

EJANI

2€

300 Lekë

ELHAIDA DANI:

Kujt i them
më mbaj

Hollywood:

GENT BEJKO
RRËFEN
SEKRETIN

Motra VIP:

*Të bukura
dhe të
famshme*

BOSI I "SHOFUR":

Ja si të bëheni
të pasur!

XHEVAHIRE NGA HAJRIE RONDO

Daniela Zeqo:

TË ZBUKUROSH
YJET BOTËRORË

UNIVERSI HIPNOTIZUES I PRELJOCAJ



Parfume
nga Kina!

Erion Malaj

Drejtori i "Konfucit", rrëfëhet: Unë
qytetari global, që zgjedh vendin tim!

ISSN 2310-2349



9 972310 234004

PËRMBAJTJA



08 Një "Ruby" i
çmuar, si Elhaida

10 Durrsaku që ngriti buti-
kun e çokollatave pranë
Shtëpisë së Bardhë

14 Daniela Zeqo, grimierja
e VIP-ave botërorë

18 7 këshilla për
make-up perfekt
nga Daniela Zeqo

20 Gent Bejko rrëfhet:
'Mother', telefonata
me Aronovsky-n dhe
sekreti i batutës shqip

22 Motra VIP: Të bukura
dhe të famshme!

26 Motra VIP: Të bukura
dhe të famshme!

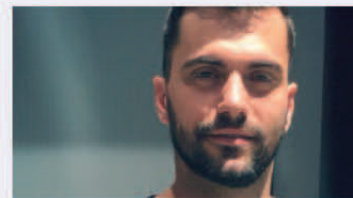
30 "Still life", kur arti
elitar nis vallëzimin në
Shqipëri! Faleminderit
Preljocaj!

32 Redi Shtylla rrëfen
punën me Preljocaj:
Zemra ime kuq e zi,
s'harroj nga kam ardhur

36 Palltot "IN" për këtë
sezon

40 Erion Malaj rrëfhet:
Unë qytetari global, që
zgjedh vendin tim!

50 Këpucë për t'u dashuru-
ar: 10 tendencat për
sezonin vjeshtë-dimër
2017/2018





54 Olsi Sejdi rrëfen artin e tatuazheve, një copëz historie në lëkurë

58 Arlinda Garuci: Dieta dhe të ushqyerit, rregulla të arta për të qenë në formë!

62 Hot Pot një zgjedhje e mirë për stinën e dimrit

65 Arti i lashtë i peshkimit në rajonin Guangxi Zhuang të Kinës

67 Klea Konomi: Nëna ime, Hajrie Rondo, pas kuintave

70 Stela Skënderaj, moda shqiptare në nivele botërore: "Çdo punim është fëmija im"

74 Bosi i "Shofur"-it, të rinjve shqiptarë: Ja si të bëheni të pasur!



78 Kura e psikologes: Shtatë hapa të sigurtë për të shëruar plagët e dashurisë

82 Sos, i ftohti: Ja si të mbron lëkurën!

84 7 tendencat e arredimit për këtë sezon

86 Muzeu Marubi: Njih veten

90 Bimët kineze që shërojnë...

94 Për më shumë fat, një gur i çmuar për çdo shenjë



Staff

Ejani, një sms në letër!

Nën kujdesin e drejtoreshës
QU NING

Kryeredaktore

VALERIA DEDAJ

Fotograf

FATJON HOXHA

Design & Layout

AMBRI PELINKU

Marketing

FATOS THAÇI





*Vila Alehandro
erdhi dhe do të mbetet në treg
si një risi,
ikonë e turizmit të
shampanjave, verave,
ushqimit dhe imazhit.*

*Vila Alehandro
Vendi perfekt
Për eventet tuaja.
Ju mirëpresim!*



Cel: +355 66 20 46290
Adresa: Rr. Asim Zeneli, Nr.2
Tiranë, Shqipëri

Email: info@vilaalehandro.com
Web: www.vilaalehandro.com
Facebook: Vila Alehandro Tiranë



Një
“Ruby” i
çmuar si
Elhaida!

“

Ja kujt i them

“Më mbaj”...

”

Për t'i lexuar shpirtin, duhet parë arti që ajo bën, pasi aty nuk fshihet thjesht ajo që është e dukshme. Elhaida Dani është në kulmin artistik,

dhe kënga e saj e fundit është një tjetër konfirmim i kësaj. “Më mbaj”, e sjell këngëtarën në një tjetër dimension, duke e bërë atë të thotë me krenari se përpos të tjerave është edhe kantautore. “Prej më shumë se një viti po punoj në studio për shkrim dhe kompozim, doja që publiku këtë herë të njhte

Elhaidën ashtu si është në të vërtetë. Jam shumë e lumtur që «Më mbaj» po përqafohet nga publiku shqiptar!” rrëfen ajo. Një tekst i krijuar në orët e vona në studion e saj në Itali, duke shpalosur në njëfarë mënyre pak nga bota e saj shpirtërore, nga mendimet e një të dashuruari. Elhaida tregon për “Ejani”, se fakti që performon në skena ndërkombëtare, përpos sakrifice të mëdha e bën të ndihet me fat, dhe lumturohet kur merr frytet e punës që bën. Mirëpo “Më mbaj” ajo e ka konceptuar dhe ka zgjedhur ta sjellë fillimisht në shqip pasi sic thotë këngëtarja “ngrohtësinë e të kënduarit në gjuhën tënde nuk ta jep asnjë gjuhë në botë”. E sjell këtë këngë si një dhuratë për publikun shqiptarë dhe fansat e saj të cilët siç Dani rrëfen, pavarësisht mungesës 2-vjeçare e kanë mbështetur dhe i kanë falë shumë dashuri. Elhaida në këtë projekt muzikor duket se ka “çelur” artistikisht, por jo vetëm. Ajo dëshiron të tregojë se tani është më e sigurt në vetvete më konfidente, diçka që dëshiron ta përçojë edhe si mesazh për të gjitha femrat e tjera. Ka qenë kjo mënyra e duhur që ajo ka zgjedhur për t'u afruar më shumë me publikun. Në videon e re rrëfen se ka nga përditshmëria e saj, duke dëshiruar që fansat e saj ta



njohin më mirë. Edhe angazhimi i saj në rrjetet sociale, i shumë komentuar kohët e fundit, rrëfen të ketë një qëllim të tillë. Atë që është konsideruar si “transformim” i Elhaidës ajo e quan kujdes dhe kurim të pamjes, si një mënyrë për të respektuar veten si femër, por edhe ata që e ndjekin. Të gjithë këtë e





“

Doja që publiku të
njihte Elhaidën ashtu
si është në të vërtetë

”

konsideron si një tjetër fazë të jetës së saj që tregon se “Elhaida është rritur”. Nuk e shikon veten si fashion-iste mirëpo shpesh pranon oferta për të bashkëpunuar me disa brand-e dhe marka të njohura. Jetën personale Elhaida përpiqet të mos e bëjë publike duke pasur shumëçka tjetër ç’të ndaj me publikun ku natyrisht në qendër është muzika, edhe pse të shumtë janë ata që bëhen kurioz se kujt në veçanti i thotë Elhaida “më mbaj”. “Më mbaj” i them çdo ditë muzikës, familjes, miqve dhe fansave të mi”, shprehet këngëtarja që aktualisht rrëfen të jetë shumë e ngarkuar profesionalisht, pasi do të jetë në turne në të gjithë Francën. Po, një damë shqiptare në një nga musical-et më të famshme që mban “Guinness” për shikueshmërinë, në skenat parisienne! Është e para shqiptare Dani që po performon në Francë me “Notre Dame de Paris”, dhe për të arritur këtu i është dashur shumë punë. I ka të freskëta orët e gjata duke studiuar frëngjisht, në palestër, dietën e rreptë por mbi të gjitha mungesën e miqve dhe familjes për shkak të kohës së kufizuar. Por sakrificat e saj u shpërblyen, edhe midis qindra Esmeraldave që studiojnë musical, u zgjodh ajo, Elhaida shqiptare, që lunte për herë të parë në një musical, për më tepër si triumfuese! Kështu ëndrrat e vajzës adoleshente që preku kupën e parë në “Star Akademi”, rriten çdo ditë mirëpo Elhaida di të qëndrojë me këmbë në tokë. “Që prej asaj kohe kanë kaluar shumë vite. Jam rritur shumë personalisht dhe profesionalisht, por kanë ndryshuar pak gjëra në mua. Dashuria dhe intensiteti që jap në punën që bëj vazhdon të jetë i njëjti”. Elhaida është shumë e dashur edhe për publikun italian ku ajo u shpall në 2013 si “The Voice of Italy” me trajner Riccardo Coc-

ciante i cili vazhdoi ta mbështesë këngëtarën edhe pas spektaklit duke e parë edhe si një element të fortë për “Notre dame de Paris”, ndaj “Më mbaj” së shpejti do ta dëgjojmë edhe në versionin italisht. Ndoshta mund të kemi edhe një surprizë nga këngëtarja për sa i përket pjesëmarrjes së saj në Sanremo, por dëshiron ta lërë të tillë, duke zbuluar pak. Me padurim publiku po pret nga Elhaida një tjetër projekt muzikor ndërkombëtar për të cilin edhe ajo vetë shprehet shumë entuziashte. Bëhet fjalë për një bashkëpunim me Durim Morinën me një këngë në gjuhën angleze të titulluar “Ruby” që do të ketë për producent Arthur Pingery, i cili ka qenë i nominuar 3 herë për “Oscar” për muzikën që ka bërë në filma. Pingery ka bashkëpunuar me këngëtarë si Sia, Sting dhe Norah Jones. Klipi do të jetë nën kujdesin e Max Ferigo që ka punuar edhe me Madonna-n. Edhe pse xhirimet fillimisht ishin menduar të realizoheshin në New York, për shkak të angazhimeve të Elhaidës do të realizohen edhe në Itali. Teksti i “Ruby” flet për një dashuri të humbur. Nën vazhden e këtyre projekteve Elhaida natyrisht që shpesh ndjen mungesën e njerëzve të dashur. “Jetoj jashtë Shqipërisë, ndaj takoj rrallë familjen dhe miqtë e mi, dhe më merr shumë malli për ata. Sidomos për mbesën time të vogël, Eden”. E megjithatë Elhaida ka mbështetjen e tyre të pakushtëzuar, ajo ndan me ta projektet muzikore duke vlerësuar edhe mendimin e tyre. Tanimë një zonjushë e rritur, Dani kërkon te vetja besimin dhe qetësinë e nevojshme për të përballuar angazhimet e mëdha dhe natyrisht për t’i dhënë publikut sa më shumë sodisfaksion me artin e saj, muzikën.

“

Më merr shumë
malli për familjen dhe
miqtë. Sidomos për
mbesën e vogël, Eden

”



Durrsaku që ngriti butikun me ajkën e çokollatave pranë Shtëpisë së Bardhë



Imagjinoni veten në një nga rrugët më të bukura në botë, në Washington DC, fare pranë Shtëpisë së Bardhë... Më kot do të tentoni ti rezistoni aromës ndjellëse që ju fton të hyni në “Café Chocolat”! Mos u çudisni, aroma e çokollatës vjen prej një kafe-butiku ku flitet shqip! Pronari i saj durrsak, që ka punuar në industritë më të famshme, ofron ajkën e çokollatës

“Nostalgji për kasatat e famshme durrsake”

nga mbarë bota, por nuk është vetëm kaq. Prurja e tij e re është kafeja me aromën e çokollatës... Klientët duken të dashuruar, magjia e çokollatave më të mira ka dhënë efektin e dëshiruar. “Është një vepër arti, një biznes i vogël me një personalitet të madh”, shprehet një prej tyre. Gjergj Dollani, pronari

shqiptar, është shumë entuziast. Ai është larguar nga Shqipëria në moshën 17-vjeçare dhe falë Lotarisë

Amerikane ka mundur të punojë në industritë më të mëdha të çokollatave në SHBA. “Vizioni për





“

Për të çmendurit
pas çokollatave,
edhe kafeja me
aromën e saj

”

Café Chocolat ishte diçka që prej kohësh e bluaja në mendje” rrëfen ai për “Ejani”, mirëpo duke qenë njohës i mirë i tregut Amerikan, dëshironte të bënte diçka ndryshe. Dhe ja doli mbanë! Në butikun e tij gjenden madje çokollata që janë vetëm për koleksionistë, për të cilat nuk mungojnë kërkesat. Prej Shqipërisë, në memorien e Gjergjit kanë mbetur kasatat e famshme durrsake, të cilat sa herë rikthehet përpiqet t’i gjejë. Do t’i kishte pëlqyer që në butikun e tij të kishte edhe çokollatë shqiptare por ende nuk është në dijeni për ndonjë artizan të përshtatshëm. E megjithatë e ardhmja premton

surpriza interesante, natyrisht prej çokollate...

Gjergji, para se të na tregosh për “Café Chocolat”, do të donim të dinim diçka më tepër, se si ka lindur rrugëtimi yt drejt Amerikës?

Erdha në Amerikë në moshën 17-vjeçare. Ishim pjesë e dallgës së hershme të emigrimit nëpërmjet lotarisë Amerikane. Baza e parë ishte në Chicago, e më pas kam pasur fatin të punoj e jetoj pak a shumë në të katër cepat e shtetit Amerikan.

Keni rreth një dekadë, që punoni

në industrinë e çokollatës, por ju jeni me origjinë nga qyteti i Durrësit, cilat janë ëmbëlsirat që kujtoni kur keni qenë fëmijë? Kush jua gatuante ato?

Ajo çka më ka mbetur në memorie nga ëmbëlsirat e Durrësit, janë akulloret e kasatat e artizanëve të famshëm të familjes Bllaca. Sa herë vij në atdhe e kam si ritual që duhet të gjej kasata të firmës “Bllaca”.

