EJANI

"Kryeqyteti"
Gastronomik
i Lindjes

Akupunktura
në Hollivud

Feng Shui
Farat CHIA,
si t'i përdorim

8 Çajrat
më të mirë...



Mariza IKONOMI
Eksluzivisht për Revistën EJANI

ISSN 2310-2349
9 972310 234004

www.facebook.com/RadioEjaniFM106

Numri 2 / 2015 "300 Lekë – 3€"

PËRMBAJTJA

Mjeksia populllore Kineze



29 Çaji
30 Çajrat që mund tiu ndryshojnë jetën
31 Jeshil
32 Hibiscus Oolong
33 Puerh I kuq Rooibos
34 I bardhë

43 5 BIMET
43 mani i kuq
44 xhenseni corydalis
45 xhenxhefili
46 hidja





57 Antioksidantët e ushqimeve me ngjyrë të errët



81 Armiku juaj i ëmbël: Sheqeri

79 Farat Chia, superushqimi i superushqimeve



16 këshillat e MTK-së 37



Mjekësia kineze, 16 këshilla për të jetuar më gjatë

47 Akupunktura
Personazhet e njohur praktikojnë AKUPUNKTURËN

48 Akupunktura në hollivud

49 Përfitimet nga akupunktura në fytyrë



Rëndësia e masazhit të këmbëve në darkë



53

51 Fytyra, pasqyrë e ndryshimeve në trupin tuaj

55 Feng Fu
Të largosh stresin dhe të rikthesh humorin me një kub akulli

59 Joga ajrore



60 Si funksionon Pse duhet të bëni jogën ajrore?

61 A është e sigurt kjo jogë? Kush nuk duhet të ushtrojë jogën ajrore!

62 Përpara jogës ajrore

67



Ikona me emrin Fan Bingbing

75 Ja çfarë duhet të dini për grupin e gjakut?

77 Grupi i gjakut dhe personaliteti
Grupi i gjakut dhe shtatzënia

78 Grupi i gjakut dhe martesa



Mariza Ikonomi Ekskluzivisht për revistën "Ejani"

63

Festat dhe ushqimet



97

Po cilat janë disa nga ushqimet e festave?

5 Supermodelet kineze në pasarelat botërore



69

85 Shqipëria dhe Kina në UNESCO



86 *Butrinti*
87 *Gjirokastra*
88 *Berati*
89 *Datong*
92 *Xian*

"Kryeqyteti" Gastronomik i lindjes Hong Kong 93



CRIShqip

Drejtore
Qu Ning

Autorë
Fan Lupeng
Wang Lei
Jiang Lei
Wang Xianya
Zhan Dian
Zhang Yan
Zhang Nan
Zhang Zhuo

Redaktorë
Albana Aliaj
Artan Goga

Pergjegjës marketingu
Jiang Lei

Dizajn
Jonida Prençaj
Koordinator
Jiang Lei
Redaktor gjuhësor
Artan Goga
Tel:0086-10-68892306
Email: alb@cri.com.cn
Website: albanian.cri.cn
Facebook: www.facebook.com/RadioEjaniFM106

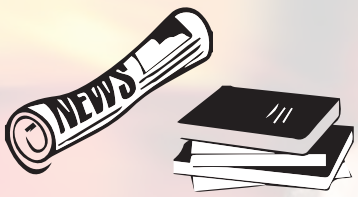
Unipres

Rr."Ismail Qemali"Pallati I Abissnet", Tirane
Menaxher reklame
Mirela Jaho

Menaxher marketingu
Fatos Thaçi

106 FM ejani

informacione nga Kina dhe vendet e tjera aziatike,
por edhe nga Shqipëria e bota





na ndiqni në "Radio Ejani" në

Feng Shui nga Kina e Lashtë



A doni të krijoni një mjedis të këndshëm, mikpritës e relaksues në shtëpinë tuaj?
A doni që zyra juaj të jetë jo vetëm për punë, por edhe një vend që ju bën të ndiheni mirë?
A doni të përmirësoni marrëdhëniet me miqtë, familjarët e të dashurit e zemrës?
Për të gjitha këto ekziston FENG SHUI.

Çfarë është FENG SHUI

Feng Shui është një **disiplinë e lashtë kineze** që studion ***energjitë natyrore*** të mjedisit dhe ***veçoritë mangnetike*** që depërtojnë nga drejtime të ndryshme. Fjalë për fjalë: **feng** do të thotë ***"erë"*** e **shui** ***"ujë".*** Ndërveprimi i këtyre dy elementeve të rëndësishëm për jetën përcakton energjinë thelbësore, ose chi,që është dhe **baza e feng shui-t.**





Feng shui është arti i ndërthurjes së forcave të natyrës dhe i harmonizimit të njeriut me mjedisin, banesën, zyrën, etj. Pra, ky art përmbledh forcat e natyrës në atë mënyrë që të krijohet harmonia dhe pozitiviteti.

Të gjithëve mund të na ketë ndodhur që të kemi hyrë në një banesë a zyrë për herë të parë dhe të na ketë përshkuar herë një ndjenjë e këndshme e pashpjegueshme dhe herë një ndjenjë mosrehatie.

Ky sistem shumë i praktikuar në vendin e origjinës, në Kinë, si dhe në mbarë Azinë e në shumicën e vendeve perëndimore sot, shpjegon konceptin se si energjia elektromagnetike - apo chi - lidh njerëzit me botën rreth tyre, konceptin yin dhe yang (jin dhe jang), teorinë e pesë elementeve dhe trigramin. Këto koncepte përdoren nga kinezët nëpërmjet traditës së shërimit, filozofisë, astrologjisë dhe arteve marciale. Feng shui nuk është fe, besëtytni apo magji, por na ndihmon të krijojmë një hapësirë që nxit ndjenjën e lumturisë dhe mirëqenies.

Si funksionon feng shui

Ne kemi një fushë energjie që lëviz në trupin tonë e përreth tij. Kjo energji rreth trupit tonë është fusha elektromagnetike që na rrethon. Ajo qarkullon nëpërmjet qendrave përkatëse të energjisë, të ashtuquajturat ÇAKRA.

Kinezët e quajnë këtë energji chi. Ajo energji përmban dy pole, yin e yang. Kur yin-i e yang-u janë në ekuilibër, organizmi është i shëndoshë, ndërsa kur midis tyre ka çekuilibër, organizmi sëmuret. Kjo energji elektromagnetike mban në vetvete mendimet, idetë dhe emocionet tona.

Ajo ndërvepron me atmosferën rreth nesh, duke përçuar sinjale për mënyrën se si ndihemi apo çfarë mendojmë.



Përsa i përket ndërveprimit të forcave të jashtme me fushën tuaj të energjisë, kjo varet nga vendi, njerëzit me të cilët jetoni, vendi i punës, moti, energjia diellore, hëna dhe pozicioni i planeteve. Energjia juaj emocionale bashkëvepron në mënyrë konstante me energjinë në shtëpinë tuaj. Për më tepër, energjia që përcjellim në dhomën ku qëndrojmë më shpesh e mbush atmosferën atje me disa nga emocionet tona. Si përfundim, mendimet, ndjenjat dhe idetë që kemi, ndërveprojnë vazhdimisht me botën përreth, dhe nga ana tjetër, ne jemi gjithnjë të ndikuar nga energjitë e ndryshme që depërtojnë në fushën e energjisë tonë.





Parimi kryesor i feng shui-t është në të vërtetë mjaft i thjeshtë: Kur jetojmë dhe punojmë në vende ku ndihemi mirë, qëndrimi ynë bëhet më pozitiv dhe cilësia e jetës tonë përmirësohet. Feng shui na jep udhëzime të veçanta që mund të aplikohen në çdo mjedis, në mënyrë që të shtohen relaksi e rehatia.
Në praktikë, feng shui ka bërë mjaft mrekullira në jetën e njerëzve të ndryshëm. Shumë ia atribuojnë përmirësimin e marrëdhënieve, shëndetit, parave, mirëqenies, etj., zbatimit të parimeve të feng shui-t në shtëpitë dhe zyrat e tyre. Feng shui u jep njerëzve sugjerime se si dhe ku të ndërtojnë shtëpitë e tyre. Për shembull, shtëpitë duhet që pjesën e përparme ta kenë të drejtuar nga jugu, pasi kur kanë përballë jugun ka më shumë dritë dielli, si dhe shmangen erërat e forta të veriut në dimër. Kjo është në të mirë të shëndetit të njerëzve. Gjithashtu, një shtëpi nuk duhet të jetë as shumë e madhe as e vogël.



Feng Shui sot

Feng shui luan ende një rol të rëndësishëm në jetën e njerëzve. Për të përmirësuar cilësinë e jetës së tyre, shumë njerëz i mobilojnë shtëpitë sipas rregullave të feng shui-t. Për shembull, shtretërit nuk duhen të ndodhen shumë pranë dritareve, për shkak se drita ndikon te cilësia e gjumit. Pasqyrat nuk janë një shenjë e mirë në dhomën e gjumit. Gjithashtu, shtretërit nuk duhet të vendosen përballë derës së dhomës, pasi kjo ju jep një ndjenjë pasigurie.



Një nga gjërat më të rëndësishme për të pasur një mjedis sa më të mirë dhe që energjia në banesë a zyrë të qarkullojë lirshëm është shmangia e rrëmujës. Sipas feng shui-t, rrëmuja jo vetëm na komplikon jetën, prish pamjen e apartamentit dhe na bën që të humbasim kohë duke kërkuar gjërat që na duhen, por është përgjegjëse për pakësimin e energjisë chi.

Ja disa nga teknikat se si mund të qarkullojë më mirë energjia në banesën tuaj:

-Hapini të gjitha dritaret që të qarkullojë ajri dhe energjia e re të hyjë brenda.

-Vishuni me veshje të rehatshme dhe që iu bëjnë të ndiheni mirë.

-Përdorni ngjyra të ndezura, si të kuqe, portokalli etj., për një ngritje të humorit dhe të energjisë.

-Vendosni në sfond muzikën që ju pëlqen dhe nisni heqjen e gjërave të panevojshme, si libra apo rroba të vjetra që nuk i përdorni prej vitesh, që vetëm sa ju zënë vendin dhe ju bllokojnë energjinë.

-Dilni me miqtë për një kafe ose shkoni në kinema.





Dhoma juaj e gjumit me feng shui

Një feng shui i mirë në dhomën e gjumit do të thotë krijim i një mjedisi që nxit energjinë harmonike dhe relaksin. Në një dhomë gjumi ku mbizotëron energjia pozitive, çliroheni nga stresi. Një mjedis më i mirë në dhomën e gjumit mundëson një gjumë më të rehatshëm dhe shton pasionin.
Për të krijuar këtë mjedis mund të përdorni një sërë mjetesh të thjeshta praktike për arredimin e dhomës.

-Mundohuni të shmangni mbajtjen e televizorit, kompjuterit ose pajisjeve të stërvitjes në dhomën e gjumit.

-Hapini shpesh dritaret për ajër të freskët në dhomë dhe për më shumë oksigjen. Gjithashtu, nuk këshillohen lulet natyrore në dhomën e gjumit.

-Ndriçimi është shumë i rëndësishëm për krijimin e një energjie pozitive në dhomë. Për dhomën e gjumit qirinjtë janë feng shui më i mirë për ndriçim, por bëni kujdes që ata të mos përmbajnë toksina. Ndriçimi i dhomës së gjumit duhet të mos jetë shumë i fortë.

-Përdorni ngjyra qetësuese për arritjen e një ekuilibri të mirë. Ngjyrat më të mira për dhomën e gjumit janë të ashtuquajturat "ngjyra mishi", si nuancat e kafes, bezhës, etj. Megjithatë, ngjyra e dhomës së gjumit është një zgjedhje e gjithësecilit, varet nga ajo çka doni të përmirësoni në jetën tuaj. P.sh., nëse doni më shumë pasion, atëherë mund të përdorni nuancat e së kuqes, kuptohet të ndërthurura me ngjyra të tjera.

-Pikturat në dhomën e gjumit kanë rëndësi të veçantë, pasi ato mbajnë në vetvete energji të fuqishme feng shui. Zgjidhni imazhe ose piktura të gjërave që dëshironi t'ju ndodhin në jetë. Mos përdorni imazhe që ju depresionojnë dhe ju trishtojnë.

-Vendoseni shtratin në atë mënyrë që koka të jetë e drejtuar nga lindja. Mirë është të keni nga një komodinë në çdo anë të krevatit. Shmangni vendosjen e krevatit përballë derës së dhomës së gjumit.

Një shtrat i rregulluar mirë dhe bukur është shumë i rëndësishëm. Dyshekët e rehatshëm, një kokë e fortë dhe e sigurt e krevatit dhe çarcafë cilësorë me fibra natyrorë janë gjithashtu shumë të rëndësishëm në krijimin e një energjie harmonike feng shui.

Mirë është që gjatë natës dyert të jenë të mbyllura, përfshirë edhe të tualetit nëse gjendet në dhomën e gjumit. Gjithashtu, kanatet e dollapit gjatë natës duhet të jenë të mbyllura. Mundohuni që shtratin të mos e vendosni pranë tualetit ose dritares.

Ideja e një dhome gjumi të përkryer mund të jetë e ndryshme te njerëz të ndryshëm, por të gjitha kanë një gjë të përbashkët relaks dhe qetësi. Ndjekja e rregullave të feng shui-t për dhomën e gjumit mund të ndihmojë në përmirësimin e marrëdhënies suaj ekzistuese ose në tërheqjen e një dashurie të re. Megjithëse shumë njerëz nuk besojnë tek kjo teknikë e lashtë kineze, sugjerimet apo këshillat e feng shui-t janë të mira për të gjithë, pasi ofrojnë qetësi dhe çlirim. Dy përbërësit më të rëndësishëm të tij janë mbajtja e një qëndrimi pozitiv dhe shmangia me çdo kusht e rrëmujës në banesë, si dhe mbajtja e saj pastër.



Rëndësia e ngjyrave në feng shui

Ngjyrat që përdorni për dekorimin e banesës suaj kanë një ndikim shumë të madh në energjinë chi, tek mendimet dhe mënyra si ndihemi.

Ngjyrat e ndezura, e kuqja, e verdha dhe portokallia, na ndihmojnë të jemi më aktivë, më të stimuluar dhe yang, ndërsa ngjyrat e zbehta, si e kaltra dhe e gjelbra, na japin një ndjenjë paqeje dhe qetësie, ato janë më shumë yin.

Për përdorimin e duhur të ngjyrave ekziston një grafik, i cili shpjegon ngjyrat në tetë drejtimet e ndryshme: veri, verilindje, veriperëndim, jug, juglindje, jugperëndim, lindje, perëndim. P.sh., nëse dëshironi të ndiheni më të shoqërueshëm dhe të shprehni qartë ndjenjat tuaja, ju duhet më shumë energji chi nga jugu. Ngjyra që ndihmon në aktivizimin e kësaj energjie është vjollca e hapur.

Megjithëse varet nga parapëlqimet e gjithësecilit, përpiquni të zbatoni disa rregulla praktike të ngjyrave sipas feng shui-t. P.sh., mund të vendosni që në jugun e banesës suaj të përdorni ngjyrën e bardhë, me disa përzierje të lehta të vjollcës. Kur bëhet fjalë për ngjyrën e mureve të shtëpisë suaj kjo është shumë e rëndësishme. Për këtë, testoni ngjyrën një ditë më parë. Vendosni në një pjesë muri ngjyrën që mendoni se është e duhura për ju dhe më pas qëndroni aty. Vini re se si ndiheni me atë ngjyrë.

Shumë prej nesh mund të pyesim "Cila është ngjyra më e mirë për këtë dhomë? " Përgjigjja është gjithmonë e njëjtë: "Çfarëdo ngjyre që ju bën të ndiheni rehat dhe të lumtur".
Disa prej nesh ndihen mirë kur dhoma është e lyer me ngjyra neutrale, të qeta e natyrore. Ngjyrat kafe e blu mund të ndikojnë në gjendjen e humorit. Muri ku mbizotëron e bardha mund të shkaktojë lodhje sysh, ndërsa ngjyrat e theksuara apo të ndezura duhen përdorur me kujdes. Në tualet nuk duhet të përdorim ngjyrën blu, të kaltër etj., pasi aty elementi ujë është i pranishëm, më mirë janë ngjyrat balancuese, si nuancat e ngjyrës së tokës, drurit etj.

Feng shui dhe përdorimi i ngjyrave në shtëpinë tonë

Feng shui mund të jetë një mënyrë vërtet e fuqishme për të arritur ato që doni. Për këtë, duhet ta nisim që nga banesa ku jetojnë. Sa herë që dëshironi të ridekoroni shtëpinë, ju paraqitet një mundësi e shkëlqyer për të krijuar një atmosfere që ju bën të ndiheni mirë.

Kur arredojmë një banesë, mirë është të vëmë lule të ndryshme, një akuarium, shatërvan, apo dhe qirinj. Tregoni vëmendje për materialet që do përdorni, duke shmangur ato toksike. Në vend të tyre mund të përdorni bimë natyrore, pambuk, dru cilësor, etj. Qëndrojini larg përdorimit të materialeve plastike.



Ngjyrat në kuzhinë

E kuqja dhe portokallia stimulojnë oreksin dhe ju bëjnë të konsumoni më shumë ushqim.
Ngjyra blu shkakton efekte të kundërta me ato të së kuqes dhe portokallisë, ajo na bën të ndihemi më pak të uritur. Megithatë, shumë ngjyrë blu në kuzhinë mund t'ju bëjë që të mos ta shijoni si duhet ushqimin.
Feng shui këshillon të mos përdorim ngjyrën blu në kuzhinë, pasi nuk ka ushqime natyrore me këtë ngjyrë me përjashtim të boronicës.
E zeza nuk është ngjyrë e përshtatshme për t'u përdorur në kuzhinë, pasi e zvogëlon hapësirën. Nëse ju pëlqen kjo ngjyrë, atëherë mundohuni ta kombinoni me ngjyra toke.
E bardha lidhet me pastërtinë, që shkon shumë në kuzhinë, megjithatë ajo ngjyrë mund të krijojë ndjenjë ftohtësie, prandaj jepini thekse të ngjyrave të ngrohta për ta balancuar.





Ngjyrat në feng shui

Sipas feng shui-t, ngjyra kajsi jep efekt qetësues, duke krijuar një qëndrim pozitiv. Ajo na bën më miqësorë dhe ndihmon në harmonizimin e marrëdhënieve mes njerëzve. Ajo është e ngrohtë dhe e përkryer për t'u ndërthurur me ngjyrat e errta, e mund të përdoret në pothuajse çdo dhomë.

Ngjyra e bardhë është universale dhe mund të përdoret në shumë vende. Në shumë kultura e bardha është simboli i drejtësisë, pastërtisë, përkryerjes dhe paqes.

Ngjyra blu ka aftësinë për të qetësuar dhe balancuar emocionet e forta. Kjo ngjyrë ndihmon në kthjellimin dhe përqendrimin. Nuancat e blusë nxisin një ndjesi për punë, prandaj parapëlqehen në mjedise që shërbejnë për takime zyrtare dhe pune.

E verdha është ngjyra e diellit dhe lidhet me humorin e mirë. E verdha është simbol i paqes. Në feng shui e verdha është simbol i lumturisë, gëzimit dhe harmonisë sonë të brendshme. Ajo është e lidhur me veprimtarinë mendore të njeriut dhe është thelbësore për suksesin në fushën intelektuale. Për më tepër, ajo nxit optimizmin tek njerëzit. Në disa raste kjo ngjyrë mund të ndihmojë në problemet me shëndetin, pasi ka aftësinë të rigjallërojë gjendrat e sistemit endokrin.

Ngjyra e gjelbër simbolizon natyrën dhe vetë jetën. Ajo parapëlqehet zakonisht nga ata që janë krenarë dhe ambiciozë. Kjo ngjyrë është simboli i shërimit. E gjelbra ka efekt qetësues, krijon ekuilibër fizik e mendor dhe rrit vetëbesimin.

