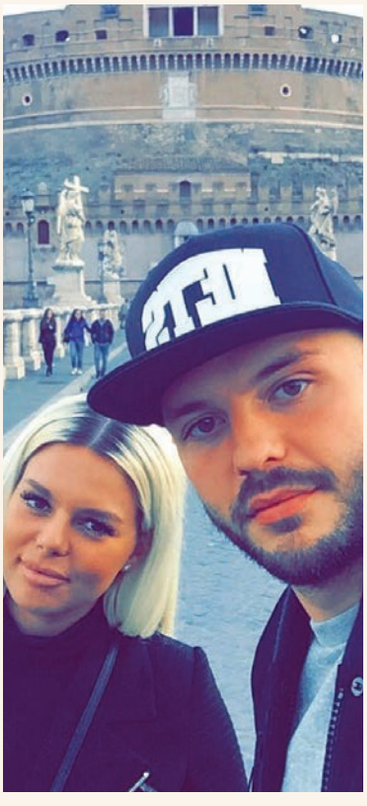
Ai është një nga futbollistët më të spikatur të Kombëtares Shqiptare të Futbollit, ndërsa ajo një bukuri tipike mesdhetare që nuk kalon pa u vënë re. Janë njohur në shkollë Elseidi dhe Fiorenza, dhe me sa duket që prej aty kanë lindur shkëndijat e para. "Më ka rënë në sy menjëherë, por për t'i rrëmbyer një puthje mu desh të pres shumë", ka rrëfyer futbollisti. Fiorenza Lekstakaj ka lindur në Firence e megjithatë ajo e flet shumë mirë shqipen. "Në shtëpi të gjithë flasim shqip. Prindërit ma kanë ushqyer gjithmonë dashurinë për Shqipërinë. Sa herë vij këtu kënaqem shumë. E dua shumë vendin e origjinës sime, madje edhe nënshtetësinë në pasaportë e kam shënuar shqiptare", rrëfen bukuroshja për mediet. Në qershor të vitit 2015 Elseid Hysaj zyrtarizoi lidhjen e tij me ish-Miss Shqipërinë 2013, jo martesë e mirëfilltë, por një festë e ngjashme ku u mblodhën të afërmit e tyre. Dy vite më vonë edhe pse shumë të rinj në moshë Elisi, do t'i bëjë ata prindër për herë të parë. Kohët e fundit futbollisti i ka bërë të dashurës së tij të zemrës një dedikim special, me rastin e 2-vjetorit të martesës së tyre:"Dy vjet më parë zgjodha ty për të kaluar bashkë gjithë jetën! Të dua!".

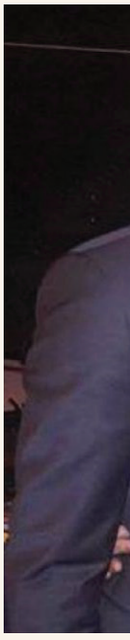


FOTO WEB

ARLIND AJETI & PRANVERA

Ai i ka të dyja nënshtetësitë atë zvicerane dhe shqiptare, mirëpo bashkëshorten ka preferuar ta zgjedhë nga trevat shqiptare. Ka qenë një dasmë intime, por e rafinuar ajo e Ajetit me Pranverën, që shumë shpejt do të sillte qershinë mbi tortë, djalin e tyre Andionin. Ajeti është i madhi i dy vëllezërve binjakë, Albianit dhe Adonisit, të cilët luajnë gjithashtu futboll, përkatësisht për ekipin e parë të Basel-it dhe ekipin e të rinjve FC Basel. Në një rrjet të tillë, të fortifikuar të futbollit vështirë se mund të shpëtojë në të ardhmen Andioni i vogël.



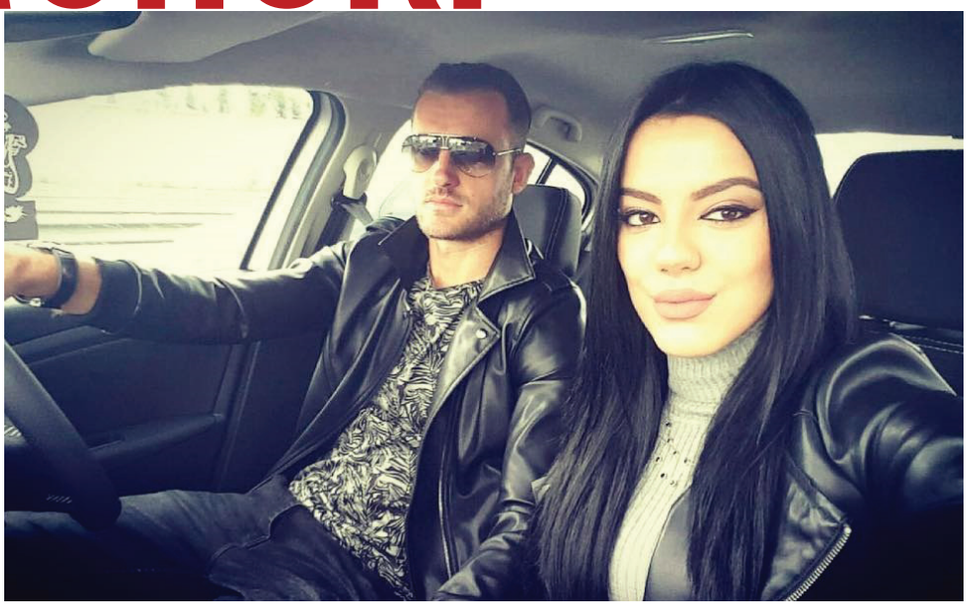




NË DASHURI







KORNELIA & SOKOL CIKALLESHI

Të dashuruar prej disa vitesh, tanimë lidhja e tyre do të forcohet edhe më. Së shpejti do të bëhen prindër Kornelia dhe Sokol Cikalleshi dhe duken më të lumtur se kurrë. Bukuroshja korçare i ka rrëmbyer zemrën Cikalleshit, duke e hequr atë në mënyrë definitive nga lista e beqarëve më të lakmuar. Kornelia i ka bërë shpesh dhurata, surpriza e deklarata dashurie (edhe publike) gjysmës saj të ëmbël, duke folur në një farë mënyre edhe për historinë e tyre të dashurisë, e ndërsa së shpejti pritet të sjellë në jetë më të ëmblën e surprizave, fëmijën e tyre të parë.



FOTO WEB



MIGJEN BASHA & QËNDRESA



ORNELA & ANDI LILA

Ayan, Ornela dhe natyrisht futbolli, janë tre dashuritë e mëdha të Andi Lilës. Ka qenë padyshim ngjarja më e shënuar e jetës së Andit ajo e ardhjes në jetë të djalit të tij Ayanit në mars të 2015, ndaj edhe ai zgjodhi një mënyrë shumë speciale për të dhënë lajmin e bukur asokohe. Gjatë ndeshjes Sasuolo-Parma, Andi kishte shënuar në takat e veshura gjatë kësaj sfide emrin e vogëlushit. Familja e Andit ka shumë admirues edhe në rrjetet sociale, që i komplimentojnë në vazhdimësi.





