

Përmbajtja

Dy fjalë për fazat stinore në Kinë

“Ftohtësia e vogël”	2
“Ftohtësia e madhe”	3
“Fillimi i Pranverës”	4
“Uji i shiut”	5
“Zgjimi i insekteve”	6
“Sanatadita e pranverës”	7
“Shkëlqimi i pastër”	8
“Shiu i drithit”	9
“Fillimi i verës”	10
“Nisja e mbushjes së drithërave”	11
“Kokrra në halë”	12
“Solstici i verës”	13
Kalendari i vitit 2011	14
“Nxehhtësia e vogël”	16
“Nxehhtësia e madhe”	17
“Fillimi i vjeshtës”	18
“Përfundimi i nxehhtësisë”	19
“Vesa e bardhë”	20
“Sanatadita e vjeshtës”	21
“Vesa e ftohtë”	22
“Rënia e brymës”	23
“Fillimi i dimrit”	24
“Dëbora e imët”	25
“Dëbora e madhe”	26
“Solstici i dimrit”	27
Ku dhe kur të na dëgjoni	29



D	H	M	M	E	P	Sh
						01 元旦
02 廿八	03 廿九	04 腊月	05 小寒	06 初三	07 初四	08 初五
09 初六	10 初七	11 腊八节	12 初九	13 初十	14 十一	15 十二
16 十三	17 十四	18 十五	19 十六	20 大寒	21 十八	22 十九
23 二十	24 廿一	25 廿二	26 廿三	27 廿四	28 廿五	29 廿六
30	31					



“Ftohtësia e vogël”

“Ftohtësia e vogël” bie më 5 ose 6 janar sipas kalendarit ndërkombëtar dhe në vitin 2011 do të bjerë më 5 janar. Ashtu si “Ftohtësia e madhe”, “Nxehtësia e vogël”, “Nxehtësia e madhe” dhe “Përfundimi i Nxehtësisë”, edhe “Ftohtësia e vogël” është një term që simbolizon ndryshimin e temperaturës. “Ftohtësia e vogël” na paralajmëron se gjatë kësaj faze, temperatura është shumë e ulët. Në shumicën e krahinave kineze, periudha midis “Ftohtësisë së vogël” dhe “Ftohtësisë së madhe” është periudha më e ftohtë gjatë një viti. Për hemisferën veriore, “Solstici i dimrit” është dita me ndriçimin më të paktë të diellit, ndërsa energjia e nxehtësisë e akumuluar në tokë nuk pakësohet në nivelin më të ulët. Prandaj, “Solstici i dimrit” nuk është dita me temperaturën më të ftohtë. Pas “Solsticit të dimrit”, drita e diellit në Tokë fillon të lëvizë drejt veriut, por çdo ditë, energjia e nxehtë e tërhequr në Tokë është më e paktë se ajo e shpërndarë. Si rezultat, temperatura ulët më tej. Në fazën “Ftohtësia e vogël”, temperatura është më

e ulët se në “Solsticin e dimrit”. Deri në fazën “Ftohtësia e madhe”, faza e fundit stinore sipas kalendarit bujqësor, temperatura në shumë vise kineze arrin në pikën më të ulët.



Kinezët e lashtë kanë zbuluar këto fenomene natyrore gjatë fazës “Ftohtësia e vogël”: së pari, patat e egra fillojnë shtegtimin drejt veriut; së dyti, laraskat fillojnë të ngrejne fole. Kinezët e lashtë ishin të mendimit se patat e egra udhëtojnë sipas ndryshimit midis frymës pozitive dhe frymës negative. Në këtë periudhë, fryma pozitive fillon të forcohet, prandaj patat e egra fillojnë shtegtimin drejt veriut. Gjatë kësaj faze, në viset veriore të Kinës, mund të shikojmë kudo laraska, të cilat ndiejnë forcimin e frymës pozitive dhe fillojnë të ngrejne fole.

Sipas mjekësisë kineze,

ftohtësia mund të sjellë dëmtime negative. Gjatë fazës “Ftohtësia e vogël” me më shumë elemente negative, duhet t'i kushtohet vëmendje ngrënies së ushqimeve të ngrohta për të mbrojtur trupin nga sulmi i ajrit të ftohtë. Në dietën e përditshme, kinezët duan mish qengji, mish pule, mish viçi etj. Supa me mish qengji është më e preferuara dhe më e përhapura në dietën e kinezëve në këtë periudhë.

Përveç ngrënies së ushqimeve me karakteristika të ngrohta, forcimi i kalitjes fizike është metoda më e rëndësishme për ruajtjen e shëndetit gjatë dimrit. Një proverb popullor thotë se “lëvizjet me zell në dimër largojnë sëmundjet; përtacët në dimër pinë më shumë ilaçe.” Prandaj në dimër, sportet favorizojnë më shumë shëndetin. Specialistët na propozojnë që të bëjmë disa sporte të përshtatshme sipas gjendjes së kushteve trupore dhe që kalitja fizike të zhvillohet më mirë pas daljes së diellit.

Shy Guan



“Ftohtësia e madhe”

“Ftohtësia e madhe” bie zakonisht afër datës 20 janar dhe në vitin 2011 do të rastis pikërisht më 20 janar. Sipas vrojtimeve meteorologjike vitet e fundit, në shumicën e krahinave kineze “Ftohtësia e vogël” është më e ftohtë se “Ftohtësia e madhe”. Ndërsa në disa vite të veçanta dhe për një pjesë rajonesh bregdetare, temperatura më e ulët qëllon në fazën “Ftohtësia e madhe”. Gjatë kësaj periudhe, në shumicën e viseve të Kinës Jugore temperatura mesatare është nga 6 deri në 8 gradë, një gradë më e lartë se në “Ftohtësinë e vogël”. Një proverb thotë se “Gjatë fazave ‘Ftohtësia e vogël’ dhe ‘Ftohtësia e madhe’, mbrohu nga të ftohtët”. Ky proverb tregon se edhe “Ftohtësia e madhe” është një periudhë e ftohtë e vitit. Prandaj duhet të vazhdojmë punët e mbrojtjes së produkteve bujqësore nga i ftohti, veçanërisht të mbrojtjes së kafshëve shtëpiake gjatë dimrit.

Në një vjershë klasike thuhet se “Edhe një vit tjetër përfundon në mes

të fishekzjarrëve”. Viti i Ri Kinez, që quhet edhe Festa e Pranverës, bie shpeshherë në fazën “Ftohtësia e madhe”. Gjatë ditëve të Festës së Pranverës, ndërsa banorët



në qytetin Harbin të Kinës Verilindore admirojnë fenerët e akullit, qytetarët e Guangzhout të Kinës Jugore janë duke vizituar tregun e luleve të freskëta.

“Ftohtësia e madhe” është e fundit ndër 24 fazat stinore. Në këtë kohë kinezët fillojnë të ruajnë ushqime në shëllirë dhe blejnë mallra të ndryshme për të festuar Vitin e Ri Kinez. Gjatë “Ftohtësisë së madhe” ka një festë tjetër shumë të rëndësishme për Kinën Veriore, e cila quhet “Laba” dhe kremtohet në ditën e 8-të të muajit të 12-të sipas kalendarit

bujqësor. Në këtë ditë kinezët përdorin kokrra drithërash të ndryshme, kikirikë, gështenja, hide të kuqe, fara lotusi etj. për të bërë një lloj çorbe të shijshme, që quhet çorba e “Laba”-s. Ky është ushqimi kryesor në këtë ditë feste.

Dimri është koha e fjetjes së disa qenieve të gjalla dhe në këtë kohë metabolizmi i organizmit të njeriut është i ngadalshëm, prandaj duhet të flemë më herët, të ngrihemi më vonë, të mos jemi shumë të zënë me punë dhe të shmangim shqetësimin e zemërimin. “Ftohtësia e madhe” është termi i fundit i gjithë vitit dhe i gjashtë termave të fazave stinore të dimrit. Meqë moti në këtë fazë është shumë i ftohtë, pika kryesore e ruajtjes së shëndetit është “fshehja”, e cila do të thotë që njeriu të kontrollojë aktivitetet e veta shpirtërore, të ruajë qetësinë shpirtërore dhe të fshehë ndjenjat e veta e të mos i shprehë lehtëazi ato. Këto veprime na ndihmojnë për kalimin e dimrit në mënyrë të shëndetshme.

Shy Guan



D	H	M	M	E	P	Sh
		01 廿九	02 除夕	03 春节	04 初二	05 立春
06 初四	07 初五	08 初六	09 初七	10 初八	11 初九	12 初十
13 十一	14 情人节	15 十三	16 十四	17 元宵节	18 十六	19 雨水
20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四
27 廿五	28 廿六					



“Fillimi i Pranverës”

“Fillimi i Pranverës”, kjo fazë stinore simbolizon nisjen e pranverës. “Fillimi i Pranverës” ndryshon nga festa e rëndësishme tradicionale kineze, “Festa e Pranverës”. Dita e “Fillimit të Pranverës” nuk bie pikërisht në ditën e “Festës së Pranverës”, që është Viti i Ri kinez. Për shkak të ndryshimit midis kalendarit bujqësor kinez dhe kalendarit ndërkombëtar, dita e “Fillimit të Pranverës” ndryshon çdo vit në kalendarin ndërkombëtar. Për shembull, në vitin 2011, dita e “Fillimit të Pranverës” do të bjerë më 5 shkurt. Faza stinore “Fillimi i Pranverës” është më e pëlqyeshme nga fshatarët, meqenëse në natyrë, pranvera është stina kur bimët lëshojnë sytha dhe kafshët rigjallërohen. Dita e “Fillimit të Pranverës” është pika e kthesës e klimës vjetore. Pas kësaj dite, ngrihet temperatura dhe shtohet koha e ndriçimit diellor, si dhe sasia e reshjeve. Për rritjen sa më të

shpejtë të kulturave bujqësore, duhet bërë ujitja dhe plehërimi në kohë, për të nxitur rritjen



e bimëve. Meqenëse Kina ka qenë një vend bujqësor, fshatarët kinezë i kushtojnë vëmendje të madhe periudhës stinore “Fillimi i Pranverës”.

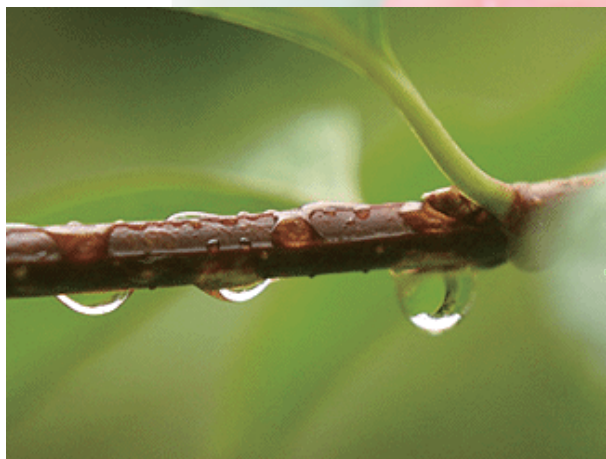
Në Kinën e lashtë bëheshin një sërë aktivitete festive për të kremtuar ardhjen e ditës së “Fillimit të Pranverës”. Ndër to, “pritja e pranverës” ishte aktiviteti më i rëndësishëm, i cili zhvillohej një ditë para “Fillimit të Pranverës”. Në ceremoninë e pritjes së pranverës, kinezët e lashtë përgatishnin qirinj aromatike dhe raki kineze për të pritur ardhjen e “stinës pranverore”

dhe ardhjen e “hyjnisë së pranverës”.