Ngjyra kafe ka efekte të ndryshme tek një individ, kjo varet nga nuancat e saj. Zakonisht kafja e hapur pëlqehet më shumë se e errëta, pasi ajo krijon një ndjenjë ngrohtësie dhe qetësie. Ekspertët këshillojnë që kjo ngjyrë të përdoret veçanërisht tek mobiljet. Nuancat e errëta të kafes mund të kenë efekte negative te njerëzit, pasi shtypin emocionet pozitive, mendimet dhe dëshirat.



E kuqja është simboli i pasionit, kurajës, fuqisë, bukurisë dhe shkëlqimit. Në feng shui ajo është ngjyra e gëzimit, kënaqësisë, lumturisë dhe veprimeve aktive. Ajo ka aftësinë të rrisë qarkullimin dhe tensionin e gjakut.

Ngjyra e limonit lidhet me freskinë dhe pastërtinë. Ajo ka aftësinë të forcojë rezistencën e organizmit, si dhe përmirëson veprimtarinë e sistemit limfatik dhe të qarkullimit të gjakut. Ngjyra e limonit çliron stresin psikologjik dhe përmirëson komunikimin ndërmjet njerëzve.

Ngjyra portokalli është ngjyra e kënaqësisë dhe argëtimit. Ajo ka aftësinë të shtojë energjinë tek një person, të përmirësojë humorin dhe të shërojë depresionin.

Ngjyra e purpurt në lashtësi simbolizonte pushtetin, autoritetin dhe fuqinë. Ajo mund të ulë temperaturën dhe tensionin e gjakut, si dhe ndihmon për të luftuar pagjumësinë. Megjithatë duhet treguar kujdes me nuancat e saj në dhomën e gjumit.



Feng shui për një jetë më të shëndetshme

Në kulturën dhe mjekësinë e lashtë kineze, forca e jetës ose energjia chi është thelbësore. Sidomos për shëndetin energjia e brendshme është tejet e rëndësishme. Kinezët besojnë se sëmundjet lindin nga mosqarkullimi i duhur i kësaj energjie që përbëhet nga dy forcat, yin dhe yang. Kur këto dy forca nuk janë në ekuilibër, lindin sëmundjet, sepse chi në trupin tuaj mund të jetë e bllokuar, rrjedh më shpejt se duhet ose ka mangësi. Për ta ndihmuar atë të qarkullojë si duhet, është mirë të qëndroni në vende ku kjo energji rrjedh lirisht, butë dhe në mënyrë harmonike. Këtë mund ta realizoni në disa zona në shtëpinë tuaj.
Vendet kryesore janë kuzhina, pasi ndikon në energjinë e brendshme, si dhe dhoma e gjumit, sepse aty çlodhemi dhe ripërtërijmë energjitë.

Për të përmirësuar qarkullimin e energjisë chi në shtëpinë tonë duhet që ajo:
- *Të ketë ndriçim të mirë*
- *Të ketë materiale natyrore dhe jo plastike e toksike*
- *Të ketë një larmi bimësh*
- *Të ketë ajër të pastër*
- *Të mos jetë rrëmujë e të mos ketë sende që nuk ju hyjnë në punë*





Një shtëpi e pashëndetshme është ajo që:

- *Është pranë një linje elektrike të tensionit të lartë*
- *Është ndërtuar në një truall ku ka pasur mbetje toksike më parë*
- *Na ekspozon në fusha të forta elektromagnetike*
- *Përdor ndriçim fluoreshent*
- *Ka qilima, çarçafë etj. me materiale sintetike*
- *Është me lagështirë*
- *Ka shumë errësirë*
- *Gjendet përballë një rruge shumë të zhurmshme*
- *Është e papastër ose me pluhur*

Nëse e dimë mirë se çfarë lloj energjie na duhet për përmirësimin e shëndetit tonë, atëherë mund ta rikrijojmë atë në pjesën e banesës ku rrimë më tepër. P.sh., nëse kemi nevojë për të rritur qarkullimin e energjisë chi mund të qëndrojmë në pjesën lindore të shtëpisë. Efekti do të jetë edhe më i fortë nëse jemi të rrethuar nga bimë të larta, sepse ato ndihmojnë në rritjen e qarkullimit të energjisë.

Si ndikon feng shui në kuzhinë te shëndeti ynë

Në kuzhinë ruajmë, përgatisim dhe gatuajmë ushqimet, prandaj gjatë qëndrimit aty ushqimi merr një pjesë të energjisë chi të pranishme. Për këtë arsye është e rëndësishme që kuzhina të përmbajë energji chi të shëndetshme, pasi kjo energji do të hyjë në trupin tuaj nëpërmjet ushqimit. Ja hapat për krijimin e një chi-je të shëndetshme në kuzhinë:

- Sigurohuni që kuzhina të ketë hapësirën e nevojshme dhe të jetë e lehtë për t'u pastruar.

- Kuzhina duhet të ketë ndriçim të mirë. Përdorni sipërfaqe si druri ose guri për ruajtjen e qarkullimit të energjisë chi.

- Shmangi mbajtjen e tapeteve ose qilimave të mëdhenj, pasi ato mbajnë pluhur e mund të bllokojnë energjinë.

-Mirë është përdorimi i sobës me gaz, pasi ka zjarr më natyror. Sobat apo furrat elektrike e ekspozojnë ushqimin në fushë elektromagnetike, duke penguar energjinë natyrore të tij.

- Në kuzhinë është më mirë të përdoret ndriçimi inkandeshent sesa ai fluoreshent.

- Mbani bimë apo lule natyrore në kuzhinë për të pasur një mjedis apo energji më të gjallë.

- Mundohuni që ta organizoni si duhet hapësirën e kuzhinës suaj, pra të gjitha pajisjet apo enët e kuzhinës është mirë të jenë të sistemuara në rafte, dhe shmangni sa më shumë rrëmujën.

Si të veprojmë me ushqimin

Një rregull i përgjithshëm është ai që duhet të hamë ushqime të pagatuara, si perimet, frutat, arrat dhe farat e ndryshme. Vetëm kështu mund të ruhen vlerat ushqimore dhe energjia që vjen nga dielli dhe toka. Për të kuptuar më mirë energjinë që bartin ushqimet, nisni të mendoni mbi mënyrën se si rriten ato. P.sh., perimet si karotat rriten nën tokë, prandaj kanë një energji më të relaksuar. Po ashtu, mendoni rreth karakteristikave të mishit e peshkut që konsumoni. Një peshk si salmoni p.sh. do t'ju përcjellë energji chi të "lundroni" kundër rrymës e të kaloni vështirësitë, ndërsa kallamarët ju ndihmojnë të qetësoheni e të ecni me rrymën.

Mënyrat e gatimit

Për sa i përket ushqimit duhet të mendoni edhe mbi mënyrën se si është gatuar. Gatimi i ushqimit në zjarr të fortë do të shtojë më shumë energjinë e zjarrtë chi, e cila do të hyjë në fushën tuaj të energjisë, duke nxitur ndjesi më ekspresive tek ne. E kundërta ndodh kur ushqimi gatuhet ngadalë në avull; ndihemi më të qetë.

Si të veprojmë

- Mos mbani ujë të papastër në lavapjatë. Gjithnjë pas përfundimit të larjes së enëve apo ushqimeve, thajeni uji në lavapjatë, në të kundërt ky ujë do të ndikojë në energjinë e ushqimeve aty pranë.
- Kontrolloni nëse ju rrjedh ndonjë tubacion, pasi kjo mund të ketë ndikim jo të mirë për ju në fusha të ndryshme.
- Mundohuni që t'i ajrosni ambjentet e lagështa ku ka shumë ujë, si p. sh., tualeti pas bërjes së banjës etj.
- Ajroseni shpesh kuzhinën dhe banjën për t'i mbajtur të thata.
- Mbajeni kuzhinën sa më të pastër e sa më të sistemuar.

Banja, është vendi ku ne pastrohemi nga energjia chi e padëshiruar, gjë që ndihmon në largimin e emocioneve të vjetra negative. Një nga problemet është se kjo energji e vjetër e larguar mund të mbetet e bllokuar në tualet, duke ndikuar në të gjithë shtëpinë. Kjo do t'ju japë ndjesinë sikur keni mbetur në vend me po të njëjtat emocione, duke rritur rrezikun për depresion.

Si të veprojmë?

-Shmangni copat sintetike apo ato që ndihmojnë bllokimin e energjisë.
- Është më mirë që dyshemeja e tualetit të jetë prej druri. Peshqirët mos i mbani të varur në tualet kur janë të lagur.
- Vendosni sa më shumë bimë apo lule në tualet, pasi ato rregullojnë chi-në. Nëse tualeti ka dritare, mbajeni hapur shpesh gjatë ditës për ajrim.

Fusha elektromagnetike

Fusha elektromagnetike ka shumë rëndësi në feng shui, pasi ajo ka ndikim të madh tek ne. Sa më i madh të jetë ekspozimi ndaj kësaj fushe, aq më i madh është efekti që ajo do të ketë tek ne. Këtu futet përdorimi i kompjuterit, televizorit, mikrovalës, sobave dhe ngrohëseve me energji elektrike, tharëseve të flokëve e printerave.

Po si mund ta reduktojmë ndikimin e kësaj fushe tek ne?

-Bimët ndihmojnë në reduktimin e fushës elektromagnetike, prandaj duhet të mbani bimë pranë kompjuterit, gjë që pakëson dhimbjen e kokës dhe lodhjen.
-Qëndroni sa më larg këtyre pajisjeve, pra mos i mbani shumë pranë vetes gjatë përdorimit të tyre.
- Gjatë gjumit rreziku është më i lartë, prandaj rregullojeni dhomën e gjumit që të ketë sa më pak mjete të tilla dhe sa më larg shtratit.
- Mbajtja e celularit poshtë jastëkut gjatë natës mund të shkaktojë tumor në tru, depresion, mungesë përqëndrimi dhe humbje kujtese, prandaj mbajeni sa më larg shtratit tuaj gjatë natës.



Mjekësia mijëravjeçare kineze ju zgjat jetën,



rigjallëron, mendjen, trupin dhe shpirtin!



Çajrat dhe ndikimi i tyre në shëndetin tonë

çajrat më të mirë sipas studiuesve të Lindjes dhe Perëndimit

Çajrat që mund t'iu ndryshojnë jetën

Çaji i zi

Çaji i zi është një nga më të përhapurit në mbarë botën. Ai përdoret për të trajtuar dhimbjet e kokës dhe për të parandaluar bllokimin e arterieve, falë përbërësve që ka.

Vetitë e çajit të zi:

1. Përmirëson qarkullimin e gjakut dhe shmang goditjen në tru
2. Parandalon zhvillimin e qelizave kancerogjene
3. Të gjithë ata që nuk duan kafeinën, mund të pinë çaj të zi në mëngjes në vend të kafesë, pasi ai përmban më pak kafeinë dhe shumë antioksidantë.
4. Ashtu si dhe çaji jeshil, edhe ai i zi iu ndihmon të humbisni kilogramët e tepërt.
5. Sipas studiuesve britanikë, çaji i zi redukton stresin.
6. Çaji i zi përmban sasi më të madhe të një polisakaridi, i cili mund të jetë i dobishëm për njerëzit që vuajnë nga diabeti

Çaji i kamomilit

Çaji i kamomilit është përdorur që në lashtësi për të qetësuar mendjen dhe organet e ndryshme të trupit.

Keni probleme me gjumin? - Pini një filxhan çaj kamomili!

Nëse pini çaj kamomili para se të flini, do të qetësoheni dhe mund të përmirësoni cilësinë e gjumit. Pagjumësia apo një gjumë jo cilësor ju shton stresin e dhimbjen e kokës dhe ju plak para kohe.

Kamomili lufton stresin dhe ankthin. Stresi ka ndikim shumë negativ në sistemin hormonal dhe nxit mbledhjen e shtresave yndyrore.
Konsumi i rregullt i kamomilit përmirëson tretjen dhe largon toksinat nga organizmi.

Një studim i fundit ka treguar se çaji i kamomilit mund t'ju ndihmojë që të dobësoheni më lehtë. Po ashtu lehtëson dhimbjet menstruale. Ka në përbërjen e tij kalcium, magnez dhe kalium.

Çaji jeshil

Çaji jeshil e ka origjinën nga Kina. Kinezët kanë mijëra vjet që e pinë këtë çaj.



Gjatë dekadave të fundit çaji jeshil ka qenë në qendër të studimeve shkencore dhe mjekësore, ku është zbuluar se personat që konsumojnnë çaj jeshil kanë rrezik më të ulët për t'u prekur nga sëmundjet të zemrës dhe disa lloje të kancerit.

Në një tjetër studim tregohet se ky çaj përmirëson funksionimin e trurit dhe djeg yndyrnat.

Çaji jeshil pakëson nivelet e kolesterolit në gjak.
Përbërësi i tij aktiv, EGCG e cila është substance përshpejton djegien e yndyrnave në trup, shmang mbishëndoshjen.

Çaji jeshil heq dhjamin e barkut.
Kërkimet në Universitetin Tufts kanë treguar se katekina e cila është një nga substancat e gjetura tek çaji jeshil, aktivizon djegien e yndyrnave në zonën abdominale me një shpejtësi rënieje nga pesha prej 77%.

Pirja e çajit jeshil çdo ditë ruan ekuilibrat në trup, nëpërmjet balancimit të nivelit të sheqerit në gjak. EGCG-ja përmirëson përdorimin e insulinës në trup, duke parandaluar problemet që çojnë në rraskapitje dhe irritim.

Disa studime të tjera theksojnë se çaji jeshil mund të ndihmojë kundër kancerit të mushkërive. Sipas tyre EGCG-ja frenon rritjen e qelizave kancerogjene.

Çaji jeshil parandalon dëmtimet e lëkurës dhe rrudhat. Mendohet se EGCG-ja është 200 herë më e fuqishme se vitamina E për shkatërrimin e radikaleve të lira. Radikalet e lira, apo qelizat e vdekura, ndërveprojnë me qelizat e shëndetshme në trup, duke shkaktuar dëme jo vetëm brenda organizmit, por edhe jashtë tij.

Çaji jeshil përdoret gjithashtu për për trajtimin e çrregullimeve të stomakut, të përzierat, diarre, dhimbjet e kokës, osteoporozën dhe tumoret.

Çaji jeshil përmban enzima, aminoacide, polifenole, karot-enoide, vitamina, kafeinë etj.





2010, ekspertët arritën në konkluzionin se përdorimi i vazhdueshëm i çajit Oolong ndihmon në pakësimin e rrezikut të prekjes nga sëmundjet kardiovasklare.

Në këtë studim morën pjesë 76 979 persona të moshës 40-79 vjeç. Studimi tregoi se ata që kishin pirë rregullisht kafe, çaj jeshil dhe çaj Oolong kishin më pak mundësi për t'u prekur nga problemet në zemër.

Çaji hibiscus

Shkencëtarët e Universitetit Tufts në Boston thonë se thonë se çaji hibiscus vepron kundër hipertesionit.

Hipertensioni është një nga faktorët kryesorë të rrezikut për sëmundjet kardiovaskulare, përgjegjës për 35 % të infarkteve të zemrës dhe të goditjeve në tru. Ky çaj ndikon në përmirësimin e shëndetit të zemrës dhe kryesisht qarkullimin e gjakut.

Çaji Oolong ndihmon personat që vuajnë nga diabeti i tipit 2, sipas një studimi të publikuar 10 vitet e fundit. Pas pirjes së 1 500 ml çaji Oolong çdo ditë për një muaj, pacientët me diabet patën një rënie të nivelit të sheqerit në gjak (krahasuar me ata të cilët kishin pirë ujë në vend të çajit).

Pirja e këtij çaji ka një sërë të mirash për shëndetin, megjithatë nuk duhet të konsumohet në sasi të mëdha nga personat që janë të ndjeshëm ndaj kafeinës, pasi mund të shkaktojë ankth, t'u rrisë të rrahurat e zemrës si dhe tensionin. Gjithashtu mund të përkeqësojë simptomat e ulcerës.

Çaji Oolong

Një nga çajërat më të fashëm në Kinë është edhe çaji Oolong.

Ai është pjesërisht i fermentuar, përngjan në shije me çajin e zi dhe në vlera më së tepërmi me atë jeshil.

Çaji "Oolong" ndihmon në uljen e kolesterolit, mbron zemrën, përdoret për trajtimin e çrregulimeve të tretjes dhe forcon sistemin imunitar e kockat.

Nga një studim i publikuar në vitin



Çaji Puerh

Çaji Puerh është konsideruar për vite me rradhe si një mënyrë e mirë për shkrirjen apo tretjen e yndyrnave dhe rritjen e energjisë trupore.

Ky çaj, tashmë i mirënjohur brenda dhe jashtë vendit per veçoritë e tij të cilat ndihmojnë në uljen e peshës trupore, është prodhuar për herë të parë në një fabrikë çaji në Yunnan të Kinës në vitin 1973.

Pirja e çajit në kohën e duhur do ndihmon në rënien nga pesha, nëpërmjet përshpejtimit të metabolizmit.

Nëse e pini këtë çaj në kohën e gabuar, mund të shkatojë efektin e kundërt, pra mund të bëjë që të shtoni në peshë në vend që të humbisni kilogramët.

Koha më e mirë është një orë pasi të keni ngrënë, me qëllim që çaji të ndihmojë trupin në shpërbërjen e ushqimeve të cilat janë të vështira për t'u tretur dhe veçanërisht atë të yndyrës së tepërt.

Mënyrat më të mira për të rënë nga pesha me çajin Puerh

1. Së pari, dietën duhet ta përshtatni sipas organizmit tuaj dhe, në vend që të përdorni dieta drastike me efekte tejet negative për shëndetin, mund të zgjidhni një mënyrë më të mirë për të rënë nga pesha, me një dietë të ekuilibruar dhe në një afat më të gjatë kohor.

Ashtu si dhe shumë metoda të tjera tradicionale për të humbur kilogramët e tepërt, pirja e çajit Puerh kërkon që të jemi të vendosur dhe të duruar, pasi ndryshimet nuk vijnë menjëherë.

Megjithatë, menjëherë pas pirjes së këtij çaji, ju do të keni rritje të nivelit të energjisë dhe në përgjithësi një shëndet të mirë, pasi çaji përmban shumë antioksidantë.

2. Mënyra më e mirë për të arritur një rezultat të shpejtë është ndërthurja e pirjes së çajit Puerh me një dietë të shëndetshme; më pak yndyrna, më shumë perime e fruta, darka të konsumuara jo në orët e vona si dhe me një program i përkushtuar ushtrimesh fizike.

Kur nisni pirjen e çajit Puerh me qëllim rënien nga pesha, mund të ndiheni më të uritur se zakonisht, por në këto çaste mund të konsumoni fruta të freskëta, sallatë ose perime. Pasi stomaku juaj të mësohet, nuk do ta ndjeni më këtë vështirësi.

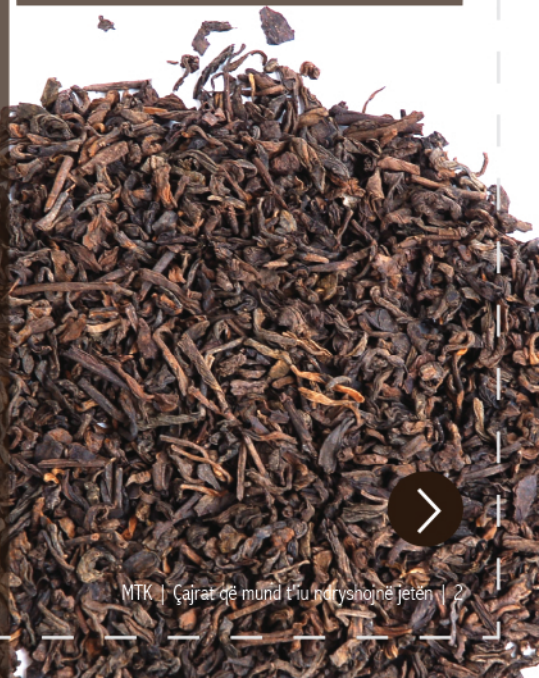


Çaji i kuq Rooibos

Ky çaj me shije të veçantë dhe i pasur me oksidante e ka origjinën nga Afrika e Jugut.