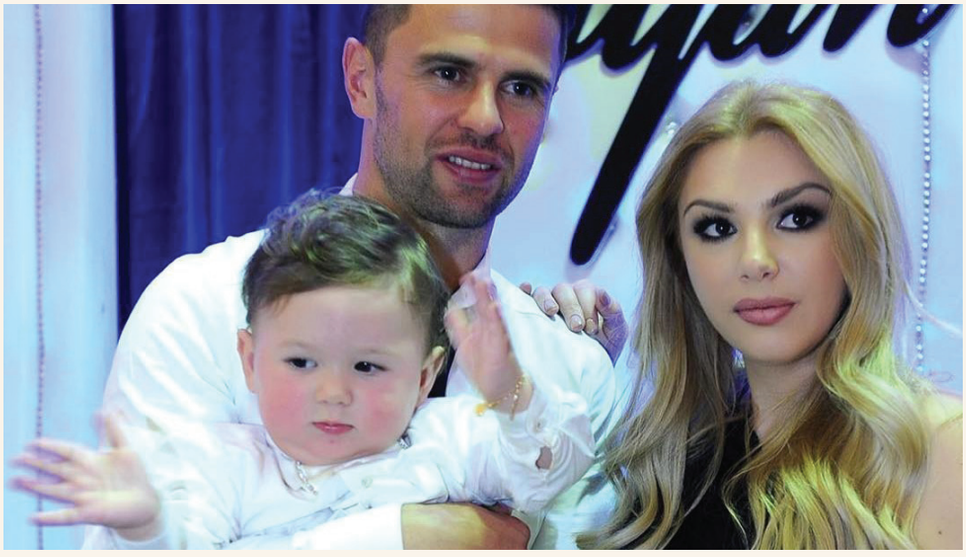


FOTO WEB

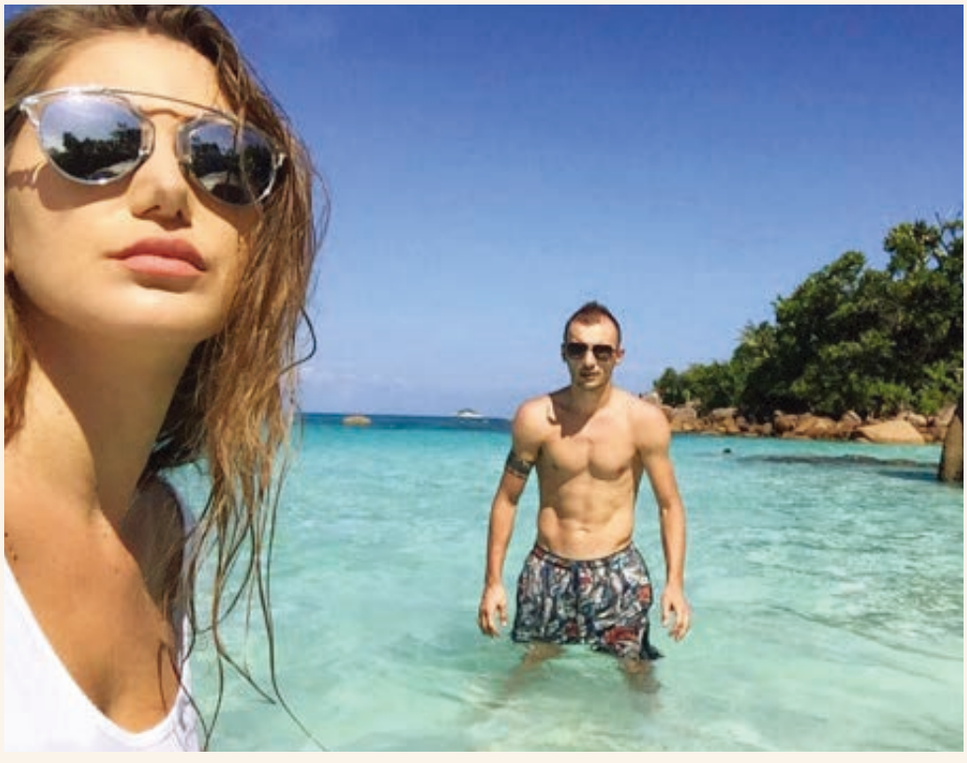
Në dorë ka tatuazh emrin dhe ditën e lindjes së saj. Bëhet fjalë për Alisian vajzën e Migjen Bashës. Me bashkëshorten Qëndresën, kontaktin e parë e kanë pasur nëpërmjet facebook-ut, dhe më pas njohja e tyre pas një lidhjeje shumëvjeçare përfundoi në martesë e me trashëgimtarë.

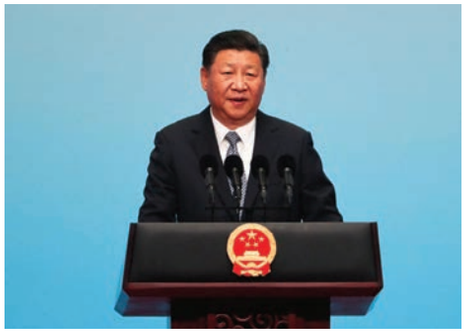




ANSI AGOLLI & REA

Ansi Agolli, feston këtë vit 10-vjetorin e historisë së dashurisë me Rean. Edhe pse ende kjo lidhje ende nuk është kurorëzuar me martesë 34-vjeçari e konsideron Rean si familjen e tij. Ai është romantik edhe i përkushtuar ndaj saj çka vihet re më së miri edhe në rrjetet sociale, ku fotot me të fejuarën e tij zënë një hapësirë të konsiderueshme. Bukuroshja nga Tirana, është 28-vjeçe dhe ka ndjekur studimet në SHBA.













BRICS dhjetë vjet pas, rritet si një organizatë me ndikim në skenën botërore

Tani dhjetë vjet pas formimit, grupi i pesë vendeve të BRICS-it (Brazili, Rusia, India, Kina dhe Afrika e Jugut) e ka zgjeruar ndikimin përtej anëtarëve. Blloku ekonomik tani është rritur si një organizatë me ndikim në skenën botërore. Ky vit shënon fillimin e "Dekadës së Dytë të Artë" të BRICS-it dhe ekspertët parashikojnë që organizata do të jetë një forcë madhore e ekonomisë globale.

Në sfondin e një rimëkëmbje të ngadaltë ekonomike globale, grupi i vendeve të BRICS-it konsiderohet si një fuqi në rritje, i aftë për të nxitur globalizimin ekonomik.

Gjatë dhjetë viteve të fundit, ekonomia e kombinuar e vendeve të BRICS-it është rritur me 179 për qind. Vëllimi total i importeve dhe i eksporteve të ndërsjella është rritur me 94 për qind. Banka Botërore pret që rritja e përgjithshme ekonomike të rritet deri në 5.3 për qind në vitin 2017.

Gjatë samitit të nëntë të zhvilluar nga 3 deri në 5 shtator u bë thirrje për të luftuar kundër proteksionizmin dhe për të nxitur reformën e sistemit të qeverisjes ekonomike globale.

Presidenti kinez Xi Jinping, tha se vendet e BRICS-it duhet të nxitin globalizimin e hapur ekonomik, gjithëpërfshirës, të balancuar dhe në dobi të të gjithëve. Ai i kërkoi grupit të ndihmojë për ndërtimin e një ekonomie të hapur botërore dhe të mbështesë mekanizmat e tregtisë shumëpalëshe.

Përveç tregtisë, siguria dhe stabiliteti globale ishin në qendër të axhendës së samitit. Nëpërmjet 'Deklaratës së Xiamen-it' të lëshuar pas takimit, udhëheqësit e BRICS-it i dënuan të gjitha sulmet terroriste nëpër botë dhe gjithashtu terrorizmin e të gjitha formave.

"Ne ritheksojmë se ata që janë përgjegjës për kryerjen, organizimin ose mbështetjen e akteve terroriste duhet të mbajnë përgjegjësi", theksonte deklarata.

"Ne i bëjmë thirrje bashkësisë ndërkombëtare që të krijojë një koalicion të sinqertë ndërkombëtar kundër terrorizmit dhe të mbështesë rolin qendror koordinues të OKB-së në këtë drejtim", thekson 'Deklarata e Xiamen-it'.

Duke mbuluar mbi 60 për qind të popullsisë botërore, vendet e BRICS-it e vendosën reformën e sistemit të qeverisjes globale si një ndër çështjet më të rëndësishme të samitit të Xiamen-it.

Analistët thonë se presin që në të ardhmen grupimi të jetë një aktor më i madh me më shumë ndikim në çështjet ndërkombëtare.

Edhe presidenti kinez Xi Jinping vlerësoi vendosjen e një game të gjerë çështjesh ndërkombëtare në axhendën e këtij viti.

"Ne liderët e BRICS-it besojmë se është në interesin tonë të përbashkët për të thelluar bashkëpunimin politik dhe atë të sigurisë, duke rritur besimin e përbashkët strategjik. Këtë e pret nga ne edhe komuniteti ndërkombëtar. Ne arritëm konsensus të rëndësishëm për çështje të tilla si situata ndërkombëtare, qeverisja globale, pikat e nxehta ndërkombëtare dhe rajonale, si dhe siguria e zhvillimi kombëtar," tha udhëheqësi kinez.

Xi Jinping tha gjithashtu se të pesë vendet anëtare do të vazhdojnë të përpiqen për paqen dhe stabilitetin në botë.

Dialogu midis vendeve në zhvillim dhe të ashtuquajturat ekonomi të reja u zhvillua pas samitit të udhëheqësve. Një deklaratë e lëshuar pas takimit, theksonte se udhëheqësit shkëmbyen mendime mbi "zbatimin e Axhendës së Zhvillimit të Qëndrueshëm" dhe "ndërtimin e një partneriteti të gjerë zhvillimi, thellimin e bashkëpunimit dhe nxitjen e e zhvillimit."