Prej dy vitesh ju drejtoni Café Chocolat, por si lindi ideja për ngritjen e një biznesi të tillë? A keni familjarë, që ju ndihmojnë në këtë?





Vizioni për Café Chocolat ishte diçka që kisha kohë, që e bluaja në mendje. Por ishte ekzekutimi i këtij vizioni që mori më shumë kohë. Kam vite që punoj në industrinë e çokolllatave, për marka të njohura, si çokolllatat zvicerane “Lindt”, dhe pak a shumë e njoh mirë tregun Amerikan. Sidoqoftë dëshiroja të bëj diçka ndryshe nga dyqanet e butikët e zakonshëm. Prandaj, edhe shpenzova kohë në kërkim të markave e produkteve, sa më interesante për ata që janë vërtet të çmëndur pas çokolllatës. Kemi disa lloje çokolllatash që janë vetëm për koleksionistët, e çmimi u shkon nga \$250 deri në \$500 për një kuti

të vogël -- dhe ka kërkesë.

Në dyqanin tuaj ka çokolllata nga e gjithë bota, po ndonjë bashkëpunim për ëmbëlsira me Shqipërinë, keni menduar?

Do të kisha shumë dëshirë të sillja produkte shqiptare në tregun Amerikan. Për momentin nuk jam në dijeni të ndonjë artizani, por duke vënë re suksesin, që ka pasur Lituania dhe Islanda në industrinë e çokolllatës, them se edhe Shqipëria mund të

ishte vend i përshtatshëm për një produkt cilësor.

Cila është çokolllata apo ëmbëlsira juaj e preferuar? A ka një kuptim simbolik?

Çokolllata ime e preferuar është nga firma franceze, “Valrhona”. Ajo çokolllatë quhet Manjari,

dhe është me 64 për qind kakao nga Madagaskari. Më pëlqen, sepse pavarësisht se është puro kakao, ka aroma portokalli dhe manaferrash, një kombinim tepër interesant.

“Shqiptarët janë të mirëseardhur! Tek ne flitet shqip!”



A mund të na renditni çokollatat më të veçanta, që gjenden në këtë butik-kafe?

Kemi disa produkte interesante nga firma italiane “Domori” që bëhen me qumësht gamilje, gomarice, dhie e dele. Kemi një produkt ekskluziv nga firma italiane “Amedei” që është prodhuar në nëntor 2012, dhe vetëm 9 copë kemi në seri, janë shumë të kërkuara nga koleksionistë nga mbarë botën.

Nga cili vend janë vizitorët, që vijnë më shpesh?

Washington DC është qytet multikultural dhe multietnik, gjë që bën që klientela jonë të jetë tepër e përzier. Kemi klientë të rregullt nga Amerika Latine. Por ata më të rregullt janë frankofonet Kanadeze të Quebec. Çokollata është traditë e vjetër në Quebec, e këtu ata kanë gjetur diçka, që u kujton sado pak çokollatëritë e qyteteve të tyre.

A ka ndonjë ngjarje interesante, që ka ndodhur në dyqanin tuaj?

Ka plot gjëra interesante që ndodhin. Ajo që me ka habitur

është kërshëria me të cilën publiku e kishte pritur Café Chocolat. Kur butiku nuk ishte akoma e hapur, më kanë ardhur mesazhe të tipit “... po na torturonit ditë për ditë teksa kalojmë nga butiku dhe shohim që është akoma e mbyllur. Kur do të hapet!?”

Dhe së fundmi, cili është motivi, që shqiptarët që vizitojnë Uashingtonin të vizitojnë edhe dyqanin tuaj?

Këtu flitet Shqip.





Krëfçehet

Grimierja shqiptare e VIP



Shkëndija e parë për të nxjerrë në pah me fisnikëri bukurinë femërore i ka lindur teksa shikonte gjyshen që prekte lehtë buzëkuqin me majat e gishtave për të ngjyrosur me delikatesë buzët dhe mollëzat. Eleganca e asaj femre të thjeshtë me flokët bionde gërshetë ishte një lloj frymëzimi për Daniela Zeqon. Ajo është padyshim grimierja më e famshme shqiptare, të cilës shumë VIP-a botërorë si Gigi Hadid, Dua Lipa apo Charlize Theron i besojnë pamjen e tyre. Arti me të cilin grimon dhe stilon flokët, ka bërë që personazhet më të famshëm në Itali ta përzgjedhin si të preferuarën edhe në projektet më të rëndësishme. Perfeksioni i këngëtarëve në videoklipet e emrave si Tiziano Ferro, Emma Marrone, Biaggio Antonaçi, Giusi Ferreri etj mban firmën e saj. Edhe pse Zeqo ka arritur majat në profesion, ajo pasqyron përpos elegancës në sjellje edhe një bukuri fisnike që duket se është reflektimi i brendësisë së saj. Një shpirt i ndjeshëm që tregon për "Ejani" emocionet më të mëdha në profesion që ndryshe nga sa mund të mendohet, nuk i ka marrë gjatë punës me VIP-a të rëndësishëm botërorë. Daniela na rrëfen gjithashtu disa nga momentet më pikante në karrierën e saj dhe na jep disa këshilla të çmuara bukurie...



Si lindi pasioni për make up-in dhe hair stilist?

Pasioni për bukurinë femërore në veçanti ka lindur në fëmijëri, kur vëreja gjyshen edhe pse jetonte në fshat mundte të ishte një nga femrat me elegante që kam njohur. Kishte përherë flokët blonde me model gërshetash fantastik, kur prekte buzëkuqin me

majat e gishtave ngjyrose lehtë buzët dhe mollëzat unë mahnitesha.

Kishit ëndrra të tjera në sirtar?

Si gjithë fëmijët kisha shumë ëndrra, por nuk e imagjinoja dot që do arrija të bëja këtë profesion në Itali. Shpeshherë jeta ka më shumë fantazi se sa mund të imagjinojmë ne.

Cila ka qenë puna juaj e parë?

Për herë të parë kam punuar në Arenën e Veronës për operën "Aida". Aty u dashurova mbas kësaj pune dhe kuptova, që ky do ishte profesioni im.

Çfarë të pëlqen më shumë në punën tuaj?

Më pëlqen fakti, që më jep mundësi të njoh vende dhe njerëz nga e gjithë bota dhe nxjerr në pamje bukurinë e secilit.

Si është në përgjithësi të punosh me të famshmit shqiptarë, dhe si me ata italianë?

Unë jam shumë patriote, por mendohej të mos gjykoj personat nga prejardhja, ngjyra apo gjinia, sepse na kufizon të njohim botën dhe personat. Secili nga ne është unik. Kështu janë

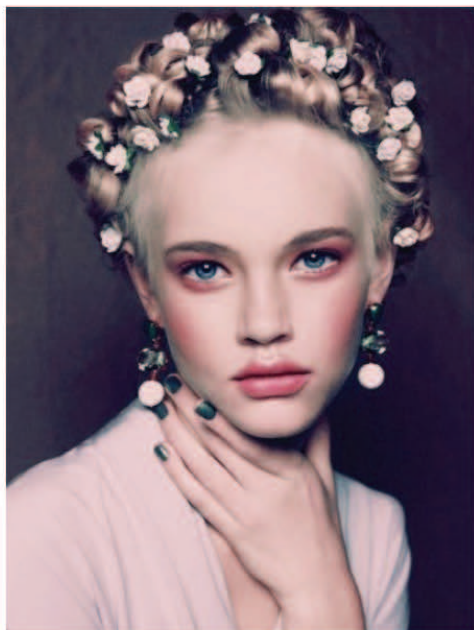
“
Pasioni për
bukurinë
femërore dhe
puna ime e parë
”

edhe vip-at shqiptarë apo të huaj.

Cilat janë disa nga femrat më të bukura edhe natyrale, sipas jush, me të cilat keni pasur mundësi që të punoni?

Femrat më të bukura për mua deri tani janë; Gigi Hadid, Dua Lipa, Annalisa,





Kelly Rouland. Por më e bukura do ngelet perhere Charlize Theron.

Po personazhe tekanjor hasni shpesh? Cilët janë më shumë tekanjor shqiptarët apo të huajt?

Më ka ndodhur shpesh të punoj me personazhe tekanjorë. këtu fillon sfida ime personale deri sa ata të ndihen në duar të sigurta dhe të krijojmë besimin reciprok. Ndonjëherë edhe kam falimentuar, sepse si thashë më parë jemi të gjithë ndryshe dhe s'mundemi t'ju pëlqejmë të gjithëve.

Cilat janë disa nga kërkesat më të çuditshme që të janë bërë nga të famshmit e botës së spektaklit lidhur me look-un e tyre?

Gjëja më e çuditshme më ka ndodhur kur për herë të parë punova me një këngëtare ndërkombëtare. Për mua, ajo



ishte një femër me flokët bionde shumë të bukur, ndërsa menaxheri i saj me tha, që në fillim duhen rregulluar flokët, duke më zgjatur paruken e saj, që unë nuk e prisja aspak. Ky është episodi që më erdhi në mendje, por kanë ndodhur shumë të tjerë.

Ka ndryshime midis makijazhit televiziv dhe atij natyral?

Bota e make-up-it vitet e fundit ka ndryshuar shumë dhe të gjithë kanë mundësi të përmirësojnë imazhin, duke parë video në social media dhe Youtube ose duke kopjuar stilin e vipa-ve. Dhe ndryshimi nga grimi i televizionit dhe ai i jetës së përditshme për disa femra është i vogël, sepse ne profesionistët mundohemi të bëjmë punë sa më shumë natyrale, kur është e mundur.

Cili ka qenë momenti më emocionues i karrierës suaj?

E ndiej veten me shumë fat, sepse e dashuroj punën time dhe më ndodh shpesh të emocionohem, por janë dy momentet më emocionuese, që do i kujtoj përherë. Dhe nuk janë ato kur kam njohur personazhet e famshëm botërorë, por kur punova në Arenën e Veronës për operën "Aida" herën e parë dhe e dyta, kur fillova të jepja mësim në Akademinë më të famshme të make up-it dhe Hair'styleing në Milano.



Një projekt që nuk e keni bërë, por që do t'ju pëlqente ta realizonit në të ardhmen?

Vitet e fundit kam ide për një program në Tv dhe do të dëshiroja ta realizoja në të ardhmen. Ndërsa, tani hodha hapin e parë, do marrë pjesë në një program, që do transmetohet në Mediaset në dhjetor. Regjistrimet i kemi filluar këto ditë.

Çfarë këshille do t'i jepnit dikujt që ka dëshirë të bëjë karrierë në sektorin e make up-it?

Vajzave u këshilloj pasion dhe dëshirë. Për të arritur këto pika të rëndësishme për realizimin profesional duhet të ndjekin ëndrrat e tyre pa frik dhe pa ndaluar në vështirësitë e para.

Në dhjetor në Mediaset. Kam ide për një program timin



këshilla për make-up perfekt, nga Daniela Zeqo

1 Makijazhi reflekton personalitetin

Unë mendoj se make-up-i reflekton personalitetin. Prandaj këshilloj shpesh që nuk duhet të jetë një maskë, por të nxjerr në pamje cilësitë tona më të bukura dhe duhet të përmirësojë defektet.



2 Hapi i parë, për makijazh të përsosur

Për një makijazh perfekt hapi i parë është pastrimi dhe hidratimi i lëkurës

3 Ngjyra e duhur për buzëkuq dhe manikyr

Për buzëkuqe unë adhuroj të gjitha nuancat e ngjyrës kuqe, nga më e hapura tek më e errëta. Ndërsa, manikyeri më pëlqen ngjyrë e hapura natyrale, që shkon me çdo veshje dhe nuk del kurrë jashtë mode.

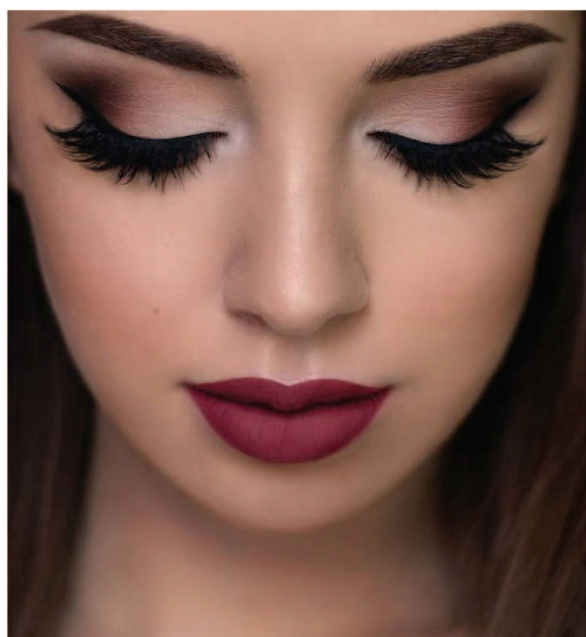


4 Produktet kozmetike që çdo femër duhet të ketë

Unë nuk mund të heq dorë nga mascara dhe perfeksioni i vetullave, që i konsideroj korniza e fytyrës.

5 Si të kuptojë një make up artist, makijazhin e duhur për ty

Për të përshtatur makijazhin e duhur te çdo femër, është e rëndësishme të shkëmbej disa fjalë për të kuptuar më tepër mimikën e fytyrës dhe karakterin e saj.