Tradicionalisht gjethet e mbledhura ngabima Rooibos, e cila rritet në Afrikë, fermentohen, thahen, dhe si rezultat përftohet një çaj të kuq i cili është shumë i shijshëm dhe nuk përmban kafeinë.

Çaji i kuq ndihmon për shëndetin e zorrëve dhe falë antioksidantëve





lufton shenjat e plakjes së parakohshme. Pikërisht për këtë arsye, çaji Rooibos shpesh mund të gjendet në mesin e përbërësve të kremrave kundër rrudhave.

Çaji Rooibos përmban në sasi të konsiderueshme kuercetini, cili është një nga antioksidantët më të fuqishëm për shëndetin e zemrës dhe një mbrojtës i mirë kundër infeksioneve dhe viruseve.

Çaji i bardhë

Eliksir i jashtëzakonshëm për zemrën.

Çaji i bardhë është i lehtë në shije dhe rregullon nivelin e sheqerit në gjak e ul nivelin e kolesterolit. Gjatë dinastisë kineze Song, ky çaj është konsumuar në të gjithë oborrin perandorak.
Sot ky çaj, falë vetive që ka, shijohet në gjithë botën.



Çaji i bardhë i cili përftohet nga e njëjta bimë që jep çajin e gjelbër dhe atë të zi, pëbehet nga sythe te reja dhe gjethe shumë të njoma të thara fare pak.
Pikërisht në sajë të përpunimit të kujdesshëm dhe shumë të lehtë, gjethet përmbajnë antioksidantë të rëndësishëm.

Antioksidantët tek ky çaj ndihmojnë në parandalimin e sëmundjeve kardiovaskulare, kancerit dhe diabetit.

Çaji i bardhë gjithashtu ul nivelin e sheqerit në gjak, duke lehtësuar simptomat e diabetit, zvogëlon stresin dhe rrit energjinë.

Studimet tregojnë se ai mund të përshpejtojë metabolizmin dhe të nxisë trupin që të djegë më shumë yndyrë.



Me konsumin e çajit të bardhë jo vetëm që do të keni një zemër më të shëndetshme, por ai ruan dhe shëndetin e kockave, duke ndihmuar pacientët që vuajnë nga artriti.

Çaji i bardhë ka gjithashtu veti antibakteriale dhe antivirusale, duke u bërë një vrasës i shkëlqyer natyror i baktereve dhe viruseve.

Një gjë që ndoshta nuk e dinit për çajin e bardhë është se ai, falë përbërësve që ka, shkatërron bakteret në gojë, duke larguar aromën e pakëndshme.

Çaji i bardhë gjithashtu mbron lëkurën dhe ndihmon në parandalimin e rrudhave.



Mjekësia kineze, 16 këshilla për të jetuar më gjatë

Mjekësia kineze ka një histori mijëravjeçare.
Ajo ka një sistem unik për të diagnostikuar dhe kuruar sëmundjet.
Terapitë tipike të Mjekësisë Tradicionale Kineze (MTK)
përfshijnë akupunkturën, mjekimin me barna bimore
dhe ushtrimet, si: meditimi, joga, taiji etj.
Me akupunkturën, trajtimi realizohet duke stimuluar disa
zona të veçanta të jashtme trupore.
Mjekimi me barna bimore vepron në brendësi të organeve
zang-fu, ndërsa meditimi, joga dhe taiji përpiqen të rregullojë balancimin e energjisë chi.
Më poshtë ju sjellim 16 këshilla për një jetë më të shëndetshme dhe për të jetuar sa më gjatë, bazuar në Mjekësinë Tradicionale Kineze.

1. Krihni flokët vazhdimisht

Krehja e shpeshtë e flokut ngacmon qelizat në kokë, duke bërë që flokët tuaj jo vetëm të mos kenë më probleme me rënien, por të shtohen. Pra, krehja përmirëson qarkullimin e gjakut në kokë dhe stimulon rritjen e flokëve.

2. Lani ose masazhoni fytyrën vazhdimisht

Kjo teknikë e hershme sjell rezultate të mrekullueshme. Me anë të vetëmasazhimit të fytyrës ruhet qarkullimi i gjakut dhe i energjisë jetike chi në fytyrë, duke reduktuar rrudhat dhe parandaluar plakjen e lëkurës.

3. Çlodhni sytë sa më shpesh

Për gjithë ata që qëndronjë gjatë para ekranit të kompjuterit apo të telefonit, MTK-ja këshillon që hera herës të kryejnë lëvizje të shpeshta të syve duke i rrotulluar ato në këndin orar dhe kundërorar, çka ndihmon në çlodhjen e muskulit të syrit. Gjithashtu këshillohet të bëhet një masazh i lehtë i qepallave të syve për rreth 2 minuta.







4. Masazhoni "Portën e Parajsës"

Kinezët e lashtë e quanin pikën “Shen Men”, "Portën e
Parajsës", pasi masazhimi i saj furnizon trupin me energji. “Shen men” është një pikë kyçe akupunkture në vesh, që forcon organizmin në përgjithësi, ul nivelin e stresit dhe rrit
energjinë. Kjo pikë, gjithashtu ul in¬amacionet dhe
dhimbjet trupore. Masazhimi i vazhdueshëm i saj redukton dukshëm nivelin e stresit dhe ngarkesën emocionale. Mjeku psikiatër rus, Mark Sandomirsky i këshillon pacientët e tij të përdorin një teknikë të thjeshtë. Përveç masazhimit e kësaj pike, merrni frymë thellë dhe ktheni vështrimin në të majtën tuaj, kur e nxirrni frymën shihni në anën e djathtë.
Si rrjedhojë do të ndjeni veten më të relaksuar. Sandomirsky rekomandon masazhimin e kësaj pike çdo natë përpara gjumit dhe sa herë që keni stres.

5. Largoni stresin për 30 sekonda

Nëse ndiheni të stresuar dhe keni dhimbje koke, mjekët kinezë sugjerojnë që të masazhoni pjesën e dorës mes gishtit të madh dhe atij tregues për 30 sekonda.

6. Kërcisni dhëmbët me njëri-tjetrin

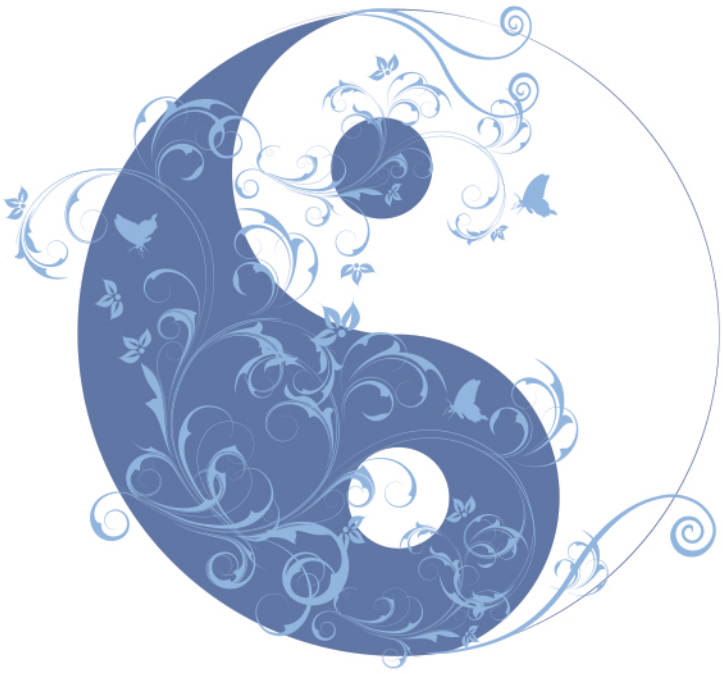
Në Kinë ka një proverbë që thotë: "Nëse i kërcisni dhëmbët mbi 30 herë në ditë, nuk do të keni kurrë probleme me to."

7. Përtypni çamcakëz kundër rrudhave

Kinezët sugjerojnë një mënyrë tepër të thjeshtë dhe efikase për reduktimin dhe parandalimin e rrudhave: përtypni çamçakëz për 15-20 minuta në ditë. Çamçakëzi vë në lëvizje muskujt dhe stimulon qarkullimin e gjakut në fytyrë, duke rritur funksionin metabolik të qelizave të fytyrës.

8. Fërkoni duart

Fërkoni duart me njëra-tjetrën lehtësisht dhe ngadalë për 10 herë. Më pas ndërthurini gishtat dhe tërhiqini tre herë,pa i shkëputur. Ky lloj masazhi përmirëson sistemin kardiovaskular dhe parandalon rrudhat në fytyrë.





9. Bëni masazh në formë rrethore në zonën e barkut

Kjo teknikë ndihmon kundër problemeve me tretjen dhe problemeve me zorrët.
10. Bëni fiskulturë të tipit "bellydance"
Kjo teknikë ndihmon në rënien nga pesha dhe bën mire për mesin dhe veshkat.

11. Fërkoni ballin

Me gishtat tregues shtypni ballin te zona e tëmthave. Mund të fërkoni edhe vetullat. Përsëriteni këtë ushtrim 5 herë. Ky masazh qetëson kokën, redukton stresin dhe ankthin, përmirëson gjumin dhe parandalon rrudhat.

12. Fërkoni skalpin me mollëzat e gishtave

Masazhoni skalpin me mollëzat e gishtave për një minutë. Ky masazh ul tensionin, qetëson mendjen dhe rrit qarkullimin e energjisë chi në kokë, duke ndihmuar në rritjen e shëndetshme të okut, në parandalimin e tensionit të lartë dhe gjithashtu ul rrezikun e goditjes në tru.

13. Shtriqni këmbët shpesh

Kinezët thonë se plakja e njeriut nis nga këmbët. Shtriqja e këmbëve dhe fërkimi i gjunjve dhe i pikës së akupunkturës zusanli në shputën e këmbës ndihmon për të vonuar procesin e plakjes dhe për të jetuar gjatë.

14. Çlodhni sytë me teknikën kineze

Vendosja e pëllëmbëve mbi qepallat e syve është një teknikë kineze për çlodhjen e tyre. Ky është një ushtrim tepër i thjeshtë dhe nuk merr kohë. Pasi ta provoni, do të ndjeni se sytë do të qetësohen dhe me kalimin e kohës shikimi do të përmirësohet. Duhet të përgatiteni përpara vendosjes së pëllëmbëve mbi qepalla: Fërkoni duart me njëra-tjetrën disa herë dhe më pas mbuloni sytë. Mos ushtroni forcë mbi qepalla. Një gjë e rëndësishme është që pëllëmbët nuk duhet të prekin kokërdhokun e syrit.

Qëndrimi gjatë këtij ushtrimi

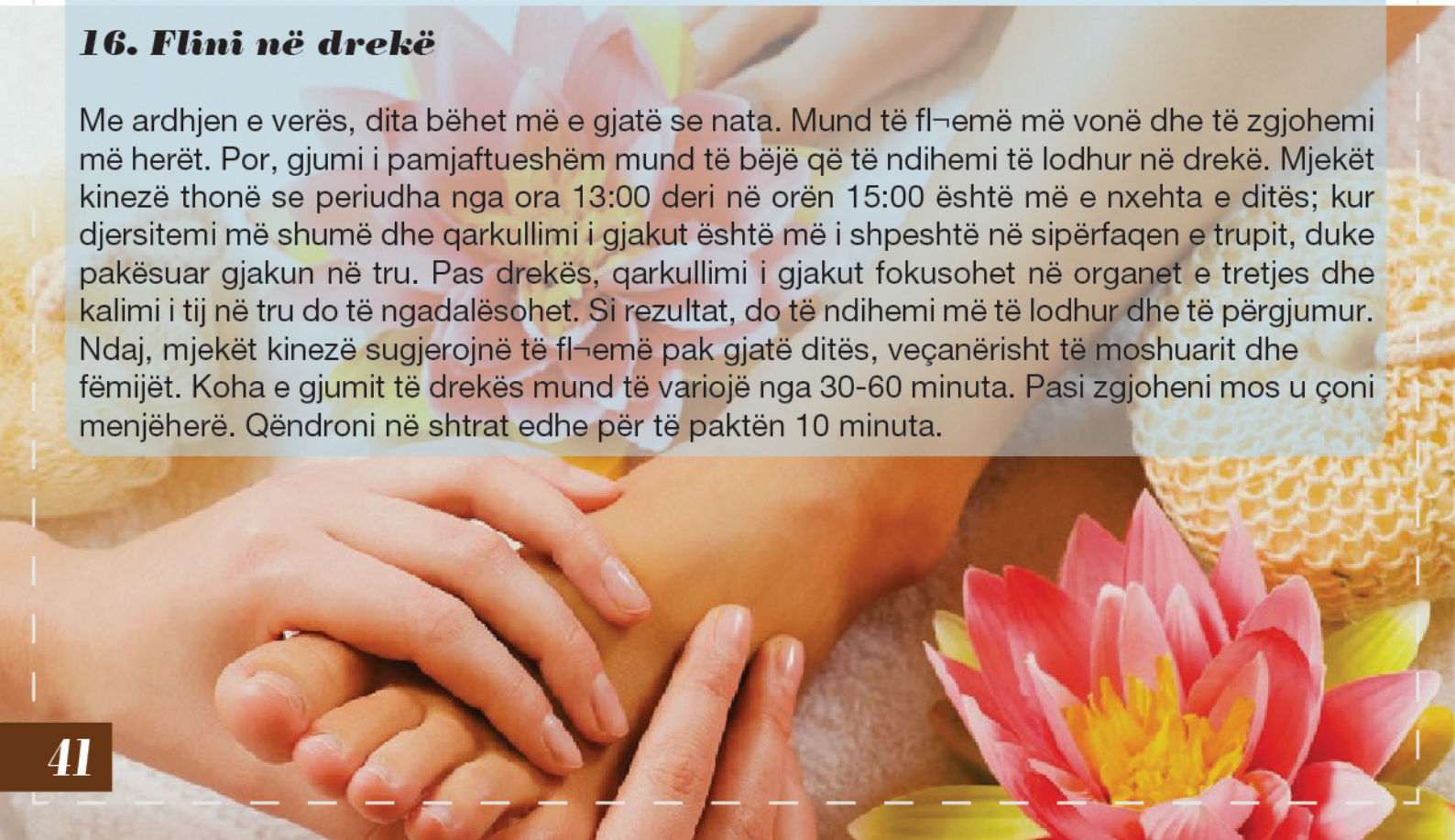
Mbani një qëndrim të rehatshëm dhe çtendosni muskujt. Mbani qafën, kokën dhe shpinën drejt, por pa e tendosur. Një nga sekretet e këtij ushtrimi është se trupi duhet të jetë i relaksuar. Gjatë këtij ushtrimi duhet të largoni të gjitha mendimet negative nga mendja.

15. Masazhoni pikën yongquan

Masazhimi i kësaj pike, e cia ndodhet në shputën e këmbës, ndihmon në shëndetin e veshkave, largon dhimbjen e mesit, rrit energjinë yang dhe rifreskon trurin.

16. Flini në drekë

Me ardhjen e verës, dita bëhet më e gjatë se nata. Mund të fl¬emë më vonë dhe të zgjohemi më herët. Por, gjumi i pamjaftueshëm mund të bëjë që të ndihemi të lodhur në drekë. Mjekët kinezë thonë se periudha nga ora 13:00 deri në orën 15:00 është më e nxehta e ditës; kur djersitemi më shumë dhe qarkullimi i gjakut është më i shpeshtë në sipërfaqen e trupit, duke pakësuar gjakun në tru. Pas drekës, qarkullimi i gjakut fokusohet në organet e tretjes dhe kalimi i tij në tru do të ngadalësohet. Si rezultat, do të ndihemi më të lodhur dhe të përgjumur. Ndaj, mjekët kinezë sugjerojnë të fl¬emë pak gjatë ditës, veçanërisht të moshuarit dhe fëmijët. Koha e gjumit të drekës mund të variojë nga 30-60 minuta. Pasi zgjoheni mos u çoni menjëherë. Qëndroni në shtrat edhe për të paktën 10 minuta.





5 BIMET

mani - xhenseni - corydalis - xhenxhefili - hidja

Fuqia e manit të kuq



Kokrrat e manit të kuq goji rriten në rajonet me klimë subtropikale të Kinës.
Mani goji është përdorur nga mjekët në Kinë e Indi për më shumë se 6000 vjet për shumë probleme të shëndetit. Kinezët i përdorin këto kokrra për të mjekuar sëmundje si diabeti, tensioni i lartë i gjakut, si dhe problemet me shikimin. Ashtu si edhe shumë fruta të tjera të pyllit, manat goji përmbajnë një përqindje të lartë antioksidantësh, të cilët ndihmojnë në parandalimin e kancerit apo sëmundjeve të zemrës, duke hequr radikalet e lira nga trupi. Antioksidanti është një emër përmbledhës për elementet që janë të afta të luftojnë radikalet e lira. Radikalet e lira vetë përfaqësojnë molekula të afta për të shkatërruar molekulat e tjera si dhe qelizat e trupit. Gjithsesi, sasia e radikaleve te lira rritet me kalimin e viteve dhe sa më shumë të kalojë koha, trupi bëhet më pak i aftë t'i kontrollojë, kështu radikalet fillojnë të "mbysin" trupin nga brenda.
Shumë sëmundje të rrezikshme si kanceri, artriti, sëmundjet e zemrës dhe ulçerat si dhe shumë sëmundje të tjera, duke përfshirë këtu dhe procesin e zhvillimit vijnë nga radikalet e lira, sipas mjekëve.

Mani goji është i pasur me vitaminë A. Shumë studime sot e cilësojnë manin e kuq si frutin e qetësisë shpirtërore dhe mendore, të lumturisë, dhe të gjumit të mirë. Kokrrat goji kanë shije të ëmbël dhe janë në ngjyrë të kuqe të errët. Ato bëjnë pjesë në kategorinë e ushqimeve më të shëndetshme në botë. Për më shumë se dy mijë vjet, kinezët e kanë përdorur goji-n për vetë të mirat që sjell në organizëm. Përfitimi kryesor që kemi lidhet me jetëgjatësinë, pasi përmban shumë antioksidantë, e mbron plotësisht trupin nga radikalet e lira dhe mënjanon problemet me lodhjen.



Xhenseni, bima që lufton impotencën

Xhenseni është një tjetër bimë e çmuar në Mjekësinë Tradicionale Kineze, por vlerat e saj për rritjen e imunitetit, për ruajtjen dhe rritjen e energjisë dhe për të luftuar impotencën janë të njohura gjerësisht edhe në Perëndim.

Mjekësia kineze e përdor xhensenin për uljen e stresit, përmirësimin e kujtesës, rregullimin e sheqerit në gjak, etj. Të mirat e xhensenit nuk mbarojnë këtu. Kjo bimë është përdorur tradicionalisht për të luftuar kancerin. Studimet kanë treguar se ekstrakti i xhensenit ka potencial në parandalimin e kancerit të fytit, mushkërive, stomakut dhe mëlçisë. Kjo bimë është dhe shpresë e re për ata të cilët vuajnë nga impotenca.

Bima corydalis, kundër dhimbjeve

Një bimë e përdorur prej shekujsh në mjekësinë kineze për të qetësuar dhimbjet, mund të ndihmojë për të shëruar dhimbjet kronike.

Bima corydalis, e cila i përket familjes së lulëkuqes, përmban në rrënjën e saj një përbërje që ul dhimbjen, e njohur si dehidrokoribulbinë (DHCB). Studimet kanë treguar se ky analgjezik vepron mrekullisht kundër tre lloje dhimbjesh tek njerëzit, përfshi dhimbjet akute, inflamatore dhe neuropatike ose dhimbjet kronike.

Bima corydalis rritet kryesisht në lindje të Kinës. Ajo përdoret gjithashtu për trajtimin e dhimbjes së kokës dhe dhimbjes së mesit.

Shkencëtarët kanë zbuluar se corydalis vepron në mënyrë të ngjashme me morfinën, por lajmi i mirë është se kjo bimë nuk e humb efektivitetin e saj me kalimin e kohës, siç ndodh me morfinën.