Udhëheqësit besojnë se në dekadat e fundit, vendet në zhvillim dhe ekonomitë e reja kanë shënuar arritje të jashtëzakonshme zhvillimi në sajë të qasjes





ndaj kushteve të tyre të brendshme.
"Në veçanti, vitet e fundit, këto vende janë zhvilluar në mënyrë të qëndrueshme dhe janë bërë një motor i rëndësishëm i rritjes ekonomike globale, duke dhënë një kontribut të rëndësishëm në nxitjen e zhvillimit të përbashkët dhe përmirësimin e qeverisjes globale," thotë deklarata.
"Vendet në zhvillim dhe ekonomitë e reja duhet të forcojnë unitetin dhe bashkëpunimin, duke mbrojtur interesat e përbashkëta," vazhdon më tej dokumenti.
Udhëheqësit vlerësuan gjithashtu përpjekjet e fundit të vendeve të BRIC-it për t'u angazhuar në dialog vendet e tjera në zhvillim dhe qasjen gjithëpërfshirëse.
Ky model, sipas deklaratës, krijon një mundësi të rëndësishme për vendet në zhvillim dhe ekonomitë e reja për të kontribuar për forcimin e bashkëpunimit Jug-Jug dhe atë ndërkombëtar.
Udhëheqësit e vlerësuan unanimisht Kinën si kryesuese të BRIC-it, për zhvillimin e dialogut midis vendeve në zhvillim dhe ekonomive të reja, ndërsa u pajtuan për vazhdimin e zbatimit të Axhendës së Zhvillimit të Qëndrueshëm, nxitjen e bashkëpunimit ndërkombëtar dhe ruajtjen e komunikimit dhe të koordinimit.

Për të mbështetur zhvillimin e vendeve anëtare dhe të vendeve të tjera në zhvillim është themeluar Banka e Re e Zhvillimit. Për vitin e ardhshëm, banka ka planifikuar një fond prej 2.5 miliardë dollarë amerikanë në formë kredie për 10 projekte.
Ndër këto, janë miratuar tre projekte për Kinën për shtimin e kapaciteteve prodhuese të energjisë së pastër dhe për infrastrukturën.
Zv./guvernatori bankës, Zhu Xian, thotë se kriteri i dhënies së kredive është që huamarrësi ta përdorë fondin në përputhje me politikat e vendeve të përfshira.
"Lidhur me përgatitjen e projekteve, ne shpresojmë që së pari ato të kryhen shpejt, deri në 6 muaj. Së dyti, ne përdorim kriteret kryesore të vendeve ku do të kryhen projektet, në vend që të hartojmë standarde të reja."
Banka me seli në Shangai u themelua në korrik të vitit 2015 nga pesë vendet anëtare të BRICS-it. Gjatë vitit të parë të veprimtarisë së saj, Banka e Re e Zhvillimit miratoi shtatë projekte me vlerë prej 1.5 miliardë dollarë, të cilat tani janë në faza të ndryshme të zbatimit.

XIAMEN-i

Xiamen-i, i njohur gjithashtu si ishulli Egret, ndodhet në provincën Fujian të Kinës Juglindore. Ai është një qytet i rëndësishëm bregdetar i provincës si dhe një port e pikë e njohur turistike.

Në vitin 1980, Xiamen-i u shpall Zonë Ekonomike e Posaçme, gjë që rriti nivelin ekonomik dhe standardin e jetesës së banorëve të qytetit. Që nga fillimi i shekullit të ri, Xiamen-i ka marrë miratim nga autoritetet për hapjen e një zone pilot kombëtare gjithëpërfshirëse dhe të një zone të tregtisë së lirë. Tani, Xiamen-i është bërë zonë pilot e industrisë moderne, duke përfshirë qendrën ndërkombëtare ajrore të Kinës Juglindore, qendrën rajonale të shërbimeve financiare dhe qendrën tregtare mes dy brigjeve të ngushticës së Tajvanit.

Në shekullin e 21-të, Xiamen-i është transformuar gradualisht në një qytet modern turistik dhe një port modern ndërkombëtar. Për peizazhet e tij të bukur, ai është përfshirë në listën e parë të destinacioneve turistike të klasës kombëtare AAAAA. Deri në vitin 2016, qyteti i Xiamen-it është zgjeruar në një sipërfaqe prej 334.64 kilometrash katrorë dhe popullsi prej 3.92 milionë banorësh.

Në shtator të vitit 2017, në Xiamen u mbajt takimi i nëntë i udhëheqësve të vendeve të BRICS-it. Udhëheqësit e pesë vendeve anëtare, Kina, Rusia, Brazili, India dhe Afrika e Jugut, përcollën një sinjal pozitiv për paqen, zhvillimin, dhe bashkëpunimin global.



"Nuk është e nevojshme të largohesh nga shtëpia jote. Rri në tryezë dhe dëgjo. Madje mos dëgjo, vetëm prit. Madje as mos prit, vetëm rri qetësisht dhe vetmitar. Bota do të paraqitet tek ti pa masë, nuk ka rrugë tjetër, vetëm do të bjerë në gjunjë para teje"-- **Franz Kafka**

Çfarë është meditimi dhe si ta praktikojmë

Shumë njerëz sot mund të kenë opinione të ndryshme rreth meditimit. Disa prej tyre mund të pyesin, "Çfarë është meditimi dhe çfarë të mire mund të më sjellë?" Në fakt, meditimi sot po kthehet në një praktikë të popullarizuar në Perëndim tek njerëzit nga të gjitha sferat e jetës.
Meditimi është një qasje që çdokush mund ta ushtrojë dhe ndihmon në përballjen me probleme shëndetësore, stres, ankth etj.

Ekzistojnë shumë lloje meditimi dhe disa prej tyre janë meditimi Zen, meditimi Taoist, meditimi budist etj. Edhe pse metodat për të medituar janë të ndryshme, qëllimi përfundimtar është i njëjtë, arritja e qetësimit të mendjes dhe çlirimit nga streset.

Gjithashtu ju mund të pyesni "Çfarë përfitimesh na sjell meditimi i vazhdueshëm?" Meditimi sjell shumë përfitime për shëndetin tonë fizik, mendor dhe emocional. Ai shëron njëkohësisht dhe mendjen dhe trupin nëpërmjet gjendjes së qetësisë. Disa përfitime fizike të meditimit përfshijnë rregullimin e tensionit të gjakut dhe një përmirësim në frymëmarrje si pasojë e rritjes së sasisë së ajrit në mushkëri. Ata të cilët praktikojnë vazhdimisht meditimin ndihen më mirë, më të qetë dhe kanë më shumë vetëkontroll. Gjithashtu edhe reaksionet kimike në trup që lidhen me stresin janë më të vogla, gjë që çon në më pak ankth. Meditimi gjithashtu na bën që të dukemi më të rinj dhe me një lëkurë më të bukur.

Meditimi nuk sjell vetëm përfitime fizike, ai mundëson edhe përfitime psikologjike. Qetësimi i mendjes sjell rezultate të mrekullueshme në trurin tonë. Është provuar nga shumë studime se meditimi mund të rregullojë humorin tonë dhe mund të zhvillojë memorien si dhe të reduktojë depresionin. Kjo metodë është një terapi e provuar alternative.

Gjithnjë e më shumë mjekë i këshillojnë pacientët e tyre të meditojnë kur ata kanë probleme me tensionin e lartë të gjakut, kur ata vuajnë nga astma, ata që kanë probleme me pagjumësinë dhe tek të gjithë personat e tjerë që vuajnë nga stresi, ankthi dhe depresioni. Ata shprehen se kjo terapi alternative i ndihmon njerëzit të ekuilibrojnë gjendjen fizike, psikologjike dhe emocionale. Përdorimi i meditimit si një teknikë shëruese nuk ka dalë sot. Teknikat meditative janë përdorur para mijëra vitesh e deri më sot nga indianët, kinezët etj.

Si të praktikojmë meditimin?
•Qetësimi i mendjes: Nëpërmjet meditimit, ne pushojmë së fokusuari në ngjarjet stresante apo mendimet negative ose dhe probleme e jetës. Nëpërmjet meditimit ne përpiqemi që të mos mendojmë për asgjë. Për fillestarët kjo nuk është e lehtë, kërkon pak kohë dhe praktikë derisa të arrihet momenti i një mendjeje të qetë pa sforcime.