6 Makijazhi, sipas rastit

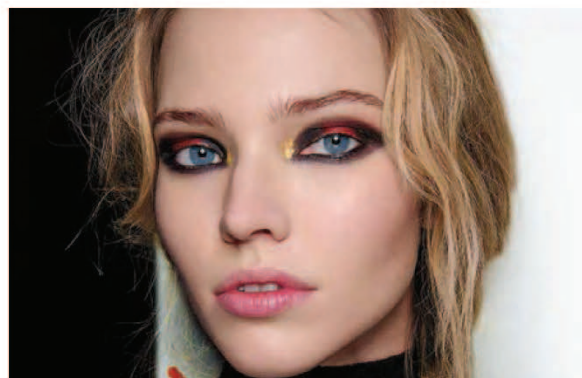
Kur ngriheni në mëngjes, shkoni në shkollë ose punoni, keni nevojë për një make-up të ndritshëm, bëjeni fytyrën të freskët dhe të pushuar. Një tjetër aspekt pa e nënvlerësuar është, që duhet të jetë i shpejtë dhe i thjeshtë për t'u realizuar. Duhet të krijojmë një sy të ftohtë të përdorim ngjyra më natyrale, si lajthia, karamelë, biskota dhe ndeshje me nuanca ndriçuese, si ari dhe kremi. Buzët mund të lihen në të natyrshme ose të ngjyrosura me një buzëkuq të butë.

Në mbrëmje është momenti ku mund të guxojmë pak më shumë me përbërjen e ngjyrave, që bëhen intensive. E gjithë vëmendja është e përqendruar tek sytë, ku hijet janë më të errëta dhe të zgjatura. Ngjyrat më të përdora për sytë janë ato që i ngjajnë tymit. E zezë, gri, kafe. Shpesh të shoqëruara me ngjyrë ari, shampanje dhe

gjalpë. Këto të fundit sidomos në këndin e brendshëm të syrit dhe tek harku i vetullave. Gjë kryesore, kur për sytë vendosim ngjyra të errëta është që buzët duhen lënë më të natyrshme. Duke përdorur transparencë të zhveshura, ose të ndriçojmë me lip glossy.

7 Tendencat e reja të make up-it

Tendencat e reja janë ndriçimi natyror nga një anë dhe e kundërta me ngjyra shumë të forta, si në vitet '80. Këto janë tendencat e sfilatave të modës që u bënë në Milano dhe Paris për vjeshtë- dimër 2017-2018



Gent Bejko rrëfëhet:
“Mother”, telefonata
me Aronovsky-n dhe
sekreti i batutës shqip





Prej rreth dy vitesh e gjysmë familja Bejko është larguar nga Shqipëria. Kanadaja është destinacioni i tyre, ku kanë vazhduar një jetë të re e ku Gentë po ndërton (nga e para) edhe një rrugëtim të suksesshëm artistik. Natyrisht që rifillimet kanë vështirësitë e tyre po që duket se aktori po ia del më së miri. "Nuk është aspak e lehtë, - shprehet ai, mirëpo për sa kohë mendon që asgjë nuk është e pamundur, nuk rresht së luftuari". Edhe pse i mungon skenës



shqiptare, për Gentin falë punës së tij, është folur gjatë. Pjesëmarrja në filmin "Mother" nuk mund të kalonte pa u vënë re, e aq më pak batuta e tij në shqip gjatë interpretimit. Gentë rrëfen se ndihet me shumë fat që mori një eksperiencë të tillë në një film që ka premisa për të qenë një vepër e pavdekshme kinematografike.

"Më tepër sesa roli, për mua kish rëndësi pjesëmarrja. Ndjekja nga afër e një prodhimi të tillë. Gjigant", tregon ai. Për Bejkon, eksperiencia e Shqipërisë ka pasur një rol të rëndësishëm pasi siç ai rrëfen, e ka ndihmuar në promovimin në qarqet artistike. Edhe pse element kyç në ndërtimin e roleve të reja ai konsideron përvojën jetësore. "Me një të kaluar të pasur ke më shumë mundësi. Madje shpesh më ka ndihmuar më tepër eksperiencia regjisoriale për të kuptuar apo nuhatur kërkesën". Pavarësisht hapave të rëndësishëm në karrierë Gentë mbetet i njëjti me thjeshtësinë e natyrisht humorin

e tij, duke e pasuruar intervistën me batutat e tij të munguara. Nuk mund të mungonte rrëfimi i tij për bashkëpunimin me aktoren Jennifer Lawrence (protagoniste e filmit "Mother"), por veçanërisht për takimin me Darren Aronovsky-n, një nga regjisorët më të

famshëm të kohëve tona. Për herë të fundit Aronovsky e ka telefonuar Gentin rreth dy muaj më parë, një telefonatë e cila do të kishte një ndikim edhe në film, por që kjo ka qenë një surprizë edhe për aktorin shqiptar. Përpos Gentit artist, ai na rrëfen edhe çka është më e rëndësishme në rolin e tij si familjar, për të qenë një baba sa më i mirë për fëmijët e tij.

“
Ja pse nuk
bëra foto
me Jennifer
Lawrence

”
Gentë, si ka ndryshuar jeta jote këtë periudhë, që po jetoni në Kanada, si artist dhe familjar?

Si çdo jetë e re, që fillon nga e para. I freskët, me energji të reja dhe përpjekje të përditshme për një të ardhme sa më të mirë. Do gënjeja nëse do thosha

që është e lehtë. Nuk është, por për sa kohë mendon që asgjë nuk është e pamundur, nuk rresht së luftuari. Si artist ndihem i rifreskuar pasi shumë hapa i kam nisur nga e para në një treg më të madh e më të ashpër, por me më shumë rregulla loje. Si familjar mundohem që të jem një model sa më i mirë për fëmijët e mi. Larg modelit të babait, që u plotëson tekat e moshës për të plotësuar mungesën e rolit, si prind.

Çfarë mund të veçosh gjatë punës që je duke bërë tani në kinema dhe në teatër, ndryshe nga sa ndodhte në Shqipëri?

Sistemin e punës. Kuptohet që si në çdo fushë, të duhet të ndërtosh rrethin tënd dhe kontaktet janë shumë të rëndësishme. Sistemi i punës këtu ndryshon tepër në krahasim me të tonin. Çdo pozicion merr peshën dhe stimujt që i takojnë. Nuk ka njerëz që bërtasin nëpër shesh-xhirime apo skena për të mbuluar gafat apo paaftësinë e tyre. Vlerësimi dhe sidomos etika e punës përbën një rol kyç. Për shem-

“Modeli që dua të jem për fëmijët e mi”

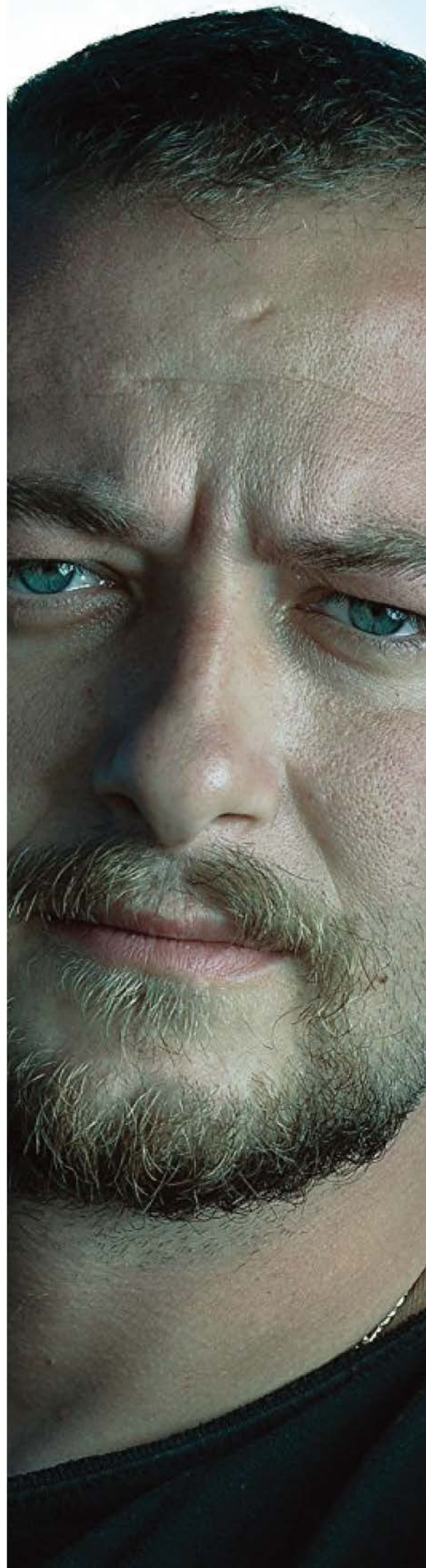
bull: pas çdo shfaqje teatri regjisorët, të dhurojnë diçka simbolike shoqëruar me një kartolinë të personalizuar falënderimi-diçka në dukje e vogël, por shumë domethënëse. Për të mos folur pastaj për mbrojtjen e institucionalizuar që të mbulon në çdo element, duke të dhënë sigurinë dhe qetësinë e domosdoshme përgjatë procesit.

“Nëse do të ishe në Shqipëri do të punonit mbi suksesin që keni ndërtuar ndër vite fushën e aktrimit, ndërsa në Kanada, keni kontraktuar një agjent që ju ndihmon për gjetjen e roleve, që luani. Sa ju ndihmon kjo në profesionin tuaj?”

Kur flitet për të punuar në industri, është e domosdoshme të pasurit e një zyre që të përfaqëson. Nëse në Shqipëri, “pazaret” je i detyruar shpesh, t’i mbyllësh vetë (ndonjëherë jo pa pasoja), këtu ke mundësinë që të bësh vetëm punën tënde dhe agjenti ose menaxheri mbulon pjesën menaxhuese dhe kontraktuale. Duhet që të kuptoni që Zyra dhe Agjenti siguron audicionin, por jo rolin. Atë duhet ta fitosh vetë! Agjentët janë ura ndërlidhëse në këtë pjesë. Sa më i mirë agjenti, aq më të shumta janë mundësitë. Kanadaja është gjithashtu një vend mundësish të shumta, duke qenë se shumë prodhime amerikane realizohen këtu, duke krijuar mundësi të mira për vendasit.

Çfarë keni mësuar nga rolet e mëparshme dhe përvojën tuaj të kaluar, që është e dobishme për rolet që luani në Kanada?

Kuptohet që eksperiencia e Shqipërisë më ka ndihmuar gjithashtu në promovimin tim në qarqet artistike. Duke pasur një të kaluar të pasur, ke më shumë mundësi për vazhdimësinë. Rolet e mëparshme thjesht pasqyrojnë eksperiencën profesionale. Por, eksperiencia jetësore është pika kyçe në ndërtimin



e roleve të reja. Nuk ka aktorë të mirë apo të këqij më tepër sesa ka aktorë të përshtatshëm për rolin e kërkuar. Ky është mendimi im edhe si regjisor. Madje shpesh më ka ndihmuar shpesh më tepër eksperiencia regjisoriale për të kuptuar apo nuhatur kërkesën.

Çfarë mund të më tregoni për pjesëmarrjen tuaj në filmin "Mother"?

Më tepër sesa roli, për mua kish rëndësi pjesëmarrja. Ndjekja nga afër e një prodhimi të tillë. Gjigant. Shpesh iu mëshua faktit që fola shqip. Në tre batuta një ishte shqip. Dakord. Ndihej me fat, por më me fat që mora një eksperiencë, të cilën nuk ta jep asnjë shkollë, sado që ta paguash. Është një film që ka shkaktuar aq polemika e debate sa që tregon se ka premisat për të qenë një vepër e pavdekshme kinematografike. Ka një perfeksion dhe qartësi mesazhi për t'u pasur zili. Ka një gjuhë pastërtish kinematografike për t'u marrë, si shembull nga kineastët e rinj. Isha me fat që e ndoqa nga afër dhe nga brenda në ditët e realizimit.

Po nga takimi me regjisorin Darren Aronovsky-it, çfarë ishte e paharrueshme për ty? Cilat janë përshtypjet, që ju la ky takim?

Ka një arsye përse Darren Aronovsky është ndër 5 regjisorët më të mirë të kohëve tona. Nuk është "tangerlliks" dhe e ka shumë të qartë se çfarë bën! Kërkes dhe perfeksionist. I qetë dhe i drejtpërdrejtë. Janë të shumta momentet dhe batutat që kemi shkëmbyer përgjatë takimeve. Pata fatin ta takoj disa herë. Pati lloj lidhje alkimike. Ndoshta u bë kurioz për gjuhën tonë. Kur më pyeti për poetin e preferuar shqiptar dhe i thashë ndër ta Migjeni, me kërkoi t'ia shpjegoj më gjerë. Shpjegimi im krahasues? Ju në Amerikë kishit Morrisonin në vitet 1960-'70..., ne kishim Migjenin në vitet 30... Hera e fundit që më kontaktoi ishte para 2 muajsh kur më kërkoi që një prej batutave ta bënim shqip. Kur pashë filmin dhe skenën e kuptova përse. Sepse origjinali i xhiruar nuk është në shqip. Magjia e montazhit!

“

E rëndësishme është të jesh vetvetja dhe të

Jennifer Laërence, është një nga aktoret, që keni pasur mundësi ta takoni nga afër. Çfarë mund të na thoni për këtë?

Nuk dëshiroj të flas për gruan e tjetrit! (qesh) Profesionalisht nuk kam ç'të them. Në prapaskenë ajo është



mos jetosh për të tjerët, por për veten

”

e thjeshtë, si çdo njeri normal dhe komunikimi ka qenë në vija të përgjithshme për aq kohë sa të lejon edhe shesh-xhirimi. Më thonë shpesh: Po pse nuk bërë ndonjë foto me të? Sepse, prapaskenat në prodhime të tilla gjigante kanë rregulla strikte dhe

një etikë që nuk duhet shkelur. Unë mundohem të jem profesionist dhe si i tillë nuk e gjej dot kohën të luaj fansin e çmendur. Pastaj se mos është hera e fundit që takohemi, "Mali me malin nuk takohen"... (qesh)

Cili është objektivi juaj aktualisht, si artist në teatër apo kinema, çfarë ju intereson më shumë në këtë periudhë, dhe pse?