Studiuesit vërejnë se deri tani ka pasur medikamente të mira për dhimbjen akute, si p.sh. kodeina dhe morfina, aspirina dhe shumë analgjezikë të tjerë për dhimbjet inflamatore, por nuk ka pasur medikamente të mira për dhimbjen kronike. Megjithatë ata theksojnë se, përpara se të përdorni këtë bimë, duhet të këshilloheni me mjekun.



Xhenxhefili, bima kundër kollës dhe shumë problemeve me ftohjen

Sipas studimeve të mjekësisë moderne, substancat tek xhenxhefili nxisin djersitjen, ulin temperaturën dhe kthjellojnë mendjen. Konsumi i kësaj bime mund të luftojë lodhjen dhe parandalojë anoreksinë, pagjumësinë, dhimbjet e barkut dhe simptoma të tjera. Në stinën e nxehtë të verës pakësohet sekretimi i pështymës dhe i lëngjeve të stomakut, dhe këto ndikojnë tek oreksi. Nëse konsumoni pak xhenxhefil gjatë vaktit, do të keni hapje oreksi.

Xhenxhefili njihet si nga mjekësia kineze, ashtu edhe nga ajo perëndimore për pushimin e dhimbjes së barkut të shkaktuar nga gastriti, ulçera e stomakut dhe zorrëve. Kur keni probleme me të përzierat, aciditetin e lartë në stomak, ndjenjë të shpeshtë urie, mund të pini çaj xhenxhefili (zieni ujin me 50 gramë xhenxhefil) dhe ky çaj mund t'i shmangë këto simptoma. Një fjalë e urtë popullore kineze për këtë bimë është: "Nëse përgatisni xhenxhefil në shtëpi, mos u merakosni për sëmundjet e lehta."



Hidja dhe vetitë e saj

Hidja është një pemë, kokrrat e së cilës janë tepër të çmuara për shëndetin. Në Kinë, hidet e thata renditen ndër ushqimet më të shëndetshme dhe mjekësia kineze i përdor si ilaç.
Hidja përmban shumë vitamina dhe minerale të vlefshme. *Në Kinë ka një thënie: "Ata që hanë përditë hide, nuk plaken asnjëherë".* **Mjekësia kineze beson se kur hidja e thatë konsumohet me drithëra të ndryshme, sjell përfitime madhore për organizmin.**

Përmirëson rrjedhjen e energjisë chi dhe qarkullimin e gjakut:

Hidja klasifikohet ndër ushqimet që përmirësojnë qarkullimin e energjisë chi. Kur ndiheni të lodhur nga mbingarkesa, mund të provoni disa hide, dhe do të shihni menjëherë përmirësimin. Në një eksperiment të realizuar tek minjtë, u pa se hidja përmirëson shëndetin dhe forcon muskujt. Personat që vuajnë nga anemia mund të përmirësojnë shëndetin e tyre duke konsumuar hide. Hidja përmban hekur dhe kalcium, prandaj ky frut ka efektet më të shëndetshme të furnizimit të gjakut dhe nuk ka ndikime negative, si ilaçet e tjera. Në mjekësi, hidja është përdorur për trajtimin e anemisë aplastike (mungesës së palcës së eshtrave), e cila karakterizohet nga një numër shumë i vogël i eritrociteve.

- Bën mirë për stomakun dhe shpretkën:

Ata që kanë probleme me tretjen mund të provojnë disa hide për ta trajtuar këtë problem. Personat që kanë probleme me stomakun apo shpretkën, si dhe ata që vuajnë nga diarreja dhe ndihen të pafuqishëm mund të hanë 5 deri 7 hide çdo ditë.

-Frut kundër stresit dhe ilaç për gjumin:

Hidja ndihmon dhe si kurë anti-stres. Gjithashtu, personat që kanë probleme me pagjumësinë, mund të konsumojnë çdo ditë disa hide. Për shkak të efekteve mjekësore të qetësimit shpirtëror dhe të përmirësimit të gjakut, ky frut mund të përdoret edhe nga femrat para ose gjatë fazës së menopauzës, ku mbizotërojnë paqëndrueshmëria shpirtërore, ndjenja të pikëllimit e zemërimit të paarsyeshëm, ankthi etj. Mjekët kinezë e përdorin supën me hide dhe grurë për të pakësuar problemet e shkaktuara nga menopauza.

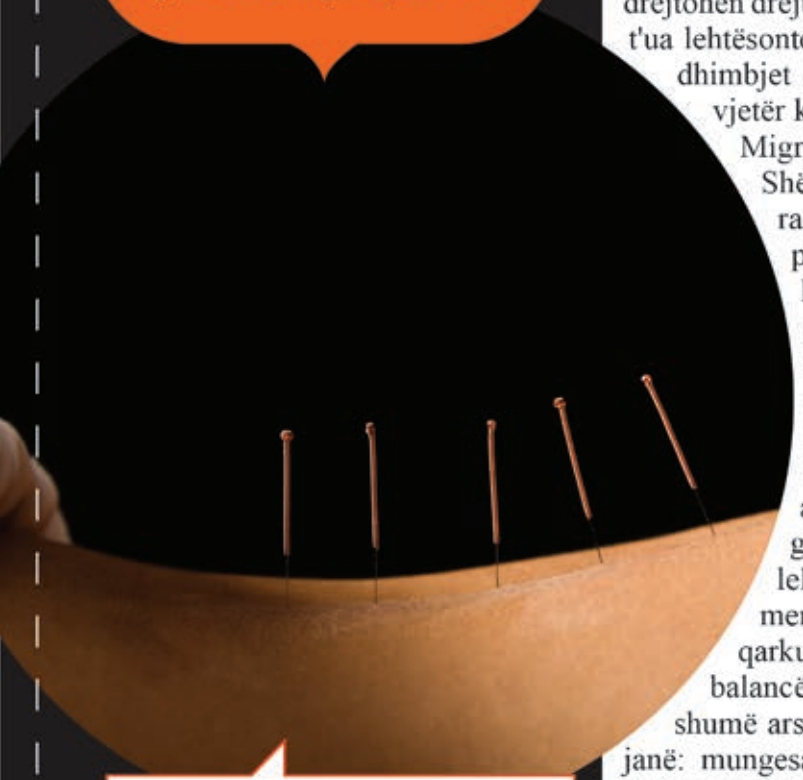
-Për një lëkurë më të bukur

Hidja preferohet nga femrat që kujdesen për veten. Nëse e përdorni hiden vazhdimisht, ajo mund t'ju sjellë një efekt edhe më të mirë për lëkurën sesa produktet kozmetike.
Vitamina C te hidet mund të ulë ndjeshëm formimin e pikave të zeza në lëkurë, vitamina A mbron lëkurën, duke shmangur tharjen, ndërkohë që vitamina B mund të rregullojë sekretimin e yndyrës nën lëkurë.



Personazhet e njohur praktikojnë AKUPUNKTURËN

Akupunktura është një metodë alternative me përdorim të gjilpërave (acus = gjilpërë). Origjinën e ka 4000 vjet më parë në Kinë.



Sipas kinezëve, çekuilibrimi i energjisë chi, apo i forcës së jetës, është burimi i çdo sëmundjeje. Kanalet imagjinare ku rrjedh energjia chi quhen meridianë dhe mendohet se janë 20 të tilla dhe 2000 pika akupunkture. Prandaj, ku ka bllokim dhe çekuilibër të forcave yin dhe yang, përdoret akupunktura për të sjellë qarkullimin e mirë të energjisë. Kjo metodë sot është popullore edhe në Perëndim, ku besohet se përdorimi i gjilpërave në pika të posaçme të akupunkturës stimulon sistemin nervor qendror dhe në tru nis një efekt i ngjashëm me atë të qetësuesit.

AKUPUNKTURA

A është akupunktura një trajtim efektiv për migrenën dhe për llojet e tjera të dhimbjes së kokës? Po, kjo është përgjigjja që japin praktikuesit e akupunkturës nëpër botë. Çdo ditë, personat me migrenë drejtohen drejt qendrave të akupunkturës për të gjetur një trajtim që do t'ua lehtësonte disi dhimbjet. Për ata që kanë vuajtur prej vitesh nga dhimbjet e kokës, çlirimi vjen si një mrekulli nga terapia më e vjetër kineze.

Migrena është përfshirë në listën e Organizatës Botërore të Shëndetësisë të sëmundjeve që arrin të trajtojë akupunktura. Akupunktura nuk është efektive vetëm për migrenën, por funksionon mrekullisht edhe për ata që kanë probleme me sinuset, tensionin e lartë të gjakut ose me gjumin. Përparësia më e madhe që ka akupunktura kundrejt mjekësisë perëndimore është se nuk ka efekte anësore.

Konceptet thelbësiore të yin-it dhe yang-ut si dhe energjisë jetike (chi) janë shumë të rëndësishme, po ashtu edhe të kuptuarit e sistemit të meridianëve. Të gjitha meridianët yang të trupit takohen në kokë, duke lehtësuar qarkullimin e gjakut dhe të energjisë chi aty. Një mendje e kthjellët dhe kokë pa dhimbje varen shumë nga qarkullimi i mjaftueshëm i energjisë chi dhe gjakut, si dhe një balancë e forcave yin dhe yang. Sipas mjekësisë kineze ka shumë arsye që shkaktojnë dhimbjet e kokës. Më të zakonshmet janë: mungesa e energjisë chi dhe gjakut, mosqarkullimi i mirë i gjakut në kokë, bllokimi i meridianëve etj. Trajtimi me akupunkturë mund të harmonizojë organet, të ekuilibrojë energjitë yin dhe yang, si dhe të zhbllokojë meridianët e bllokuar.

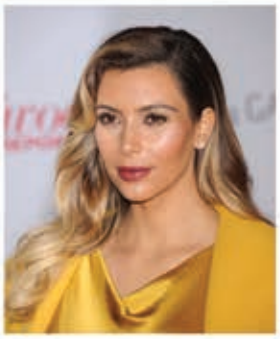
Shkencëtarët besojnë tani se akupunktura mund të sjellë shumë ndryshime biokimike në trup:

Serotonina: Trajtimi me akupunkturë ndikon mbi disa neurotransmetues të trupit, duke sjellë ndryshime në organizëm. Shkencëtarët kanë zbuluar se nivelet e ulëta të serotoninës shkaktojnë dhimbje koke. Aftësia e akupunkturës për të rregulluar nivelet e serotoninës është studiuar hollësisht nga ekspertët në Kinë, Japoni dhe Kanada. Ndryshimet në nivelet e serotoninës në tru dhe në palcën kurrizore mund të arrihen shumë mirë me akupunkturë.

Çlirimi i endorfinave me akupunkturë: Dr. Jisheng Han, profesor i akupunkturës, thotë se stimulimi me anë të gjilpërave çliron nivele të ndryshme të endorfinës në sistemin qendror nervor. Endorfina është përgjegjëse per aktivizimin e shumë proceseve trupore, që ulin dhimbjen e trupit dhe përmirësojnë humorin. Fjala "endorfinë" do të thotë "morfinë brenda trupit".

Endorfinat çlirohen nëpërmjet akupunkturës, masazhit, meditimit, seksit, aktivitetit fizik etj.







Akupunktura në Hollivud

Në Kinë dhe në shumë vende të tjera aziatike, akupunktura është një trajtim shumë i përdorur alternativ, megjithatë kohët e fundit po përdoret edhe nga emrat më të njohur të Hollivudit. Arësyet janë të shumta – për shëndetin në përgjithësi, për heqjen e kilogramëve të tepërt, për lifting fytyre, problemet me fertilitetin, migrenën etj. Përdorimi i akupunkturës në Perëndim i ka zanafillat që nga Marilyn Monroe. Ajo e përdori këtë metodë të lashtë kineze për t'u qetësuar nga dhimbjet e stomakut kur ndodhej në Tokio me burrin e saj Joe DiMaggio. Më vonë, akupunktura nisi të praktikohej nga Katy Perry dhe Jim Carrey, të cilët dëshmojnë se akupunktura, së bashku me dietën ushqimore nga Dr. Ni Maoshing, e ka përmirësuar shëndetin e tyre në përgjithësi. Kim Kardashian disa muaj më parë postoi në profilin e saj në Instagram një fotografi ku në fytyrën e saj kishte gjilpëra akupunkture. Ndoshta më parë Kim ka provuar gjilpërat e botoksit, por në këtë foto ajo shfaqet me gjilpërat e akupunkturës.









Përfitimet nga akupunktura në fytyrë

Dr. Martha Lucas, eksperte e akupunkturës nga Kolorado, shprehet se pas 10 seancash trajtimi (dy herë në javë, për 5 javë radhazi), lëkura bëhet më e pastër dhe vijat e rrudhave më pak të dukshme.

"Akupunktura kozmetike është një zgjidhje e përkryer për ato gra që nuk duan efekte anësore si pasojë e trajtimeve të tjera të fytyrës, si lifting, botoks apo operacione plastike", thotë Lucas. Kjo procedurë funksionon edhe për meshkujt, shton ajo, megjithëse jo shumë prej tyre e kërkojnë atë. Akupunktura është pjesë e rëndësishme e Mjekësisë Tradicionale Kineze (MTK) për rregullimin e energjisë chi apo bioenergjisë. Kur gjilpërat - rreth 30 apo 40 - aplikohen në trup dhe fytyrë, stimulohet prodhimi i kolagjenit dhe elastinës, thotë Lucas, dhe lëkura përmirësohet ndjeshëm.

"Mjekësia kineze është mjekësia e vërtetë kundër plakjes," vëren Lucas. "Ju ndihmon që trupi juaj të ketë një pamje më të re", shton ajo. Këngëtarja Celine Dion nëpërmjet akupunkturës arriti të mbetej shtatzënë në moshën 42-vjeçare dhe solli në jetë binjakë. Ajo e ndihmoi Mariah Carey-n me këshillën e saj për përdorimin e akupunkturës, e cila gjithashtu lindi binjakë në moshën 40-vjeçare. Aktorja Natalie Portman tha se akupunktura e ndihmoi në reduktimin e stresit gjatë shtatzënisë, ndërkohë Kate Winslet shprehet se kjo metodë i ka ulur dhimbjet. Dr. Sunita Kapur nga një spital në Nju-Delhi thotë se akupunktura mund të stimulojë sistemin hormonal tek femrat dhe të ndihmojë për të mbetur shtatzënë.





Akupunktura për të vegjël e të mëdhenj

Penelope Cruz ka nxjerrë disa foto ku shfaqet me gjilpëra në vesh. Supermodelja Kate Moss e përdori akupunkturën për të lënë drogën dhe për të lehtësuar astmën dhe artritin.

Oprah Winfrey gjithashtu e përdor akupunkturën rregullisht. Modeli Iman Abdulmajid e përdor për shëndetin në përgjithësi, ndërkohë kanceri i Valerie Harper u kurua 90% nga kjo terapi. Sheryl Crow përjetoi një përmirësim të madh nga përdorimi i bimëve kineze për të kuruar kancerin e gjirit.

Është një kurë e mrekullueshme për dhimbjet e artritit, migrenës dhe tendosjes së muskujve. Këngëtarja Gwen Stefani arriti të shpëtonte nga migrena falë akupunkturës, si dhe trajtoi me të djalin e vogël. Ka disa personazhe të tjerë të njohur që me akupunkturë kanë trajtuar kafshët e tyre shtëpiake.

Jennifer Lopez dobësohet me akupunkturë

Kërkimet e fundit kanë treguar se barnat tradicionale kineze dhe akupunktura mund të trajtojnë obezitetin dhe nuk kanë efekte të rrezikshme anësore, të cilat mund t'i kenë produktet farmaceutike. Obeziteti është bërë problematik vitet e fundit në mbarë botën, për shkak të konsumit në rritje të ushqimeve që përmbajnë sheqer dhe yndyrna.

Revista "OK!" i ka kushtuar një prej artikujve të saj, dobive që ka akupunktura për dobësimin, duke marrë shembull një prej këngëtareve më të njohura, Jennifer Lopez. Aktualisht, është parë se gjithnjë e më shumë yje të Hollivudit po u drejtohen qendrave të akupunkturës për t'u dobësuar dhe për trajtime kundër plakjes. Në një intervistë Lopez u shpreh se ka humbur 8 kilogramë nëpërmjet akupunkturës.

Përveç akupunkturës, Lopez përdor gjithashtu barna kineze: lëvorja e pjeprit të dimrit është më e preferuara e saj.

Joey Komada, akupunkturiste e licensuar dhe shumë e njohur në ShBA, ka arritur në përfundim se efektet e akupunkturës ndikojnë në reduktimin e peshës së tepërt. Akupunktura ndihmon në çlirimin e endorfinave, të cilat përmirësojnë humorin dhe gjendjen shpirtërore dhe janë quajtur shpesh edhe si antidepresantë. Akupunktura gjithashtu ndikon në përshpejtimin e metabolizmit, duke ndihmuar në humbjen e kilogramëve të tepërt. Por a mundet që të gjithë të humbin kilogramët e tepërt me akupunkturë? A ndikon metoda e lashtë kineze njësoj tek të gjithë?



Kjo varet nga shumë faktorë, përfshi moshën dhe fizikun. Gjendja shëndetësore tek një person është një aspekt i rëndësishëm për akupunkturën. Për shembull, nëse dikush ka probleme me fshikëzën ose lodhje të gjendrave mbiveshkore, nuk mund të trajtohet me akupunkturë.

Dr. Edward Lamadrid nga Çikago në një studim shkencor lidhur me efektet e akupunkturës tek pesha, arriti në përfundimin se 95 për qind e pjesëmarrësve ranë nga pesha në një periudhë 6-javore. Tek këta pacientë u pa gjithashtu një përmirësim në shëndetin e përgjithshëm e një qetësim shpirtëror.

Gjithashtu edhe Lopez konfirmoi se me akupukturën i është përmirësuar ndjeshëm cilësia e gjumit, dhe në fakt, kapërcimi i pagjumësisë është në favor të rënies nga pesha. Në një raport të Institutit Kombëtar të Shëndetësisë së SHBA-së, Dr. Katz shprehet se "përmirësimi i gjumit është i rëndësishëm aq sa dieta dhe sporti për ruajtjen e peshës". Gjithashtu, personazhe të tjerë të njohur si Sandra Bullock, praktikojnë akupunkturën, që siç thotë ajo, për të qëndruar e re.



Fytyra, pasqyrë e ndryshimeve në trupin tuaj

Sipas mjekësisë kineze, fytyra është një dritare përmes së cilës mund "të shohësh" shëndetin tënd. Balli, hunda, mjekra dhe faqet janë pesë zonat që shfaqin shenjat lidhur me atë që po ndodh në organizmin tuaj. Disa pjesë të fytyrës së njeriut reflektojnë elemente të ndryshme: zjarrin, tokën, ujin, metalin dhe drurin. Këto elemente kanë lidhje me organe të veçanta; prandaj pamja e fytyrës sinjalizon problemet e shëndetit.

BALLI



Sipas mjekësisë kineze, balli korrespondon me elementin e zjarrit dhe lidhet me zemrën, zorrën, mendjen dhe shpirtin. Shihni me vëmendje ballin tuaj dhe vini re nëse është i skuqur apo ka në sipërfaqe enë të holla gjaku. Nëse përgjigjja është po, atëherë mund të keni probleme me zemrën. Ndërrimi i ngjyrës mund të shkaktohet nga përvoja të forta emocionale, si p. sh., ndarja nga një person i dashur, divorci, etj. Nëse ngjyra e ballit ju ndryshon shpesh dhe kjo shoqërohet me të rrahura të forta zemre, marrje mendsh, vështirësi në frymëmarrje, dhimbje në dorën e majtë, etj., duhet të kërkoni ndihmën e menjëhershme të mjekut.

HUNDA

Hunda i korrespondon elementit të tokës, dhe ka lidhje me stomakun, shpretkën dhe pankreasin. Zakonisht simptoma janë puçrrat në sipërfaqe, në majë të hundës ose anash. Nëse ushqimi që keni ngrënë ka qenë pikant, i skuqur apo me yndyrë, pra i pashëndetshëm, atëherë problemi është shkaktuar nga dieta e varfër. Si rezultat, ju vuani nga problemet me tretjen, kapsllëku ose diarreja. Kapilarët e hollë të gjakut në rrënjë të hundës tregojnë probleme me alkoolin, ose ju jeni një njeri që shqetësohet shumë dhe jeton gjithë kohën në stres. Përpiquni të qetësoheni me meditim ose joga.