•Të jetosh në të tashmen: Të jesh tani dhe këtu, sesa të fokusohesh tek e shkuara apo tek e ardhmja. Kjo kërkon përjetimin e çdo momenti. Kjo në fakt kërkon shumë durim dhe praktikë, pasi shumë prej nesh e jetojmë jetën duke menduar për të ardhmen apo dhe duke përjetuar ngjarjet e së shkuarës. Zakonisht gjatë ditës vështirë se shijojmë të tanishmen. Për shembull, na ndodh që kur ngasim makinën ne mendojnë për shumë gjëra njëkohësisht, Kur mbërrijmë në destinacion nuk mbajmë mend pothuajse asgjë rreth xhiros që bëmë me makinë!

•Gjendja e ndryshuar e ndërgjegjes: Pasi arrihet një gjendje qetësie gjatë meditimit dhe në momentin kur mendimet janë larguar nga koka dhe fokusimi tek e tanishmja mund të çojë në atë që quhet gjendje e ndryshuar

“
Ekzistojnë shumë lloje meditimi dhe disa prej tyre janë meditimi Zen, meditimi Taoist, meditimi budist etj. Edhe pse metodat për të medituar janë të ndryshme, qëllimi përfundimtar është i njëjtë, arritja e qetësimit të mendjes dhe çlirimit nga streset.

“
Meditimi nuk sjell vetëm përfitime fizike, ai mundëson edhe përfitime psikologjike. Qetësimi i mendjes sjell rezultate të mrekullueshme në trurin tonë. Është provuar nga shumë studime se meditimi mund të rregullojë humorin tonë dhe mund të zhvillojë memorien si dhe të reduktojë depresionin.

e ndërgjegjes, që ka të bëjë me krijimin e një gjendjeje ëndërrore, por jo gjumi. Meditimi rrit aktivitetin e trurit në një zonë të tij që është i lidhur me lumturinë, mendimet pozitive dhe emocionet.

Llojet e teknikave të meditimit
Ekspertët e fushës kryesisht i ndajnë teknikat e meditimit në dy kategori: përqendruese dhe jo-përqendruese. Teknikat me përqendrim kërkojnë fokusimin e mendjes në një objekt të veçantë si psh: flaka e një qiriri, zhurma e ndonjë instrumenti, ose mantra të veçanta. Meditimi i dytë përfshin fokusimin tek frymëmarrja jonë.

Ekzistojnë shumë mënyra për të mediuar.
•Teknikat bazë të meditimit: Uluni ose shtrihuni në një vend ose pozicion të rehatshëm dhe përpiquni të qetësoni mendjen tuaj duke mos menduar asgjë. Nuk do të jetë e thjeshtë në fillim, por me praktikë mund të arrihet çdo gjë.

•Teknikat e fokusimit: Mund të fokusoheni në një statujë, mund të vini një muzikë në sfond, mund të dëgjoni cicërimat e zogjve, zhurmën e oqeanit; diçka konstante, si frymëmarrja juaj, ose mund ta përqendroni vëmendjen tek tik-taku i orës. Disave mund t'u duket më i thjeshtë përqendrimi tek një objekt etj, sesa të boshatisin mendjen nga mendimet. Është provuar shkencërisht që meditimi funksionon me të vërtetë. Ja disa këshilla praktike si mund të meditojnë.

1. Fokusoheni vëmendjen tek objektet Objekti i fokusimit mund të jetë frymëmarrja jonë. Meditimi shpesh përfshin shqisat tona dhe kur nisim të ndjejmë një aromë të veçantë, të ndjejmë apo të dëgjojmë një melodi nisim të jetojmë më shumë në të tashmen.

2. Kur mendimet na shpërqendrojnë mundohemi të fokusohemi tek objekti ynë. "Qetësimi i mendjes kërkon kohë, nëse mendimet nuk ju lënë të qetë mos u përpiqni t'i largoni dhe mos u sforconi, mjafton të përqendroheni tek frymëmarrja apo objekti që keni, mendimet që ju shqetësojnë do të largohen gradualisht. Meditimi nuk ka lidhje me fshehjen e mendimeve apo shtypjen e tyre. Pra, kur shpërqendroheni mos u përpiqni të sforcoheni, thjesht vijoni me seancën e meditimit.

3. Mos lejoni zhurmat t'ju shpërqendrojnë Edhe gjatë meditimit ne përsëri mund të jemi në gjendje të dëgjojmë zhurmat që vijnë nga jashtë. Megjithatë, nëpërmjet meditimit ne përpiqemi të mos i lejojmë këto zhurma të na shpërqendrojnë "të tanishmen tonë". Pra, çdo mendim apo shpërqendrim që mund të keni në fillim të meditimit është një fenomen i natyrshëm.





Ekspertët e fushës kryesisht i ndajnë teknikat e meditimit në dy kategori: përqendruese dhe jo-përqendruese. Teknikat me përqendrim kërkojnë fokusimin e mendjes në një objekt të veçantë si psh: flaka e një qiriri, zhurma e ndonjë instrumenti, ose mantra të veçanta.

Mund të fokusoheni në një statujë, mund të vini një muzikë në sfond, mund të dëgjoni cicërimat e zogjve, zhurmën e oqeanit; diçka konstante, si frymëmarrja juaj, ose mund ta përqendroni vëmendjen tek tik-taku i orës. Disave mund t'u duket më i thjeshtë përqendrimi tek një objekt etj, sesa të boshatisin mendjen nga mendimet.

HAPAT PËR MEDITIMIN

1. Qëndrimi
Mund të uleni në një karrige ose të uleni këmbë-kryq, sigurohuni që pozicioni i shpinës të jetë i drejtë, por jo i sforcuar.

2. Sytë
Përpiquni t'i mbani sytë hapur në fillim. Sytë e hapur lejojnë që ta përjetojmë më shumë të tanishmen. Nëse i mbyllim sytë ka të ngjarë që të na shpërqendrojnë mendimet e ndryshme në kokë. Megjithatë, sytë mund t'i mbani si të jetë më e rehatshme dhe përshtatshme për ju. Disa persona relaksohen më shpejt me sy të mbyllur.

3. Frymëmarrja
Përqendrimi tek frymëmarrja jonë gjatë meditimit është një mënyrë e mirë për të jetuar të tanishmen. Vini re frymëmarrjen dhe frymënxjerrjen. Nuk është e nevojshme të rregulloni frymëmarrjen, lëreni të ndodhë natyrshëm.

4. Numërimi i frymëmarrjes
Nëse hasni vështirësi në përqendrimin e vëmendjes suaj, provoni të numëroni frymëmarrjet – kjo është një praktikë e lashtë.

5. Mendimet
Kur mendimet ju turbullojnë, lërini ato të largohen natyrshëm dhe riktheheni vëmendjen tek frymëmarrja. Mos u përpiqni t'i kontrolloni mendimet tuaja, thjesht sa do të ndiheni më nervozë.

6. Emocionet
Është e vështirë të arrini një stad meditimi kur nuk ndiheni mirë emocionalisht ose kur sapo ju ka ndodhur një situatë e pakëndshme. Kjo vjen për shkak se disa emocione janë tepër të forta dhe ju bëjnë që të keni shumë mendime në kokë. Veçanërisht zemërimi, turpi dhe frika krijojnë mendime në kokë që përsëriten vazhdimisht në mendje. Zemërimi dhe turpi bëjnë që ne të gërmojmë në ngjarjet e së shkuarës. Frika më shumë krijon mendime rreth të ardhmes që fillojmë me "Po sikur..."
Mënyra më e mirë që të meditoni gjatë kësaj faze është që të mos përqendroheni shumë tek to, por tek trupi juaj.

7. Qetësia
Qetësia shëron. Megjithëse sot në internet mund të gjejmë shumë muzikë për të medituar, por asgjë nuk ia kalon qetësisë. Megjithatë kjo është në preferencën e gjithë secilit.

8. Sa zgjat meditimi
Niseni me 15 minuta në fillim. Mos e sforconi veten të meditoni më gjatë nëse nuk jeni gati për këtë gjë. Me kalimin e kohës do ta vendosni vetë ju kohën që doni të shpenzoni për meditim. Ka njerëz që preferojnë të meditojnë për një orë. Disa të tjerë hasin vështirësi në të qëndruarin këmbëkryq për mbi 10 minuta.