Në disa rajone të Kinës, njerëzit hanin perime të freskëta në këtë ditë. Ata besonin se ky ushqim jo vetëm mund të parandalojë sëmundjet, por edhe të sjellë shijen e pranverës. Ngrënia e këtyre perimeve quhet edhe “ngrënia e pranverës”.

Në Kinë, ka një proverb të vjetër, që thotë se “të gjitha punët e vitit varen nga një fillim i mirë në pranverë”. Ardhja e ditës së “Fillimit të Pranverës” jo vetëm i lajmëron fshatarët për fillimin e stinës së ngarkuar me punë bujqësore, por edhe u tregon të gjithëve fillimin e një viti. Kinezët ua tregojnë këtë fëmijëve të tyre qëkurse janë shumë të vegjël, duke i edukuar ata që të kenë një nisje të mirë në mësim dhe jetë gjatë vitit të ri.

Shy Guan



“Uji i shiut”

“Uji i shiut” është faza e dytë stinore pas “Fillimit të pranverës”. Kjo fazë stinore, që bie më 18, 19 ose 20 shkurt sipas kalendarit ndërkombëtar, pasqyron fillimin e rënies së shiut. Dita e “Ujit të shiut” në vitin 2011 do të bjerë më 19 shkurt.

Në librin e vjetër të kalendarit bujqësor, kjo fazë stinore përshkruhet me këto fjali: “Fillon të fryjë era e lindjes, shkrin akulli e dëbora dhe nisin reshjet e shiut.” Në krahinat e rrjedhës së Lumit të Verdhë, ku u krijua koncepti mbi 24 fazat stinore, kjo fazë lajmëron shtimin e lagështirës së ajrit, rritjen e sasisë së shiut dhe ngritjen e temperaturës në krahinat veriore të Kinës. Një proverb kinez thotë se “Shiu i

pranverës është i shtrenjtë si vaji”. Për fshatarët e krahinave veriore të Kinës, shiu që bie në pranverën e hershme është me të vërtetë shumë i çmuar. Sipas të dhënave meteorologjike historike, në ditën e parë të fazës stinore të “Ujit të shiut”, do të bjerë shi në pjesën më të madhe të krahinave të Kinës. Shumë proverba pasqyrojnë dashurinë e fshatarëve për këtë fazë. Për shembull, një proverb thotë se po të bjerë shi në ditën e “Ujit të shiut”, bimët bujqësore rriten më mirë dhe fshatarëve do t’u sigurohen korre të bollshme. Pas fazës së “Fillimit të pranverës”, temperatura fillon të ngrihet pak nga pak, kurse me ardhjen e fazës së “Ujit të shiut”, fshatarët janë të zënë me plehërimin e tokës.

Faza stinore e “Ujit të shiut” është një periudhë kyçe e shërbimeve bujqësore. Në këtë periudhë, bimët bujqësore, që kanë kaluar dimrin e ftohtë dhe të thatë, duan më shumë ujë. Populli kinez është i mendimit se, nëse bie shi në këtë ditë, sasia e reshjeve në tërë vitin do të jetë relativisht e ekuilibruar.

Meqenëse Kina ka territor të gjerë, ekzistojnë ndryshime të mëdha të kushteve klimatike midis krahinave veriore dhe jugore. Në përgjithësi, kur fillon faza stinore e “Ujit të shiut”, temperatura në të gjitha krahinat e Kinës fillon të ngrihet dhe sasia e reshjeve rritet dalëngadalë.

Shy Guan



D	H	M	M	E	P	Sh
		01 廿七	02 廿八	03 廿九	04 三十	05 二月
06 惊蛰	07 初三	08 妇女节	09 初五	10 初六	11 初七	12 植树节
13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 十五
20 十六	21 春分	22 十八	23 十九	24 二十	25 廿一	26 廿二
27 廿三	28 廿四	29 廿五	30 廿六	31 廿七		



“Zgjimi i insekteve”



Sipas kalendarit bujqësor kinez, një vit ka 24 faza stinore dhe çdo fazë ka termin e saj të caktuar. Këto “faza stinore” simbolizojnë ndryshimin e klimës, sasinë e reshjeve, kohën e brymës dhe dukuri të tjera natyrore. Një vit ndahet në periudha kohore me dukuri klimatike relativisht të qëndrueshme.



“Zgjimi i insekteve” është faza e 3-të stinore pas “Ujit të shiut”. Kjo fazë stinore bie më 5, 6, ose 7 mars sipas kalendarit ndërkombëtar. Në vitin 2011, dita e “Zgjimit të insekteve” do të bie më 6 mars. Pas “Zgjimit të insekteve”, temperatura vazhdon të rritet dhe bubullimat e pranverës zgjojnë kafshët e ndryshme nga gjumi dimëror. Vezët e insekteve që kalojnë dimrin nën dhe, fillojnë të çelin. Prandaj, “Zgjimi i insekteve”

është një term i fazës stinore që pasqyron dukurinë periodike të qenieve të gjalla në natyrë. Sigurisht, kafshët që flenë gjumin dimëror nuk zgjohen nga bubullimat e pranverës. Ato dalin nga dheu për shkak të rritjes së temperaturës.

Qysh nga kohët e lashta, kinezët i kanë kushtuar vëmendje të madhe kësaj faze stinore, duke i konsideruar si ditët e fillimit të punëve bujqësore në stinën e pranverës. Një proverb kinez thotë se “pas fazës stinore të ‘Zgjimit të insekteve’, nuk mund të ndalohej puna bujqësore në stinën e pranverës”, sepse “kur dëgjohen bubullimat e pranverës, të gjitha bimët fillojnë të rriten”. Në këtë periudhë, me ngritjen e temperaturës dhe rritjen e sasisë së shiut, bimët bujqësore kërkojnë më shumë punë. Në fund të shekullit të 4-të të erës sonë, për këtë fazë stinore poeti kinez Tao Yuanming shkroi në poezinë e tij se, kur gjëmojnë bubullimat e pranverës nga lindja, kafshët zgjohen nga letargjia dhe fillojnë aktivitetet në vende të ndryshme. Gjethet dhe lulet

çelin për të mirëpritur ardhjen e pranverës.

Në gjirin e popullit ka disa thënie mbi lidhjen midis bubullimave dhe të korrave. Nëse bien pandërprera bubullimat e pranverës para fazës stinore të “Zgjimit të insekteve”, do të bien reshje të pasura gjatë atij viti. Nëse bubullima e parë e pranverës bie pikërisht në ditët e fazës stinore “Zgjimi i insekteve”, fshatarët me siguri do të marrin të korra të mira në atë vit. Por në fakt, meqë Kina është një vend me territor të gjerë, në krahinat e ndryshme të saj bubullima e parë e pranverës bie në ditë të ndryshme. Në rajonet jugore të Kinës, si provinca Guangdong, janë të përhapura disa rite popullore kineze, si “Ceremonia e flijimit për tigrin e bardhë”. Në shoqërinë e lashtë bujqësore, tigrat gjithmonë u shkaktonin dëme bujqësisë dhe jetës së njerëzve. “Ceremonia e flijimit për tigrin e bardhë synon të kërkojë fatmirësinë dhe sigurinë e jetës.

Shy Guan



“Sanatadita e pranverës”

“Sanatadita e pranverës” (që njihet ndryshe edhe si ekuinoksi i pranverës) është e 4-ta nga 24 fazat stinore sipas kalendarit hënor kinez, që quhet edhe “kalendar i bujqësor”. “Sanatadita e pranverës” bie më 19, 20, 21 ose 22 mars. Në vitin 2011, sanatadita e pranverës do të bie më 21 mars. Në këtë ditë, dielli ndriçon pingul ekuatorin e Tokës dhe dita është e barabartë me natën. Pas kësaj dite, drita e diellit në Tokë lëviz dalëngadalë drejt veriut dhe dita zgjatet gradualisht.

Në gjuhën kineze, “sanatadita e pranverës” do të thotë se kjo ditë e ndan pranverën në dy pjesë të barabarta.

Në fazën stinore “Sanatadita e pranverës”, temperatura mesatare në shumicën e krahinave të Kinës është mbi 0 gradë. Pas dimrit, temperatura ngrihet më shpejt dhe në krahinat e rrjedhës së lumit të Verdhë dhe të lumit Jance temperatura mesatare arrin mbi 10 gradë celsius.

Bimët e mbjella para dimrit fillojnë të rriten shpejt dhe kërkojnë më shumë shërbim agroteknik. Në jug të Kinës, shkurret e çajit të pranverës nxjerrin sytha dhe duan plehra me efektivitet të mirë dhe shërbim për mbrojtjen nga sëmundja e insektet e dëmshme, që të sigurohet vjelja e çajit me cilësi të lartë.

“Sanatadita e pranverës” është edhe një periudhë e përshtatshme për pyllëzimin. Populli thotë se “në fazën stinore të Sanataditës së Pranverës pas Zgjjimit të Insekteve, duhet të bëjmë pyllëzimin, plehërimin dhe lërimin e thellë”.

Sanatadita e pranverës ndodhet në mes të pranverës dhe temperatura është shumë e përshtatshme. Njerëzit e kanë zemrën të qetë, e kanë mendjen të kthjellët dhe dorën të shkathët, prandaj e vendosin vezën pingul më lehtë.

Kalitja për forcimin e shëndetit në ditën e “Sanataditës së Pranverës” është një nga aktivitetet

e rëndësishme. 3 fushat e rëndësishme të forcimit të shëndetit janë: fusha shpirtërore, fusha e jetës së përditshme dhe fusha e ushqimeve.

Në fushën e rregullimit shpirtëror, duhet të ruhet një gjendje shpirtërore e shtruar dhe optimiste; të mos jemi herë të gëzur dhe herë të pikëlluar, sepse klima në këtë fazë është e butë dhe as shumë e ftohtë, as e nxehtë. Kjo është edhe një kohë e mirë për ekskursion në periferi të qytetit.

Në fushën e jetës së përditshme, duhet të kemi kujdes për ndryshimin e temperaturës midis ditës dhe natës. Prandaj duhet të veshim më shumë në këmbë dhe më pak në trupin e sipërt. Ngrohtësia e këmbëve ka shumë rëndësi. Mund të ngrohemi më shumë në diell për të larguar ftohtësinë.

Në fushën e ushqimeve, duhet të hamë më shumë qepë, hudhër, patate, mish pule, mish peshku etj.

Shy Guan



D	H	M	M	E	P	Sh
					01 愚人节	02 廿九
03 三月	04 初二	05 清明	06 初四	07 初五	08 初六	09 初七
10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三	16 十四
17 十五	18 十六	19 十七	20 谷雨	21 十九	22 二十	23 廿一
24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八



“Shkëlqimi i pastër”

“Shkëlqimi i pastër” është i 5-ti nga 24 fazat stinore, që bie zakonisht më 4, 5 ose 6 prill sipas kalendarit ndërkombëtar. Në vitin 2011, “Shkëlqimi i pastër” do të bjerë më 5 prill.