Momentalisht jam përqendruar në dy projekte të miat dhe ndërkohë audio-net vazhdojnë. Janë shtuar. Gjithashtu së bashku me dy miq të mitë jemi duke ngritur një galeri artesh dhe ndërkohë po jap edhe kurse aktrimi. Në fillim të pranverës gjithashtu kam për të luajtur në një shfaqje teatrore me një regjisor të njohur Montrealez çka do të jetë edhe shfaqja ime e katërt si aktor.

Çfarë ju motivon, që të vazhdoni të investoni në këtë fushë jashtë vendit? A është qëllim për ju fama ndërkombëtare?

Pas më shumë se 16 vjetësh në fushën time vështirë të përcaktohet motivimi. Është kthyer tashmë në pjesë jetike. Nuk e di nëse e kam qëllim kryesor famën ndërkombëtare. E ardhmja do ta tregojë më qartë. E rëndësishme është të bësh atë që dashuron. Mundohem të jem me këmbë në tokë në këtë drejtim. Momentet e famës janë të bukura dhe të shijojnë në fillim pastaj shpesh kthehen në një lloj elementi, që jetën e përditshme ta bëjnë paksa të vështirë. Sidomos kur ke një stil pune të drejtpërdrejtë dhe pa dorashka, kjo të sjell armiqësi dhe pengesa të pajustificuara nga kolegët apo ndonjëherë edhe nga ata miq të cilët deri në ato momente i ke konsideruar të afërt e bashkëpunëtorë të mirë. Jashtë Shqipërisë vendosa të provoj dhe kjo është si një aventurë. Aventura është adrenalina që të mban gjallë dhe sfidat të ushqejnë pasionin.



Photo by Natalia Star

Pengesat janë thjesht mure të ngritura për t'u kapërcyer. Them se ndihem sërish i 'rezikshëm'! Në fund e rëndë si shumë nuk është as fama e as paratë. E rëndësishme është që kur ngrihesh në mëngjes, të jesh vetvetja dhe të mos jetosh për të tjerët, por për veten.

Dhe së fundmi, a mund të na thuash diçka më tepër për Gentin, si baba? Kush kalon më shumë kohë me fëmijët, ti apo Xhoi?

Kjo është një pyetje që nuk mund të ndahet me përqindje. Të dy mendohe mi të kalojmë sa më shumë kohë së bashku. Genti si baba? Nuk e di si është. Di që në jetën e fëmijëve të mi duhet të jem modeli, që ata duhet të ndjekin në jetë dhe jo ai farsoj babai, që mungesën e shembullit të tij ua plotëson me Rolex e makina idiote luksi. Ndryshe ku dallon "babai burrë" nga "buri donatori" (qesh).



Motra VIP:

×

Të bukura dhe të famshme!

Të pasurit dikë të suksesshëm në familje është fat?! E nëse bëhen dy?! Bëhet fjalë për motrat e VIP-ave, që janë duke fituar vizibilitet dhe famë çdo ditë dhe më shumë. Disa prej tyre ngjajnë, si dy pika uji e të tjerat më pak, por ajo që është për t'u admiruar mbetet mbështetja që ato i japin njëra-tjetrës, duke kompletuar mrekullisht domethënien e të qenit motër. Pasi tani e thonë edhe studimet, të pasurit një motër në familje përbën avantazh të madh në jetë. Janë të shumtë shembujt e motrave me famë botërore, si motrat Hadid, Middleton ato Kardashian, Beyoncé e Solange etj., por ne do të ju prezantojmë me rastet shqip-tare, që ndoshta jo të gjithë njohin.



DAFINA & BESA ZEQRIRI

Dafina Zeqiri është tanimë një emër i njohur në fushën e muzikës. Një personazh shumë i dashur, që karrierën e nisi fillimisht, si tekstshkruese dhe më pas pati një "boom" çmimesh e vlerësimesh, si këngëtare. Ajo frymëzimin dhe pasionin për muzikën e ka të ushqyer nga nëna e saj, që po ashtu është një këngëtare e famshme në Kosovë. Por në familje është dikush tjetër që po korr sukses dhe famë në fushën e modelingut në Amerikë. Ajo është motra e Dafinës, Besa Tafari (Zeqiri), e cila bashkëpunon si modele profesioniste me revista dhe marka shumë të rëndësishme. Ajo nuk e fsheh dashurinë e saj për artin dhe modelingun e konsideron të tillë. Prej 4 vitesh në fushën e modelingut me eksperiencë të bukura në Skandinavi dhe New York, ajo veçon si një nga setet më të bukura të saj, fotografitë e realizuara nga Bon Duke, për Paper Magazine, ndërsa një nga stilistët e saj të preferuar është Riçardo Tisci. Përveç modelingut edhe Besa duket se adhuron muzikën dhe kushedi në të ardhmen mund ta shikojmë edhe në rolin e këngëtares.



ELVANA & MIGENA GJATA

"Forever is over"?! Me siguri jo kur bëhet fjalë për dashurinë ndërmjet motrave, e cila zgjatë në përjetësi. Elvana Gjata është një nga këngëtares më popullore në trevat shqipfolëse dhe aktualisht po tenton të krijojë një emër edhe në tregun ndërkombëtar. Ajo që jo të gjithë njohin është me siguri motra e saj e madhe Migena. E bukur dhe me një zë të mrekullueshëm, Migena është diplomuar për kanto në Gjermani ku dhe po ngjit shkallët e suksesit në interpretimin e muzikës lirike si soprano. Ajo ka marrë pjesë në disa koncerte të rëndësishme dhe është komentuar me nota pozitive nga media gjermane. Migena ka zgjedhur të jetë e rezervuar për median dhe publikun shqiptar, por ku i dihet ndoshta në të ardhmen do të mund ta shikojmë të performojë në vendin e saj. Për momentin vëmendja e shqiptarëve përqendrohet tek motra e vogël, duke pritur projektin "surprizë" të radhës!

AFËRDITA & JEHONA DRESHAJ

Afërdita Dreshaj është padiskutim një nga femrat më të bukura shqiptare. Ka përfaqësuar Kosovën në "Miss Universe 2011", dhe njihet gjithashtu si këngëtare, modele dhe fotomodele e suksesshme. Pas shumë spekulimesh së fundmi ka bërë publike lidhjen e saj me hokeistin e famshëm çek Jakub Kindl, me të cilin kanë plot 4 vjet së bashku. Por ajo që njohim më pak është motra e saj Jehona, jo më pak e bukur se Afërdita. Brune dhe krejtësisht natyrale, me forma të kolme dhe tipare mesdhetare, Jehona edhe pse ka mbaruar studimet e larta për mjekësi në Detroit, premton sukses në fushën e modelingut. Tani më elegante se kurrë, dhe me një ëmbëlsi marramendëse ajo arrin lehtësisht të rrëmbejë vëmendjen e portaleve, si dhe të fansave të saj.

BESA & BORA KOKËDHIMA

Shumë prej këngëve të saj janë bërë hite. Është një prej këngëtareve më të pëlqyera, si dhe fituesja e disa prej çmimeve më të rëndësishme, si Kënga Magjike apo The voice of Albania. Besa Kokëdhima ka ditur t'i rezistojë tregut muzikor, duke gërrshetur më së miri të renë me profesionalitetin. Përveç zërit të saj

padiskutueshëm, ajo çka shpesh vihet re te këngëtarja është kujdesi për imazhin e saj, pasi ajo arrin të jetë gjithmonë "një hap para". Mirëpo në familje "look"-u e veçanërisht veshja është pika e fortë e Borës, motrës së mesme, e cila ka ngjitur shkallët e karrierës, duke u bërë një nga fashion dizajner-et më të rëndësishme në vendin tonë. E diplomuar në Vjenë, mund të thuhet pa frikë se Bora me përkushtim ka arritur të ndryshojë mënyrën e të bërit Modë në Shqipëri. Motrat Kokëdhima janë kujdesur, që suksesin ta krijojnë në mënyrë individuale edhe pse nuk kanë munguar bashkëpunimet frytdhënëse ndërmjet tyre, kujtojmë se me "Mbretëreshë", kanë arritur të realizojnë të parin klip High Fashion në vendin tonë. Ato gëzojnë gjithashtu mbështetjen e të voglës së familjes, Erës.



VIOLA & PETRULA SPIRO

Fillimisht e nisën karrierën si velina, dhe natyrisht edhe prej pamjes së tyre fizike arritën të fitojnë vizibilitet. Ato vazhdojnë të jenë pjesë e ekranit, Viola duke moderuar me sukses emisione sportive, pjesë e spoteve të ndryshme, si dhe ka qenë një nga protagonistet në spektaklin "Dance with me", ku u bë e njohur edhe për karakterin e saj "luftarak", veçanërisht në përballjet me Robert Aliaj. Petrulën si velinë e kemi njohur brune, por me ndryshimin e look-ut në bionde, ajo ka një ngjashmëri të madhe me Violën, dhe të dyja duken shumë të këndshme, "gati si binjake". Edhe kjo e fundit, është në qendër të vëmendjes së portaleve për historinë e saj të dashurisë, si dhe për pozat disi provokuese në rrjete sociale.



OLTA &

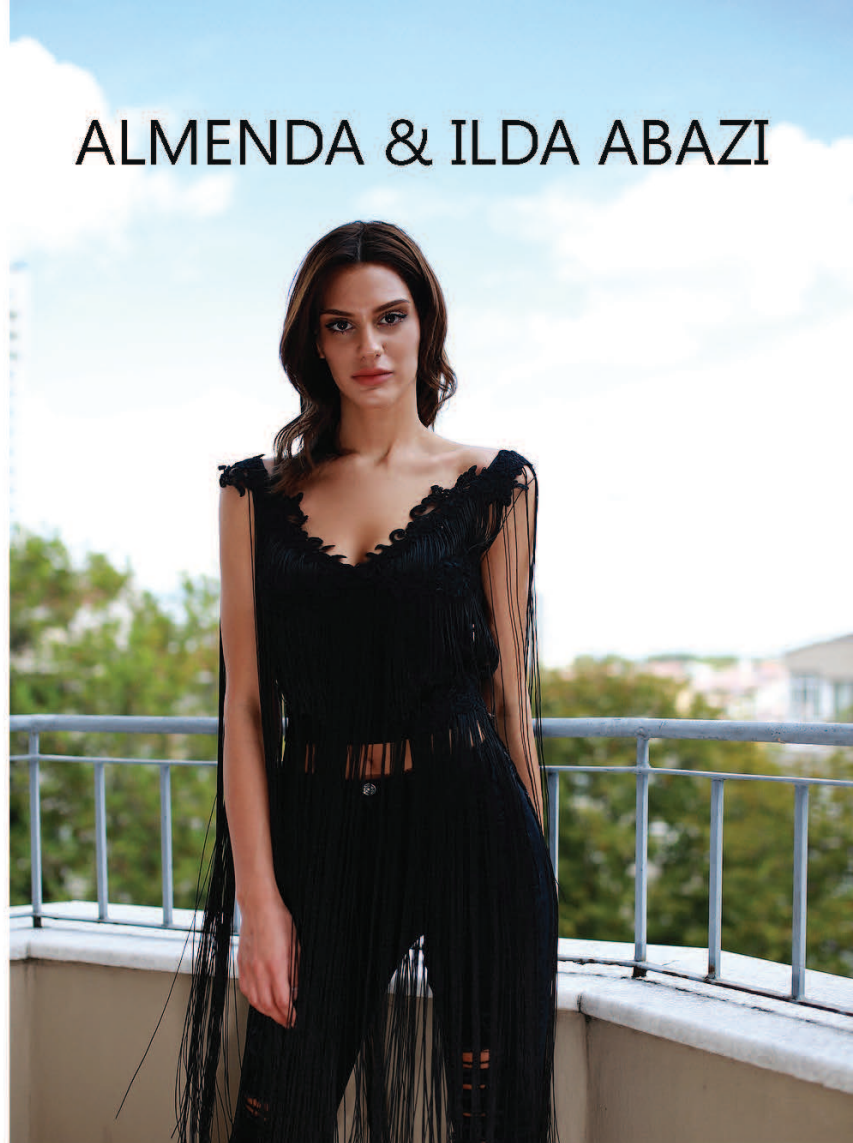
GERTA GIXHARI



Të dyja bionde dhe me sy të kaltër, disa i konsiderojnë "si dy pika uji". Bëhet fjalë për motrat Gixhari, dy bukuroshët që janë bërë tanimë pjesë e ekranit. Olta është aktore dhe vitet e fundit ka qenë aktive në shumë pjesë teatrale, si dhe ka luajtur në disa filma, ka qenë gjithashtu protagoniste në disa spote. Është quajtur edhe "Monroe shqiptare", si dhe ka prezantuar e ka qenë pjesë e disa spektakleve televizive. Modërimi ndoshta i qëndron më mirë motrës së saj Gertës, e cila punon si gazetare. Edhe pse më e madhe në moshë është në formë shumë të mirë dhe tepër joshëse, tipar ky i trashëguar i familjes mesa duket!



ALMENDA & ILDA ABAZI



Ajo ka arritur të tërheqë vëmendjen e medieve të huaja, veçanërisht në rolet që ka luajtur në serialet turke. Me bukurinë dhe ëmbëlsinë e saj ka fituar edhe zemrën e aktorit të njohur turk Tolgahan Saisiman, çifti këtë vit kurorëzoi dashurinë në martesë. Almendën e kemi parë gjithashtu në sfilata dhe pasarela të rëndësishme, mirëpo me sa duket ajo ka edhe një "konkurrente" në familje. Po njësoj e bukur, motra e saj Ilda ka hedhur hapat e parë në fushën e modelingut. Ngjashmëria ndërmjet tyre është e dukshme dhe përveç kësaj ato kanë një lidhje të veçantë mes tyre. Ilda duket se është në lidhje me basketbollistin prishtinas të Besiktasit, Kenan Spahiu.