9. Vendi
Vendi ku meditoni duhet të jetë i qetë dhe i këndshëm. Nëse dëshironi mund të ndizni edhe qirinj apo aromatikë të tjerë (incense).

10. Të ndierit mirë
Mbi të gjitha duhet të ndjehemi mirë gjatë meditimit. Përpiquni ta ushtroni çdo ditë nga pak. Do t'ju ndihmojë në shumë probleme që mund të keni në organizëm e mbi të gjitha do t'ju japë qetësi dhe relaks.

Sekreti kinez i leximit të fytyrës



Leximi i fytyrës apo siç quhet ndryshe fizionomisë ka një histori mijëravjeçare në Kinë. Në lashtësi kinezët kishin një shprehje që lidhet ngushtë me këtë traditë. Sipas saj "nëse doni të dini sa i zgjuar është një njeri, shihni ballin e tij! Nëse doni të dini diçka për reputacionin, fisnikërinë, pasurinë, jetëgjatësinë shihni vetullat, sytë, hundën, gojën dhe nofullën!".

Nëse do të trajtojmë këtë shprehje të lashtë kineze nga pikëpamja psikologjike ajo ka vërtet kuptim.

Por kinezët kanë dhe një shprehje tjetër sipas së cilës "Ndryshimi i një situate varet nga zemra". Kjo lidhet me vetëbesimin e njeriut. Një njeri me vetëbesim është në gjendje të ruajë një mendje të fortë dhe mendon gjithmonë pozitivisht, ndaj përpjekjet e tij shihen lehtësisht nga të tjerët dhe ai i përballon me lehtësitë vështirësitë".

CILI ËSHTË SEKRETI I KINEZËVE TË LASHTË NË LEXIMIN E TIPAREVE NJERËZORE?

SYTË

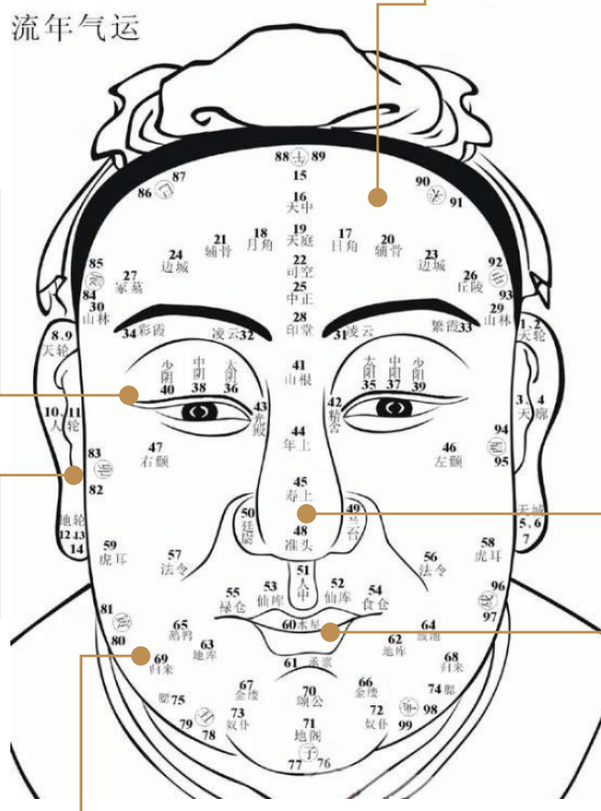
Ne shqiptarët kemi shprehjen "sytë janë pasqyra e shpirtit", por edhe kultura e lashtë kineze e leximit të fytyrës ka pothuajse të njëjtën shprehje. Kinezët thonë "sytë janë dritaret e shpirtit".

Sipas tyre sytë shprehin zgjuarsinë, fisnikërinë, cilësitë drejtuese të personit dhe gjallërinë e tij.
Masa, pozicioni, forma e syve reflektojnë personalitetin e njeriut, por dhe ulje-ngritjet me të cilat ai do të përballet në të ardhmen, përfshirë këtu karrierën, famën, pasurinë, dashurinë apo edhe martesën.
Për sytë e vegjël thuhet se nuk janë aq të bukur, pasi duken të papërshtatshëm për të shprehur emocionet.

BALLI

Mençuria e njeriut sipas kinezëve të lashtë shprehet në formën e ballit. Për këtë ata thonë se një ballë i madh i rrumbullakët është shenjë e zgjuarsisë. Madje përveçse zgjuarsisë një ballë i tillë konsiderohet simbol i bukurisë dhe mençurisë. Pothuajse të gjithë njerëzit e cilësuar si të bukur kanë një ballë të rrumbullakët. Vërehet gjithashtu se shumë njerëz të famshëm në fusha të ndryshme të jetës, biznesmenë të suksesshëm, pjesëtarë të familjeve mbretërore kanë ballë të madh dhe të rrumbullakët që përfaqëson mençurinë dhe bukurinë, me të cilat janë bekuar këta persona.

Krahas formës së ballit, edhe vija e flokëve jep një të dhënë për leximin e portretit njerëzor. Një njeri me vijë flokësh të ulët poshtë në ballë konsiderohet si i ngadaltë në mendime dhe veprime.



HUNDA

Kultura e lashtë kineze thotë se hunda e njeriut është simbol i pasurisë së tij. Pavarësisht përcaktimeve estetike të ndryshme, një hundë e drejtë konsiderohet gjithmonë e bukur.
Përcaktimi i hundës sipas formës nga kinezët e lashtë thotë se "nëse dikush ka një hundë të ngritur lart ka shanse të bëhet oficer i lartë". Ndërsa një burrë me hundë të drejtë normale ka mundësi të mëdha për t'u bërë zyrtar i lartë. Një grua me hundë të drejtë simbolizon një grua të pasur.

Personat me hundë të shtrembër nuk mund të jenë të pasur, ndërsa ata me hundë të trashë i sigurojnë lekët me vështirësi, thuhet në leximin e lashtë të fytyrës njerëzore sipas kinezëve.

VESHËT

Kinezët thonë se veshët e mëdhenj sjellin fat dhe pasuri. Tradicionalisht imazhet e Buddhës janë me veshë të rrumbullaktë. Në fizionomi besohet se një njeri me veshë të mëdhenj është me fat, me para dhe miq. Ndërsa një grua me veshë të mëdhenj konsiderohet si mjaft bujare dhe e lidhur shumë me bashkëshortin dhe fëmijët e saj. Ajo është e bekuar nga prindërit, por edhe miqtë. Një kandidate e mirë për martesë.