FAQJA E DJATHTË

Faqja e djathtë korrespondon me elementin e metalit dhe lidhet me mushkëritë dhe zorrën e trashë. Problemet me këto organe mund të shihen nga ndryshimi i ngjyrës në faqen e djathtë. Gjithashtu aknet, ekzemat apo skuqjet në këtë zonë tregojnë se jeni ftohur. Shumë sëmundje mushkërish mund të paraqesin shenja në faqen e djathtë. Personat që kanë probleme me alergjitë e frymëmarrjes apo vuajnë nga astma, kanë ekzemë apo shenja të tjera në faqen e djathtë.



FAQJA E MAJTË

Faqja e majtë korrespondon me elementin e drurit e lidhet me mëlçinë. Nëse shihni kapilarë të kuq gjaku dhe skuqje, atëherë duhet të detoksifikoni organizmin. Këta kapilarë apo skuqje të tjera në faqe mund të jenë shenjë e tensionit të lartë të gjakut apo diabetit. Nga ana tjetër, ngjyra e verdhë e lëkurës poshtë syrit të majtë mund të tregojë se keni gurë në tëmth, nivel të lartë gliceridesh, trigliceridesh dhe kolesteroli. Problemet në këtë pjesë të fytyrës mund të zbulojnë edhe gjendje emocionale, si zemërimi dhe depresioni. Mos harroni që trupi ju paralajmëron në shumë mënyra që ka humbur ekuilibrin e brendshëm, kështu që kurrë mos i shpërfillni sinjalet që ju dërgon.

MJEKRA



Kjo është një zonë që lidhet me elementin e ujit, pra me veshkat dhe fshikëzën e urinës, përfshi gjendrat hormonale. Nëse vini re pika me ngjyra apo të zeza në lëkurën rreth gojës apo mjekrës, atëherë mund të keni probleme me veshkat dhe fshikëzën e urinës. Gjithashtu, puçrrat në mjekër janë tregues i çrregullimeve hormonale. Këto probleme ndodhin kur trupi prodhon më shumë estrogjen dhe testosteron. Shihni pjesën mes hundës dhe buzës së sipërme. Kjo zonë e vogël simbolizon uterusin dhe ovaret te femrat, ose prostatën te meshkujt. Vija horizontale ose ndryshimet në ngjyrën e lëkurës mund të tregojnë probleme me fertilitetin ose praninë e cisteve. Sipas Mjekësisë Tradicionale Kineze, njerëzit që kanë mjekër të vogël, kanë një prirje gjenetike për dobësi të veshkave apo fshikëzës së urinës, por kjo nuk do të thotë që, nëse keni mjekër të vogël, do të sëmureni patjetër nga veshkat.

Rëndësia e masazhit të këmbëve në darkë



Kur jeni të lodhur provoni të bëni një masazh këmbësh dhe do të shihni sa do relaksoheni.
Edhe nëse nuk keni mundësi t'i drejtoheni qendrave të masazhit, këtë terapi mund ta bëni vetë në shtëpi. Futini këmbët në ujë të ngrohtë me kripë deti për 15 minuta dhe më pas nisni masazhoni këmbët tuaja me një vaj apo krem çfarë-do. Niseni me këmbën e djathtë.

Masazhimi i gishtit të madh të këmbës bën që truri ynë të funksionojë më mirë. Këmba përmban shumë pika refleksive që korrespondojnë me të gjitha pjesët e trupit, gjendrat apo organet. Në fakt, refleksologët gjejnë një hartë të të gjitha organeve të trupit të vendosura në shputën e këmbës. Për këtë arsye masazhi i këmbëve është tejet i rëndësishëm. Filozofia kineze thotë se bima kalbet nga rrënja, po ashtu njeriu sëmuret nga këmba. Masazhi që nga kohët e lashta njihet dhe është pranuar si një nga metodat për parandalimin, trajtimin dhe eleminimin e sëmundjeve të ndryshme. Masazhi në të njëjtën kohë ndikon te produktiviteti, emocionet, trupin dhe shpirtin e njeriut dhe në këtë mënyrë arrihet relaksimi i thellë i trupit, mendjes, çlirimi i stresit dhe toksinave, përmirësimi i kalimit të oksigjenit në organizëm si dhe përmirësimi i qarkullimit të lëngjeve trupore (gjakut dhe limfës). Kinezët e kanë praktikuar masazhin terapeutik të këmbëve për disa mijëvjeçarë.

Masazhi i këmbëve:
- *Largon dhe redukton stresin dhe tensionin*
- *Përmirëson fleksibilitetin e duarve dhe të këmbëve*
- *Rikthen vitalitetin*
- *Ndihmon në reduktimin e dhimbjeve*
- *Stimulon te gjitha sistemet e trupit*
- *Eleminon toksinat nga ndryshimet e jetesës*
- *Krijon një lidhje harmonike trup-zemër-mendje*

Të gjithë duam të flemë mirë në darkë, të kemi një gjumë të qetë dhe të pandërprerë nga telefonatat apo zhurmat e tjera. Sot njerëzit përdorin shumë metoda për të fjetur sa më mirë. Ata blejnë shtretër dhe jastëkë të rehatshëm dhe abazhurë me drita qetësuese.

Disa bëjnë një dush përpara se të shkojnë për të fjetur në darkë, disa të tjerë konsumojnë qumësht të ngrohtë, ndërsa të tjerët lexojnë derisa t'i marrë gjumi. Gjëja më e rëndësishme për një gjumë të mirë është se duhet të jeni plotësisht të relaksuar. Një metodë e shkëlqyer relaksimi është masazhi i këmbëve.

Masazh këmbësh = relaksim

Sipas Mjekësisë Tradicionale Kineze, nëse ushtroni presion në pikat refleksive që gjenden tek këmbët dhe që komunikojnë me trurin, atëherë do të kemi stimulim të energjisë chi dhe nxitje të ekuilibrit shëndetësor dhe të trurit. Refleksologët thonë se masazhi i këmbëve largon stresin dhe sjell një ndenjë relaksi si dhe përmirëson cilësinë e gjumit; lehtëson dhimbjen e kokës, përfshi migrenën si dhe redukton nivelin e ankthit dhe depresionit.



"Për kinezët këmba është zemra e dytë..."

Pikat refleksive për trurin gjenden në majë të gishtit të madh të këmbës. Në gishtin e madh ju do të gjeni pikat refleksive për hipotalamusin, gjendrën e hipofizës, etj., të gjitha këto shumë të rëndësishme për funksionin e trurit. Këto pika janë më të lehta për t'u gjetur nëse do të njiheni me grafikun apo hartën e refleksologjisë, që përmban të gjitha pikat për çdo organ apo gjendër të trupit. Në Kinë, masazhi i këmbëve është shumë i njohur dhe aplikohet nga pothuajse të gjithë. Ka shumë qendra që ofrojnë masazhe të tilla. Trajtimi nis së pari duke i futur këmbët në ujë të ngrohtë në një enë druri e mbushur edhe me kripëra dhe bimë relaksuese, ndërkohë që masazhatori nis masazhin në zonën e shpatullave dhe më pas me atë të këmbëve. Trajtimi kombinon pikat e masazhit me mjekësinë me barna bimore kineze. Kinezët besojnë se një qarkullim jo i mirë i gjakut ndikon edhe në qarkullimin jo të mirë të energjisë.

Mjekët kinezë këshillojnë futjen e këmbëve në ujë të ngrohtë përpara gjumit, pasi ka efekte shëruese dhe ju ndihmon në përmirësimin e gjumit dhe duke shtuar jetëgjatësinë. Në shputën e këmbës gjenden shumë enë gjaku, kështu që shkencëtarët e kanë quajtur edhe si "zemra e dytë". Gjithashtu në të ka mbaresa të pafundme nervore të cilat lidhen ngushtë me trurin. Këtë masazh mund ta bëni vetë për 10-15 minuta përpara se të shkoni për të fjetur. Masazhin duhet të bëni me mendje të qetë dhe pa menduar për streset e ditës. Gjatë procesit mund të dëgjoni muzikë. Për të bërë këtë masazh në mbrëmje së pari duhet të fusni këmbët në ujë të ngrohtë dhe hidhini pak kripë. Mbajini për 10 minuta. Kjo metodë do të largojë dhimbjen dhe stresin dhe në pak minuta do të ndjeheni shumë mirë.

FENG U

Akull për të reduktuar stresin

Feng-fu, teknikë e mrekullueshme kundër stresit

Janë të shumta pikat në trupin tonë që, nëse i masazhojmë, japin rezultate vërtet fantastike. Por le të ndalemi te një pikë specifike që ndodhet pas qafës, në pjesën e poshtme të kokës. Nëse në atë pikë vini një kub akulli dhe nisni ta masazhoni, do të shihni se menjëherë do t'iu largohet lodhja, stresi dhe madje do të ndiheni plot humor dhe energji. Kjo pikë e qafës në akupunkturën kineze njihet me emrin feng fu (që në shqip do të thotë "rikthimi i freskisë").

Si ta praktikojmë feng fu:

Shtrihuni barkazi dhe vendosni kubin e akullit me përmasa 2×2 cm në pikën e sipërme pas qafës dhe e lini për 20 minuta. Kubin mbështilleni me një copë mëndafshi ose napë të hollë, për të shmangur sadopak lagien e trupit. Këshillohet që ky lloj masazhi me akull të praktikohet rregullisht çdo 2-3 ditë, mundësisht në mëngjes para se të hani, ose në mbrëmje para gjumit. Kur e vendosni në fillim kubin e akullit pas qafës do të keni ftohtë, por pas pak sekondash ndjeni se si nis e nxehet pika feng fu. Madje si pasojë e këtij masazhi në ditët e para të teknikës do të ndiheni euforikë.

Dobitë e teknikës feng fu:

- përmirësim i gjumit
- përmirësim i humorit dhe gjallëri
- përmirësim i funksioneve të tretjes
- ulje e mundësisë së prekjes nga virozat
- lehtësim i dhimbjeve të kokës, dhimbjeve të dhëmbëve dhe të kyçeve

Kjo praktikë e mjekësisë tradicionale kineze këshillohet edhe kur keni temperaturë të lartë të trupit.



Të largosh stresin dhe të rikthesh humorin me një kub akulli?

Ju duket ndoshta absurde juve që jeni mësuar të pini një ilaç për çdo dhimbje, por në traditën lindore dhe jo vetëm në të, janë të njohura praktika të shumta që japin rezultat. Një tjetër teknikë e mjekësisë tradicionale është masazhi në një pikë të caktuar të veshit.

Feng FU

Teknika feng fu jep rezultate pozitive në :

- rregullimin e frymëmarrjes
- sistemin kardiovaskular
- parandalimin ose trajtimin e sëmundjeve neurologjike me alternim të simptomave të kolonës vertebrale
- eleminimin e infeksioneve të zorrëve
- trajtimin e tiroideve e tensionit të lartë
- trajtimin e astmës
- eleminimin e celulit
- trajtimin e çrregullimeve psiko-emotive, stresit, lodhjes kronike, depresionit dhe pagjumësisë.

Ju kujtojmë se kjo teknikë e mjekësisë tradicionale kineze nuk kuron asnjë sëmundje, por ndihmon në ekuilibrin fiziologjik. Teknika feng fu nuk duhet të praktikohet nga gratë shtatzëna, si edhe personat që vuajnë nga epilepsia dhe skizofrenia.



Antioksidantët e ushqimeve me ngjyrë të errët

Të gjithë jemi të informuar në lidhje me rëndësinë që kanë perimet e gjelbra, megjithatë ushqimet me ngjyrë më të errët duket se kanë edhe më shumë vlera ushqyese. Ngjyra tek një ushqim vjen nga pigmenti antocianidinë. Janë kryer një sërë studimesh që vërtetojnë se ky pigment mund të ulë rrezikun e diabetit, sëmundjeve të zemrës dhe kanceri. Studimet theksojnë se ushqimet me ngjyrë të errët, në veçanti, përmbajnë nivel më të lartë antioksidantësh në krahasim me ngjyrat e tjera të frutave dhe perimeve.

Orizi, Fasulet dhe Susami i zi

Sipas mjekësisë kineze, orizi i zi ndikon në shëndetin e organeve të brendshme, përfshirë mëlçinë, veshkat, shpretkën dhe stomakun. Gjithashtu, ngrënia e orizit të zi ndihmon në qarkullimin e gjakut dhe përmirëson shikimin. Studimet bashkëkohore kanë zbuluar se tek cipa e orizit të zi gjendet një sasi e lartë vitamine E, që ndihmon për të pasur një sistem imunitar të fortë. Fasulet e zeza gjithashtu janë një ushqim me përmbajtje të lartë antioksidantësh, sipas Mjekësisë Tradicionale Kineze.



sidantët
imeve
ë të errët

Fasulet e zeza ***shihen si ushqim që ruajnë freskinë dhe energjinë tek njerëzit, sidomos gratë.*** Fasulet e zeza janë shumë të shëndetshme për gratë shtatzëna dhe për fetusin. Nga pikëpamja e mjekësisë moderne, fasulet përmbajnë shumë aminoacide, kalcium dhe elemente të tjerë ushqyes, të cilët janë të domosdoshëm për detoksifikimin e organizmit dhe ulin hipertensionin. Mjekësia kineze thekson gjithashtu se susami i zi forcon muskujt dhe kockat, ruan shkëlqimin e flokëve, si dhe shërben për një shikim të mirë. Susami i zi përmban vitaminë E dhe kalcium, si dhe elemente të tjera. Hurmat e thata me ngjyrë të zezë janë të pasura në proteina, vitaminë B, vitaminë E, etj. Ato shihen si një ushqim që na mban të fortë dhe të rinj. Konsumi i rregullt i tyre shërben për qarkullimin e mirë të gjakut dhe të energjisë "chi".

Kumbullat e zeza ***janë një nga ushqimet më të mira për problemet me diarrenë apo kapsllëkun, pasi ato normalizojnë funksionimin e zorrëve.*** Gjithashtu, kumbullat e zeza shërbejnë kundër kollës dhe djersitjes gjatë natës. Kumbullat e zeza janë të pasura me vitaminë B2 dhe shihen si një antioksidant natyror. Në të njëjtën kohë, ato shërbejnë për të eleminuar bakteret e këqija në stomak dhe zorrë, duke luftuar të gjitha problemet me tretjen dhe jashtëqitjen.



Joga ajrore tendenca e fundit

Nëse ju pëlqen joga, edhe nëse nuk e praktikoni shpesh, duhet patjetër të provoni jogën ajrore.



Ata që e kanë praktikuar, thonë se joga ajrore është 10 herë më e efektshme dhe më relaksuese se format e tjera të jogës.

Si funksionon:

Uluni në një copë të butë që duket si një shall i gjatë i lidhur në tavan. Kjo copë është e posaçme, jo si të tjerat. Ajo mund të mbajë një peshë mbi 1 ton, prandaj nuk duhet të shqetësoheni se mos griset.

Gjatësinë e kësaj "kolovajseje" mund ta rregulloni sipas dëshirës. Gjithashtu do t'iu nevojitet tapeti i jogës për të vendosur këmbët.



Gjatë gjithë procesit, merrni pozicione të ndryshme të jogës tradicionale dhe pozicione të tjera.

Pse duhet të bëni jogë ajrore?

Joga ajrore ofron të gjitha të mirat dhe kënaqësitë e asaj tradicionale, por ka edhe disa përfitime shtesë:

-Fleksibilitet më i madh. Meqenëse keni lirshmëri më të madhe për të lëvizur, mund ta vendosni trupin në pozicione të reja. Në disa raste kjo mund të jetë edhe më e ndërlikuar se joga tradicionale.

-Fokusim më i mirë. Duke qënë se është një sfidë e re për ju, joga ajrore ju detyron të jeni më vigjilentë. Ndoshta do të bëni edhe më shumë përpjekje se zakonisht, pasi përqendrimi në ajër mund të jetë edhe më i vështirë.

-Forcon muskujt. Për shkak se forca e rëndesës vepron në trupin tuaj më shumë se zakonisht, muskujt do t'iu forcohen.

-Është kundër stresit. Ashtu si edhe joga tradicionale, joga ajrore është një metodë e shkëlqyer kundër stresit. Pra nuk shërben vetëm për të çtendosur muskujt, por edhe për të çliruar stresin. Gjithashtu, ju ndieni kënaqësinë e diçkaje të re dhe emocionuese, që iu bën të ndiheni mirë.

Joga ajrore

A është e sigurt kjo jogë?

Joga ajrore është e sigurt, megjithatë gjatë ushtrimit të saj duhet të keni një instruktor joge, sidomos në hapat fillestarë.
Instruktori do t'iu thotë si të qëndroni si duhet, që të mos lëndoheni.
Sidoqoftë, ju jeni pak cm mbi tokë dhe rënia nga "shalli" është e padëmshme.



Kush nuk duhet ta ushtrojë jogën ajrore:

- Gratë shtatzëna
- Ata që kanë bërë operacion të syve
- Ata që vuajnë nga marramendja
- Ata që vuajnë nga sëmundjet kardiovaskulare
- Ata që kanë çrregullime kockash
- Ata që kanë tension të ulët dhe të lartë të gjakut









Përpara jogës ajrore:

-Vishni veshje të përshtatshme: të ngushta, por të rehatshme. Shmangni veshjet e gjera, pasi mund ta keni të vështirë të lëvizni me to

- Rrini zbathur, do të ndiheni më mirë në "shall"
- Pini shumë ujë dhe hani lehtë

-Shmangni pijet me gaz dhe lëngjet e tjera me aciditet përpara se ta bëni këtë jogë, pasi mund t'iu shkaktojnë ndjesi të pakëndshme kur bëni lëvizje nga lartë-poshtë.

-Mos përdorni krem, pasi lëkura juaj mund të prekë copën dhe të shkaktojë probleme.

-Hiqni të gjitha bizhuteritë, orët dhe çdo gjë tjetër me rripa apo zinxhirë, pasi mund t'ju kapen tek mbajtëset e "shallit". Duhet të bëni kujdes edhe me thonjtë e këmbëve e të duarve.

-Mos e ushtroni vetëm. Me të tjerë, dhe mbi të gjitha, me një instruktor, keni më shumë siguri.

Joga ajrore mund të duket si e frikshme, por është tepër efikase dhe një përvojë shumë emocionuese.



Mariza Ikonomi është një këngëtare shqiptare me një karrierë muzikore mbi 20-vjeçare. Studimet e larta i ka përfunduar në Francë dhe ka marrë pjesë në shumë aktivitete në vend, por edhe në Europë. Ka fituar disa çmime të para në Shqipëri dhe Ballkan. Ka përfunduar studimet për kanto. Nisi të këndojë që e vogël duke u aktivizuar në Qendrën Kulturore të Fëmijëve e që aty duke marrë pjesë në festivalet e fëmijëve. Në moshën 12-vjeçare ajo u përzgjodh nga kantautori Françesk Radi, për të kënduar një duet duke u bërë këngëtarja e parë, që u ngjit në skenën e Festivalit të RTSH-së në një moshë kaq të vogël.

Kënga fitoi Çmimin e Telespektatorit, që për atë vit ishte mjaft i rëndësishëm. Më pas çmime të tjera vërshuan për Marizën. Në festivalin e fëmijëve, mori çmimin e parë me këngën "Mëmëdheu". Po me këtë kënge fitoi përsëri çmimin e parë në Festivalin Ballkanik te fëmijëve. Me këto dy këngë Mariza u bë shumë e dashur jo vetëm për fëmijët, por edhe për te rriturit jo vetëm ne Shqipëri por edhe ne vende te tjera ku këndonte.

Në Maqedoni, Mariza fitoi çmimin e tretë në një festival mbarëkombëtare me këngën 'Le të këtë gjithmonë pranverë'. Ajo ka bërë disa koncerte në Zvicër, Francë dhe në Holandë.