RITA & ELENA ORA



Ajo është tanimë një këngëtare me famë botërore. Edhe pse pjesë e botës së modës dhe aktrimit, majat e suksesit i ka arritur në muzikë. Këngët e saj janë bërë hite, si dhe ka qenë gjithashtu trajnere në "The Voice UK". Por, kush e menaxhon karrierën e Rita Orës? Është brune motra bukuroshe e këngëtares, Elena, e cila ka një përvojë të rëndësishme në industrinë e muzikës dhe është njëkohësisht menaxherja e Ritës. Elena është konsulente kreative dhe ka dhënë kontributin e saj për brand-e si "Red Ora" dhe "Ora LTD".



“Still life”

, kur arti elitar nis vallëzimin në
Shqipëri! Faleminderit Preljocaj!

4 tetor. Një ngjarje artistike ndërkombëtare zë fill në Pallatin e Kongreseve. Magjia e Angjelin Preljocaj do të bëjë artin e shkruar e pamor të vallëzojnë nën filozofinë më të thellë të jetës duke sprovuar kuptimin e saj. Vallëzim shpirtrash që eksplorojnë aspektet më esenciale të jetës duke kërcyer nën rrethin e kotësisë. Tik-tak, tik-tak..., rrëfimi zë fill nën presionin e padukshëm të kohës, objektet në dukje të pajeta nisin të lëvizin. Simbolizmi bëhet mjet për të përcjellë ndjeshmërinë e autorit, duke pasur një impakt gati hipnotizues. “Të rrosh a të mos rrosh”, kafka e shekspiriane që mbart dilemën e famshme ekzistenciale të Hamletit, bëhet simbolika më e fortë, ajo e

vdekjes, triumfatorja e mundshme finale. Aktivitetet njerëzore të jetësuar në objekte të vdekura; natyra, pushteti (triumfi), jeta dhe vdekja, frymojnë në vallëzim. Papritur tabloja e artistit nuk është më e qetë, trupat udhëhiqen nga muzika, valltarët ecin, kërcëjnë, unifikohen, ndeshen, qëndrojnë në ajër, ora kalon dhe në skenë gjithçka mund të ndodhë. Asnjë nga elementët nuk e cenon ritmin e Klepsidrës, vullnetin e saj të pathyeshëm, “vjedhësen antike të ujit”, ujit që bëhet pjesë e koreografisë si simbolikë e jetës që gllabërohet nga koha. Një vepër hyjnore arti në vallëzim, që vë në pikëpyetje atë që jemi dhe rrugëtimin tonë jetësor. Tabloja me “natyrën e vdekur” vazhdon të lëvizë, nganjëherë në

“

Tabloja është ende e gjallë, rrethi mbyllet. Publiku mbart me vete imazhet, që tronditin ndërgjegjen

”

ritme të ngadalta, herë me ritme që ndërpriten e pastaj me zhurmë deri në tërbim. Muzika tekno dhe instrumentet elektro duket se i shkojnë për shtatë kësaj performance mbijnjerëzore duke ngjallur emocione të veçanta si dhe një gjendje ankthi. Objektet janë të bardha, si për të treguar se artisti vjen në paqe për të komunikuar me publikun, duke i lënë një derë të hapur me liri perceptimi ndaj veprës. Një nga momentet kulminante mbetet simbologjia e gruas së ndarë në dy pjesë, duke bërë të mendosh se arti i vallëzimit kërkon të “shkundë” stereotipin seksist që ashtu si ndodh në truket e ngjashme magjike viktima është pothuajse gjithmonë një

grua. Preljocaj udhëton në epoka për të përcjellë në “Still life” një art elitar, një gërshetim në perfeksion të simbolikës, filozofisë, të antikes e modernes. Shpata mesjetare do të mbjellë, kaos dhe masakër. Askush nuk është i përjetshëm e i paprekshëm, ironia do të vendosë në kurth njerëz të vegjël që qeverisin botën duke u endur nën livadhin e kotësisë dhe veprave jo humane. Tik-tak, tik-tak, pëson rënia e personazheve, bie qetësia, një qetësi e zhurmshme si ajo pas një masakre... Tabloja është ende e gjallë, rrethi mbyllet. Publiku sapo ka udhëtuar në një univers tjetër, me vete mbart imazhet, tronditjen e ndërgjegjes dhe si pas çdo udhëtimi në majat elitare të artit

diçka është zgjuar brenda tij! Duar-trokitjet ftojnë heroin me ushtarët e tij të denjë! Të gjithë bashkohen të mrekulluar në një standing ovation të gjatë...



“Rrugëtim në një univers hipnotizues, mirënjohje dhe standing ovation...”

Redi Shtylla rrëfen punën me Preljocaj:

"Zemra ime kuq e zi, nuk harroj nga kam ardhur"

Duo-ja mashkullore e "Un trait d'union", solli nëpërmjet një stili narrativ e ngjyrave të forta teatrale një karakter të fortë në vallëzim. Redi Shtylla dëshmoi me një gjuhë të butë por të fuqishme edhe gjatë premierës botërore "Still life" se Preljocaj ka bërë zgjedhjen e duhur duke i shtuar trupës së tij unike këtë element të çmuar shqiptar. Balerini rrëfen se në "Un trait d'union" ai vallëzon me zemër e duke qenë vetvetja. "Gjithmonë kam ndihmuar të tjerët dhe personazhin përballë e mendoj si vëllanë ose shokun tim të ngushtë, i cili ka nevojë që ta nxjerr nga situata e keqe", tregon ai. Edhe pse tanimë Shtylla është pjesë e elitës së baletit

botëror ai shprehet se "ky është vetëm fillimi". Thjeshtësia dhe mirënjohja ndaj atyre që i dhanë mundësinë që të tregonte veten si balerin, tregon shpirtin e tij fisnik. "Unë jam si ata futbollistët, që rriten tek një klub edhe aty e mbyllin karrierën", thotë ai. E ka ende të freskët takimin e parë me mjeshttrin. Një ngjarje ogurmirë që nuk pritej nga balerini. "Gjatë një audicioni kthehem mbrapa dhe shoh Angelinin, që po më shikonte...". Kështu zë fill përralla me trupën e Preljocaj, një ngjarje që e ka motivuar atë t'i përkushtohet fort vallëzimit. Mirënjohja është e thellë veçanërisht për ata që Redi i konsideron si krahun e tij të djathtë, familjen e tij. Një tufë lule dashurie të pastër, një përqafim nëne dhe diartrokritje të zjarrta të publikut bënë që balerini shqiptar të përlojej

mbrëmjen e 4 tetorit. Ai ndjehet i lumtur që mundi të bënte familjen e tij krenare. Krenar për Redin me siguri do të ishte edhe gjyshi i tij, ai që e nxiti drejt kësaj rruge dhe pati ëndrrën e madhe ta shikonte në skena të mëdha si balerin...

Redi, si ka lindur dëshira jote për t'u marrë me balet?

Kur isha i vogël ëndrra ime ka qenë gjithmonë të bëhem futbollist, por familja dhe Gjyshi im menduan të më fusnin në balet, duke parë që unë dhe kërceja tërë ditën në shtëpi.

Kush të ka mbështetur më tepër në këtë rrugëtim tëndin?

Absolutisht familja ime ka qenë gjithmonë krahun im të djathtë.

“

Takimi me
mjeshtrin
dhe Angjelini
si koreograf

”

Cilat janë bazat që ke marrë në këtë fushë në Shqipëri, veçmas në baletin klasik? Cili është roli i parë që ke kërcyer, në cilën skenë?

Në Shqipëri jam rritur me baletin klasik, roli i parë ka qenë Spartakus dhe e kam kërcyer në Teatrin e Operës në Tiranë me shkollën e baletit.

Po rrugëtimi yt drejt Francës, si lindi?

Franca më ka pëlqyer shumë dhe shkolla “Rosella Hightower” është e njohur në Shqipëri dhe ka qenë mundësi shumë e mirë për të gjithë shqiptarët, sepse shkolla ofronte dhe bursa studimi për njerëzit, që kishin nevojë.

Si e kujton sot, ankthin e provave që ke bërë para se të bëheshe balerinë i përhershëm në kompaninë e Preljocajt?

Takimi i parë ka qenë si një surprizë kur po bëja audicionin në një moment të kërcimit kthehem mbrapa dhe shoh Angelinin, që po më shikonte... U

shtanga për një moment, por e ruajta veten dhe vazhdova kërcimin.

Po provën e parë të kërcimit me Angjelinin si e kujton?

Nuk ka qenë aspak ankth po kam qenë shumë i lumtur dhe i motivuar çdo ditë gjatë provave.

“

Jam si
futbollistët,
që rriten tek
një klub edhe
aty mbyllin
karrierën

”



“Kur kërcej përcjell mesazhet e jetës sime”

Çfarë do të vlerësoje tek ai si koreograf dhe çfarë si njeri?

Si koreograf do të thosha që Angelini ka çelësin për çdo gjë mjafton që ta pyesësh për paqartësitë që ke dhe ai me 2 fjalë ta jep zgjidhjen, si njeri është shumë i zgjuar dhe i sjellshëm madje dhe kur nxehet nuk t'i thotë gjërat personale. Po thjesht të thotë fjalët e duhura, që ti të progresosh.

A të ka ndihmuar ndopak fakti i të qenit shqiptar, në punën që bën me të, apo në këtë rast kërkesat janë edhe më të larta?

Nuk më ka ndihmuar aspak dhe kërkesat kanë qenë shumë herë më të larta dhe të vështira.

Nga dy pjesët që performove në Tiranë, “Trait d’Union” dhe “STILL life”, cila është ajo pjesë në të cilat, ti si balerin arrin që të jeh vetvetja në skenë?

Mendoj që “Trait d’union”, sepse gjith-



monë kam qenë dikush që ka ndihmuar të tjerët dhe tek pjesa personazhin tjetër e mendoj, si vëllanë ose shokun tim të ngushtë, i cili ka nevojë për mua dhe unë jam aty që ta nxjerr nga situata e keqe që e ka rrethuar.

Përveçse lëvizjeve në skenë, pjesët kontemporane përcjellin edhe mesazhe të tjera? Si ndikojnë këto mesazhe te ti?

Besoj se çdo balerin ka historinë dhe rrugën e tij që ka kaluar në jetë dhe unë jam thjesht vetja kur kërcej dhe përcjell gjithmonë mesazhet e jetës time dhe të gjitha sakrificat e familjes time, por në





këtë rast me gjuhën e trupit.

Nuk latë pa kryqëzuar duart për të bërë simbolin e shqiponjës. Sa krenar jeni që jeni shqiptar?

Unë jam shumë patriot, zemra ime është kuq e zi në çdo vend të botës që do shkoj, kurrë nuk do të harroj nga kam ardhur dhe

“

Ishte

ëndërra e
tij, gjyshi
do të ishte
krenar

”

ku i kam hedhur hapat e parë.

Redi, rruga jote si balerin është ende në fillim, por cili është pritshmëria jote në këtë fushë?

Ky është vetëm fillimi, por unë jam si ata futbollistët, që rriten tek një klub edhe aty e mbyllin karrierën, sepse aty ja dhanë mundësinë të tregonin kush ishin dhe ata morën gjithçka, pastaj jetës nuk i dihet kurrë.

Çfarë dëshiron që të arrish në vazhdim në këtë rrugëtim që ke nisur?

Atë çka doja e arrita. Bëra familjen time të ndiheshin krenarë dhe t'i thoja gjyshit

tim që e mbajta premtimin, që gjithë ato sakrifica dhe net të errëta u shpërblyen më në fund.

Si është një ditë e zakonshme e jotja, kur je në Francë?

Zgjohem në mëngjes dhe bie të fle në darkë, d.m.th vetëm punë.

Dhe së fundmi, me çfarë do ta krahasoje baletin? Çfarë vendi zë në jetën tënde?

Fatkeqësisht baleti s'ka qenë pasioni im ëndërra ime, ishte ëndërra e gjyshit tim dhe unë jam shumë i kënaqur që ja realizova, besoj që ai do të ishte shumë krenar për mua.



PALLTOT 'IN'

PËR KËTË

Janë me të vërtetë të shumta tendencat e palltove për sezonin vjeshtë-dimër 2017-2018, veshje të rëndësishme të modës dimërore. Si çdo vit, propozimet e stilistëve dhe brand-eve janë të shumta dhe tepër të larmishme, por po t'i shikosh ato me kujdes është e thjeshtë të dallosh trend-et që janë popullarizuar më tepër.

Për modelin më të mirë? Mjafton të zgjidhni ngjyrat që janë në modë, gjatësinë e përshtatshme me siluetën tuaj dhe prerjen e duhur në varësi të rastit ku do ta vishni, pasi ekzistojnë pallto ideale për ditën dhe të tjera për mbrëmjen.

Detajet që duhet të keni parasysh? Elementë të

pelices si pjesë të saj, rripin, kopsa që bien në sy si dhe qëndisje të çmuara.

I kemi parë në sfilatat e Christian Dior, palltot me rrip në mes (ose gjysmë rrip), një model i rifreskuar plot hijeshi. Pa harruar një model që nuk del asnjëherë nga moda, atë të krijuar nga Anne-Marie Beretta për Max Mara, mbretëresha e palltove femërore që karakterizohet nga ngjyra deve, ngrohtësia e kashmirit, gjatësia që shkon poshtë gjurit, si dhe mëngët kimono. Është një pallto që dallon gratë në karrierë, i ripropozuar prej vitit 1981 dhe që nuk mungon në asnjë koleksion. Përveç kësaj, le të shohim se cilat janë tendencat e palltove për këtë sezon.