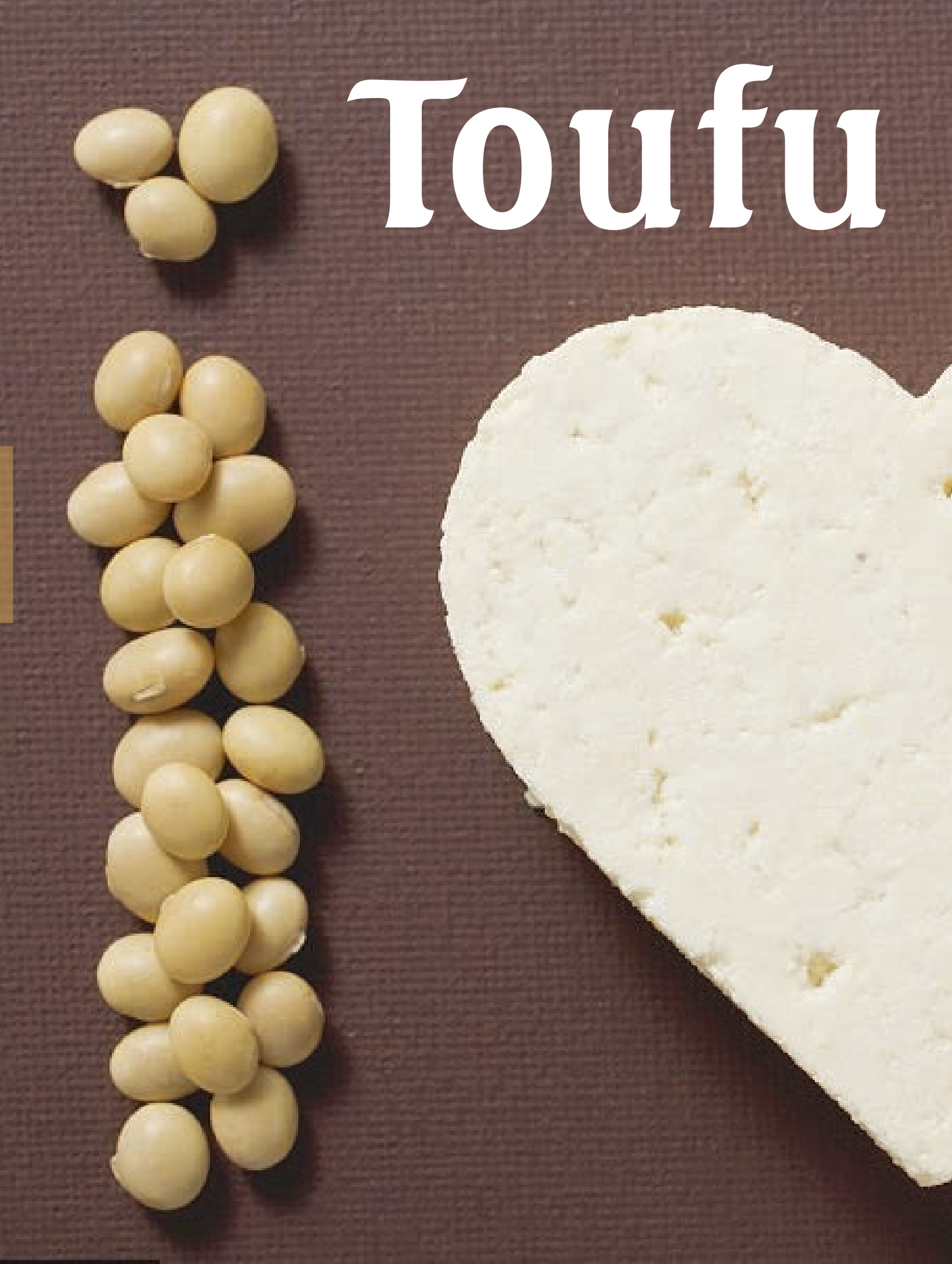
NOFULLA

Forma e nofullës flet shumë për jetëgjatësinë e njeriut. Kultura e lashtë kineze përcakton se njerëzit me nofull të rrumbullakët janë të bekuar. Madje kinezët kanë dhe shprehjen se "njeriu me nofull të rregullt dhe të rrumbullakët do të ketë fat në jetë". Një grua me fytyrë të rrumbullakët do të jetë një amvisë e mirë dhe do të respektojë burrin dhe familjen.

GOJA

Goja është një nga tiparet që jep një parashikim të pasurisë së njeriut. Personat me buzë të plota janë me fat në sigurimin e pasurisë. Forma e buzëve shpreh dëshirën e njeriut, si dhe tolerance e tij. Një formë e bukur buzësh konsiderohet si shprehje e dinjitetit, pastërtisë shpirtërore, ndershmërisë, elegancës dhe hijeshisë. Kinezët e lashtë besonin se njerëzit me buzë të holla janë dashakëqij, llafazanë dhe thashethemexhinj. Martesa me një grua me buzë të holla, sipas kinezëve sjell fat të keq te bashkëshorti i saj.

Toufu



një nga ushqimet më përfaqësuese të Kinës



Kina është atdheu i kokrrave të sojës dhe për këtë toufu-ja (djathi i sojës) u prodhua këtu. Kinezët ishin të parët që kultivuan kokrrat e diamantit të verdhë. Me shijen e saj delikate, përmbajtjen e lartë proteinike, për të mos përmendur rëndësinë e saj kulturore, si një prej ushqimeve përfaqësuese të Kinës, a ishte zbulimi i tofu me të vërtetë një "rastësi"?

Kokrrat e sojës në sajtin Zhouyuan në Fufeng të Shaanxi-së datojnë deri në 4,500 vite më parë. Në atë kohë, soja konsumohej si ushqim bazë.

Në të kaluarën, kinezët përdornin mulli guri për bluarjen e sojës. Sipas të dhënave historike, banorët e lashtë në kontenë e sotme Shexian, në Anhui përdori gura të shtrenjtë për të prodhuar mullirin bluarës, duke treguar rëndësinë e bluarjes së kokrrave të sojës.



Nëna e Tofu-së: Kokrra e sojës
Mbi 2 mijë vite më parë, gjatë dinastisë Zhou (c.1046–256 BC) dhe në periudhën pranverë dhe vjeshtë (770–476 or 403 BC), kokrrat e sojës ishin shumë të famshme në Kinë dhe shumë të rëndësishme. Me ardhjen e dinastisë Han (206 BC–AD 220), kokrrat e sojës u futën në grupin e "Pesë kokrrave", prandaj shohim se që në fazat fillestare të historisë kineze kokrrat e sojës ofronin "elemente ushqyese" për zhvillimin e civilizimit kinez.

"Kokrra e sojës është e vetmja kokërr e njohur ndërkombëtarisht për origjinën nga Kina," tha profesori në Universitetin Bujqësor të Kinës Li Lite.

Kërkimet moderne tregojnë se kokrrat e sojës përmbajnë 40% proteinë, më shumë se kokrrat e tjera. Ato përmbajnë gjithashtu tetë lloje aminoacidesh, të cilat janë të domosdoshme por nuk mund të prodhohen nga trupi. Prof. Li tha se, "Në vitet '80 Kombet e Bashkuara e konfirmuar proteinën e sojës si një nga llojet më të shëndetshme dhe më të ushqyeshme të proteinave në botë."

Kërkuesit e sotëm zbuluan se qendra në të gjithë Kinën që thonë se janë zonat e para ku u kultivua soja, nga province Heilongjiang, deri në rajonin Jiangnan.

Kokrrat e sojës ishin të rëndësishme për banorët e Dinastisë Shang (c. 1600 – c. 1046 BC), të cilët e kishin ushqim parësor. Falë kësaj rëndësie Kina përfshiu shkrime të në "rekordin e orakullit", shkrimi i parë në Kinë,

"Kokrrat e sojës ishin të rëndësishme për banorët e Dinastisë Shang (c. 1600 – c. 1046 BC), të cilët e kishin ushqim parësor. Falë kësaj rëndësie Kina përfshiu shkrime të në "rekordin e orakullit", shkrimi i parë në Kinë, i skalitur në zhguallin e breshkës dhe kockat e kafshëve që në atë kohë përdorej për parashikimin e fatit."



i skalitur në zhguallin e breshkës dhe kockat e kafshëve që në atë kohë përdorej për parashikimin e fatit.

"Në periudhën para-Chin (21st century–221 BC), meli dhe soja ishin ushqimet kryesore të kinezëve," tha arkeologu bujqësor Chen Wenhua. "Shumë të dhëna në atë kohë flasin për këtë: kur s'kishte sasi të mjaftueshme të melit dhe kokrrave, soja dilte në skenë. Banorët e përdornin atë për gatime të ndryshme, supe sallatë etje dhe jo vetëm si një ushqim bazë .

Dokumenti i Historisë së Bujqësisë dhe Teknologjisë Kineze përmbledh arsyet për të cilat kokrrat e sojës u shndërruan në ushqim bazë në fermat qendrore: së pari, ato janë jo vetëm kokrra të përshtatshme, por edhe degët e tyre mund të përdoren si perime, përndaj bima është shumë e përdorshme në përgjithësi; së dyti, rrënjët bimës kanë funksionin e fiksimit të nitrogjenit, duke bërë që të pasurohet toka përreth, ato po ashtu durojnë relativisht thatësirën dhe janë kokrra të qëndrueshme në kohë të vështira.

Historiani-biolog Joseph Needham zbuloi se kinezët e lashtë kishin një mënyrë tjetër të konsumit të kokrrave të sojës: ata i zienin ato për një periudhë të gjatë dhe i bënin në formë supe. Ai beson se në atë kohë kjo ishte një mënyrë shumë e zakonshme e ngrënies së sojës .

Ajo që e ndryshoi këtë formë ishte mulliri i gurit. Popullarizimi i tij u mundësoi banorëve përdorimin e sojës në forma të ndryshme. Mulliri i parë për bluarjen e sojës u regjistrua në Kinë gjatë dinastisë Zhou

"Në periudhën para-Chin (21st century–221 BC), meli dhe soja ishin ushqimet kryesore të kinezëve," tha arkeologu bujqësor Chen Wenhua. "Shumë të dhëna në atë kohë flasin për këtë: kur s'kishte sasi të mjaftueshme të melit dhe kokrrave, soja dilte në skenë. Banorët e përdornin atë për gatime të ndryshme, supe sallatë etje dhe jo vetëm si një ushqim bazë .



dhe deri në dinastinë Han Lindore, mulliri kishte arritur një stad të lartë zhvillimi dhe i bluante kokrrat në pluhur.