Në almanakun kinez, prejardhja e kësaj faze përshkruhet me këto fjalë: “Të gjitha qeniet rriten, koha është e pastër dhe e ndritshme. Prandaj kjo fazë emërtohet si ‘shkëlqimi i pastër’”. Me ardhjen e kësaj faze rritet shumë sasia e shiut, kështu që kjo është një periudhë e çmuar për kultivimin dhe mbjelljet pranverore. Prandaj janë të përhapura proverbat kineze që thonë se “rreth fazës stinore të shkëlqimit të pastër duhet të mbjellim bostan dhe sojë”, “pyllëzimi nuk mund të bëhet pas fazës stinore të shkëlqimit të pastër” etj. Prandaj, kjo festë lidhet ngushtë me punët bujqësore.

“Shkëlqimi i pastër” është jo vetëm një fazë stinore, por edhe një festë shumë e rëndësishme për përkujtimin e paraardhësve të familjes, e cila është përfshirë në listën

kombëtare të trashëgimive kulturore jomateriale të Kinës. Sipas të dhënave historike, Festa e Shkëlqimit të Pastër ka një histori mbi 2500-vjeçare. Festa e Shkëlqimit të Pastër bie në ditën e parë të fazës stinore të shkëlqimit të pastër.

Pastrimi i varreve është aktiviteti më i rëndësishëm gjatë Festës së Shkëlqimit të Pastër. Sipas të dhënave meteorologjike, në Festën e Shkëlqimit të Pastër moti është i vrenjtur në shumë krahina dhe bie pak shi herë-herë, duke shtuar përkujtimin për të afërmit e vdekur.

Kinezët e vazhdojnë edhe sot zakonet e përkujtimit të paraardhësve dhe të të afërmeve në Festën e Shkëlqimit të Pastër. Meqenëse në qytet janë kryer në përgjithësi varrime me kremim, njerëzit shkojnë në varreza për t’u dhënë një tufë lulesh.

Por faza stinore e shkëlqimit të pastër përfaqëson jo vetëm përkujtimin pikëllues. Për shkak të ngrohjes së motit në këtë fazë, pyjet dhe bari gjelbërojnë, prandaj kinezët

e quajnë Festën e Shkëlqimit të Pastër festa e ekskursionit, sepse është një kohë shumë e përshtatshme për shëtitje pranverore. Sipas të dhënave historike, kinezët e lashtë bënë shumë aktivitete fizike interesante në këtë festë. Përveç ekskursioneve në periferi, ishin të përhapura edhe disa lloj aktivitete fizike, si cuju, lëshimi i balonave etj. Në kohët e tanishme kinezët i kanë ruajtur zakonet e ekskursionit në periferi, të lëshimit të balonave etj. gjatë festës së Shkëlqimit të Pastër. Por me daljen e mjeteve moderne të transportit, janë shtuar aktivitete të tjera, si udhëtimi me makinë etj.

“Shkëlqimi i pastër” është jo vetëm një fazë stinore, por edhe një festë tradicionale me përmbajtje të pasur. Në këtë festë përfshihen jo vetëm përkujtimi gjatë pastrimit të varreve, por edhe gëzimi gjatë ekskursioneve në periferi. Prandaj kjo është një fazë e veçantë stinore.

Shy Guan

“Shiu i drithit”

Në çdo muaj ka dy faza stinore. Për shembull, “Shkëlqimi i pastër” është në dhjetëditorin e parë të prillit, kurse faza e 6-të stinore “Shiu i drithit” në dhjetëditorin e 3-të të prillit. Në vitin 2011, “Shiu i drithit” do të rastisë më 20 prill sipas kalendarit ndërkombëtar.

Lidhur me “Shiun e drithit”, në Kinë është e përhapur një fjalë e urtë, që thotë se “shiu favorizon rritjen e qindra drithërave”. Gjatë kësaj faze bie shi i mjaftueshëm dhe në kohë, bimët bujqësore të porsadala vaditen me ujin e shiut dhe rriten të shëndetshme. Prandaj, në Kinën e lashtë, ishin të përhapura gjerësisht proverbat që thoshin se “të mbillen sa më shumë fidanë druri në ‘Shkëlqimin e pastër’, kurse në ‘Shiun e drithit’ të mbillen sa më shumë bimë bujqësore” etj., të cilat pasqyrojnë marrëdhëniet midis ujit të shiut dhe punimeve bujqësore.

Por faza stinore “Shiu i drithit” është edhe një periudhë me ndryshim të madh të temperaturës brenda një dite. Herë temperatura ngrihet, herë era e veriut shkakton uljen e shpejtë të saj, ose bën mot i keq e madje bie papritur breshër, gjëra që mund t’i sjellin bujqësisë dëme të mëdha. Gjatë fazës stinore “Shiu i drithit”, ujërat e

tepërta ose thatësira serioze ndikojnë negativisht në sasinë e prodhimit bujqësor. Mbi bazën e përvojës mijëvjeçare në bujqësi, kinezët e lashtë krijuan metodat e mbjelljes në ditët e përshtatshme përballë ndryshimit të motit në fazën stinore “Shiu i drithit”. Për shembull, në krahinat jugore



të Kinës, nëse nuk bie shumë shi, fshatarët i mbjellin bimët sa më herët pas “Shiut të drithit”. Kështu, edhe sikur të mos bjerë shumë shi, fidanët rriten mirë dhe kanë rezistencë ndaj thatësirës.

Përveç kësaj, “Shiu i drithit” është një fazë e rëndësishme stinore për fshatarët që mbjellin çaj në jug të Kinës. Shumica e fshatarëve i vjelin dhe i përpunojnë gjethet e çajit para “Shiut të drithit”. Sigurisht, ata e njohin mirë ligjin e punimeve bujqësore.

Siç dihet nga të gjithë, Kina është një vend i madh

prodhues i çajit. Kultura e çajit, si një pjesë e rëndësishme e kulturës tradicionale kineze, ka përmbajtje të pasur dhe një histori të gjatë. Në shumë krahina të Kinës Jugore, si në provincat Hunan, Jiangsu, Zhejiang, Fujian, Yunnan etj., mbillet çaj dhe llojet e tij janë të shumta. Sipas kulturës kineze të çajit, gjethet e reja kanë shije më të mirë, domethënë duhet të shijojmë çajin e gjelbër të freskët që prodhohet në këtë vit. Njerëzit që shijojnë çajin, pëlqejnë më shumë “çajin para shiut”. Meqë në këtë periudhë temperatura është e përshtatshme dhe shiu është i mjaftueshëm, sythat e çajit janë më të mëdha dhe përmbajnë lëndë të pasura ushqyese. Ky lloj çaji ka shije më të freskët e që ndihet për një kohë më të gjatë në gojë. Ngjyra e tij është e gjelbër e thellë. Kur pini këtë lloj çaji, në fillim do të provoni një shije pak të hidhur, por më vonë shija ndryshon në të ëmbël dhe mbetet për një kohë të gjatë në gojë. Ky është çaji i gjelbër me shije më të mirë. Në provincën Zhejiang, çaji “Longjing” është shumë i njohur, por “çaji ‘Longjing’ para shiut” është çaji më i mirë dhe ka një çmim shumë të lartë.

Shy Guan



D	H	M	M	E	P	Sh
01 劳动节	02 三十	03 四月	04 青年节	05 初三	06 立夏	07 初五
08 初六	09 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二
15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八	21 小满
22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六
29 廿七	30 廿八	31 无曜日				



“Fillimi i verës”

Faza stinore “Fillimi i verës” bie zakonisht më 5, 6 ose 7 maj sipas kalendarit ndërkombëtar. Në vitin 2011, “Fillimi i verës” do të jetë më 6 maj. “Fillimi i verës” simbolizon ikjen e pranverës dhe ardhjen e verës. Pas këtij termi të fazës stinore, temperatura rritet dukshëm dhe stuhitë me gjëmim shtohen shumë. Fshatarët kinezë parashikojnë gjendjen e prodhimeve bujqësore të vitit duke shikuar nëse në ditën e “Fillimit të verës” moti është i kthjellët apo i vrenjtur. Një proverb kinez thotë se “Nëse nuk bie shi në ditën e ‘Fillimit të verës’, thatësira do të vazhdojë derisa të thahet gruri”. Sipas këtij proverbi, rënia e shiut në këtë ditë është një shenjë e mirë. Por në fakt, ka ndryshim të madh të motit ndërmjet krahinave të Kinës. Në Kinën Jugore, faza stinore e “Fillimit të verës” bie mu në fillimin e verës. Gjatë kësaj periudhe, fillon korja e lakrës vajore në sipërfaqe të madhe, prandaj duhen marrë masat për të mbrojtur bimët bujqësore nga shiu i tepërt. Ndërsa krahinat qendrore dhe veriore të Kinës □ ende ndodhen në

pranverën e vonshme. Gjatë ditëve të fazës së “Fillimit të verës”, temperatura ngrihet shumë shpejt dhe fryn erë shumë shpesh. Në kulturën tradicionale kineze, “Fillimi i verës” është edhe një festë popullore. Në disa krahina veriore të Kinës është ruajtur deri më sot zakoni i ngrënies së vezës së zier në “Fillimin e verës”. Në mëngjesin e festës “Fillimi i verës”, çdo familje



zien një kazan me vezë dhe i hedh vezët e nxehta në ujë të ftohtë për disa minuta. Me ndryshimin e shpejtë të temperaturës nga të nxehtë në të ftohtë, lëvozhga e vezës çngjitet dhe vezët qërohen më lehtë. Pjesëtarët e familjeve detyrohen të hanë nga një vezë. Meqenëse veza është në trajtën e zemrës së njeriut, besohet se ngrënia e vezës

së zier është e dobishme për shëndetësimin e zemrës dhe shpirtit. Në disa rajone jugore të Kinës është i përhapur zakoni i ngrënies së ushqimeve të freskëta në fazën stinore të “Fillimit të verës”. Për shembull, në zonat përreth qytetit Suzhou, shijohen në këtë ditë “tri gjëra të freskëta”, që janë qershia, kumbulla dhe gruri i porsapjekur. Në zonat përreth qytetit Uxi “tri gjërat e freskëta” ndahen në “gjërat e freskëta të tokës”, “gjërat e freskëta të pemëve” dhe “gjërat e freskëta të ujit”. Gjërat e freskëta të tokës janë batha, pazia dhe trangulli; ato të pemëve janë qershia, mushmolla dhe kajsia; kurse ato të ujit janë disa lloje peshqish. Përveç kësaj, në provincat Fujian, Tajvan etj., është popullarizuar edhe zakoni i ngrënies së karkalecit të detit në fazën stinore të “Fillimit të verës”. Në dialektin e Fujianit Jugor, që përdoret në këto dy provinca, fjalët “karkalec deti” dhe “stina e verës” janë homonime, prandaj ngrënia e karkalecit të detit kuptohet si zhdukja e vapës së verës, gjë që ndihmon në kalimin e stinës me vapë.

Shy Guan



“Nisja e mbushjes së drithërave”

“Nisja e mbushjes së drithërave” bie zakonisht më 21 ose 22 maj sipas kalendarit ndërkombëtar, kur azimuti diellor është 60 gradë. “Nisja e mbushjes së drithërave” do të thotë se kokrrat e të lashtave fillojnë të mbushen, por nuk janë të plota tërësisht. Ky është një term që pasqyron ndryshimet fenologjike. E ashtuquajtura “fenologji” tregon aktivitete të caktuara biologjike periodike, të cilat lidhen ngushtë me ndryshimet e klimës, si për shembull lëshimi i sythave, lulëzimi dhe frytëzimi i bimëve, gjumi dimëror, lindja dhe shtegtimi i kafshëve etj. Këto veprimtari biologjike kufizohen nga ndryshimet klimatike.