SEZON!



- Gjatësia deri në kyçin e këmbës: mbi të gjitha modelin "robdëshambër", që mbyllet me një rrip në mes, dhe ka një prerje të gjatë, që herë ngushtohet e herë është 'oversize' sipas preferencave.



- Ngjyra: gurrkali, rozë e zbehtë, e kuqe e zjarrtë dhe blu janë ngjyrat në modë gjatë këtij sezoni vjeshtë-dimër. Nuk mund të mungojnë klasiket, e zeza, ngjyra deve si dhe grija. Elegante dhe e pakohë, palltua ngjyrë deveje shpesh shoqërohet me një rrip në mes dhe linja e saj është e derdhur.





- Me kuadrate: Frymëzimi vjen nga vitet '70, nuancat e preferuara janë ngjyrat e ngrohta apo bicolor: elementi i kadratave është bërë pjesë e pandashme e koleksioneve dhe look-eve.



- Peliçet: ekologjike dhe plot ngjyrë, me printime optikale ose qëndisje me lule, por edhe e përdorur si një dekorim i përsosur për në mëngë dhe qafë. Peliça e ngjyrosur është një nga elementët më tipik të këtij sezoni. Bëni pak hapësirë dhe për peliçet e gjata, në tonalitete natyrale si mjalti, ngjyra deve, balta apo çokollata.



- Jaka dhe 'rouches' të vogla: detaje që qëndrojnë në plan të parë, për modele elegante dhe njëkohësisht romantike.





- Prerje mashkullore: me mbyllje të dyfishtë e linja të drejta ky model krijohet nga copëza mëndafshi, pambuku si dhe stofat e ngrohta të leshta.



- Zbukurimet: mbi-zotërojnë qëndisjet me lule shumëngjyrëshe, që zbukurojnë copën.

- Fantazitë:kuadrate të vogla, valëzime, shkrime 'deklaratë' e deri tek palltot 'animalier'.



- 'Le mohair': janë modele shumë të buta edhe të rehatshme, të cilat i dhurojnë një prekje modeste çdo look-u.





ERION MALAJ

*Drejtori i “Konfucit”
rrëfëhet: Unë qytetari
global, që zgjedh
vendin tim!*



Urtësia dhe të qenit njeri i drejtë, janë tiparet që ai ka adhuruar gjithmonë tek gjyshi i tij. Nga prindërit Erion Malaj, ndër të tjera ka trashëguar dashurinë për artin, madje ai rrëfen se për shkak të punës së tyre, në njëfarë mënyre është rritur

në ambientet e Akademisë së Arteve. Mirëpo siç pohon edhe ai artistët nuk kanë përkrahjen e duhur në Shqipëri, ndaj vendosi të zgjedhë Juridikun për të ardhmen e tij. Rezultatet e shkëlqyera të studimeve në shtetin italian i kanë mundësuar bursën për plot 3 vite në Macerata, ku edhe është specializuar. Atë periudhë pavarësisht vështirësive e konsideron ndër më të bukurat në jetën e tij. Edhe pse mund të qëndronte në shtetin fqinjë Malaj vendos të kthehet në Shqipëri pasi “nuk iku me idenë për t’u mos u kthyer”. “Pavarësisht vështirësive dhe rezervave për këtë vend, unë jam rritur me këtë dëshirë”, pohon ai. Këtu nisi menjëherë të angazhohej së bashku me të rinj të tjerë në organizata jo politike dhe jo qeveritare, dhe paralelisht kryente masterin shkencor për Diplomaci në Universitetin e Tiranës. “Gjatë studimeve kuptova se duhet të merrem me diplomaci, pse jo dhe me politikë në vendin tim, edhe pse e shikoj veten si një qytetar global, jo vetëm të Shqipërisë”. Prej dy viteve falë aftësive dhe eksperiencave të tij Erioni sot drejton Institutin “Konfucin”, duke e çuar me ndihmën e kolegëve në një tjetër nivel. “Jam i lumtur që besova tek ky vizion, sot jemi njësi kryesore në UT”, shprehet ai. Entuziazëm,

Erioni, shpreh edhe për bashkëpunimin me kinezët, tek të cilët vlerëson veçanërisht sistemin e meritokracisë. “Janë njerëz të dashur, shumë korrekt, punëtor sigurisht, dhe për më tepër profesional në atë që bëjnë”. Por pranvera nuk ka prekur vetëm

karrierën e Malaj, gjysma tjetër e tij e ka emrin Doris. Stina e ngrohtë e dashurisë ka sjell në jetë fëmijën e tyre të parë. Eriku ka mbushur ditët e tyre me gëzim. “Mua personalisht më ka ndryshuar jeta në tersi, e shikoj botën më të bukur”, rrëfen ndër të tjera Malaj për “Ejani”.

Erion, si e kujton fëmijërinë tënde?

Mbaj mend gjithçka nga fëmijëria ime, si çdo gjë ka pasur bukurinë e saj! Kam lindur dhe jam rritur në Laprakë, pasi gjyshi im ka punuar si mjek në Spitalin Usharak, por me origjinë jam nga Tropoja, ndërsa mami është nga Vlora. Gjatë viteve të fëmijërisë jam marrë me sport. Kam luajtur futboll për 20 vite me radhë. Ka qenë diçka e veçantë! Filloren e kam kryer në Laprakë. Më pas 4 vitet e tjera i kam ndjekur në shkollën “Fan Noli”, pasi aty mësonin edhe një grup fëmijësh, prindërit e të cilëve njiheshin me të mitë. Kështu sugjerim pas sugjerimi lëviza me idenë, sigurisht me të drejtë, se “Fan Noli” ishte një shkollë e mirë, dhe normalisht që edhe prindërit e mi sikundër të tjerët, donin më të mirën për fëmijët e tyre.

Mbi 600 studentë
në vit studiojnë
gjuhën kineze



Po periudhën që ke jetuar me gjyshin?

Kam jetuar me gjyshërit nga babi. Mund të them se gjyshi im ka qenë një nga personat, të cilit unë kam dashur që t'i ngjaj më vonë. Për faktin se, fillimisht kishte një profesion që për mua ishte shumë fisnik. Edhe e dyta, sepse më dukej njeri i urtë, i drejtë edhe ndonjëherë, jo vetëm se ishte gjyshi im, por më tërhiqte vëmendjen, si një person i veçantë. Sigurisht që, kjo ka qenë edhe për gjyshen, por gjyshi merrej më shumë me mua edhe më vëllanë tim, që është 6 vite më i vogël se unë.

Të pasurit dy prindër artistë, si ka ndikuar tek ti?

Sigurisht që ka ndikuar shumë. Unë jam rritur në ambientet e Akademisë së Arteve (sot Universiteti i Arteve), kjo për faktin, sepse shpeshherë nuk kisha dikë që të më mbante, apo të më shoqëronte pasdite, dhe shkoja e ndiqja punën e tyre me studentët dhe shfaqjet e tyre. Babai ka pasur një rrugëtim më të suksesshëm, jo sepse mamaja nuk është aktore e mirë, përkundrazi ka qenë shumë e mirë në teatër, por për faktin se ka rritur dy djem. Dhe ky ka qenë një kompromis mes dy prindërve, që dikush do të merrej më shumë me fëmijët dhe dikush më shumë me karrierën. Vitet e fundit ka qenë tek "Fqinjët" me regji të Alfred Trebickës dhe të "Liri në Bermen" me regji të Sesilia Plasarit. Jam i bindur se mamaja ime është aktore shumë e mirë, këtë nuk e them vetëm unë, por edhe kolegë të saj. Kam qenë në kontakt të ngushtë me shumë artistë të mëdhenj shqiptarë, sepse im atë punonte me ta. Shumë prej tyre sigurisht që i kam njohur nga afër, edhe me të tjerë kemi edhe marrëdhënie shoqërore apo familjare, midis tyre veçoj Kastriot Çauhin, me djalin e të cilit, Erosin, jam rritur dhe sot



është shoku im më i ngushtë.

E megjithatë zgjidhe një profesion ndryshe nga ai i prindërve...

Unë kam parë vështirësi reale nga afër sesa e vështirë ka qenë që të shpalosje talentin, sepse arti nuk ka pasur asnjëherë përkrahjen e duhur në Shqipëri. Për këtë jam shumë i bindur, sepse vë re se mbështetja për përmirësimin e artit në

vendin tonë është minimale. E dyta, prindërit e mi nuk kanë dyshuar asnjëherë në vendimet e mia, ata më kanë lënë liri të plotë në vendimet që kam marrë, pa ndikuar minimalisht në vendimet e mia për të ardhmen. Prandaj studimet i nisa për Juridik në Itali. Kam studiuar përreth pesë-gjashtë vite në një qytet të vogël, në Universitetin e Macerata-s, të ndërtuar në vitin 1290, i cili konsiderohet si një Universitet i rëndësishëm. Kam kaluar vite shumë të

Vitet universitare në Itali kanë shënjuar jetën time





këndshme atje edhe ruaj ende miqësitë që kam krijuar. Sot e kësaj dite shumë prej miqve të mi janë italianë. Madje, ndoshta edhe pse mosha ishte e tillë, vitet e studimeve i kujtoj ndër më të bukurat. Natyrisht që problemet dhe streset ishin të mëdha, pasi një student i huaj në Itali dhe i vetëm, nuk i ka shumë të thjeshta gjërat për t'i bërë, sidomos nga ana ekonomike. Unë kam ndenjur në konvikt, 3 vite me burs nga shteti italian, ndërsa dy vite në shtëpi me qira.

Përse vendose që të rikthesh?

Unë ika me idenë për t'u kthyer sërish. Këtu prindërit i çojnë fëmijët që të mësojnë pesë gjuhë të huaja, jo për të pasur një cv-i më të plotë, por për t'i krijuar vetes mundësi për të shkuar gjetkë. Edhe kështu fëmija rritet me një

lloj dëshire për të ikur nga ky vend. U ktheva, e para, sepse shpirtërisht ndihesha më mirë këtu. Por kam rezerva relativisht të mëdha për këtë vend, sidomos për sistemin shëndetësor dhe arsimor, të cilat për mua janë dy pika thelbësore. Por besoj se njerëzit do fillojnë që ta shohin këtë situatë ndryshe edhe të veprojnë, pasi globalizimi, mënyra se si po vepron bota ka disa efekte që unë i quaj anësore, jo vetëm ato parësore. Nëse nuk i përshtatesh qytetarit global, je totalisht jashtë loje: ose qytetarët do të edukohen, ose do të zgjedhin një rrugë më të lehtë edhe kjo do të jetë shumë herë më e vështirë.

Si u gjende në momentin që u ktheve në Shqipëri?

Ishte e thjeshtë, menjëherë u angazhova me

shumë grupe të rinjsh, sepse doja që minimalisht të jepja një rol timin në organizata jopolitike dhe joqeveritare. Së dyti, u regjistrova në Universitetin e Tiranës, për master shkencor në Diplomaci dhe Marrëdhënie Ndërkombëtare me BE-n. Kjo për faktin, sepse gjatë studimeve të mia, kam kuptuar se dua që të merrem me diplomaci, jo sepse nesër pasnesër, mund që të merrem me politikë në vendin tim, por edhe sepse e shikoj veten, si një qytetar global, jo vetëm i Shqipërisë dhe dua që t'u kushtohem problematikave globale. Kur kam qenë student në Itali kam bërë dy praktika në Organizatën e Kombeve të Bashkuara, Nju Jork, që kanë ndikuar shumë në mënyrën se si unë e shikoj politikën ndërkombëtare edhe diplomacinë. Isha 22 vjeç atëherë, edhe prej asokohe nisa të lexoj më tepër mbi diplomacinë dhe politikën e jashtme, më tepër mbi marrëdhëniet ndërkombëtare. Prandaj pasi përfundova studimet master, menjëherë nisa punë në një korporatë gjermane. Kam punuar atje për një vit edhe ishte interesante, pasi puna organizohej, në mënyrë evropiane. Edhe pas një viti, pata një propozim për të ardhur këtu ku jam sot, drejtor i Institutit "Konfuci". Pra u bënë dy vite që unë jam këtu.

Çfarë ka ndryshuar gjatë këtyre dy viteve në jetën tënde, përsa i përket konceptit të punës, marrëdhënieve edhe me palën kineze?

Kanë ndryshuar shumë gjëra. Instituti është themeluar në nëntor të vitit 2013-të, janë katër vite që është në funksion, si rezultat i një marrëveshje të Universitetit të Tiranës dhe Universitetit të Studimeve të Huaja të Pekinit. Qendra jonë quhet HanBan dhe është në Pekin, qendra e të gjithë instituteve "Konfuci" në botë. Aktualisht ka mbi pesëqind institute "Konfuci" në botë. Në Amerikë ka mbi 250 të tillë, mbi 40 në Gjermani dhe Itali dhe në Shqipëri vetëm



një, kjo edhe sepse shihet numri i popullsisë dhe pastaj sesa interes kanë njerëzit. Unë e kam marrë këtë pozicion dy vite më parë, kur Instituti nuk ishte në ditët e tij më të mira, por që sigurisht që dihej se do të vinte një moment, që shqiptarët do të kuptonin vlerën dhe rëndësinë, fillimisht të gjuhës edhe së dyti, të asaj kineze në veçanti. Prandaj unë besova te ky vizion, edhe sigurisht që me ndihmën e të gjithë kolegëve, që kam këtu, të cilët janë kinezë, arritëm që ta ngremë institutin edhe sot të jemi një njësi kryesore në Universitetin e Tiranës. Kemi aritur të organizojmë mbi 12 aktivitete çdo vit, edhe për më tepër që të kemi mbi 600 studentë në vit, që studiojnë gjuhën kineze.

Edhe çfarë ke mësuar gjatë kësaj pune për kulturën kineze?