Në shtator të vitit 2003, u bë një toufu e madhe gjatë Festivalit Kulturor të Toufusë në Jianmenguan, 3.3 metra.

Mes ushqimeve më të përhapura ne dietat vegjetariane, tofuja zë një vend absolutisht të spikatur. I quajtur shpesh si "djathë soje", përshtatet me lehtësi në një numer të madh dietash dhe gatimesh, të ëmbla apo të kripura.

Njeri nga shumë ushqimet që mund të përfitohet nga soja dhe me prejardhje vegjetale të kompletuar, është mjaft i pasur me vlera ushqimore. Vjen si një alternativë shumë e mirë ndaj produkteve të bulmetit apo ushqimeve me prejardhje shtazore.

Shumë i përhapur ne Azi së fundmi dhe në Europë.

Me vlerë kolesteroli 0 e përmbajtje kalorike të ulët, përmban disa proteina vegjetale, 10 aminoacide esenciale, kripëra minerale si kalium, hekur dhe fosfor, kalcium etj.

> "Tofu është një ushqim 100% bimor. Ai nuk përmban gluten dhe për këtë arsye është një ushqim i përshtatshëm për ata që vuajnë nga sëmundjet e zorrëve. Tofu është një burim i proteinave bimore dhe kripërave minerale, kalciumit në veçanti, duke marrë parasysh edhe faktin se tofu përgatitet me sulfat kalciumi, përmban sasi të konsiderueshme të tij."

Për të bërë djathin e tofusë, marrim nga kokrrat e sojës qumështin vegjetal dhe i shtojmë një mullëz të veçantë të quajtur nigar (klorur magnezi). Si një alternativë, në mungesë të nigarit ju mund të përdorni edhe sulfat kalciumi. Por tofuja më e zakonshme është e përgatitur me nigar.

Vetitë e Tofusë

Tofu është një ushqim 100% bimor. Ai nuk përmban gluten dhe për këtë arsye është një ushqim i përshtatshëm për ata që vuajnë nga sëmundjet e zorrëve. Tofu është një burim i proteinave bimore dhe kripërave minerale, kalciumit në veçanti, duke marrë parasysh edhe faktin se tofu përgatitet me sulfat kalciumi, përmban sasi të konsiderueshme të tij.

Në kuzhinën lindore, tofu është një nga ushqimet më të përdorura. Aroma e tij neutrale bën të mundur shijimin e tij dhe në përputhje me shijet tuaja personale mund

ta përdorni në përgatitje të ndryshme ose thjesht si një pjatë kryesore të mbushur me salca dhe erëza. Tofu është përdorur edhe për përgatitjen e ëmbëlsirave.

Shkenca po heton përfitimet e tofusë, një ushqim që ka filluar të konsiderohet si një zëvendësim i dobishëm për produktet e kafshëve. Tofu konsumohet si një alternativë ndaj proteinave shtazore, ndihmon të mbajë kolesterolin të ulët dhe redukton rrezikun e arteriosklerozës dhe hipertensionit.

Gjithashtu, prania e isoflavoneve te soja ndihmon në rritjen e densitetit të mineraleve në kocka dhe në parandalimin e osteoporozës, si dhe ka aftësinë për të ndihmuar në lehtësimin e simptomave të menopauzës.

Mos të harrojmë se tofu është gjithashtu një burim i kalciumit, hekurit dhe magnezit, përmban sasi të vogla të vitaminës K, fosfor, mangan dhe selen. Së fundi, tofu është një burim i acideve yndyrore, sidomos të omega 3.



Më thuaj cila shenjë je, të të them cili është partneri i duhur për ty (dhe ai që duhet të shmangësh)!

DASHI
Partneri ideal. Binjakët: spontanë, të gëzuar, entuziastë dhe të shoqërueshëm. Ekziston në fakt edhe një shenjë tjetër dhe kjo është diçka shumë pozitive për të gjithë të rinjtë e shenjës së dashit që mërziten lehtë. Duhet marrë në konsideratë edhe Shigjetari: i njëjti zjarr por më i ditur dhe më i matur.
Shenja që duhet të shmangni. Dashi nuk i ka frikë zhgënjimet në dashuri dhe betejat. Përkundrazi, i kalon me lehtësi. Ajo që me të vërtetë e bën të vuajë është një farë "ftohtësie": kujdes nga Bricjapi dhe Ujori.
Në foto: Emma Watson



DEMI
Partneri ideal. Tek Virgjëresha duket se gjejnë veten, bashkohen me një pragmacitet të menjëhershëm dhe pa u stepur vazhdojnë drejt një jete solide në çift. Por shkëndijën në dashuri që u trondit zemrën e gjejnë me Akrepin dhe Demin.
Shenja që duhet të shmangni: Akrepi mund ta çojë demin në qiellin e shtatë, që pastaj ta lërë të zhytet në ferr. Përse? Mistere që veç Akrepi i di.
Në foto: Gigi Hadid



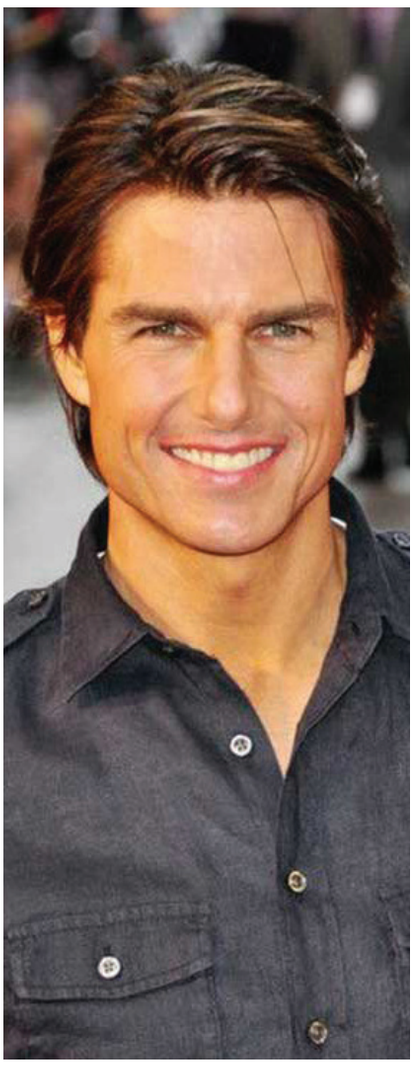
BINJAKËT
Partneri ideal. Këtu mundësitë janë të shumta. I sipërpërmenduri, Dashi për shembull, për faktin se është bashkëpunues dhe miqësor. Ose Luani, për faktin se është mondan dhe pasionant, por edhe peshorja, për indiferencën e saj të ngjyrosur. Mjafton që të ketë gjithmonë një mundësi evazioni.
Shenja që duhet të shmangni: Goditjet më të mëdha në dashuri mund t'i merrni nga Virgjëresha: janë dy shenja të ngjashme që në teori duhet të shkonin mirë, por në fakt ndodh si me qenin që kafshon bishtin e vet dhe lëndojnë njëri-tjetrin. Shumë madje!
Në foto: Johnny Depp



Le të ngrejë dorën kush beson në astrologji. Në realitet nuk ka shumë rëndësi nëse do ta merrni seriozisht apo jo, horoskopi është thjesht një mënyrë për të kaluar kohën si shumë të tjera: por me siguri të gjithë besoni në dashuri. Qofshi në kërkim të një dashurie me D të madhe apo nëse jeni duke kërkuar të çoni përpara me harmoni jetën tuaj në çift, ajo që duhet të dini është se çdo shenje i korrinspodon një partner ideal, dhe në të njëjtën kohë një lloj njeriu (në varësi të horoskopit) nga i cili më mirë të qëndroni larg. Me pak fjalë yjet mund të na japin një dorë në kërkim të partnerit të duhur. Është i bindur për diçka të tillë Giuseppe Sorgi, autor i librit rreth astrologjisë "Unë virgjëresha, po ti Peshqit?". "A është dashuria kaq e parashikueshme? Një karakter është kaq i dekodifikueshëm? Për fat jo. Karta yjore e çdo subjekti është unike dhe e paparashikueshme. E megjithatë ekzistojnë të dhëna konstante, të këtyre elementeve që nëse po i lexoni, do të thotë që për një arsye ose një tjetër keni hasur në eksperiencat tuaja në dashuri...", shprehet Sorgi. Jeni kurioz të dini më shumë. Më poshtë mund të lexoni të gjitha sekretet e dashurive dhe lidhjeve, shenjë për shenjë. Për t'u përgatitur për një vjeshtë dashurie apo pasioni, me disa të dhëna dhe informacione më shumë që shpresojmë t'ju vijnë në ndihmë.