Në Festivalin e Pranverës Mariza u vlerësua me çmimin si interpretuesja më e mirë. Te "Mikrofoni i Artë" dhe tek "Kënga Magjike" doli përsëri interpretuesja më e mirë. Me këngën e kompozuar nga vetë ajo e titulluar "Me sytë lart" u vlerësua me çmimin si kantautorja më e mirë në "Këngën Magjike" të vitit 2008. Këngëtaret e saj të preferuara janë Celine Dion dhe Alanis Morissette. Ajo gjithashtu ishte pjesë e "Dancing With the Stars 5".

Mariza Ikonomi vizitoi këtë vit Kinën për turizëm dhe nuk kishte dëshirë të largohej, pasi sipas saj, ky vend e ka mrekulluar. Në fakt ajo e quajti Kinën një "perandoreshë të bukur". Megjithëse në një kohë të shkurtër, ajo u mundua të prekte sa më shumë nga afër jetën dhe kulturën e këtij vendi.



Revista "Ejani": Cilat ishin arsyet që ju shtynë të vizitoni Kinën?

Mariza Ikonomi: Mamaja ime. Ajo është arsyeja kryesore pse unë dëshiroja shumë të vizitoja Kinën. Kur ishte e re ajo u transferua në Kinë për një periudhë kohe, pasi gjyshi im ishte në një shoqatë lundrimtarësh shqiptaro-kineze dhe punoi në Kinë për disa kohë. I gjithë fisi im është i mrekulluar nga Kina, veçanërisht nga kultura dhe traditat e saj. Megjithëse ka kaluar shumë kohë, mamaja ime ende më flet për Kinën dhe kujtimet e bukura që ka kaluar, për mikpritjen e madhe të kinezëve dhe ende i kujton miket e saj kineze me mall.

Ajo madje është dhe një fanse e madhe e muzikës kineze dhe që e vogël më jepte të mësoja këngë kineze. Ajo sot flet gjuhën kineze, mban mend ende shumë gjëra. Gjyshi ishte një person i rrallë dhe i veçantë për mënyrën se si e transmetonte historinë e Kines tek mua. Gjyshja ime gjithashtu ka pasur një rol tjetër, një rol mbështetës ndaj gjyshit dhe që të dy më kanë folur kaq shumë për Kinën. Edhe sot në shtëpinë tonë ka ende shumë suvenirë të ndryshëm të vjetër. Kjo është një nga arsyet parësore dhe jam shumë e kënaqur që e bëra këtë vizitë, është një vend që të jep një kënaqësi të rrallë.



“Kina, një perandoreshë e bukur”

Revista "Ejani": Çfarë përshtypjesh ju la Pekini?

Mariza Ikonomi: Për Pekinin kam lexuar, kam parë, kam dëgjuar, por është ndryshe ta përjetosh. Të përjetosh arkitekturën, të vizitosh pallatet duke nisur që nga ato shkallët të bën të ndihesh si një perandoreshë. ***Është shumë i bukur, është një qytet madhështor dhe të jep mundësinë të eksplorosh gjithçka që ti do, duke filluar nga pjesa e kulturës, traditave, ushqimit, njerëzve, etj. Është një qytet multifunksional që e bën çdokënd të mrekullohet. Më vjen mirë që e pata një fat të tillë për ta vizutar këtë vend.*** Ka shumë gjëra që më kanë bërë përshtypje, por këtu kam nisur të merrem më shumë me fiskulturë dhe kjo është shumë e mirë. Sidomos pasdite kinezët kanë një orë që mblidhen dëgjojnë muzikë dhe bëjnë fiskulturë, veçoj ato vallet karakteristike. Nuk kishte ditë që të mos të dilja për ta shijuar vetë këtë traditë kaq të bukur.

Revista "Ejani": Ju sapo keni nënshkruar një kontratë bashkëpunimi me Radio "Ejani" për promovimin e mëtejshëm të karrierës suaj artistike. Cfarë domethënie ka kjo?

Mariza Ikonomi: Kënaqësia nuk është vetëm e juaja, por edhe e imja që ne po bashkëpunojmë. Më duhet një punë ende më e madhe për të mos zhgënjyer fansat e mi. Unë në Tiranë e dëgjoj shpesh këtë radio dhe më pëlqen gjithçka që serviret aty, kështu që mbetet një kënaqësi dhe jam e sigurt që ky bashkëpunim që sapo kemi nisur do të jetë frytdhënës për të dyja palët.



Revista "Ejani": Një tjetër surprizë e rëndësishme e vizitës suaj ishte dhe titulli që morët si një nga ambasadoret e kulturës kineze, kryesisht e kuzhinës kineze. Si ndiheni?

Mariza Ikonomi: Është një privilegj, jo vetëm kënaqësi. Në fakt ndihem e veçantë. Është bukur të vlerësohesh me një titull të tillë. Më pëlqen sepse më përshtatet, për pjesën e kulturës, por edhe të gatimeve, pasi kuzhina kineze është një ndërthurje harmonike e ngjyrave, aromave, shijeve, formave dhe finesës. Kam provuar disa gatime të kuzhinës pekinase, ku veçoj Rosën e Pekinit dhe një gatim tjetër me mish pule dhe kikirikë, Kung Pao. Madje që në Shqipëri, duke marrë shkas edhe nga familja ime, sidomos mamaja, kam pasur një interes shumë të madh për kuzhinën kineze. Ajo dhe sot ha me shkopinj, ndërkohë që ne hamë me pirunj. Është një art më vete kuzhina kineze, që duhet eksploruar nga të gjithë.



Revista "Ejani": Vizita juaj në Shangai shkaktoi jehonë të gjerë në rrjete sociale dhe është pëlqyer nga publiku shqiptar. Çfarë përshtypjesh ju la Shangai dhe kuzhina e tij?

Mariza Ikonomi: Shangai është një vend madhështor, ndriçues që më ka magjepsur. Sigurisht më magjepsi infrastruktura, aty ku modernia takonte tradicionalen. Më ka mahnitur Perla e Orientit, e cila ishte nje perlë e vërtetë sa që nuk doja të shkëputesha prej saj, nuk ngopesha duke e parë. Ndërtesa super të ndriçuara që në një moment të dukej vetja si në Paris dhe një moment tjetër të dukej si në Nju Jork. E them me plot gojën që Shangai është Parisi i Lindjes. Shangai është një tjetër qytet që duhet eksploruar dhe që jam me fat që pata mundësinë ta shihja. Kuzhina e Shangait është një ndër kuzhinat e reja që provova në Kinë dhe pashë që përbërësit kryesorë të saj janë peshku i freskët, mishi i pulës dhe lloje të ndryshme perimesh, ndërsa shija është përgjithësisht disi e ëmbël.



Unë e eksplorova dhe më pëlqen jashtëzakonisht, pasi ka vençanti sidomos miksimi i salcës së sojës, sheqerit e kripës.
Një ushqim tjetër që më shijoi shumë është Jiaozi, si byreçka me mish, por brumi është i papjekur dhe e gjithë masa zihet e serviret. Këtë gatim e porosis shpesh si në restorantet kineze në Shqipëri, por edhe sa herë që udhëtoj nëpër Europë. Madje kur isha herën e fundit në Amerikë, i kam gatuar vetë, sigurisht me ndihmën e një mikut tim kinez. Nga frutat kam provuar liçin, mangostinën, papajën dhe frutin e dragoit. Frutat përpos pjesës që janë të shëndetshme, këtu kanë një shije që të lëshon goja lëng. I kam shijuar pa masë.





Ikona me emrin Fan Bingbing

Fan Bingbing është një aktore, modele dhe këngëtare kineze. Është një nga yjet më të famshëm në Kinë si dhe është cilësuar si një nga kinezet më të bukura. Ajo u lind më 16 shtator të vitit 1981, në qytetin e bukur bregdetar të Kinës, Qingdao. Prindërit e saj ishin të dy artistë, e ëma valltare dhe i ati këngëtar. Nën frymën dhe kujdesin e të atit, ajo nisi studimet për piano në një moshë fare të re, dhe tregoi një interes të madh për muzikën. Familja e saj ishte shumë strikte, por Fan ishte një vajzë me shpirt të lirë dhe luftarak. Në vitin 1996, aso hyri në Institutin e Artit "Xiejin Hengtong"



Gjithashtu, ajo u shfaq në vitin 2014 në filmin X-Men: "Days of Future Past", së bashku me yjet e tjera të kinematografisë botërore Patrick Stewart, Jennifer Lawrence dhe Halle Berry. Jashtë botës kinematografike, Fan është një filantope që nisi bamirësinë duke ndihmuar fëmijët me probleme zemre në Rajonin Autonom të Tibetit. Falë bamirësisë së saj, fëmijët me probleme kardiake apo që duhet t'i nënshtrohen operacionit mund ta bëjnë këtë falas në spitalet më të mira të Pekinit dhe Shangait. Ajo njihet gjithashtu për pasionin ndaj modës, për fustanet e saj në tapetin e kuq, gjë që është diskutuar shpesh në arenën ndërkombëtare të modës. Ajo gjithashtu ka qenë pjesë e fushatave të markave të njohura si Louis Vuitton.

Karriera

Fan Bingbing fitoi rolin e parë televiziv në po të njejtin vit pra (1996). Ajo u shfaq në një tjetër program televiziv në vitin 1997 dhe më pas në filmin "My Fair Princess". Ky show u bë një super hit në Kinë. Më pas ajo nisi të luante në filma, duke nisur me "Reunion" në vitin 2001. Roli i saj madhor do të vinte dy vjet më vonë në "Celulari", komedi e Feng Xiaogang, për të cilën fitoi çmimin si aktorja më e mirë. Në të njejtën kohë, Fan këndon pjesën më të madhe të kolonave zanore të filmave dhe serialeve. Ajo nxorri një album në vitin 2005. Por puna e Fan në kinematografi ishte ajo që tërhoqi vëmendje të gjerë. Ajo u nominua me çmim për punën e saj në vitin 2006 ku lozi në filmin " A Battle of Wits", dhe fitoi dy çmime në vitin 2007: si aktorja më e mirë në "The Matrimony", dhe për "Lost in Beijing". Fama e Fan ka ardhur në rritje nga viti në vit. Në vitet e fundit ajo është shfaqur dhe në filmat e Hollywood-it. Në vitin 2013, ajo u shfaq në Iron Man 3, megjithëse kishte një rol të vogël ajo u përfshi për ta bërë këtë film të kishte më shumë audiencë kineze.

5 Supermodelet kineze

Modelet më të mira kineze po bëhen emra të rëndësishëm nëpër botë, përfshi Londrën, Parisin, Milanon dhe New York-un. Një topmodele aziatike, pikërisht nga Kina, u përfshirë në listën e Forbes për "10 topmodelet më të paguara në botë".



1. Liu Wen (Elite)

Kohët e fundit "American Vogue" tha se Liu Wen ka audiencën më të lartë të rrjeteve shoqërore në krahasim me modelet e tjera. E bukur, unike, Liu është modelja e parë aziatike që hyri në revistën "Forbes" në listën e supermodeleve më të paguara në botë me 7 milionë USD, duke tejkaluar Cara Delevingne dhe brazilianen Alessandra Ambrosio. Liu është gjithashtu modelja e parë aziatike e një prej gjigantëve të kozmetikës Estée Lauder- duke nënshkruar një nga kontratat më të majme në këtë industri. Ajo u lind në vitin 1988 në Yongzhou të provincës Hunan. Lui Wen i ka ngjitur shkallët e suksesit me shpejtësi dhe punë të madhe. Ajo është cilësuar nga mediet amerikane si modelja më e mirë. Asgjë nuk e ndal më Liu-n, pasi në gusht të vitit 2013, ajo u rendit e 3-ta në "Listën e 50 modeleve më të mira botërore".

në pasarelat botërore



Në shkurt të vitit 2008 ajo punoi për "Burberry" dhe mori pjesë në show-n e vjeshtës së Trussar-di-t në Milano. Një javë më pas ajo sfiloi për "Chanel" dhe "Hermès" në Paris.
Liu është shfaqur në fushatat e "Calvin Klein", "Dolce & Gabbana", "Roberto Cavalli", "Oscar de la Renta", "Hugo Boss", "Alexander Wang", "H&M", "Diesel", "Gap", dhe "Vivienne Tam". Ajo ka qenë pjesë "Vogue Germany", "Vogue Espana", "Vogue China", "Vogue Italia", "British Vogue" dhe "American Vogue".
Në 2009, Liu u bë kinezja e parë që mori pjesë në Show-n e Victoria's Secret. Ajo mori pjesë gjithashtu edhe në vitin 2010. Në pranverën e vitit 2013, Liu Wen u zgjodh ikona e "H&M" për stilin e saj. Në gushtin e 2013-s, "Forbes" e listoi Liu-n si supermodelen e 5-të më të paguar në botë, dhe modelen e parë aziatike që futet në këtë listë me të ardhura 4.3 milionë dollarë. Liu Wen ka një pëlqyeshmëri të lartë në rrjetet sociale si Instagram dhe Weibo, me një numër të lartë nd-jekësish. Ajo ishte në kopertinën e Vogue China për nëntorin 2014 dhe ishte e para që pozoi me orën e kompanisë "Apple". Liu Wen është me të vërtetë modelja më e mirë që ka pasur ndonjëherë Kina.

5 Supermodelet kineze



2. Ming Xi (Elite)

Ajo u lind në vitin 1990 në Shanghai. Vetëm 24 vjeç, falë përpjekjeve të vazhdueshme, Ming Xi ka bërë emër në botën e modës. Shumë shpejt, Ming Xi u bë një emër i kërkuar në mesin e top-modeleve aziatike, duke nisur që nga Givenchy, që e kërkoi atë ekskluzivisht në show-n e vitit 2010. Ajo ka qenë pjesë e revistave prestigjoze si "American Vogue", "V Magazine", "I-D Magazine" dhe fushatën për Diane Von Furstenberg dhe shumë të tjerë.

në pasarelat botërore



3. Fei Fei Sun

U lind më 20 mars të vitit 1989 në Weifang, të provincës Shandong. Ajo e nisi karrierën e modës në vitin 2008 kur përfaqësoi Kinën në "Elite Model Look", një nga kompeticionet më prestigjoze në botë. Në janar të vitit 2013 Fei Fei u bë modelja e parë aziatike në kopertinën e "Vogue Italia" dhe në 2014-n ajo bëri histori së bashku me 8 modele të tjera në kopertinën e shtatorit në "American Vogue", duke u bërë kështu modelja e parë aziatike në faqen e parë të kësaj reviste. Ajo ka marrë pjesë gjithashtu në fushata të tjera, përfshi Dior dhe H&M.

5 Supermodelet kineze

4. Sui He (Modele në New York)



Ajo u lind më 23 shtator të vitit 1989 në Wenzhou të provincës Zhejiang. Sui He është modelja e parë aziatike që hapi show-n e Ralph Lauren dhe modelja e dytë kineze pas Lui Wen, që është pjesë e show-t të Victoria's Secret. Pra, Sui He është një prej engjëjve të Victoria's Secret. Ajo ishte në jurinë e "China's Next Top Model" në vitin 2013. Sui është shndërruar në një yll të vërtetë, pas sfilimit për Chanel, Dior, dhe Jean-Paul Gaultier

në pasarelat botërore

5. Xiao Wen Ju (IMG)

Ajo u lind më 19 maj të vitit 1992 në qytetin e Xi'an-it në provincën kineze Shaanxi. Ju Xiaowen e nisi karrierën e saj si modele në vitin 2010. Që prej vitit 2011, ajo ka qenë pjesë e pasarelave botërore për gjigantë të modës përfshi: Hermès, Louis Vuitton, Prada, Rochas dhe Thierry Mugler. Ajo ishte gjithashtu modelja e parë kineze në fushatën e Marc Jacobs në vitin 2012 dhe vitin e kaluar Xiao ka qenë 2 herë në kopertinën e "Vogue China"!



Ja çfarë duhet të dini për grupin e gjakut

Ç'duhet të dini për grupin tuaj të gjakut

Ushqimet, stili i jetesës dhe grupi i gjakut ndikojnë shumë në organizimin tonë.

Siç e dimë, ka 4 grupe gjaku: 0, AB, A dhe B. Secili prej tyre ka karakteristikat e veta dhe mund të ndikojë në humbjen e peshës, tek disa sëmundje, madje edhe te vetë temperamenti. Mbi bazën e njohjes së grupit të gjakut mund të ndjekim një dietë të posaçme ushqimi që përshtatet më shumë për një shëndet të mirë. Grupi i gjakut është i lidhur ngushtë me tretjen e ushqimit, me kapacitetin për të reaguar ndaj stresit, me gjendjen mendore dhe me efikasitetin e metabolizmit dhe të sistemit imunitar.



1. *Grupi i gjakut dhe mënyra e të ushqyerit*

Disa ushqime përmbajnë proteinën lektinë. Lektina shkakton inflamacion në trup, megjithatë, ka disa tipa grupesh gjaku që kanë një reaksion të fortë ndaj kësaj proteine.

P.sh., mund të ndiheni të lodhur, të keni probleme me tretjen dhe të shtoni tepër në peshë. Grupi 0 nuk ka probleme me ushqimet proteinike, si mishi apo peshku.

Personat që kanë grup gjaku A duhet ta shmangin ngrënien e mishit ose ta përdorin fare pak, ndërkohë që duhet të hanë shumë perime, ata të tipit B duhet të konsumojnë mish të kuq dhe të shmangin mishin e pulës, ndërkohë që të grupit AB duhet të hanë prodhime deti dhe mish pa dhjam.

2. Grupi i gjakut dhe sëmundjet. Çdo grup gjaku është i ndryshëm dhe ka aftësi të ndryshme të luftimit të sëmundjeve. Nëse njihni grupin tuaj të gjakut mund të parandaloni disa sëmundje.

GRUPI 0 - Rrezik për ulçera të stomakut. Personat me këtë grup gjaku kanë një superprodhim të lëngjeve gastrike dhe nivele të larta enzimatike të fosfatit alkalin të zorrëve. Shmangni kafeinën dhe alkoolin, pasi kafeina mund të jetë e rrezikshme, sepse rrit adrenalinën dhe noradrenalinën, që tek individët e grupit 0 janë të larta.

GRUPI AB - Kufizoni mishin për shkak të aciditetit të ulët të stomakut. Konsumoni sa më shumë ushqime që përmbajnë vitaminën A. Shmangni lëngjet me gaz. Vezët ndihmojnë në shtimin e masës muskulare, si pasojë e përmbajtjes së lartë të proteinave. Perimet e furnizojnë trupin me fibra dhe antioksidues. Boronica dhe qershia favorizojnë rritjen në peshë. Ananasi rivendos ekuilibrin e ujit të pranishëm në organizëm.

GRUPI A - Vuani nga stresi dhe ankthi. Kufizoni përdorimin e heqerit, kafeinës, alkoolit. Janë substanca që rrisin stresin dhe ngadalësojnë metabolizmin. Mund t'i lejoni vetes maksimumi një filxhan kafe çdo 6 orë. Për ju mëngjesi duhet të jetë mbreti i vakteve. Mos hani shumë mish, pasi keni aciditet të ulët dhe mungesë squfuri alkalin në zorrë, e kjo çon tretjen në vështirësi. Kufizoni konsumin e pulës dhe të gjelit të detit në jo më shumë se 2-3 herë në javë. Përdorni qumështin, prodhimet e fermentuara kanë një efekt probiologjik, pasi rrisin florën bakteriale në zorrë, duke krijuar kështu një mbrojtje imunitare shumë të fortë.

GRUPI B - Kujdes me mbipeshën. Prekshmëria ndaj viruseve është e lartë.Shmangni misrin, thekrën e grurin, pasi ju rrisin masën dhjamore; pini verë të kuqe, por jo duhan dhe birrë. Eliminoni nga dieta pulën, misrin, kikirikun.



Ja çfarë duhet të dini për grupin e gjakut

3. Grupi i gjakut dhe personaliteti

A e dini që personaliteti juaj lidhet me grupin e gjakut?

Grupi O – Njerëzit e këtij grupi gjaku kanë një sjellje që udhëhequr nga instiktet, kanë kapacitetin e lidershipit, janë energjikë e tepër produktive, ndërsa në kushte stresi mund të arrijnë skajet e karakterit të tyre. Motoja e tyre është "Lufto ose mbathja", janë më të predispozuar ndaj sjelljeve të dhunshme, nervozohen shpejt, herë pas here janë depresivë e të mërzitur.