Sipas një thënieje të lashtë kineze, në fazën stinore “Nisja e mbushjes së drithërave” ka 3 aktivitete fenologjike: gjethet dhe degët e maruleve rriten të shëndetshme; disa bimë barishtore që pëlqejnë motin e vrenjtur, fillojnë të thahen nën diellin e fortë; të grunjërat fillojnë të piquen.

Thëniet e përhapura

në krahinat jugore të Kinës i kanë shtuar kuptime të reja termit “Nisja e mbushjes së drithërave”. Fjala “mbushja” është përdorur për të përshkruar sasinë e reshjeve.

Një shprehje thotë se “gjatë fazës së ‘Nisjes së mbushjes së drithërave’, nëse reshjet nuk janë të mjaftueshme,

kjo do të shkaktojë tharjen e tokës, si dhe do të ndikojë në artisjen e fidanëve të orizit.” Në fakt, “Nisja e mbushjes së drithërave” është një fazë e përshtatshme për artisjen e fidanëve të orizit.

Faza stinore “Nisja e mbushjes së drithërave” bie mu në dhjetëditorin e 3-të të majit, kur temperatura rritet dukshëm dhe sëmundjet e lëkurës përhapen shumë. Në këtë parim mishërohen dy teori të mjekësisë kineze: së pari, trupi njerëzor është një objekt organik, i cili lidhet ngushtë me mjedisin e jashtëm, prandaj njeriu duhet të mësojë parimet

e natyrës dhe t’u përgjigjet ndryshimeve të saj, duke realizuar bashkërendimin ndërmjet trupit të vet dhe mjedisit të jashtëm; së dyti, sëmundjet njerëzore lidhen ngushtë me dy elemente: faktorin pozitiv dhe faktorin negativ. Faktori negativ është kushti i rëndësishëm që shkakton sëmundjen, pamjaftueshmëria e faktorit pozitiv në trupin njerëzor është arsyeja dhe baza e brendshme për ndodhjen e sëmundjes. Por nuk mund të mohojmë se, në raste të veçanta, faktori negativ i jashtëm mund të ruajë rolin kryesor për sëmurjen. Prandaj, për parandalimin e sëmundjeve, duhet t’u kushtojmë vëmendje të madhe forcimit të faktorit pozitiv dhe likuidimit të dëmeve që mund të sjellë faktori negativ.

Të sëmurët me sëmundje të ndryshme lëkure duhet të hanë më shumë perimet dhe frutat, si sojën, trangullin, kungullin, kërpudhën, rrënjët e lotusit, karotën, domaten, shalqirin, mishin e rosës etj.

Shy Guan

D	H	M	M	E	P	Sh
			01 儿童节	02 五月	03 初二	04 初三
05 初四	06 端午节	07 初六	08 初七	09 初八	10 初九	11 初十
12 十一	13 十二	14 十三	15 十四	16 十五	17 十六	18 十七
19 十八	20 十九	21 二十	22 夏至	23 廿一	24 廿二	25 廿三
26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八		



“Kokrra në halë”

“Kokrra në halë” është termi i 9-të prej 24 fazave stinore. Zakonisht ky term bie më 5, 6 ose 7 qershor sipas kalendarit ndërkombëtar. Në vitin 2011 ai do të rastisë më 6 qershor. “Kokrra në halë” do të thotë se kokrrat e të lashtave mbushen plotësisht, prandaj kjo është një periudhë e korrjes së të lashtave me kokrra në halë. Përveç korrjes së të lashtave, gjatë kësaj faze mbillen edhe bimët vjeshtake. Ky është edhe një term që pasqyron aktivitetet fenologjike bujqësore, ashtu si termi i 8-të, “Nisja e mbushjes së drithërave”.

Për shumicën e krahinave kineze, veçanërisht për pjesën veriore të vendit, “Kokrra në halë” është periudha më e ngarkuar e vitit për fshatarët, sepse në këtë periudhë ata korrin të lashtat, mbjellin bimët vjeshtake dhe u bëjnë shërbime agroteknike bimëve të mbjella në pranverë. Prandaj fshatarët kinezë e quajnë këtë fazë stinore edhe si “puna intensive për mbjelljen”. Dy proverba kineze thonë “Korr grunjërat ashtu si fik zjarrin” dhe “Rrëmbeje drithin nga goja e dragoit”. Këto proverba tregojnë në mënyrë të gjallë punën intensive të fshatarëve

në këtë fazë. Pas korrjes së të lashtave, ata mbjellin sa më shpejt bimët vjeshtore, duke u siguruar atyre kohë të mjaftueshme rritjeje. Sipas përvojës bujqësore dhe eksperimenteve shkencore, shtyrja e kohës së mbjelljes



shkakton uljen e dukshme të rendimentit të bimëve që korren a vilen në vjeshtë, si soja, misri, patatja etj.

Në fazën “Kokrra në halë”, shumica e luleve fillojnë të fishken. Gjatë këtyre ditëve organizohej në popull ceremonia e përcjelljes së “hyjneshës së luleve”, ku edhe falënderohej kjo hyjni. Tani ky zakon nuk ekziston më. Në romanin “Ëndrra në Vilën e Kuqe”, romani më i njohur klasik kinez, thuhet se në ceremoninë e përcjelljes së hyjneshës së luleve, vajzat e bukura që jetonin në Vilën e Kuqe, përgatitnin shumë flamuj e ombrella të vogla

shumëngjyreshe dhe i varnin në pemët e kopshtit të Vilës së Kuqe, duke e zbukuruar shumë kopshtin.

Mjekësia kineze paralajmëron se duhet të ruhet një shpirt i thjeshtë dhe i gëzueshëm. Në stinën e verës dita zgjatet e nata shkurtohet. Pas dreke mund të pushojmë pak ose të bëjmë një gjumë të shkurtër për të hequr lodhjen e paradites. Duhet t'i kushtohet vëmendje e madhe pirjes së ujit në kohë. Sa u përket ushqimeve, mjeku kinez i lashtësisë Sun Simiao propozonte që të mos hamë ushqime tepër të ëmbla ose tepër të kripura. Profesori i Akademisë së Shkencave të Mjekësisë Kineze, zoti Yang Li, sugjeron se fruti më e përshtatshëm në këtë fazë është mani, i cili ndihmon në tretjen e ushqimeve. Por të sëmurët që vuajnë nga diabeti, nuk duhet të hanë shumë mana, për shkak të përqindjes së madhe të sheqerit në to.

Shy Guan



“Solstici i verës”

“Solstici i verës”, që është i 10-ti ndër termat e 24 fazave stinore, bie më 21 ose 22 qershor sipas kalendarit ndërkombëtar. Në këtë ditë dielli ndriçon pingul Tropikun e Veriut. Kjo ditë është dita më e gjatë e vitit për gjysmërruzullin verior. Në Kinë, që është një vend me territor të gjerë, koha e ditës ndryshon ndërmjet rajoneve jugore dhe rajoneve veriore. Në qytetin Haikou të Kinës Jugore dita zgjatet në afro 13 orë; në Pekin, që gjendet në pjesën veriore të vendit, dita arrin në afro 15 orë, ndërsa në Mohe, qyteza më veriore e Kinës, dita zgjatet në mbi 17 orë. Gjatë fazës së “Solsticit të verës”, në shumicën e krahinave kineze dielli ndriçon shumë fort, prandaj bimët bujqësore rriten shpejt dhe kërkojnë më shumë ujë. Sasia e reshjeve në këtë kohë ka rëndësi të madhe për prodhimtarinë bujqësore, ashtu siç thotë edhe një fjalë e urtë: “Shiu në fazën e ‘Solsticit të verës’ është i shtrenjtë si ari”. Në këtë periudhë rriten

shumë shpejt jo vetëm bimët bujqësore, por edhe barërat e këqija të ndryshme, të cilat rrëmbejnë ujë, pleh dhe dritë në konkurrencë me bimët bujqësore. Një proverb kinez thotë se “T’i lësh barërat e këqija pa hequr në fazën e ‘Solsticit të verës’, është sikur të mbash një gjarpër helmues.”

Lidhur me ruajtjen e shëndetit, mjekësia kineze thekson rëndësinë e rregullimit të gjendjes shpirtërore dhe të ushqimit sipas klimës në të katër stinët. Në librat e lashtë mjekësorë kinezë thuhet se njerëzit duhet të mbajnë qëndrim optimist dhe të jenë zemërgjerë. Në këtë stinë rrezet e diellit u sjellin qenieve në Tokë gjallëri dhe energji. Njerëzit duhet të interesohen për gjërat jashtë, se kjo gjë favorizon shkrifërimin e shpirtit. Në të kundërt, mërziçja dhe zemërimi për çdo gjë pengojnë metabolizmin, gjë që i sjell dëm shëndetit.

Në stinën e verës djersitja e tepërt mund të shkaktojë humbjen e një sasive të madhe

kripe. Prandaj duhet të hamë më shumë ushqime të tharta e të kripura.

Me zgjatjen e ditës dhe shkurtimin e natës duhet të rregullojmë kohën e gjumit, të flemë më vonë natën dhe të ngrihemi më herët në mëngjes.

Sporti është një fushë tjetër e rëndësishme për ruajtjen e shëndetit. Kalitja fizike në verë duhet të zhvillohet në mëngjes ose në buzëmbremje, kur ajri është më i freskët. Si terrene sportive mund të zgjedhim një fushë buzë lumit, një park etj., ku ka ajër më të pastër. Veprimtaritë më të përshtatshme sportive në verë janë shëtitja, vrapimi i ngadalshëm dhe gjimnastika.

Shy Guan





中国国际广播电台

CHINA RADIO INTERNATIONAL



D H M M E P Sh

						01 元旦
02 廿八	03 廿九	04 腊月	05 小寒	06 初三	07 初四	08 初五
09 初六	10 初七	11 腊八节	12 初九	13 初十	14 十一	15 十二
16 十三	17 十四	18 十五	19 十六	20 大寒	21 十八	22 十九
23 二十	24 廿一	25 廿二	26 廿三	27 廿四	28 廿五	29 廿六
30 廿七	31 廿八					

D H M M E P Sh

		01 廿九	02 除夕	03 春节	04 初二	05 立春
06 初四	07 初五	08 初六	09 初七	10 初八	11 初九	12 初十
13 十一	14 情人节	15 十三	16 十四	17 元宵节	18 十六	19 雨水
20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四
27 廿五	28 廿六					

D H M M E P Sh

01 劳动节	02 三十	03 四月	04 青年节	05 初三	06 立夏	07 初五
08 初六	09 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二
15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八	21 小满
22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六
29 廿七	30 廿八	31 无曜日				

D H M M E P Sh

			01 儿童节	02 五月	03 初二	04 初三
05 初四	06 端午节	07 初六	08 初七	09 初八	10 初九	11 初十
12 十一	13 十二	14 十三	15 十四	16 十五	17 十六	18 十七
19 十八	20 十九	21 二十	22 夏至	23 廿二	24 廿三	25 廿四
26 廿五	27 廿六	28 廿七	29 廿八	30 廿九		

D H M M E P Sh

				01 初四	02 初五	03 初六
04 初七	05 初八	06 初九	07 初十	08 白露	09 十二	10 教师节
11 十四	12 中秋节	13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十
18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四	22 廿五	23 秋分	24 廿七
25 廿八	26 廿九	27 九月	28 初二	29 初三	30 初四	