GAFORRJA

Partneri ideal. Akrepi është "ekzekutuesi" që Gaforrja, viktimë e përjetshme, kërkon për veten e vet. Të dy, më shumë se kuptohen, i lejojnë njëri-tjetrit që të interpretojnë rolin e dëshiruar.
Shenja që duhet të shmangni. Duket sikur gaforrja vuajtjen për dashuri e ka një thirrje të brendshme, dhe në emër të kësaj vuajtje i manipulon të gjithë dhe gjithçka. Por bëni kujdes nga Peshqit: dy "të droguar" nga dashuria mund të bien në humnerën e delirit.
Në foto: Tom Cruise



LUANI

Partneri ideal. Kushdo që u dërgon një tufë me lule! Bëj shaka! Por influencohen nga hijeshia e lajkave. Një Binjak brilant mund të ishte perfekt, ekspert në biseda dhe komplimente, pa e tepruar.
Shenja që duhet të shmangni. Shumë shpesh është vetë shenja e Luanit. Çiftet Luan/Luan janë të aftë për teatro të përjetshëm e shpesh fatal ndjenjash: në të vërtetë bëhet fjalë për një lojë pushteti.
Në foto: Jennifer Lopez



VIRGJËRESHA

Partneri ideal. Ideal për Virgjëreshën është ai njeri të cilit mund t'i besojë, t'i ofrojë siguri. Me pak fjalë Bricjapi, Virgjëresha dhe Demi. Por nëse këto shenja e teprojnë apo tregohen tepër këmbëngulës atëherë kjo mund të jetë stresuese! Jo rrallë ndodh që Virgjëresha ta gjejë partnerin ideal tek një Ujor eklektik, por jo shumë i pakapshëm.
Shenja që duhet të shmangni. Gaforrja mund të shkaktojë një goditje të rëndë. Virgjëresha ndonjëherë nuk arrin t'i përtypë dramat emocionale të gaforres që kërkon tek partneri një mama: për ta shfrytëzuar edhe braktisur.
Në foto: Beyoncé



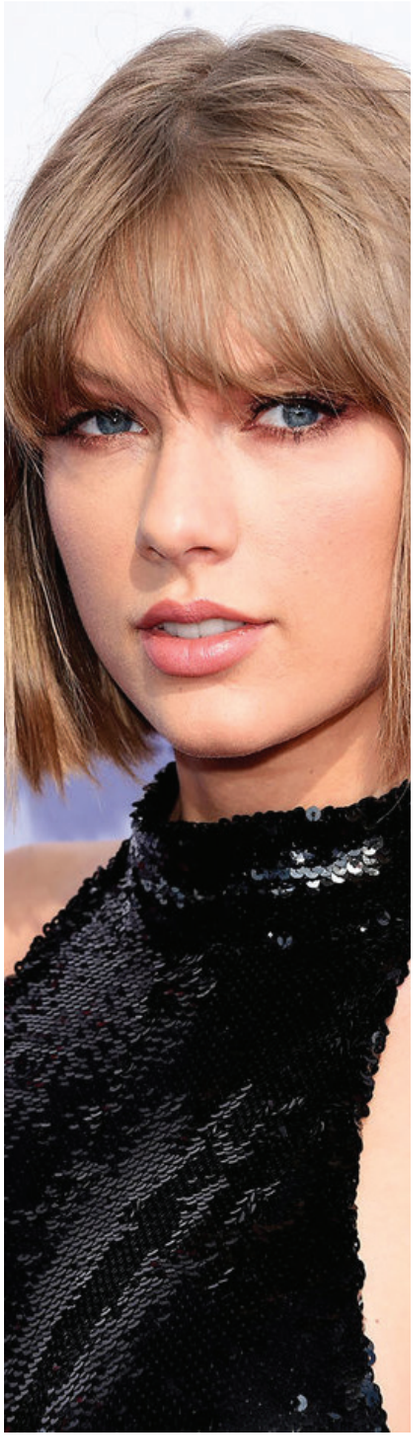
PESHORJA
Partneri ideal. Ndikohet nga hijeshia e Bricjapit dhe e idealizon. Por peshorja do të ishte e lumtur me një të shenjës së Peshqve: një lloj "marrëveshje e pashkruar" i lejon kësaj shenje të jetojë mirë me pasiguritë e veta.
Shenja që duhet të shmangni. Bricjapi, në shikim të parë duket i prerë dhe racional. Mund ta bëj për vete Peshoren dhe më pas ta torturojë emocionalisht. Kujdes një lidhje e tillë mund t'ju sjellë shumë telashe!
Në foto: Kate Winslet



AKREPI
Partneri ideal. Gaforrja dhe Demi janë padyshim partnerët ideal. Nëse me shenjën e parë lumturia konsiston në një lojë të përjetshme, gati masakruese, me të dytën lumturisë mendore i bashkëngjitet ajo fizike pa vonuar e hezituar.
Shenja që duhet të shmangni. Nëse "ekzekutuesi" gjen një viktimë më dinake dhe manipulatore përfundon i shkatërruari nga helmi i vet: kujdes nga Peshqit dhe Gaforrja.
Në foto: Ryan Gosling



SHIGJETARI
Partneri ideal. Dikush që i lejon që mendimi t'i zërë vend, pra "të mësojë tjetrin" me pak fjalë, do të ishte partneri ideal i kësaj shenje. Në fund të fundit për Shigjetarin nuk ka një shenjë ideale: mjafton t'i lejohet që në çift të bëjë rolin e "mësuesit" dhe çdo gjë do të shkojë më së miri.
Shenja që duhet të shmangni. Moskorrektësia e nervozon. Një Binjak hipokrit apo një Luan i shtirur mund ta lëndojnë.
Në foto: Taylor Swift



BRICJAPI
Partneri ideal. Virgjëresha dhe vetëm Virgjëresha. Tufa kolibrash që fluturojnë njëri drejt tjetrit në emër të mirëkuptimit dhe racionalitetit. Në raste të rralla kur bëhet fjalë për një Bricjap të hapur e të komunikueshëm, atëherë mund të mendohet për dikë të shenjës së zjarrit, ndoshta Luanin: të bashkuar në biznes!
Shenja që duhet të shmangni. Edhe këtu rreziku më i madh është të nënvlerësoni viktimën. Peshorja mund ta shkatërrojë Bricjapin, duke i dalë nga kontrolli e duke i kthyer krahët haptazi.
Në foto: Zayn Malik



UJORI:
Partneri ideal. Kërkon dashurinë për vete, por në të njëjtën kohë lirinë. Një mardhënie të gjallë, por jo prangat e dashurisë. Një tjetër ujor do të ishte perfekt. Nëse partneri do të jetë në distancë akoma më mirë: kjo shenjë i adhuron dashuritë ndërkombëtare. Kaq pranë, e ndoshta, kaq larg...
Shenja që duhet të shmangni. Goditjet më të rënda Ujori i merr nga një partner i së njëjtës shenjë, shpesh i ndikuar nga një tjetër Shenjë që ndërhyn mes tyre.
Në foto: Ashton Kutcher



PESHQIT
Partneri ideal. Me një dash apo një shigjetar, pak më ngacmues, mund të shkoni shumë mirë. Edhe me një peshore. Megjithatë me një tjetër të shenjës së Peshqve do të ishte lidhja ideale, me mish e me shpirt. Mirëpo shikimet e tyre fatkeqësisht nuk kryqëzohen kurrë, janë gjithmonë të drejtuar drejt një "ideali", aq ideal sa mund të rezultojë irreal.
Shenja që duhet të shmangni. Është shumë e lehtë të lëndosh në dashuri Peshqit. Por e marrin veten. Një dem i shtirur si i mirë mund t'i lëndojë tepër.
Në foto Rihana





RADIO EJANI

106FM

RadioEjaniFM106 crishqipnews crishqip ejani_fm106