Grupi A - Grupi juaj i gjakut u shfaq për herë të parë në rruzullin tokësor kur njerëzit prehistorikë e braktisën jetën e vetmuar të gjuetarit dhe filluan të mblidheshin në bashkësi të organizuara. Keni nivele të larta të kortizolit (hormon përgjegjës për stresin), jeni tip që i fshihni ankthet, u bëni gjithmonë qejfin të tjerëve, shqetësoheni shumë për probleme pa rëndësi, megjithatë jeni artistë dhe persona të besueshëm.

Grupi B — Mbart në vetvete një fuqi gjenetike, e cila lejon një fleksibilitet të jashtëzakonshëm dhe një aftësi për t'ia dalë mbanë në çdo situatë. Ata me një grup të tillë gjaku kanë personalitet të fortë dhe janë të pavarur.

Grupi AB – Nëse i përkitni këtij grupi gjaku, keni një intituitë për të parë përtej kufijve të shoqërisë. Jeni shumë të dhënë pas gjërave që besoni, por në të njëjtën kohë dëshironi të merrni edhe miratimin e të tjerëve, çka krijon shpeshherë konflikte. Karakterizoheni si persona emocionalë, pasionantë, të besueshëm, miqësorë.



4. Grupi i gjakut dhe shtatzënia

Sipas disa studimeve, gratë me disa lloje të caktuara grupi gjaku kanë më shumë mundësi për të ngelur shtatzënë. Thuhet se gratë me grupin e gjakut AB prodhojnë më pak hormone që ndihmojnë një grua të ngelë shtazënë.

Ekspertët amerikanë kanë zbuluar se gratë që kanë grupin e gjakut 0, kanë dy herë më pak mundësi të mbeten shtatzënë, në krahasim me gratë e tjera. Gratë me grupin A janë më pjellore, Statistikisht, femrat me këtë grup gjaku lindin me më shumë vezë sesa pjesa tjetër e femrave, rrjedhimisht, kanë më shumë shanse ngjizjeje. Gjithashtu, numri i vezëve të tyre pakësohet shumë ngadalë.

5. Grupi i gjakut dhe martesa

Përpara se të mbeten shtazënë, femrat duhet të njohin grupin e tyre të gjakut, pasi disa grupe nuk mund të përzihen me disa të tjera kur duam të sjellim në jetë një fëmijë. P. sh., grupet e gjakut A dhe B nuk duhet të përzihen së bashku.

Një tjetër faktor që duhet të mbajmë parasysh, kur martohemi është faktori rezus. Ata të cilët kanë grupe gjaku RH+ dhe RH- nuk duhet të kenë fëmijë së bashku. Nëse këto grupe gjaku përzihen, atëherë fëmija mund të vuajë nga shumë probleme shëndetësore gjatë jetës. Shenjat "plus" e "minus" u referohen përkatësisht pranisë ose mungesës së një substance në gjak të njohur si faktori rezus. Pjesa më e madhe e njerëzve janë rezus pozitiv (Rh+). Nëse një njeri me rezus negativ (Rh-) merr gjak me rezus pozitiv, trupi i tij reagon, duke prodhuar kimikate (antitrupa) për t'u mbrojtur kundër faktorëve rezus të huaj. Kjo është e ngjashme me mënyrën se si krijojmë antitrupat ndaj viruseve të ndryshme të tillë si rubeola (fruthi gjerman) dhe lia e dhenve. Faktori rezus është më i rëndësishëm gjatë shtatzënisë. Përpara ose gjatë lindjes është e zakonshme përzierja e gjakut të nënës me atë të fëmijës. Nëse nëna është me rezus negativ dhe fëmija me rezus pozitiv, kjo përzierje mund t'i shkaktojë nënës prodhimin e antitrupave rezus. Në shtatzëninë e mëvonshme këto antitrupa mund të kalojnë në qarkullimin e gjakut të fëmijës. Nëse fëmija e sapolindur është +, këto antitrupa mund të dëmtojnë gjakun e tij dhe, në rastin më të keq, mund të shkaktojnë vdekje ose sëmundje serioze. Në raste të tjera, fëmija mund të vuajë vetëm një anemi ose verdhëz të lehtë. Megjithatë, sa herë që një grua me rezus negativ ka një fëmijë, grupi i tij i gjakut duhet të kontrollohet shpejt pas lindjes. Nëse fëmija është Rh +, nënës do t'i jepet një injeksion, i njohur si "anti D", që ndihmon për parandalimin e formimit të antitrupave rezus. Ashtu si të gjitha vaksinat, "anti D-të" nuk janë efikase në të gjitha rastet, megjithatë, ato mund të ndihmojnë në mbrojtjen e shëndetit gjatë shtatzënisë së ardhshme

Farat Chia,

superushqimi i superushqimeve

Farat chia kanë shekuj që përdoren për promovimin e shëndetit dhe të jetëgjatësisë, por vetëm vitet e fundit janë bërë të njohura. Ato e kanë prejardhjen nga civilizimi i lashtë i Majave dhe kanë qenë pjesë e përditshme e ushqimit.

Farat Çia përmbajnë: 300 % më shumë magnez se farat e lirit, 500 % më shumë kalcium se qumështi, 100 % më shumë potasium (Kalium) se banania, 500 % më shumë proteinë se fasulet, 200 % më shumë hekur se spinaqi, 600 % më shumë Omega 3 se sa Peshku dhe një antioksidant më i mirë se boronica.



Pse na bëjnë mirë farat chia:

- *Rregullojnë nivelin e tensionit të gjakut;*
- *Rregullojnë nivelin e kolesterinës;*
- *Mbrojnë nga krijimi i mpiksjeve të gjakut;*
- *Reduktojnë rrezikun nga krijimi i llojeve të ndryshme të kancerit;*
- *Nxisin humbjen e kilogramëve;*
- *Parandalojnë krijimin e diabetit të tipit 2;*
- *Lehtësojnë simptomat menstruale;*
- *Lehtësojnë simptomat e menopauses*



Gjatë ditës duhet të konsumoni rreth 30 gramë dhe mos ta teproni pasi chia-t janë të pasura me fibra, të cilat në sasi të mëdha mund të shkaktojnë probleme me stomakun.

Si t'i përdorni:

Farat Chia mund t'ia shtoni lëngut të frutave ose supës, mund t'i konsumoni së bashku me qumësht apo kos, mund t'ia hidhni salcave të ndryshme të makaronave apo sallatës, mund t'ia hidhni vezës së rrahur, brumërave të ndryshëm, kekut apo qofteve. Gjithashtu mund t'i konsumoni me mjalt apo çokokrem.

Armiku juaj i ëmbël:

Ndoshta e dini se keni baktere të mira dhe baktere të këqija në sistemin e tretjes. Më shumë se 100 trilionë baktere jetojnë aty. Mbajtja e raportit ideal ndërmjet "baktereve të mira" dhe "baktereve të këqija" po pranohet gjithnjë e më shumë si hapi më i rëndësishëm për të mbrojtur shëndetin dhe më tej për të rënë në peshë. Por si?

Bakteret "e këqija", patogjene, në zorrë - diçka që doni ta hiqni nga trupi me çdo kusht - ushqehen dhe shumëzohen falë diçkaje që ndoshta e hani çdo ditë - sheqeri.

Për fat të keq, për shkak të një numri ushqimesh dhe faktorësh mjedisorë, shumica e njerëzve sot vuajnë nga një çekuilibër i madh dhe i rrezikshëm bakterial brenda trupit të tyre, që shkatërron shëndetin e tyre dhe e bën pothuajse të pamundur që ata të arrijnë objektivin e rënies në peshë.



Sheqeri pengon rënien nga pesha dhe çekuilibron nivelet e insulinës; marrja me tepricë e sheqerit çon në rezistencë të insulinës dhe diabet të tipit II.

Por ajo që shumica e njerëzve nuk e dinë është se sheqeri vepron si një "plehërues" për bakteret "e këqija" në zorrë, gjë që është katastrofike për ata që duan të bien nga pesha.

Dhe sheqeri është kudo - duke përfshirë edhe gjithë ato "produkte pa yndyrë" që kujtonit se ishin të shëndetshme. Ja një listë e shpejtë e ushqimeve plot sheqer që shumica prej nesh hanë: drithërat (sidomos ato për fëmijë), mëlmesat, frutat dhe ëmbëlsirat sigurisht, lëngjet, uji i gazuar, çamçakëzi, karamelet, pluhurat proteinikë, akulloret, pudingu, frutat e thata, frutat e konservuara, frutat e ngrira, kosi, vera, salcat, etj.

SHEQERI!

Ndoshta tani po mendoni: "Po unë përdor ëmbëlsues artificial". E dini? Ato janë edhe më të këqija se sheqeri i zakonshëm, pasi një studim i kryer në Universitetin Duke tregoi se ato përmbajnë një atom klori që vret bakteret e mira në zorrën tuaj ashtu si klori vret mikroorganizmat në pishina. Mos u besoni fjalëve për ëmbëlsues pa sheqer.

Strategjia "Jo sheqerit" kërkon që të hiqni dorë nga shumë prej ushqimeve tuaja të parapëlqyera, diçka që mjaft njerëz nuk janë në gjendje ta vazhdojnë gjatë. Por duhet të gjeni një mënyrë për t'ia dalë mbanë. Përqëndrohuni në një ditë, pastaj në një javë, pastaj në një muaj. Mund ta bëni këtë me vullnet. Hani ushqim të vërtetë dhe jetoni më gjatë e më shëndetshëm.

Sheqeri, më i rrezikshëm për shëndetin sesa duhani

Sheqeri është shkaktar i mbi 35 milionë vdekjeve në vit në mbarë botën dhe sjell sëmundje të tilla si diabeti, sëmundjet e zemrës dhe kanceri.

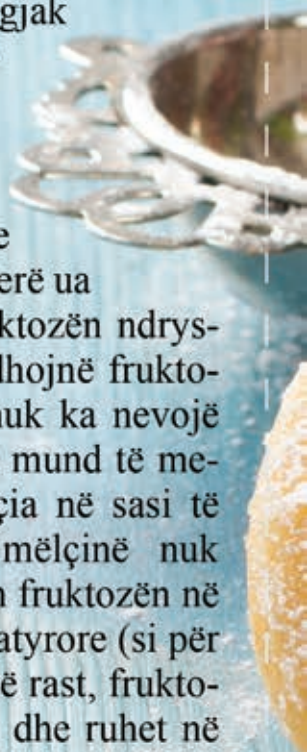
Sheqeri jo vetëm ka "kalori boshe" (kalori pa asnjë vlerë ushqyese), por është edhe helmues, nuk bën mirë për presionin e gjakut, dëmton mëlçinë dhe ndikon te hormonet.

Ndryshe nga ç'ndodh me cigaret, paralajmërimi për dëmet e sheqerit nuk theksohet aq sa duhet, edhe pse sheqeri shkakton të njëjtin dëm si edhe duhani, për të mos thënë që edhe më shumë. Madje ai krijon një varësi tetë herë më të madhe sesa kokaina. Shumica e sheqerit ndodhet fshehur në ushqimet e përpunuara dhe pijet e ëmbla.

Sheqeri i shtuar nuk është ushqyes dhe prish dhëmbët

Sheqeri është armiku më i madh i dhëmbëve. Sheqernat e shtuar (si saharoza) përmbajnë një numër të madh kalorish pa vlera ushqyese, që quhen "kalori boshe". Sheqeri nuk përmban proteina, yndyrna thelbësore, vitamina ose kripëra minerale, por vetëm energji të pastër. Nëse 10-20 % (ose më shumë) të kalorive i marrim nga sheqeri, kjo mund të bëhet një problem i madh dhe të çojë në mungesë të lëndëve ushqyese. Sheqeri siguron energji lehtësisht të tretshme nga bakteret në gojë.

Sheqeri i shtuar ka shumë fruktozë, që mund ta mbingarkojë mëlçinë



Përpara se sheqeri të hyjë në gjak nga aparati tretës, ai shpërbëhet në glukozë dhe fruktozë. Glukoza gjendet në çdo qelizë të gjallë në planet. Nëse njerëzit nuk e marrin atë nga ushqimi, atëherë ua prodhon trupi. Puna me fruktozën ndryshon. Trupat tanë nuk e prodhojnë fruktozën në sasi të madhe dhe nuk ka nevojë fiziologjike për të. Fruktoza mund të metabolizohet vetëm nga mëlçia në sasi të konsiderueshme dhe për mëlçinë nuk është problem nëse e marrim fruktozën në sasi të vogla dhe në formë natyrore (si për shembull nga frutat). Në këtë rast, fruktoza shndërrohet në glikogjen dhe ruhet në mëlçi derisa të kemi nevojë për të.

Por, në qoftë se mëlçia është plot me glikogjen, marrja e një sasie të madhe fruktoze e detyron mëlçinë ta kthejë atë në dhjamë. Ngrënia e rregullt e sheqerit çon në dhjamosjen e mëlçisë.

Sheqeri mund të shkaktojë rezistencën e insulinës, gjë që çon në sindromë metabolike dhe diabet

Insulina është një hormon i rëndësishëm në trup. Insulina i lejon glukozës (sheqerit në gjak) të hyjë në qeliza nëpërmjet gjakut dhe i urdhëron qelizat të fillojnë djegien e glukozës në vend të yndyrës. Sasia e madhe e glukozës në gjak është helmuese dhe një nga arsyet për pasojat e diabetit.



Sheqeri shkakton çlirimin e skajmë të dopaminës në tru, që çon në varësi

Sheqeri mund të krijojë varësi te shumë njerëz. Ashtu si droga, ai shkakton çlirimin e dopaminës në të ashtuquajturën "qendër e shpërblimit" në tru, dhe ashtu si ushqimet e këqija, sjell çlirimin e madh të dopaminës, prandaj njihet fakti se njerëzit mund të krijojnë lehtësisht varësi prej tij. Thënia se ngrënia e çfarëdo ushqimi nuk është problem nëse bëhet me masë nuk duhet të merret si e mirëqenë. Varësia nga sheqeri është një gjë e vërtetë.

Shqipëria dhe Kina në UNESCO

Butrinti, Gjirokastra dhe Berati janë ndër pasuritë kulturore mijëravjeçare të Shqipërisë që mbajnë "pasaportën" e UNESCO-s, Organizatës për Edukim, Shkencë dhe Kulturë të Kombeve të Bashkuara, ku Shqipëria aderon që prej vitit 1958. Butrinti është shpallur Monument Kulture në vitin 1948, ndërsa është vlerësuar si pasuri e trashëgimisë së njerëzimit dhe mbrohet nga UNESCO që nga viti 1992. Berati dhe Gjirokastra janë të regjistruara në Listën e Trashëgimisë Botërore të UNESCO-s si një sit i vetëm, për shkak të ngjashmërive që këto qytete paraqesin jo vetëm nga ana arkitekturore, por sidomos nga ana kulturore e historike. Ato kanë të njëjtat vlera të jashtëzakonshme universale dhe si të tilla janë konsideruar si një.

Gjirokastra, qyteti i gurtë, është regjistruar në Listën e Trashëgimisë Botërore të UNESCO-s në vitin 2005, ndërsa Berati i është bashkuar kësaj liste në vitin 2008, gjatë Sesionit të Kebekut të Komitetit të Trashëgimisë Botërore.

Në listën e kryeveprave të kulturës jomateriale të botës, midis 43 shprehive më spikatëse kulturore të popujve të gjithë botës, UNESCO ka regjistruar edhe iso-polifoninë shqiptare të jugut. Ndërsa "Kodikët e Beratit" figurojnë në regjistrin "Memoire du Monde" (Kujtesa e botës). Por janë edhe disa site të tjera arkeologjike të cilat qëndrojnë ende në listën e pritjes së UNESCO-s, siç janë Varret e Selcës së Poshtme (1996), Amfiteatri i Durrësit (1996) dhe qyteti antik i Apollonisë (2014).

Butrinti

Parku kombëtar i Butrintit u shpall Monument Kulture në vitin 1948, ndërsa në rrafshin ndërkombëtar, rëndësia e qytetit antik u njoh dhe u konfirmua si e tillë në vitin 1992, kur u përfshi në listën e pasurive Botërore të UNESCO-s.

Parku Kombëtar Arkeologjik i Butrintit ka një sipërfaqe prej 15 hektarësh dhe ndodhet në lartësitë 30-50 metra mbi nivelin e detit.

Ai është ngritur në këndin juglindor të gadishullit të Ksamilit dhe ka një pozitë mjaft të mbrojtur natyrore, duke u lagur nga të dyja anët nga liqeni i Butrintit dhe nga kanali i Vivarit.

Brenda parkut ndodhen 10 zona të shquara arkeologjike që lidhen me historinë e Butrintit. Disa prej tyre janë zona brenda mureve të Butrintit (amfiteatri), si dhe ajo jashtë mureve, Diapori, Fortesa – kalaja e Ali Pashë Tepelenës, Kalivoi, Shën Dëllia, Shën Dhimitri, Xarra, Ana e Kanalit të Vivarit, etj.

Arkeologët kanë theksuar se "Butrinti është një thesar i jashtëzakonshëm për Shqipërinë" dhe se "çelësi është zhvillimi i ekuilibruar dhe turizmi i padëmshëm".

Në vitin 1992 gërmimet e ndërmarra në qendrën e qytetit antik të Butrintit nxorën në dritë forumin romak të qytetit. Ndërtesa me tre dhoma ndodhet në pjesën jugore të akropolit në perëndim të ndërtesës me peristil dhe në lindje të dyqaneve romake. Mbishkrimi, i cili daton në shekullin I, pas Krishtit, flet për një tempull kushtuar perëndeshës Minerva.

Shpella e Butrintit ndodhet pranë rrugës automobilistike Sarandë-Butrint, rreth 3 kilometra larg nga qyteza e Ksamilit. Shpella vlerësohet e veçantë për nga natyra dhe për pozicioni i saj dhe ka një sipërfaqe 110 metra katrorë. Sipas arkeologëve, shpella e Butrintit ka vlera të shumta shkencore.



Gjirokastra



Një qytet që përbën dëshmi unike të një tradite kulturore të jetës së zhvilluar në shekujt 14-19. Në Gjirokastër veçohet tipi i shtëpisë së fortifikuar me çati me pllaka guri, në harmoni perfekte me peizazhin shkëmbor të territorit ku ajo ngrihet. Banesat, një tip i veçantë në tipologjinë e banesës shqiptare dhe asaj ballkanase të mesjetës së vonë, luajnë një rol të rëndësishëm në fizionominë e qytetit. Gjirokastra ka 56 banesa monumente kulture të kategorisë së parë, 502 të kategorisë së dytë dhe shumë komplekse të tjera me vlera historike, arkitektonike dhe kulturore. Qyteti ruan të paprekur skemën urbanistike, ku çdo shtëpi ka karakteristika të veçanta që lidhen me terrenin mbi të cilin është ndërtuar. Sipas kategorive të monumenteve kulturore, në qytet dallohen kalaja, pazari, ndërtimet e kultit dhe shtëpitë e banimit. Kalaja, e ndërtuar në shekullin e 13-të, përbën zanafillën e qytetit, ndërsa pazari i shekullit të 17-të, i vendosur në qendër të qytetit, ruan mirë karakteristikat e një pazari tradicional me ndërtesa të njëpasnjëshme të shtruara me kalldrëme gurësh të zinj. Ndërtimet e kultit, që përfaqësohen nga një xhami, një tyrbe dhe dy kisha brenda ambientit të banesave, nuk luajnë rol në profilin e qytetit.