D H M M E P Sh

						01 国庆节
02 初六	03 初七	04 初八	05 重阳节	06 初十	07 十一	08 寒露
09 十三	10 十四	11 十五	12 十六	13 十七	14 十八	15 十九
16 二十	17 廿一	18 廿二	19 廿三	20 廿四	21 廿五	22 廿六
23 廿七	24 霜降	25 廿九	26 三十	27 十月	28 初二	29 初三
30 初四	31 万圣节					

2011

HAPPY NEW YEAR
HUUBA BEB AGUS



D	H	M	M	E	P	Sh
		01 廿七	02 廿八	03 廿九	04 三十	05 二月
06 惊蛰	07 初三	08 妇女节	09 初五	10 初六	11 初七	12 植树节
13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 十五
20 十六	21 春分	22 十八	23 十九	24 二十	25 廿一	26 廿二
27 廿三	28 廿四	29 廿五	30 廿六	31 廿七		

D	H	M	M	E	P	Sh
					01 愚人节	02 廿九
03 三月	04 初二	05 清明	06 初四	07 初五	08 初六	09 初七
10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三	16 十四
17 十五	18 十六	19 十七	20 谷雨	21 十九	22 二十	23 廿一
24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八

D	H	M	M	E	P	Sh
					01 建党节	02 初二
03 建党节	04 初四	05 初五	06 初六	07 小暑	08 初八	09 初九
10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六
17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 大暑
24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十
31 七月						

D	H	M	M	E	P	Sh
	01 建军节	02 初三	03 初四	04 初五	05 初六	06 七夕
07 初八	08 立秋	09 初十	10 十一	11 十二	12 十三	13 十四
14 中元节	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九	19 二十	20 廿一
21 廿二	22 廿三	23 处暑	24 廿五	25 廿六	26 廿七	27 廿八
28 廿九	29 八月	30 初二	31 初三			

D	H	M	M	E	P	Sh
		01 初六	02 初七	03 初八	04 初九	05 初十
06 十一	07 十二	08 立冬	09 十四	10 十五	11 十六	12 十七
13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四
20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 小雪	24 感恩节	25 十一月	26 初二
27 初三	28 初四	29 初五	30 初六			

D	H	M	M	E	P	Sh
				01 初七	02 初八	03 初九
04 初十	05 十一	06 十二	07 大雪	08 十四	09 十五	10 十六
11 十七	12 十八	13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三
18 廿四	19 廿五	20 廿六	21 廿七	22 冬至	23 廿九	24 平安夜
25 圣诞节	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五	30 初六	31 初七



D	H	M	M	E	P	Sh
03 建党节 初十	04 初四	05 初五	06 初六	07 初七	08 初八	09 初九
10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六
17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三
24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十
31 七月						



“Nxehtësia e vogël”

“Nxehtësia e vogël” bie zakonisht më 7 ose 8 korrik sipas kalendarit bujqësor kinez. Sipas almanakut të lashtë kinez, temperatura rritet gradë-gradë, nga nxehtësia e ulët deri në nxehtësinë e lartë. Ndër 24 fazat stinore, 3 janë cilësuar me fjalën “nxehtësi”. Në fillim të korrikut, kur temperatura nuk arrin kulmin, është faza stinore e quajtur “Nxehtësia e vogël”. Por në dhjetëditëshin e 3-të të korrikut me kohën më të nxehtë, vjen faza tjetër e quajtur “Nxehtësia e madhe”. Faza stinore “Përfundimi i nxehtësisë”, që bie në dhjetëditëshin e 3-të të gushtit, simbolizon përfundimin e verës së nxehtë. Gjatë fazës stinore “Nxehtësia e vogël”, në shumicën e krahinave kineze kulmi i temperaturës ditore arrin mbi 30 gradë. Në disa vise jugore të Kinës, temperatura e ditës mund të arrijë në 40 gradë. Nëpër shekuj janë përhapur thëniet për periudhën e “3 fu-ve”, që simbolizon nxehtësinë e motit. Në gjuhën kineze, “fu” ka kuptimin e “fshehjes”, duke treguar se njerëzit duhet të pakësojnë

daljen, për të shmangur dëmtimet nga të nxehtit. Periudha e “3 fu-ve” ndahet në 3 pjesë: “fu-ja e parë”, “fu-ja e dytë” dhe “fu-ja e tretë”, dhe çdo “fu” zgjat zakonisht 10 ditë. Periudha e “fu-së së dytë”, që është periudha më e nxehtë, bie në fund të “Nxehtësisë së vogël”



dhe fillimin e “Nxehtësisë së madhe”. Pas periudhës së “3 fu-ve”, moti nuk do të jetë më aq i nxehtë.

Faza “Nxehtësia e vogël” është edhe periudha kur bimët bujqësore rriten më shpejt. Temperatura mbi 30 gradë dhe ndriçimi i diellit për një kohë të gjatë nxitin pjekjen e frutave, perimeve dhe drithërave. “Nxehtësia e vogël” përfaqëson jo vetëm kohën e vapët, por edhe periudhën me reshje të mëdha shiu në shumicën e krahinave kineze. Në disa rajone ndodhin

fatkeqësi natyrore, si stuhi dhe breshër. Prandaj, parandalimi dhe kontrolli i përmytjeve tërheqin vëmendjen e madhe të banorëve dhe të qeverisë.

Në krahinat juglindore të Kinës është i përhapur një zakon popullor i shijimit të orizit të ri pas termit “Nxehtësia e vogël”. Në fshat, të gjithë familjarët pinë raki prej orizit të ri. Fshatarët vendas besojnë se orizi i ri mund t’u sjellë fatbardhësi dhe lumturi.

Në stinën e verës nuk duhet të hamë ose të pimë shumë gjëra tepër të ftohta, si akullore, pije me akull etj., dhe nuk duhet të qëndrojmë në mjedis me ajër të kondicionuar për një kohë të gjatë. Në këtë stinë gjërat e ftohta dhe ajri i kondicionuar mund të shkaktojnë sëmundjet e gripit, reumatizëm, diarre etj.

Shy Guan



“Nxehhtësia e madhe”

Faza stinore “Nxehhtësia e madhe” bie zakonisht në dhjetëditëshin e 3-të të korrikut. Në vitin 2011 ky term do të bie më 23 korrik. Gjatë kësaj faze, në shumicën e krahinave kineze temperatura arrin në mbi 40 gradë. Edhe faza “Nxehhtësia e madhe” është përsëri periudha kur bimët bujqësore rriten më shpejt. Për shumicën e krahinave kineze, kjo është faza me ndriçimin e diellit, temperaturën dhe reshjet e shiut më të mëdha. Këta 3 faktorë formojnë kushte të mira klimatike për rritjen e bimëve bujqësore. Por vitet e fundit, nën ndikimin e ngrohjes globale të klimës, në disa rajone jugore të Kinës ndodhin shpesh përmbajtje, ndërsa në disa rajone veriore të vendit ka thatësi. Këto fatkeqësi jo vetëm ndikojnë seriozisht në rritjen e bimëve bujqësore, por edhe sjellin rreziqe për jetën e njerëzve.

“Nxehhtësia e madhe” është edhe një fazë kur çelin jasemini dhe lotusi. Jasemini lëshon një lloj arome të veçantë që të sjell qetësi dhe gëzim. Kjo lloj arome forcohet më shumë në mot më të nxehtë. Shumë familje kineze mbajnë

lule jasemini në shtëpi për të ndjerë këtë aromë të veçantë të kësaj luleje në verën e nxehtë. Në kulturën tradicionale kineze, lotusi përfaqëson fisnikërinë dhe dëlirësinë. Kjo lule nuk ka frikë nga dielli i fortë dhe stuhia e madhe, ajo çel në mëngjes dhe mbyllet në mbrëmje. Poeti kinez e vlerëson lotusin e verës kështu: “Nën ndriçimin e plotë të diellit, lulet e lotusit duken më të bukura me ngjyrën e kuqe të veçantë.”



Sipas mjekësisë tradicionale kineze, faza “Nxehhtësia e madhe” karakterizohet me vapë dhe lagështirë, prandaj dielli mund “t’u bjerë në kokë” kryesisht fëmijëve, pleqve dhe njerëzve të dobët. Simptomat e goditjes nga dielli janë pafuqia, humbja

e ndjenjave, djersitja etj. Nëse njerëzit kanë këto simptoma, ata duhet të pushojnë në një mjedis me hije, të hanë shalqi dhe të pinë pak ujë të kripur. Prandaj, duhet të planifikojmë në mënyrë të përshtatshme kohët e punës, të mësimi dhe të pushimit. Duhet t’i shmangemi ndriçimit pingul të rrezeve të diellit dhe të përpiqemi për të ulur temperaturën në dhomë. Në stinën e verës duhet të hamë më shumë fruta dhe perime, të cilat favorizojnë heqjen e nxehhtësisë nga trupi njerëzor.

Në mjekësinë kineze ka një metodë të posaçme mjekimi që quhet “sëmundja e dimrit mjekohet në verë”. Sipas kësaj metode, “Nxehhtësia e madhe” është faza stinore me temperaturë më të lartë dhe ndriçimin më të mjaftueshëm të diellit. Prandaj sëmundjet kronike që acarohen në dimër, si bronkiti, emfizema, astma, diarreja etj., duhet të mjekohen me kujdes në këtë fazë.

Shy Guan





D	H	M	M	E	P	Sh
	01 建军节	02 初三	03 初四	04 初五	05 初六	06 七夕
07 初八	08 立秋	09 初十	10 十一	11 十二	12 十三	13 十四
14 中元节	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九	19 二十	20 廿一
21 廿二	22 廿三	23 处暑	24 廿五	25 廿六	26 廿七	27 廿八
28 廿九	29 八月	30 初二	31 初三			



“Fillimi i vjeshtës”



“Fillimi i vjeshtës” bie zakonisht zakonisht më 7, 8 ose 9 gusht sipas kalendarit ndërkombëtar. Në vitin 2011, ky term do të bie më 8 gusht. “Fillimi i vjeshtës” përfaqëson ndryshimin e stinëve, ai simbolizon që vera e nxehtë do të përfundojë shumë shpejt dhe vjeshta e freskët do të vijë. Meteorologët e përkufizojnë vjeshtën kështu: kur temperatura mesatare e 5 ditëve me radhë arrin nën 22 gradë, kemi hyrë në vjeshtë. Por në fakt, Kina ka territor shumë të madh dhe ka klima e temperatura të shumëllojshme në krahina të ndryshme. Vitet e fundit, i gjithë globi është ngrohur shumë. Prandaj, në fazën stinore “Fillimi i vjeshtës”, temperatura mesatare në shumicën e krahinave kineze vazhdon të mbetet mbi 22 gradë. Vetëm në dhjetëditëshin e 2-të dhe në atë të 3-të të shtatorit, në shumicën e tyre fillon në të vërtetë vjeshta. Prandaj, në gjirin e popullit kinez, është përhapur shprehja “Tigri i vjeshtës”. “Tigri i vjeshtës” do të thotë se, pas termit “Fillimi i vjeshtës”, temperatura mund të arrijë mbi 35 ose 40 gradë

për disa ditë me radhë dhe acarimi i klimës së nxehtë në këtë fazë është përshkruar si zemërimi i papritur i tigrin në gjuhën kineze. Në fakt, dukuria e mosikjes së verës së nxehtë ndodh edhe në rajonet e tjera botërore. Në Evropë kjo dukuri është quajtur “Vera e plakës”, ndërsa në Amerikën Veriore është e njohur si “Vera indiane”.