Unë kam fatin ta vizitoj Kinën rreth pesë apo gjashtë herë në vit. Njerëzit janë të dashur, shumë korrektë, punëtorë sigurisht, edhe për më tepër profesional në atë që bëjnë. Askush nuk është gabimisht në një vend, sepse asnjëherë një problematikë që mund të kemi pasur nuk na ka zgjatur më shumë nga sa e kishim menduar, kjo për fatin, sepse personi që kishim përballë, në Kinë ka qenë personi adapt për ta zgjidhur këtë problem. Ekziston një meritokraci atje, që është për t'u admiruar dhe vlerësuar. Së dyti, mendoj se si rezultat i të gjitha këtyre gjërave që thashë, Kina është superfuqi botërore dhe unë kam kënaqësi që të kem këtu gjashtë pedagogë të gjuhës kineze me nivel shumë profesional. Unë i vlerësoj ata si qytetar tepër të përgatitur, gjithashtu edhe për korrektësinë dhe profesionalitetin. Gjuha e tyre është shumë e bukur, por në të njëjtën kohë, për ata që vijnë këtu dhe e ndjekin në nivele të ndryshme, nuk është e vështirë gramatikisht. Unë e kam të vështirë që të ndjek nivele të avancuara të gjuhës kineze, se puna nuk ma lejon këtë. Por di të them se ajo që më pëlqen më shumë është kaligrafia, pasi është një botë më vete, se nëse e mëson mund të dashurohesh me të.

Po gastronominë e këtij vendi sa e njihni?

Jam ndoshta, një nga të paktët shqiptar që ka rënë në dashuri me ushqimin kinez. Sa herë shkoj në Kinë nuk mund të lë pa provuar rosin e Pekinit. Është gatim tradicional dhe gatuhet në vende të veçanta. Mua më pëlqen edhe ushqimi pikant, si dhe makaronat. Ata nuk i preferojnë ëmbëlsirat, ndryshe nga unë. Çajrat kinezë i pëlqej shumë, edhe gjatë ditës në zyrë përdor varietete të ndryshme.

Erioni baba. Ndalim pak edhe këtu...

Këtu mund të qëndrojmë sa të duash! Është shumë bukur. Djali quhet Erik, ndërsa bashkëshortja Doris. Bashkëshortja është me origjinë shqiptare, por ka jetuar gjithë jetën e saj në Gjermani. Ajo ka ikur

një vjeç edhe ne jemi njohur vite më parë gjatë pushimeve verore në Shqipëri. Pastaj ajo erdhi në Macerata gjatë viteve, që unë isha atje për të bërë masterin. Ka ndjekur studimet bachelor për drejtësi Publike dhe Politikë në Gjermani, si dhe masterin për Shkenca Politike. Bashkëjetuam atje për disa vite edhe më pas Doris u transferua këtu. Ajo ka dyshtetësi (shqiptare dhe gjermane) dhe për fëmijët me prindër me dyshtetësi Gjermania lejon të dy nënshitetësitë, deri në një moshë të caktuar.

Si ndihet Dorisi këtu?

U bënë tre vite e pak, relativisht që gjendet mirë, mirëpo në dy pika kryesore të realitetit shqiptar, arsim dhe mjekësi, ka vështirësi. Është pedagoge në Universitetin e Tiranës. Edhe pse vlen për t'u theksuar që Universiteti i Tiranës është një universitet elitar, sigurisht që ka rezervat e saj, sepse lë shumë për të dëshinuar. Për të mos folur pastaj për sistemin shëndetësor që çdo gjë, qoftë për vete, qoftë për djalin mundohemi që shpeshherë t'i ndjekim në spitale private. Nuk kemi besim në sistemin shëndetësor. Gjendet mirë në përgjithësi, ndoshta e vetmja gjë që i mungon është familja e saj, ka një motër, një vëlla, dy prindërit dhe një mbesë. Përsa i përket djalit mua personalisht më ka ndryshuar jeta

në tërësi, qoftë dhe për mënyrën se si e shikoj botën.

Kush kujdeset për Erikun kur nuk jeni ju?

Kur nuk jemi ne e mban mamaja ime. Provuam ta çonim

një javë në çerdhe, por si e pamë që nuk përshatej me fëmijët e tjerë, koordinuam një lloj orari, që secili t'i kushtojë kohën e duhur. Shpeshherë e marrë edhe me vete, madje edhe kur ishte tre katër muajsh e mbaja gjithë ditën këtu, në zyrë.

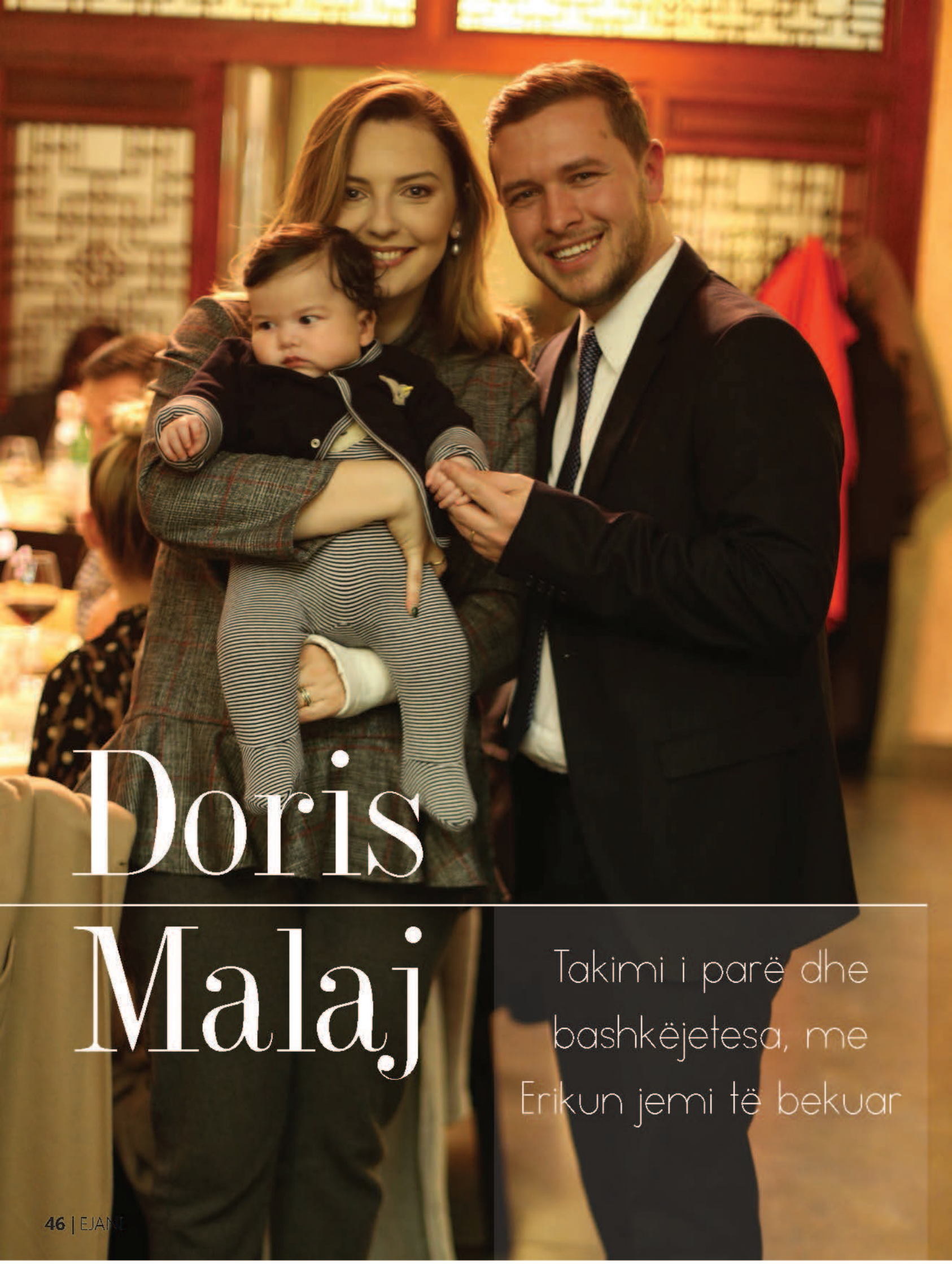
Si e zgjidhët emrin e tij?

Ne kishim një listë me emra, por vendosëm që të jetë një emër që shqiptohet lehtësisht. Një nga arsyet që i kemi vënë emrin Erik është, sepse duam që fëmija të jetë qytetarë i të gjithë botës, jo vetëm shqiptar. Çdo fëmijë sot e mendoj një qytetar global, pasi ai mund të bëjë një shkollë këtu, por edhe në Gjermani apo në Kinë. Unë asnjëherë nuk i kam mbyllur një derë, as vetes sime, sepse njerëzit mund të jetojnë këtu apo diku tjetër, jo që të jesh përherë në lëvizje, por asnjëherë mundësitë nuk duhen mbyllur.

Si mund të na i përshkruash një ditë të zakonshme?

Në fillim zgjohesha me zilen e celularit, ndërsa tani më zgjon Eriku. Vij në zyrë edhe shikoj agjendën, kam një orar të caktuar për të bërë disa takime në rektoratin e Tiranës, pjesa tjetër e ditës me institucionet kineze apo institucione partnerë, si së fundmi edhe me universitetin e Durrësit. Rreth orës 16.30 kthehem në shtëpi, edhe mundohem që të pushoj një orë, edhe më pas të dal bashkë me djalin. Është problem, sepse nuk dimë se ku të shkojmë për shkak të mungesës së hapësirave.





Doris Malaj

Takimi i parë dhe
bashkëjetesa, me
Erikun jemi të bekuar



Dorisi, si ndihesh në rolin e nënës dhe bashkëshortes?

Dorisi, si nënë edhe bashkëshorte, është shumë e lumtur.

Përse vendose ta lësh Gjermaninë?

Ishin dy mundësi, ose të jetonim këtu, ose në Gjermani. Mendova se do të ishte më e thjeshtë për mua që të gjendesha mirë këtu sesa për Erionin në Gjermani. Duke filluar që nga gjuha, pasi Erioni nuk flet Gjermanisht. Kështu të dy gjykuam dhe vendosëm se këtu do të kishim mundësi të mira.

Si e kujton takimin tuaj të parë?

Kemi qenë shumë të rinj, sot madje mund të qeshim me këtë. Unë për vete kam qenë shumë e emocionuar, sepse ne kishim kontakt edhe para se të takoheshim. Nuk mund ta quash 'blind date', por ishte diçka e tillë. Kujtoj që Erioni ishte paska karagjoz, por njëkohësisht edhe serioz. Pavarësisht se ka pasur një aftësi të zhvilluar për

të bërë humor për moshën që kishte, ka qenë gjithmonë me parime, e dinte se çfarë kërkonte. Vitet e para të bashkëjetesës i kemi kaluar në Itali, më pas vendosëm të vinim

këtu. Kemi punuar shumë që të dy. Edhe pse vija nga jashtë, nuk kam hasur vështirësi për tu përshtatur.

"Unë lashë familjen në Gjermani, por edhe këtu gjeta familje"

Sa e realizuar ndihesh?

E ndiej veten të realizuar deri duku, pasi jam ende në punë e sipër. Punoj





pranë Universitetit të Tiranës, te Instituti i Diplomacisë për Marrëdhënie Ndërkombëtare. Jemi një staf i vogël dhe ndihem shumë mirë. Kemi student të zgjedhur për master.

Çfarë të pëlqen dhe çfarë jo nga Tirana?

Këtu me siguri më tërheqin njerëzit. Unë lashë familjen në Gjermani por edhe këtu gjeta familje. Ka momente që nuk ndihesh mirë, por kam përshtypjen se kjo është diçka që përjetohet nga të gjithë qytetarët. Ardhja në jetë e Erikut e ka bërë edhe më domethënës jetën këtu.

Çfarë të mungon nga Gjermania?

Patjetër që familja, edhe përpos saj janë edhe shumë gjëra që lidhen me jetesën time atje.

Flet shumë mirë dhe shqip...

Kjo falë prindërve, sepse jashtë shtëpisë ne flisnim gjermanisht, ndërsa brenda vetëm shqip.

Si është një ditë jotja e zakonshme?

Gjatë ditëve të javës koha vërtitet rreth punës dhe shtëpisë. Tani që kanë nisur të jepen leksione gjatë pasdites, kthehem në orën 19. Gjatë fundjavës i dedikohem djalit.

Cila është dhurata më e bukur që të ka bërë Erioni?

Përpos djalit, më ka bërë dhuratë një yll. Ka blerë koordinatat e një Ylli dhe i ka vendosur emrin tim, me certifikatën përkatëse. Kam gjithashtu edhe librin e yjeve.

Cilat janë ato karakteristika të Erionit që të pëlqejnë më së paku?

Ndonjëherë është pak i ftohtë. Ose më saktë unë jam shumë e ndjeshme

dhe Erioni më sugjeron të ndryshoj në këtë pikë.

Mban inat?

Edhe mban, këmbëngul më shumë se unë në të vetën.

Eriku ka nënshtetësi Gjermane?

Erioni: Kur Doris ka qenë një vjeçe prindërit kanë hyrë në Ambasadën Gjermane me forcë, ndërkohë që sot pas 28 vitesh ne shkojmë në të njëjtën godinë për të marrë nënshtetësinë e djalit. Shiko si ndryshojnë kohërat! Dikur ne hynim me dhunë, ndërsa sot na mirëpresin. Për shkak të këtyre ndryshimeve, por veçanërisht për meritë të prindërve të Dorisit, fëmija ynë gëzon sot të gjitha të drejtat e një shtetasi evropian.