Berati

I konsideruar si qyteti i ***"Një mbi një dritareve"***, qyteti 2400 vjeçar i Beratit është dëshmi e pasurisë dhe e diversitetit të trashëgimisë urbanistike dhe arkitektonike të rajonit të Evropës Juglindore. Qendra e tij urbane reflekton influenca të traditës së banesave popullore ballkanike, që datojnë kryesisht në shekujt e 18-të dhe 19-të e.s. Kjo traditë është adaptuar për t'iu përshtatur mënyrës së jetesës së qytetit, me shtëpitë e vendosura në shpate me planimetri kryesisht horizontale dhe që përdorin gjerësisht dritën natyrore. Në vitin 1961 Berati u shpall zyrtarisht qytet muze. Sot Berati trashëgon 210 objekte muzeale. Prej tyre 60 janë monumente të kategorisë së parë dhe të tjerat të kategorisë së dytë. Midis këtyre vlerave, nga më të spikaturat janë Kështjella, e ndërtuar mbi kodrën shkëmbore në formë trekëndëshi, me perimetër të mureve 1440 metra, me 24 kulla e me dy porta. Me themelet e saj ilire, e rindërtuar disa herë në shekujt VI, XIII, XV dhe XIX ajo është sot jo vetëm një nga kështjellat më të mëdha të banuara, por edhe një arkiv i gurtë që ofron varietete stilesh dhe kontributesh të epokave të ndryshme: ilire, romako-bizantine, shqiptare e turke. Ura me shtatë harqe e Goricës, nga një urë druri, në vitin 1780 u ndërtua e gjitha prej guri. Ajo është 129,3 metra e gjatë, 5,3 metra e gjerë dhe ngrihet 10 metra mbi lumin Osum. Kishat e Beratit janë të zbukuruara me piktura të stilit bizantin e pas-bizantin, të krijuara nga artistë të ndryshëm të shekujve XII-XIV dhe nga mjeshtrat e shekullit XVI: Onufri dhe biri i tij Nikolla. Katedralja e Shën Marisë shquhet për ikonostasin e saj, të gdhendur në dru të larzuar me ar, një vepër artistike e cilësisë së parë.Në Berat është gjetur një vepër e rrallë, epitafi i Glavenicës, një krijim i vitit 1373, i qëndisur në ar, argjend e mëndafsh, që tregon Krishtin e vdekur të kurorëzuar, të rrethuar me shkrime greke.



Kina në UNESCO

Datong

I ndodhur në veri të provincës Shanxi, pranë kufirit të Mongolisë së Brendëshme, Datong qyteti i pasur në qymyr, ndoshta është i fundit në të cilin mund të mendohet të zhvillohet turizmi. Por ky qytet është i njohur historikisht si kryeqytet i Dinastisë së Veriut Wei (386-534). Në ditët e sotme Datongu, i njohur për minierat e tij të qymyrit, është i vizituar nga turistë të shumtë të cilët tërhiqen nga panorama fantastike e Shpellave të Yungang-ut dhe nga Tempulli Hanging, por edhe tempuj të tjerë të shumtë prej druri, të rindërtuar anembanë tij si dhe muret e lashtë që rrethojnë qendrën e tij. Si pjesë e Trashëgimisë Botërore e listuar nga UNESCO , dhe një nga tre shpellat më të famshme budiste, Yungang është një nga vendet më të njohura në Datong, që tërheq vëmendjen e shumë turistëve vendës dhe të huaj. Ky vend është i mbushur me shpella dhe statuja gjigande të Budës ose statuja në forma normale. Më impresionueset janë shpella e 7 dhe ajo e 8, pasi hyrjet e tyre janë me strukturë druri të veshur në ar. Aty gjenden statuja gjigande të Budës, si dhe murale të pikturuara, sipas subjekteve të legjendave budiste. Në brendësinë e disa prej shpellave nuk lejohet fotografimi. Po këtu ndodhet një muze i vogël, disa tempuj dhe faltore, si dhe një tempull i rinovuar i cili ndodhet në anë të një liqeni të vogël. Jashtë qytetit Datong ndodhen objekte interesante si Tempulli Hanging dhe Pagoda prej druri, vetëm disa kilometra në jug të tij. Thuhet se Pagoda prej druri ose e njohur me emrin Sakyamuni është 900 vjeçare dhe ndër të parat e ndërtuara në Kinë. Pavarësisht kalimit të shekujve dhe kushteve atmosferike, pagoda prej 67 metrash është ndër ndërtesat më të larta prej druri në botë. Për arësye sigurie nuk lejohet që vizitorët të ngjiten sipër. Ajo ndodhet në qendër të një kompleksi të vogël dhe vizitohet gjatë gjithë kohës.





Danxia, malet ylber



Zhangye Danxia në Parkun Gjeologjik të Kinës. Këto male janë gati jo-reale. Të shoqëruara me shumë ngjyra malet ylber në Kinë dhe vija të ndritshme, janë malet më unike në botë. Qyteti Zhangye, është një zonë e provincës Gansu, që ndodhet në Kinën veriperëndimore. Para mijëra vjetësh ishte një nga qytetet më të pasura të vendit, pasi për shkak të Rrugës së Mëndafshit me mijëra njerëz nga e gjithë bota e vizitonin çdo ditë për të blerë dhe shitur aty mallrat e tyre. Megjithatë, vitet e fundit kjo duket se po ndryshon. Zona përreth, u bë e njohur në të gjithë botën pas realizimit dhe shfaqjes të një filmi, skena të cilit u realizuan aty. Thjesht, panorama mbresëlënëse e maleve me ngjyra, tërhoqi vëmendjen e njerëzve me ato peizazhe mahnitëse. Ky fenomen i pazakontë gjeologjik është i njohur si "Formacioni Danxia" dhe është shkaktuar nga akumulimi i sasive të mëdha të gurëve ranorë dhe sedimenteve të tjera në sipërfaqe. Këto sedimente me kalimin e miliona viteve oksidohen nga kontakti me ajrin dhe të marrin ngjyra aq të gjalla. Kina është vendi i vetëm në botë, në të cilin janë zbuluar deri më tani "Formacione Danxia". Gjenden edhe në rajone të tjera të vendit, por zona në fjalë pranë qytetit Zhangye, sipas specialistëve përbën vendin më mbresëlënës dhe të vetëm të këtij fenomeni gjeologjik. Kështu, me mijëra vizitorë udhëtojnë për të shijuar pamjet e mrekullueshme të këtij fenomeni të rrallë, që nuk e ndesh askund të në gjithë botën.

Xian

Xian-i është vendlindja e qytetërimit kinez. Ai është një qytet historiko- kulturor me fame botërore. Perandorët kinezë janë varrosur së bashku me thesarin të cilin mund ta përdornin në jetën e përtejme pas vdekjes së tyre, ndërsa perandori i parë kinez do të mbahet mend përgjithmonë për thesarin e tij: ushtrinë masive – Ushtrinë prej Terrakote. Perandori i parë kinez, Qin Shi Huang ka luajtur një rol të rëndësishëm në historinë kineze. Ai kishte bashkuar vendin dhe kishte filluar ndërtimin e murit, i cili në ditët e sotme njihet botërisht si Muri Kinez. Ai u bë perandor në moshën 13 vjeç dhe vdiq në moshën 49 vjeç. Kur hipi në fron, një nga urdhërat e tij të parë ishte ndërtimi i varrit të tij, në të cilin ishte vendosur ushtria prej Terrakote, e cila do ta shoqëronte dhe mbronte atë në jetën e përtejme. Ushtarët prej argjile, që datojnë nga shekulli i 3-të para erës sonë, janë zbuluar në vitin 1974 nga fermerët lokalë të Qarkut Lintong, Xi'an, në Provincën Shaanxi. Figurat në këtë varr përbëhen nga luftëtarët, karrocat dhe kuajt. Vlerësohet se aktualisht në tri varre ka më shumë se 8000 ushtarë, 130 karroca lufte, 520 kuaj dhe 150 kalorës, shumica e të cilëve janë ende të varrosur në varrezat pranë mauzoleut Qin Shi Huang. Përveç ushtarëve, në varre ka edhe zyrtarë, akrobatë, njerëz me ndikim dhe muzikantë. Numri masiv i figurave prej argjile është mbresëlënës në vetvete, por edhe më mbresëlënës është fakti se çdo figurë është e ndryshme me tiparet unike të fytyrës. Ky lokacion, i vjetër më shumë se 2000 vjet, aktualisht është një nga gërmadhat më të vjetra ekzistuese dhe më të rëndësishme arkeologjike në botë. Nga viti 987 ky sensacion arkeologjik është në listën e trashëgimisë kulturore botërore të UNESCO-s.





"Kryeqyteti" gastronomik i Lindjes



Rajoni i **Hong-Kongut** është konsideruar si kryeqyteti gastronomik i Lindjes, ku gjen gjithçka. Edhe me ndikimin e kulturës së Perëndimit, për shumë kohë këtu shijohet kuzhina më e mirë kantoneze, falë traditës dhe burimeve. Nëse anglezët nuk hoqën dorë kurrë nga çaji me qumësht e biskotat, apo edhe nga peshku me patate, kinezët nuk hoqën dorë nga makaronat dhe jiaozi-të, vaji i susamit apo speci djegës. Nga ushqimi i rrugës e deri te kuzhinat e restoranteve më shik, gjithçka përgatitet dhe serviret duke u bazuar te dija dhe kultura gastronomike mijëravjeçare. Hong Kongu është ndoshta i vogël, por ai i ofron të gjitha llojet e ushqimit të botës. Për shumë vjet kinezët dhe të huajt kanë jetur së bashku këtu dhe një numër gjithnjë më i madh kinezësh kanë trashëguar shijen e ushqimeve perëndimore. Në Hong-Kong, kuzhina më e përhapur është ajo kantoneze, një lloj kuzhine që bazohet në freskinë e ushqimeve, ku të gjithë përbërësit duhet të jenë të freskët, që përgatiten dhe shërbehen në moment.Peshku, për shembull, duhet të jetë i gjallë deri në momentin e gatimit. Kuzhina kantoneze ka një shije delikate falë përbërësve të saj: pak vaj dhe pak kripë. Mes pjatave më të veçanta është ajo me mish pëllumbi dhe supat e perimeve e drithërave të shoqëruara këto zakonisht me perime të ziera në avull. Por, ajo që i dallon hongkongasit nga të tjerët janë recetat dhe ushqimet e mrekullueshme dim-sum (prek zemrën tënde). Kinezëve u pëlqen të hanë jashtë, ndaj aty janë shumë popullore dim-sum-ët, një bashkësi pjatash që variojnë nga të kripurat e deri te të ëmblat, të cilat serviren vetëm për mëngjes apo drekë, të shoqëruara gjithmonë nga çaji. Hong-Kongu është vendi ku përgatiten dim-sum-ët më të mirë e ku restorantet nisin t'i shërbejnë nga ora 06:30, deri në mesditë. Kuzhina kantoneze deri pak kohë më parë ishte kuzhina kineze më e njohur në Perëndim. Klima e ngrohtë dhe e lagësht e Kantonit krijon kushte të shkëlqyera për kultivimin thuajse të gjithçkaje. Kështu, kjo kuzhinë përdor një llojshmëri të madhe perimesh, të ziera në temperaturë të lartë dhe për një kohë të shkurtër, për të mos prishur kështu shijen e tyre të freskët e të butë, si edhe përmbajtjen në vitamina. Llojshmëria e kulturave të zonës ofron një mundësi të gjerë zgjedhjeje të perimeve e, si rrjedhim, edhe të gjellëve. Gjithashtu, edhe mënyrat e gatimit dhe recetat janë të stërholluara e të shumëllojshme, duke bërë kështu që kuzhina e Guandong-it të jetë më e pasura ndër ato kineze.





Një Eden për adhuruesit e ushqimeve

Shefa kuzhine nga pothuaj çdo cep i Kinës hedhin në veprim këtu gjithë aftësitë e tyre, për të ofruar ushqim kinez me famë botërore. Restorantet e mëdha kineze në zonën e qendrës janë të njohura për gatimin e tyre të klasit të parë. Asnjë turist nuk mund të largohet, p.sh., pa shijuar ushqime deti, gatuar pas mënyrës kantoneze. Gjëja më e rëndësishme është të gjesh ushqime deti të freskëta dhe, në restorantet e bregut të detit, turistët mund të shijojnë ushqime deti të sapopeshkuara. Midis vendeve më të famshme për ushqime deti janë Porti i Saikung-ut në Kowloon, Lei Yue Mun dhe Ishulli Lamma.

Disa gatime të kuzhinës kantoneze

Kuzhina kantoneze, e njohur gjithashtu si Kuzhina Yue i përket stilit të gatimit të Provincës Guangdong në jug të Kinës. Ky lloj unik gatimi është shumë popullor në restorantet kineze në mbarë botën. Salcat kanë një rol tepër të rëndësishëm në kuzhinën kantoneze, të cilat variojnë nga salca e kumbullave e deri tek salcat e ëmbla dhe të tharta. Disa përbërës të tjerë në kuzhinën kantoneze përfshijnë qepët e njoma, sheqerin, kripën, produktet e sojës, verën e orizit, niseshtenë, uthullën dhe vajin e susamit. Hudhra përdoret gjerësisht, sidomos në pjata me të përbrëndshme kafshësh. Xhenxhefili, speci djegës, piperi i bardhë, ylli anise dhe erëza të tjera përdoren për të përmirësuar shijen e ushqimeve.
Në kontrast me metodën e gatimit në Sichuan ku ushqimet skuqen, kantonezët preferojnë më shumë gatimin në avull dhe zierjen e ushqimit.

Gatime tradicionale kantoneze

Këto gatime janë koleksioni më i hershëm i ushqimit kinez. Zakonisht janë të thjeshta për t'u gatuar dhe janë ushqimet më të zakonshme në menutë e restoranteve kantoneze. Mes tyre veçojmë vezët e gatuara në avull, makaronat Shahe, të cilat janë makarona orizi me origjinë nga qyteti Shahe, në Guangzhou.
Megjithatë, kuzhina kantoneze ka karakteristikat e saj, përdor përbërës të shumtë dhe ofron lloje të pafundme shijesh, formash dhe ngjyrash në të katërta stinët. Kjo kuzhinë gëzon reputacionin e "100 llojeve snacks të cilat kanë 100 shije dhe 100 forma.

"Ekziston dhe një shprehje e vjetër: "Kuzhina e Guangdong-ut ofron ushqimin më të mirë në vend." Tani themi se: "Guangdong-u ofron shije nga e gjithë bota."






FESTAT
DHE
USHQIMET

Festat dhe specialitetet kineze

Shumë shtete kanë festat e tyre tradicionale dhe sigurisht Kina, ky vend i madh, me një histori të gjatë e traditë të pasur, nuk bën përjashtim. Ushqimi luan një rol të rëndësishëm në të gjitha festat në Kinë. E çfarë mënyre më të mirë për të kremtuar festat mund të ketë sesa t'i shoqërosh ato me gatime të shijshme karakteristike.

Po cilat janë disa nga ushqimet e festave?

Jiaozi

Në vigjiljen e Festës së Pranverës (Viti i Ri kinez) banorët në veri të Kinës zakonisht hanë jiaozi (ravioli kineze), sepse në kinezisht shqiptimi i fjalës "jiaozi" është i ngjashëm me atë të shprehjes "i jap lamtumirën të vjetrës dhe sjell të renë". Jiaozi-të bëhen me peta të vogla të mbështjella, të mbushura me mish ose perime. Ato përgatiten gjithmonë para mesnatës dhe hahen gjatë orës së fundit të vitit të vjetër dhe orës së parë të Vitit të Ri kinez. Ndonjëherë brenda jiaozi-ve futet futet një monedhë një juan, pesëdhjetë a dhjetë qindarka, si shenjë e fatit të mirë dhe begatisë në Vitin e Ri për ata që i hanë ato.



Peshku

Peshku është një përbërës i rëndësishëm në tryezat e qindra mijëra familjeve kineze në prag të Festës së Pranverës. Peshku shqiptohet "yu" në kinezisht, ngjashëm me fjalën "tepricë", duke simbolizuar kështu të pasurit më shumë se vetëm për nevojat themelore për atë vit. Peshku është gjithashtu ndër dhuratat për miqtë dhe të afërmit gjatë Vitit të Ri kinez. Disa në Kinën Jugore hanë vetëm pjesën e mesme të peshkut në darkën e Vitit të Ri, duke e lënë kokën dhe bishtin për të nesërmen, duke simbolizuar plotësinë. Ndërkohë, është veçanërisht e rëndësishme që, kur peshku vendoset në tryezë, drejtimi i kokës duhet të jetë nga ana e më të moshuarve, në shenjë respekti.

Zongzi

Zongzi-të hahen gjatë Festës së Barkës së Dragoit për të nderuar, në ditën e vdekjes së tij, heroin kombëtar Qu Yuan, i cili u mbyt në lumin Miluo kur dëgjoi se shteti i tij u mposht. Zongzi-të janë në formë piramide dhe bëhen duke mbështjellë me gjethe bambuje ose kallam oriz veshtullor, zakonisht i ëmbëlsuar me hide në Kinën Veriore. Megjithatë, ato mund të jenë po ashtu edhe me mish, karkaleca deti, brumë kokrrash bishtajash dhe arra në Kinën Jugore.

Yuanxiao

Që prej dinastisë Song (960-1279), njerëzit në Kinë e kanë pasur zakon të hanë "yuanxiao" në Festën e Fenerëve, e cila quhet kështu edhe Festa "Yuanxiao". Yuanxiao-t janë toptha të ëmbël orizi veshtullor me mbushje të ndryshme, si masë kokrrash bishtajash, fruta, arra, etj. Festa e Fenerëve bie në ditën e fundit të Festës së Pranverës, prandaj yuanxiao-t quhen edhe "tangyuan", që ka shqiptim të ngjashëm me "tuanyuan" (bashkim).





Keku i hënës

Flijimet për hënën, ngrënia e kekëve të hënës dhe shikimi i hënës janë veprimtaritë kryesore që bëhen në Festën e Mesvjeshtës. Keku i hënës zakonisht ka formë të rrumbullakët, që përfaqëson bashkimin familjar dhe jetën e lumtur.

Ata bëhen me mbushje brumi të ëmbël kokrrash bishtajash dhe kanë ngjyrë kafe në të artë, por në ditët e sotme llojet e tyre janë pasuruar dhe përfshijnë edhe mbushje me të verdhën e vezës, arrën e kokosit, etj.





Keku chongyang

Ngjitja në mal është një zakon i përhapur në Kinë në Festën "Chongyang", duke simbolizuar ngjitjen në një pozitë më të lartë. Megjithatë, meqë nuk ka male në disa zona të Kinës, pati nga ata të cilët menduan që në vend të kësaj të hanin gao (kek me oriz ose miell kokrrash bishtajash). Gao në gjuhën kineze do të thotë "lart", prandaj edhe këta kekë u quajtën kështu, por njihen edhe si chongyang. Në të kaluarën, vajzat e sapomartuara ktheheshin në shtëpi për të kaluar festën së bashku me prindërit e tyre, kështu që kekët zbukuroheshin me hurma kineze, mel, bajame ose kikirikë, për të shprehur urimet e prindërve që vajzat e tyre të lindnin sa më shpejt një fëmijë.

Supa laba

Supa laba, e quajtur edhe "Supa e tetë", është fokusi i kremtimeve të Festës "Laba", dita kur Sakyamuni u bë Budë. Kjo supë gatuhet enkas për t'ua blatuar hyjnive dhe paraardhësve për korrje të bollshme dhe gjëra të mbara. Fillimisht, supa bëhej me oriz dhe fasule të kuqe. Tani, përbërësit kryesorë janë lloje të ndryshme orizi e meli dhe një shumëllojshmëri arrash dhe frutash të thata, të gjitha shumë të ushqyeshme. Supa gatuhet gjatë tërë natës dhe ka një aromë tipike që mund të nuhatet nga larg.

"Rrotullat e pranverës"

"Rrotullat e pranverës", të quajtura edhe "Ëmbëlsirat e pranverës", kanë një histori të gjatë në Kinë. Që në dinastinë Jin Lindore (316-420), njerëzit hanin "Pjatën e pranverës", kekë të hollë në qendër dhe perime të gjelbra rreth tyre, në ditën e parës të pranverës çdo vit. Me zhvillimin e mënyrave të gatimit, "Ëmbëlsirat e pranverës" kanë evoluar në "Rrotullat e pranverës" të tanishme plot bukuri, të bëra me mbështjellëse të holla mielli me mbushje të ndryshme, të ëmbla ose të kripura, me mish ose perime.