Pas termit “Fillimi i vjeshtës”, temperatura bie ngadalë, edhe metabolizmi i njeriut ulet pak nga pak dhe oreksi fillon të rritet. Për këtë arsye, duhet të rregullojmë ushqimin e përditshëm sipas karakteristikave të vjeshtës.

Në krahinat veriore të Kinës është i përhapur zakoni i ngrënies së shalqirit në ditën e “Fillimit të vjeshtës”. Ky zakon quhet edhe “ngrënia e vjeshtës”. Kinezët besojnë

se ngrënia e shalqirit mund të shmangë sëmundjen e diarresë në dimrin e mëvonshëm dhe pranverën e vitit tjetër. Me ardhjen e fazës “Fillimi i vjeshtës”, duhet të hamë ushqime të mira për t'u fuqizuar. Ushqimi më i pëlqyer patjetër është mishi. Prandaj, familjet e thjeshta kineze përgatisin mish rose, derri, mish, qengji etj., për të kremtuar këtë festë.

Përveç ushqimeve, mjekësia kineze jep disa sugjerime për rregullimin e shpirtit dhe të pushimit:

Rregullimi i shpirtit: duhet të mbajmë një pastërti dhe qetësi psikologjike. Klima e vjeshtës mund të shkaktojë pikëllim dhe ndjeshmëri e njerëzit. Në kulturën kineze, vjeshta është një stinë e lidhur me trishtimin dhe hidhërimin. Në kohën e lashtë, kriminelët ekzekutoheshin vetëm në vjeshtë.

Rregullimi i pushimit dhe i veshjes: duhet të flemë dhe të ngrihem më herët. Megjithatë temperatura fillon të ulet, nuk mund të vishemi shumë trashë. Trupi ynë duhet të mësohet me ndryshimin e klimës në këtë kohë.

Shy Guan

“Përfundimi i nxehtësisë”



Faza stinore “Përfundimi i nxehtësisë”, që bie zakonisht më 22, 23 ose 24 gusht sipas kalendarit ndërkombëtar, është termi i dytë stinor i vjeshtës. Në almanakun e Kinës së lashtë lidhur me këtë fazë shkruhet: “Ajo do të thotë se vapa e verës përfundon në këtë kohë”. Ardhja e kësaj faze tregon përfundimin e verës së nxehtë. Në lashtësi, tri gjëra ishin shenja treguese të fazës stinore “Përfundimi i nxehtësisë”: shqiponja që fillonte të gjuante me shumicë shpendë trupvegjël; fishkja e pjesës më të madhe të luleve dhe pjekja e drithërave të vjeshtës, si e melit, orizit, sorgumit etj.



Në disa ditë para dhe pas fazës “Përfundimi i nxehtësisë”, temperatura në shumicën e krahinave të Kinës qëndron mbi 22 gradë. Një veçori e dukshme e kësaj faze është

temperatura e ulët natën. Por në pjesën jugore të Kinës, ku stina e vjeshtës vjen më vonë, koha me temperaturë të lartë vazhdon deri në fazën tjetër stinore, “Vesa e bardhë”.

Reshjet në këtë fazë ndikojnë në shkallë të ndryshme edhe mbi pjesën jugore, edhe mbi pjesën veriore të Kinës. Në pjesën veriore, ku sasia e reshjeve është relativisht e paktë, reshjet në këtë kohë janë shumë të dobishme për rritjen e bimëve bujqësore dhe korre të bollshme. Prandaj thuhet se “Çdo pikë shiu në ‘Përfundimin e nxehtësisë’ sjell kokrra drithi”. Por është ndryshe për pjesën jugore të Kinës, ku sasia e reshjeve është relativisht e madhe, sepse shiu i tepërt u sjell bimëve bujqësore dëme të mëdha.

Në kushtet e motit të kësaj faze stinore, duhet t’i kushtojmë vëmendje ruajtjes së shëndetit në këto drejtime:

1. Për veshjet: Në këtë fazë stinore nuk duhet të vishemi trashë. Një fjalë e urtë popullore kineze thotë: “Vishu trashë në pranverë, por vishu lehtë në vjeshtë”. Për t’iu përshtatur ndryshimit të motit

në vjeshtë, temperatura e trupit nuk duhet të jetë e lartë. Por kur dalim jashtë natën, duhet të vishemi më shumë.

2. Për fjetjen natën: Duhet të biem në shtrat para orës 10 të mbrëmjes dhe të flemë një orë më shumë në krahë me verën.

3. Për kalitjen fizike: Duhet të kalitemi më shumë në mëngjes ose në mbrëmje. Në këtë stinë mund të merremi me sporte të lehta, si alpinizëm, shëtitje, gjimnastikë e të tjera.

4. Për ushqimin: Duhet të përdorim më tepër fruta e perime që përmbajnë shumë vitamina, si domatet, piperkat, patëllxhanin, patatet, dardhët etj., si dhe ushqime alkaline, si mollët etj. Përveç këtyre, janë shumë të përshtatshme edhe ushqimet e pasura me proteina, si vezët, mishi, peshku, nënproduktet e qumështit etj.

Shy Guan





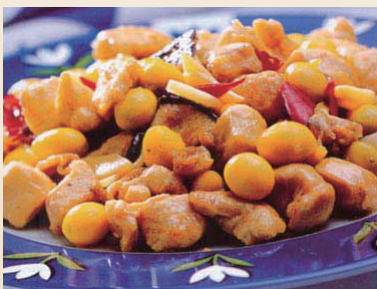
D	H	M	M	E	P	Sh
				01 初四	02 初五	03 初六
04 初七	05 初八	06 初九	07 初十	08 白露	09 十二	10 教师节
11 十四	12 中秋节	13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十
18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四	22 廿五	23 秋分	24 廿七
25 廿八	26 廿九	27 九月	28 初二	29 初三	30 初四	



“Vesa e bardhë”

“Vesa e bardhë” bie zakonisht më 7, 8 ose 9 shtator sipas kalendarit ndërkombëtar. Në vitin 2011 ajo do të qëllojë më 8 shtator. Në këtë kohë, avujt e ujit ngurtësohen mbi sipërfaqen e tokës dhe të objekteve të tjera për shkak të uljes së temperaturës natën. Prandaj mund të ndiejmë dukshëm kalimin e verës së nxehtë dhe ardhjen e vjeshtës së freskët. Disa ditë para dhe pas “Vesës së bardhë”, temperatura më e lartë e ditës mund të arrijë në 30 gradë, kurse në mbrëmje ndiejmë erën e freskët të vjeshtës dhe temperatura mund të ulet nën 20 gradë. Ndryshimi i madh i temperaturës midis ditës dhe natës shkakton formimin e vesës së bardhë mbi gjethet e bimëve. Pas “Vesës së bardhë”, sasia e reshjeve në zonat veriore të Kinës pakësohet dukshëm. Moti në këtë fazë stinore karakterizohet nga “qielli i kaltër, ajri i freskët, retë e rralla dhe era e lehtë”. Në Kinën Veriore moti i vjeshtës është shumë i pëlqyeshëm.

Por është ndryshe për Kinën Jugore. Në jugperëndim të Kinës, veçanërisht në zonat malore të Siçuanit dhe Çongqingut, vjeshta e hershme është periudha me sasinë më të madhe të reshjeve. Në këtë kohë bie shi i imët, por ai vazhdon gjatë dhe bie një herë në dy ose tre ditë. Sipas



shënimeve historike, përmbytjet serioze të lumenjve Jialing dhe Hangjiang, që janë degë të lumit Jance, ndodhën në shtator. Kjo dukuri quhet “Reshjet e tepërta të vjeshtës”. Sektorët meteorologjikë dhe hidraulikë të Kinës i kushtojnë vëmendje të madhe kësaj dukurie.

Pas “Vesës së bardhë”, fshatarët janë të zënë me punë për korrijen e bimëve bujqësore. Në Kinën Veriore piqen meli, soja dhe sorgumi. Në këtë kohë

mbushen boçet e pambukut dhe piqen disa pemë, si hidja, dardha, molla etj.

Kinezët i kushtojnë rëndësi të madhe ruajtjes së shëndetit në vjeshtë. Një proverb i përhapur në gjirin e popullit thotë se në fazën stinore ‘Përfundimi i nxehtësisë’ mund të lahesh me ujë të ftohtë, kurse në fazën stinore ‘Vesa e bardhë’ mos e zhvish xhaketen.

Gjatë “Vesës së bardhë” hidhen në treg jo vetëm pemë të shumëllojshme, por edhe kafshë të ndryshme deti, si gaforre, peshq, karkaleca deti etj. Megjithatë këto janë shumë të shijshme, nuk duhet të hamë sa të duam, sepse stomaku i njeriut është i dobësuar pas verës së nxehtë. Jo vetëm nuk duhet të hamë shumë nga këto gjëra, por edhe duhet t’i ziejmë plotësisht para se t’i hamë.

Shy Guan



“Sanatadita e vjeshtës”



“Sanatadita e vjeshtës”, një term që simbolizon ndryshimin e stinëve, bie zakonisht më 23 ose 24 shtator sipas kalendarit ndërkombëtar, dhe në vitin 2001 do të bie më 23 shtator. Sipas kalendarit tradicional kinez, “Sanatadita e vjeshtës” ndodhet midis “Fillimit të vjeshtës” dhe “Fillimit të dimrit”, domethënë pikërisht në mes të 90 ditëve të vjeshtës. Prandaj, “Sanatadita e vjeshtës”, që quhet në gjuhën kineze “qiu fen”, ka kuptimin “ndarja e vjeshtës”. Që nga “Sanatadita e vjeshtës”, dita fillon të shkurtohet, kurse nata të zgjatet. Meqë Kina ndodhet në hemisferën veriore, pas “Sanataditës së vjeshtës”, rrezatimi pingul i diellit lëviz drejt jugut, prandaj në shumicën e krahinave kineze rrezet pingule diellore pakësohen dhe temperatura ulet gjithnjë e më shumë. Në disa zona të Kinës Verilindore rënia e brymës pas



“Sanataditës së vjeshtës” nuk është gjë e çuditshme. Kurse për shumicën e viseve kineze kjo kohë është e përshtatshme për turizëm, sepse, sapo përfundon stina e shirave, fillon të fryjë fladi i vjeshtës dhe dielli ndriçon i ngrohtë.

Në Kinën e lashtë organizoheshin një sërë veprimtarish festive në fazën “Sanatadita e vjeshtës”, për të uruar korje të bollshme. Sipas shënimeve historike, qysh në kohën e dinastisë Zhou (vitet 1046 —256 para erës sonë), mbretërit kinezë i luteshin diellit në “Sanataditën e pranverës”, tokës në “Solsticin e verës”, hënës në “Sanataditën e vjeshtës” dhe qiellit në “Solsticin e dimrit”. Vendet për lutje quheshin Tempulli i Diellit, Tempulli i Tokës, Tempulli i Hënës dhe Tempulli i Qiellit, të cilët ndodheshin përkatësisht në lindje, jug, perëndim dhe veri të kryeqytetit të atëhershëm. Aktiviteti i lutjes hënës është shndërruar në “Festën e hënës”, e cila bie në ditën e 15-të të muajit të 8-të sipas kalendarit bujqësor kinez, që është dita e parë me hënë të plotë pas fillimit të “Sanataditës së vjeshtës”.

“Festa e hënës” është festa e dytë e rëndësishme tradicionale kineze, pas Vitit të Ri kinez, që quhet “Festa e pranverës”. “Festa e hënës” vlerësohet edhe si “festa e çmalljes me të afërmit”. Në këtë ditë, të gjithë anëtarët e familjes mbledhen në shtëpi për t’u çmallur me njëri-tjetrin dhe për të uruar mbarësi e lumturi. Veprimtaritë kryesore në këtë ditë feste janë shijimi i bukurisë së hënës së plotë dhe i “kekut të hënës”, një lloj ëmbëlsire e rrumbullakët si hëna e plotë. Kjo ëmbëlsirë gatuhet me një mjeshtëri të veçantë. Brenda futen fruta të grira dhe nga jashtë mbështillet me miell. Në kohën e sotme, “Festa e hënës” është përfshirë në listën e trashëgimive jomateriale kombëtare të Kinës. Ajo është festë tradicionale jo vetëm për shtetasit kinezë, por edhe për njerëzit me prejardhje kineze në gjithë botën. Kanë ndryshuar koha dhe mjedisi, por nuk ka ndryshuar zakoni i kinezëve për të shfaqur mallin dhe për të shprehur urimet në ditën e “Festës së hënës”.

Shy Guan



D	H	M	M	E	P	Sh
02 初六	03 初七	04 初八	05 初九	06 初十	07 十一	08 十二
09 十三	10 十四	11 十五	12 十六	13 十七	14 十八	15 十九
16 二十	17 廿一	18 廿二	19 廿三	20 廿四	21 廿五	22 廿六
23 廿七	24 廿八	25 廿九	26 三十	27 初十	28 十一	29 十二
30 十三	31 十四					



“Vesa e ftohtë”



“Vesa e ftohtë” bie zakonisht më 8 ose 9 tetor.

Gjatë kësaj faze, në shumë vise të Kinës temperatura mesatare ditën arrin nën 20 gradë. Por në disa vise të Kinës Verilindore dhe Veriperëndimore temperatura minimale ditën bie nën 8 gradë dhe natën bën mjaft ftohtë.

Pas fazës “Vesa e ftohtë”, në shumicën e viseve të Kinës mbaron stina e shirave, ajri bëhet shumë i pastër dhe qielli duket mjaft i kaltër për një kohë të gjatë. Ngrohtësia ditën dhe freskia natën janë shumë të dobishme për korrijen e misrit, melit e drithërave të tjera, si dhe për vjeljen e pambukut. Një proverb thotë se “Nëse nuk e vjel pambukun në ‘Vesën e ftohtë’, s’ ke përse të fajësosh brymën”. Ky proverb paralajmëron që pambuku duhet vjelë në kohën e përshtatshme, përndryshe ka rrezik të dëmtohet nga bryma pas fazës “Vesa e ftohtë”.

Faza stinore “Vesa e ftohtë” është një periudhë e përshtatshme për ekskursionet e vjeshtës. Ajo është afër

festës “Nënta e dyfishtë”, një festë tradicionale kineze, që do të thotë festa e “ditës së 9-të të muajit të 9-të” sipas kalendarit bujqësor kinez. Në Kinë ka ekzistuar gjithmonë zakoni i shprehjes së respektit ndaj pleqërisë dhe i ngjitjes në lartësi në këtë ditë feste. Në vitin 1989



qeveria kineze e përcaktoi këtë ditë si “Festa e njerëzve të moshuar”. Në këtë ditë njerëzit e moshuar në rajonet e ndryshme të Kinës organizojnë ngjitje në mal ose ekskursionet e vjeshtës, me qëllim që të kenë rastin të takohen me njëri-tjetrin, të shkëmbejnë ndjenjat dhe mendimet e tyre dhe të forcojnë shëndetin.

Tani le të kthehemi në çështjen e ruajtjes së shëndetit. Sipas mjekësisë tradicionale

kineze, qysh nga faza “Vesa e ftohtë” fillon të rrallohet rënia e shiut, moti bëhet i thatë dhe temperatura ngrihet ditën e ulet natën. Gjatë kësaj periudhe djersa në trupin e njeriut avullon shumë shpejt. Moti në këtë stinë mund të shkaktojë tharjen e lëkurës, shtimin e rrudhave, etjen dhe rënien e flokëve. Prandaj më e rëndësishmja për ruajtjen e shëndetit është mbrojtja nga thatësia. Për sa i përket ushqimit, duhet të hamë më pak ushqime djegëse ose ushqime të tymosura e të pjekura. Mund të përdorim më shumë susamin, arrën, rrepën, domaten, rrënjët e lotusit, qumështin, dardhën, bananen, pjeprin etj. Gjatë kësaj kohe duhet të ruhet lagështia brenda dhomës e të shmangen sportet e rënda dhe lodhja e tepërt. Për shkak të ndryshimit të temperaturës midis ditës dhe natës, gjatë kësaj faze mund të përhapen sëmundjet e organeve të frymëmarrjes dhe të tretjes. Njerëzit e moshuar duhet të jenë vigjilentë edhe ndaj disa sëmundjeve të zakonshme, siç janë gripi, diarreja etj.

Shy Guan

“Rënia e brymës”

“Rënia e brymës” qëllon zakonisht më 23 ose 24 tetor sipas kalendarit ndërkombëtar dhe në vitin 2011 do të jetë më 24 tetor. “Rënia e brymës” është termi i fundit i vjeshtës. Sipas shënimeve të vjetarit, ky term simbolizon ftohjen e motit dhe shndërrimin e ujit të vesës në brymë. Sigurisht, formimi i brymës do temperaturë dhe lagështi të përshtatshme. Vesa shndërrohet në brymë vetëm në kohën kur temperatura ulet nën zero dhe ka avuj uji të mjaftueshëm në ajër.

Gjatë fazës stinore “Rënia e brymës”, temperatura në mëngjes dhe në mbrëmje është relativisht e ulët. Në Rajonin Autonom të Singjian-Ujgurit, provincën Qinghai dhe krahina të tjera të Kinës Veriperëndimore fillon të bjerë borë dhe temperatura minimale natën në shumë vise të Kinës i afrohet zeros. Perimet e mbjella jashtë serrave mund të dëmtohen nga bryma dhe, siç thotë një proverb: “Rënia e brymës vret qindra lloje bimësh”. Ky proverb shpjegon

saktë dëmet që sjell bryma. Prandaj, pas fillimit të fazës “Rënia e brymës”, fshatarët i kushtojnë vëmendje të madhe mbrojtjes nga dëmet e saj.

S i p a s m j e k ë s i s ë tradicionale kineze, përdorimi i ushqimeve me shumë kalori në fillim të vjeshtës bën shumë mirë për shëndetin, sepse organizmi i njeriut ka nevojë për më shumë kalori me ftohjen e motit. Kurse kur vjen dimri i ashpër, përdorimi i ushqimeve kalorike, si mishi i viçit e mishi i qengjit, shkakton grumbullimin e kalorive të tepërta në organizmin e njeriut, duke prishur ekuilibrin midis tij dhe natyrës. Një proverb thotë se “Dieta e fortë bën më mirë në ‘Rënien e brymës’ sesa në dimër”. Ushqimi më i preferuar në dietën e njerëzve është supa me mish qengji. Kinezët përdorin enën e qeramikës bao për gatimin e supës me mish qengji. Në Kinën e lashtë, dita e fillimit të fazës stinore “Rënia e brymës” ishte edhe një ditë tjetër për pastrimin e varreve të paraardhësve, përveç ditës

së “Shkëlqimit të pastër”, që bie në hyrje të prillit. Në ditën e fillimit të fazës së “Rënies së brymës”, banorët shkojnë te varret e paraardhësve për t’u përkulur me nderim. Por ky zakon nuk është i përhapur tani gjerësisht në të gjitha krahinat. Përveç kësaj, në Rajonin Autonom Guangxi-Zhuang të Kinës Jugore është ruajtur edhe një zakon tjetër festimi në fazën e “Rënies së brymës”. Ky është konkursi i këngëve malësore. Rajoni Guangxi-Zhuang njihet si vendlindja e këngëve malësore kineze. Në disa distrikte të këtij rajoni, 9 ditët e para që nga fillimi i fazës “Rënia e brymës” janë përcaktuar si “Festa e rënies së brymës”. Në ditët e kësaj feste banorët këndojnë me gëzim këngë malësore dhe u bien gongeve e daulleve, duke shprehur gëzimin e tyre për korret e bollshme e për jetën e lumtur. Kjo gjë krijon një tablo shumë të gëzueshme.

Shy Guan



D	H	M	M	E	P	Sh
		01 初六	02 初七	03 初八	04 初九	05 初十
06 十一	07 十二	08 立冬	09 十四	10 十五	11 十六	12 十七
13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四
20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 小雪	24 感恩节	25 十一月	26 初二
27 初三	28 初四	29 初五	30 初六			



“Fillimi i dimrit”

“Fillimi i dimrit” është faza e parë stinore e dimrit sipas kalendarit bujqësor kinez. Kjo fazë fillon nga 7 ose 8 nëntori dhe përfundon më 22 ose 23 nëntor. Në vitin 2011 “Fillimi i dimrit” do të bie më 8 nëntor. “Fillimi i dimrit” shënon periudhën nistore të dimrit. Në gjuhën kineze, ky term përbëhet nga dy hieroglifë: “li dong”. Në kinezishten e lashtë, “li” kuptohej si krijim ose fillim. Por “dong” simbolizon jo vetëm stinën e dimrit, por ka kuptime më të gjera. Sipas librit të lashtë “Shënime për 72 fenologjitë natyrore”, “dong” simbolizon kohën e fundit të vitit, kur disa gjallesa fshihen për gjumin dimëror. Fjala “dong” tregon edhe përfundimin e korres së të gjitha bimëve bujqësore, ruajtjen e drithërave në hambar dhe fillimin e gjumit dimëror nga kafshët.

Termi “Fillimi i dimrit” tregon fazën e kalimit nga vjeshta në dimër. Sipas studimeve meteorologjike, gjatë

kësaj faze shtohet dukshëm presioni i lartë atmosferik që



vjen nga Siberia e Mongolia, era e ftohtë dhe e fortë sjell uljen e madhe e të shpejtë të temperaturës dhe sasi të madhe reshjesh.

Me ardhjen e “Fillimit të dimrit”, barërat dhe pemët fishken, gjërat e gjalla, që hyjnë në gjendjen e gjumit dimëror, fillojnë të kursejnë fuqitë dhe të grumbullojnë energji. Kjo është edhe një përgatitje për ringjalljen e tyre në pranverën e ardhshme. Njeriu nuk bie në gjumë dimëror, por kinezët e kanë zakon të përdorin dietë të fortë në “Fillimin e dimrit”, sepse kjo është edhe një periudhë shumë e përshtatshme për këtë lloj diete, e cila mund të

na ndihmojë kundër ftohtësisë së dimrit. Sipas mjekësisë tradicionale kineze, me ardhjen e dimrit nuk duhet të përdorim shumë ushqime të ftohta. Prandaj, koha fillestare e dimrit është e përshtatshme për dietën e fortë. Përveç kësaj, meqë termi “Fillimi i dimrit” ka kuptimin e ruajtjes së të korrave vjeshtore gjatë dimrit, fshatarët kinezë bëjnë pushim në këtë ditë.

Në Kinë, ushqimi tradicional “jiaozi” është shumë popullor. Shqiptimi i emrit të këtij ushqimi është i ngjashëm me atë të emrit që shënon ndryshimin e kohës. Prandaj, në Vitin e Ri sipas kalendarit tradicional kinez, kinezët hanë “jiaozi” për të kremtuar kalimin e vitit të vjetër dhe ardhjen e një viti të ri. “Fillimi i dimrit” është edhe një kohë e kalimit nga vjeshta në dimër, prandaj zakoni i ngrënies së “jiaozi”-ve në “Fillimin e dimrit” është ruajtur deri më sot në Kinë.

Shy Guan



“Dëbora e imët”

“Dëbora e imët”, që fillon nga 22 ose 23 nëntori dhe përfundon më 6, 7 ose 8 dhjetor sipas kalendarit ndërkombëtar, është faza e parë që ka lidhje me dëborën. Me ardhjen e fazës stinore të “Dëborës së imët”, temperatura vazhdon të ulet dhe reshjet e shiut shndërrohen në reshje dëbore. Ashtu si fazat stinore “Uji i shiut”, “Shiu i drithit” etj., edhe “Dëbora e imët” është një fazë që pasqyron sasinë e reshjeve. Gjatë kësaj faze bie dëborë e lehtë që shkrin shumë shpejt dhe që nuk qëndron në tokë. Në librin e lashtë kinez “Shënime për bimët” thuhet se gjatë fazës “Dëbora e imët” temperatura ulet dhe fillon të bjerë dëborë e lehtë.

Në këtë fazë lumenjtë në krahinat veriore të Kinës fillojnë të ngrijnë dhe kudo shihet pamja e fillimit të dimrit.

Gjatë fazës “Dëbora e imët” moti është shpeshherë i vrenjtur, gjë që mund të ndikojë mbi gjendjen shpirtërore të njeriut, duke shkaktuar ndryshime të humorit. Ngrohja në diell dhe dëgjimi i muzikës janë mënyra shumë të

përshtatshme për rregullimin e gjendjes psikike. Mjeku i njohur kinez i dinastisë Qing (vitet 1636 - 1911) Wu Shang thoshte se “Sëmundjet psikike mund të shërohen nëpërmjet shikimit të luleve ose dëgjimit të muzikës, madje këto japin efekt më të mirë se ilaçet.”

Teoria e mjekësisë tradicionale kineze i kushton rëndësi të madhe rolit të rrezeve të diellit në shëndetin e njeriut. Njeriu duhet të veprojë sipas ligjit të ndryshimit të natyrës dhe ngrohja në diell është mënyra më e përshtatshme për shëndetin e njeriut.



Lidhur me ushqimin, mjekësia tradicionale kineze thekson se ushqimi racional mund të sjellë dobi të madhe për shëndetin dhe për jetëgjatësinë, kurse ushqimi joracional mund të shkaktojë sëmundje dhe plakje të parakohshme. Gjatë kësaj

faze duhet të hamë më shumë ushqime me ngjyrë të zezë, si orizin e zi, susamin e zi, bathën e zezë etj. Këto ushqime të zeza mund të ndihmojnë veshkat, të rregullojnë funksionet fiziologjike të njeriut dhe të luajnë rol në ruajtjen e bukurisë së fytyrës dhe flokëve.

Përveç kësaj, supat e ndryshme të nxehta janë ushqimet më të përshtatshme për këtë fazë stinore. Disa lloje supash të preferuara gjatë kësaj faze janë:

Së pari, supa me bërçollë derri. Kjo supë është e pasur me proteina, yndyrë, vitamina dhe kalcium. Ajo bën mirë për rritjen e fëmijëve dhe për ngadalësimin e plakjes së të moshuarve.

Së dyti, supa me mish pule. Kjo supë mund të lehtësojë vuajtjet nga gripi dhe të përmirësojë imunitetin e njeriut.

Së treti, supa me peshk, që mund të shtojë oreksin dhe të pakësojë trysninë psikologjike.

Shy Guan



D	H	M	M	E	P	Sh
				01 初七	02 初八	03 初九
04 初十	05 十一	06 十二	07 大雪	08 十四	09 十五	10 十六
11 十七	12 十八	13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三
18 廿四	19 廿五	20 廿六	21 廿七	22 冬至	23 廿九	24 平安夜
25 圣诞节	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五	30 初六	31 初七



“Dëbora e madhe”

Termi “Dëbora e madhe” bie zakonisht më 7 ose 8 dhjetor sipas kalendarit ndërkombëtar dhe në vitin 2011 do të bie më 7 dhjetor. Në librin e lashtë kinez “Shënime për 72 dukuri atmosferike”, lidhur me këtë fazë stinore thuhet se “në këtë periudhë mund të ketë shumë reshje dëbore.” Ky shpjegim na tregon se temperatura gjatë kësaj faze mund të jetë më e ulët dhe mund të bjerë më shumë dëborë në krahasim me fazën stinore “Dëbora e imët”. Por ky shpjegim nuk do të thotë se sasia e reshjeve të dëborës me siguri do të jetë shumë e madhe. Përkundrazi, pas fillimit të fazës stinore “Dëbora e madhe”, sasia e reshjeve të dëborës në disa krahina të Kinës pakësohet. Por, për shkak të uljes së temperaturës në këtë periudhë, dëbora nuk shkrin shpejt dhe mund të mbulojë tërësisht sipërfaqen

e tokës. Një proverb kinez thotë se “Dëbora e volitshme parashikon një vit me korre të bollshme”. Në sajë të dëborës së mbetur mbi tokë e rreth bimëve bujqësore, temperatura nuk ulet më tej dhe kjo gjë është shumë e dobishme për bimët bujqësore gjatë dimrit. Shkrirja e borës ofron ujë të mjaftueshëm për rritjen e bimëve bujqësore në pranverën e ardhshme. Përveç kësaj, uji nga shkrirja e borës përmban më shumë nitrat në krahasim me ujin e shiut. Prandaj uji i dëborës mund të luajë rol në plehërimin e bimëve.

Mjekësia kineze është e mendimit se koka, gjoksi dhe këmbët sulmohen më lehtë nga të ftohtët. Një fjalë e urtë thotë se “Ftohtësia fillon nga këmbët”. Meqë këmbët janë më larg nga zemra, qarkullimi i gjakut në këtë pjesë është më i ngadalshëm dhe yndyra nën lëkurën e këmbëve

është relativisht e paktë, kjo pjesë e organizmit të njeriut është më e prekshme nga të ftohtët. Gjatë kësaj faze me temperaturë të ulët, disa të moshuarve u pëlqen të flenë të veshur trashë, por ky zakon është i padobishëm për shëndetin. Gjatë kohës së gjumit, truri dhe muskujt e njeriut hyjnë në gjendjen e pushimit dhe ritmi i rrahjes së zemrës ngadalësohet, ndaj fjetja zhveshur ngre cilësinë e gjumit dhe garanton pushimin e mirë të organizmit. Në të kundërt, veshja trashë pengon “frymëmarrjen” normale të lëkurës dhe avullimin e djersës; fërkimi dhe presioni i rrobave ndaj muskujve mund të pengojnë qarkullimin e gjakut, duke shkaktuar humbjen e ngrohtësisë së trupit. Si pasojë, njeriu ndien të ftohtë, edhe sikur të flejë me një jorgan shumë të trashë.

Shy Guan

“Solstici i dimrit”

Para mbi 2500 vjetësh, në bazë të vërtetimit të Diellit, Kina përcaktoi ditën e “Solsticit të dimrit”, që u bë termi i përcaktuar më herët ndër 24 fazat stinore. “Solstici i dimrit” është më 21, 22 ose 23 dhjetor sipas kalendarit ndërkombëtar dhe në vitin 2011 do të bëjë më 22 dhjetor. Në hemisferën veriore, “Solstici i dimrit” përfshin natën më të gjatë dhe ditën më të shkurtër të vitit. Kurse pas “Solsticit të dimrit”, dita zgjatet vazhdimisht deri në “Solsticin e verës”, që bëjë zakonisht më 22 qershor. Duke e shpjeguar “Solsticin e dimrit”, kinezët e kohës së lashtë thoshin se ditët “me frymë pozitive” fillojnë në kohën kur ditët “me frymë negative” arrijnë kulmin. Në gjuhën kineze, togfjalëshi “solstici i dimrit” përbëhet nga fjalët “dong”, që do të thotë dimër, dhe “zhi”, që ka kuptimin “kulm”. Prandaj “solstici i dimrit”, në gjuhën kineze “dong zhi”, ka kuptimin “kulmi i dimrit”.

“Solstici i dimrit” është jo vetëm një term shumë i

rëndësishëm ndër 24 fazat stinore në kalendarin hënor kinez, por edhe një festë tradicionale për kombësinë hane, kombësia kryesore e Kinës. Kinezët besojnë se, pas “Solsticit të dimrit”, dita zgjatet dhe “fryma pozitive” ngrihet gradualisht. Prandaj “Solstici i dimrit” është një ditë e mbarëvajtjes që duhet të festohet. Deri më sot në shumë vise të Kinës ka mbetur zakoni i festimit të kësaj dite.

Në Kinë është i përhapur edhe sot zakoni i therjes së dashit dhe i ngrënies së ushqimit tradicional kinez “jiaozi” në ditën e “Solsticit të dimrit”. Ky zakon ka lidhje të ngushtë me mjekun e famshëm kinez Zhang Zhongjing, autor i librit të njohur mjekësor “Mbi tifon dhe sëmundje të tjera”, që është njohur dhe njihet në qarqet mjekësore kineze si një vepër e mrekullueshme klasike. Zhang Zhongjing jetoi në kohën e dinastisë Han Lindore (nga viti 25 deri në vitin 220 të erës sonë). Ai la një aforizëm të njohur, ku thuhet se “Në

kushtet e favorshme punoj për shpëtimin e botës, kurse në kushtet e pafavorshme punoj për shpëtimin e banorëve; edhe sikur të mos bëhem një ministër i mirë, do të bëhem një mjek i mirë.” Duke ruajtur zakonin e ngrënies së “jiaozi”-ve në “Solsticin e dimrit”, kinezët e sotëm kanë për qëllim të kujtojnë mirësinë e mjekut Zhang Zhongjing, që është quajtur “Mjeku i shenjtë”. Në krahinën Nanyang, vendlindja e Zhang Zhongjingut, është e përhapur edhe sot thënia se “Kush nuk ha jiaozi në ditën e ‘Solsticit të dimrit’, dëmtohet nga të ftohtit”.

Shy Guan



<http://albanian.cri.cn/284/2010/08/30/Zt182s103932.htm>

CRIonline Presidenti Bamir Topi në EXPO-në e Shangait Choose a language Friday Oct 8th 2010
PËR NE VEND PUNE
Shqip Forum Identifikohuni | Regjistrohuni cri albanian.cri.cn

Faqja e parë | Lajme | Ekonomi | Kulturë | Turizëm | Kinë-Shqipëri | Shoqëri | Në fokus | Revista "Dritare" | Faqja e vjetër

SHQIPTARËT NË EXPO-NË E SHANGAIT

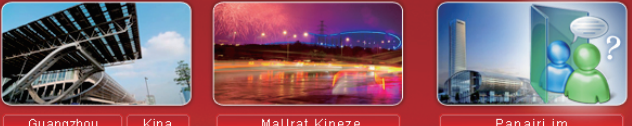


Ata kanë ndihmuar në konsolidimin e marrëdhënieve kino-shqiptare

http://albanian.cri.cn/other/gjh/index_gjh.htm

CRIonline SHQIP Na Kontaktimi

Panairot e Kinës



Guangzhou Kina Mallrat Kineze Panairi im

Copyright