Doris: Jam shumë e lumtur që djali ka shtetësinë gjermane, jo vetëm për arsye banale, që gëzon të njëjtat të drejta, por për mua Gjermania është një pjesë shumë e rëndësishme. Ndi-hem tani e malluar për Gjermaninë, si dikur për Shqipërinë. Ndonjëherë madje debatojmë pasi unë jam kaq tifoz e madhe e Gjermanisë. Është një lidhje shumë e ngushtë! Djalit i flas gjermanisht në shtëpi, se dua që t'ia mësoj gjuhën. Ndërsa, Erioni i flet shqip. Dua që kur flet shqip ta ketë të lidhur komunikimin me familjen, po ashtu edhe kur flet gjermanisht.

Kush gatuan në shtëpi?

Unë. I kam mësuar që në familje të gjitha gjellët tradicionale shqiptare, jo vetëm kaq, por di të përgatis edhe gatimet italiane, gjermane edhe së fundmi edhe ushqimin kinez. Darka për në është shumë e rëndësishme pasi gjatë pjesës tjetër të ditës jemi të rrëmbyer nga puna. Ndërsa, përsa i përket gatimit, Erioni mund të porosis shumë mirë (qeshin).

“Emocionet e takimit tonë të parë”



KOHA
ËSHTE
FLORI

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

{Sh} SHEKULLI
Online



@GazetaShekulli
www.shekulli.com.al

REDAKSIA: Rr. "Ismail Qemali" Nr. 18, Tiranë;
E-mail: info@shekulli.com.al

REKLAMA: Tel: +355 (0) 44309210
Cel: +355 (0) 699913785; E-mail: reklamashekulli@hotmail.com

Këpucë për t'u “dashuruar”:

10 tendencat për sezonin
vjeshtë-dimër '17 / '18

Si çdo sezon tjetër për dashamirësit e modës pyetja mbetet e njëjtë: Cilat janë këpucët në modë për vjeshtë-dimër 2017/2018? Për t’jua bërë jetën më të thjeshtë (si dhe blerjet post pushimeve) ja një guidë e thjeshtë për trendet e mëdha, për sa i përket sektorit të këpucëve, çizmeve etj.



Këpucë të kuqërremta

E kuqja është një nga 10 tendencat e vjeshtë-dimër 2017-2018 dhe ka ngjyrosur të gjitha modelet e mundshme të këpucëve: nga çizmet që prekin kyçin e këmbës tek modelet “cuissardes”, nga sandalet tek këpucët me majë. Janë parë nga të gjitha llojet e mundshme në sfilata, duke na bërë të gjejme magjine e të kuqes në këpucët që dëshirojmë.



Çizme kauboj (Me të vërtetë?!)

Dizajnerët më të famshëm na kishin paralajmëruar qysh prej vitit 2016: së shpejti “camperos” dhe kauboj. Çizmet do të rijetojnë momentet e tyre të lavdisë! A do të ndodhë e gjitha kjo gjatë sezonit vjeshtë dimër 2017/2018? Sipas Sarah Burton, drejtor kreativ i Alexander McQueen, absolutisht po!



Çizme komode (Po, të lutem!)

Të rehatshme, “cool” dhe shumë të thjeshta për t’u kombinuar në mënyra nga më të ndryshmet, çizmet e shkurtëra (“ankle boots”) nuk do të na braktisin as këtë sezon (për fat të mirë). Modelet janë të larmishme, duke i’u krijuar mundësinë të për zgjidhni ato që i’u përshtaten më mirë.

Këpucë të konturuara me plush

Konturimi i këpucëve me plush ka kontaminuar çizmet dhe sandalet e markave më të njohura, si Prada, Miu Miu, Etro etj.



Çizmet e viteve '70

Këtë vit çizmet çorape do të kenë një "rival" të denjë: çizmet e lëkurës, pikërisht çizmet e buta deri tek pulpa e këmbës, trashgimtarë të stilit të viteve '70. Duket se këtë sezon janë rikthyer bujshëm, dhe nuk e mohojnë, edhe fashionistat janë të lumtur për këtë!



Shkëlqe & Shndri

Çizmet, sandalet dhe "décolletées" janë të gjitha të mbuluara me shkëlqim, pasi diktati i fundit është të shëndrësh! Kështu nëse ju pëlqen shkëlqimi, pëlhuarat lurex dhe aksesorët e çuditshëm, këtë vit tendencat janë në anën tuaj. Dhe me siguri çizmet chanel vjeshtë-dimër 2017/2018 janë objekti juaj i dëshirës!



Armët e reja: Çizmet e luftës ("Combat Boots")

Ndërmjet të gjitha tendencave të këpucëve për këtë sezon rikonfirmohen çizmet amfibë, çizmet e motocikletave si dhe çizmet me lidhëse. Edhe një herë garderoba mashkullore e stilit ushtarak kontaminon garderobën femërore dhe rezultati është shumë cool!

Këpucë të bardha (Po, edhe në dimër)

Çizmet e buta të viteve '70, çizmet e shkurtëra si dhe këpucët e hapura me majë, vijnë veshur në të bardhë, madje do të jenë një "must have" për këtë sezon. Ps.Duken të mahnitshme kombinuar me një kapotë gri.



Të zbukuruar me lule

Trëndafila, lule dhe gjethe: printimet me lule do të shoqërojnë edhe periudhën vjeshtë-dimër, madje duke zbukuruar jo vetëm çizmet e shkurtëra, por edhe ato me lidhëse, janë mirëpritur në sfilata modelet nga MSGM, Erdem, si dhe Guçi.



Çorape "Mon Amour"

Çorapja e bardhë ka reshtur së qeni një autogol stili dhe voilà këtë sezon e hasim tëk ikonat e stilit të rrugës, si dhe në pasarelat e sezonit vjeshtë-dimër 2017/2018: Missoni e propozon për këpucët e hapura shumëngjyreshe (décolletées), ndërsa N°21 e eksperimenton me ngjyrat e reja të modës. Po ju, si do ta kombinoni?

Olisi Sejdi



RRËFEN ARTIN E TATUAZHEVE,
NJË COPËZ HISTORIE NË LËKURË





Një tatuazh nuk është thjesht një vizatim mbi trup, është si të lëndosh butësisht lëkurën që mbi të të “çelin” plagët e gëzimet e shpirtit. Është e madhe përgjegjësia e një tatto artisti, ajo e të pikturuarit në trupin e dikujt një copëz nga historia e tij, e di mirë këtë Olsi Sejdi, që i ka dhuruar shpirtin këtij profesioni. Çdokush që troket në klinikën e tij, kërkon që nëpërmjet tattoo-ve t’i dhurojë vetes diçka më shumë: dikush për t’u ndjerë më i fortë, dikush për t’u dukur më i bukur. Ka nga ata që nëpërmjet tattoo-ve duan të kujtojnë diçka apo dikë, dikë që kanë humbur, një dashuri apo të përjetësojnë një ngjarje a histori. Motivet janë të ndryshme, por ajo që mund të themi me siguri është se nëpërmjet tattoo-ve rjerëzit shprehin ndjenja të thella, pak nga personaliteti apo mendimet e tyre, natyrisht edhe për zbavitje! I pari tatuazh për Olsin ka qenë një tribal, pikërisht në shpatullën e mikut të tij. “Ishte i pari që më

“Përgjegjësia dhe precizoni janë shumë të larta, sepse s’ka kthim pas”

besoi lëkurën e tij, i jam shumë mirënjohës”, shprehet ai. Që prej asaj kohe, ai ka bërë rrugë në profesionin e tij, duke përfaqësuar edhe Shqipërinë në evente ndërkombëtare, madje shpesh si i ftuar VIP dhe si dhe anëtar i rëndësishëm jurie. Janë të shumtë edhe personazhet e famshëm vendas që i janë drejtuar atij për tattoo-të e tyre, po nuk mungojnë as të huajt prej të cilëve mund të përmendim Tony T, anëtar i grupit muzikor RIO. Natyrisht që ai tattoo-t i ka pjesë të tijën edhe fizikisht madje e preferuara e tij është portreti i gjyshes që mban në krah.

Olsi, cili është tatuazhi i parë që ke bërë?



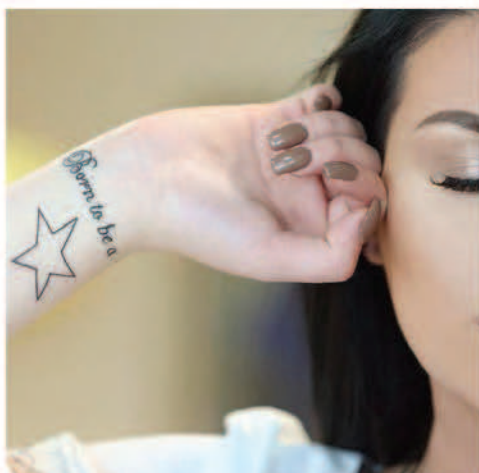
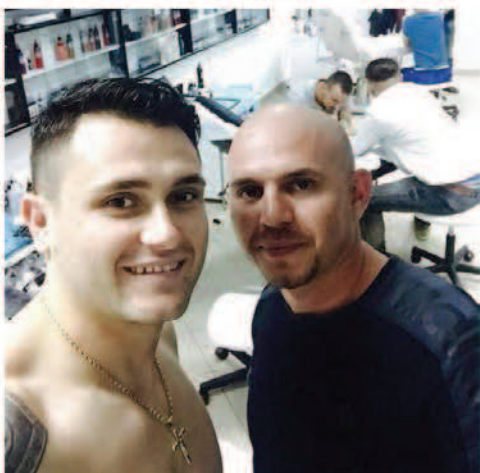
Kanë kaluar shumë vite për të rikujtuar shumë detaje. Por, mbaj mend që ka qenë një tribal në shpatulla dhe theksaj, që i pari që më besoi lëkurën e tij, pa menduar që mund apo smund ta realizoj është miku im që quhet Spartak Zogu, të cilit i jam shumë mirënjohës.

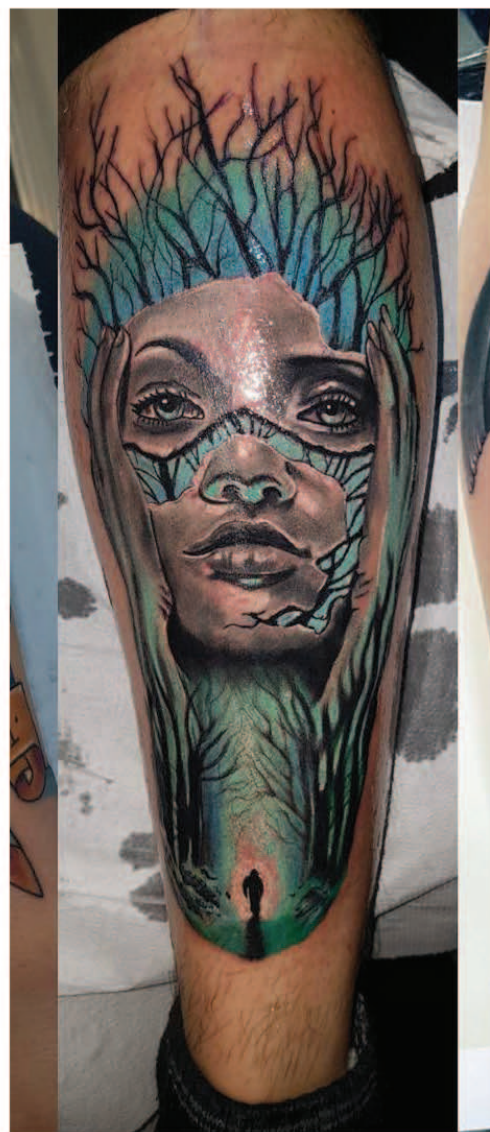
Çfarë të frymëzon në artin që bën, kur bën tatuazhe?

Në varësi të situatës, dedikimit apo kuptimit të tatuazhit.

A mund ta përshkruash me pak fjalë teknikën që përdor?

Është pak e vështirë ta shpjegosh me pak fjalë, por është një profesion aq i bukur dhe aq i vështirë, përgjegjësia





“ Tattoo-ja që pëlqej më shumë, është në krahun tim ”

dhe precizoni janë shumë të larta, sepse sika kthim pas, janë të ngjashme me teknikat e pikturës, duke mos harruar që në tatuazh s'ke opsionin e fshirjes me gomë, dhe tabloja është lëkurë dhe nuk fshihet lehtë.

Gjatë krijimit të një tatuazhi, sa të rëndësishme janë ngjyrat?

Kjo është shumë personale për personin, që tatuohet, ne japim një mendim nëse mendimi ynë konsolidon me personin në fjalë atëherë përdoren.

Cili është tatuazhi më i çuditshëm që ke bërë?

Nuk mund të dalloj më i çuditshmi, sepse ka shumë të çuditshëm për publikun, sepse për ne janë të gjithë tejet normale.

Ka pasur ide “të çmendura”, që mund t'i kesh refuzuar?

Duke e theksuar dhe më lart për në çdo ide mban art dhe pse për pub-

likun mund të duket tatuazh i çuditshëm, i gjykojmë si art jo si të çuditshëm.

Cilat janë disa nga personazhet e famshëm që të janë drejtuar ty për tattoo në trupin e tyre?

Janë shumë mund të përmendin artistë të vendit tonë, si Besard Kallaku, Eni Koçi, Greta Koçi, Valbona Mema, Rovena Stefa, Big Basta, Ingrid Gjoni, Stine, Stresi etj. Por, dhe nga hollivudi, si Tony-t / si pjesëtar i grupit RIO.

A ka një tattoo që është bërë modë?

Mund të theksoj se modë duhet të jetë gjithmonë kuptimi i tattoo-s, pra asnjë tattoo nuk është i njëjtë dhe nuk mund t'i vëmë gishtin një tattoo-je.

Ka një tattoo që të pëlqen në veçanti?

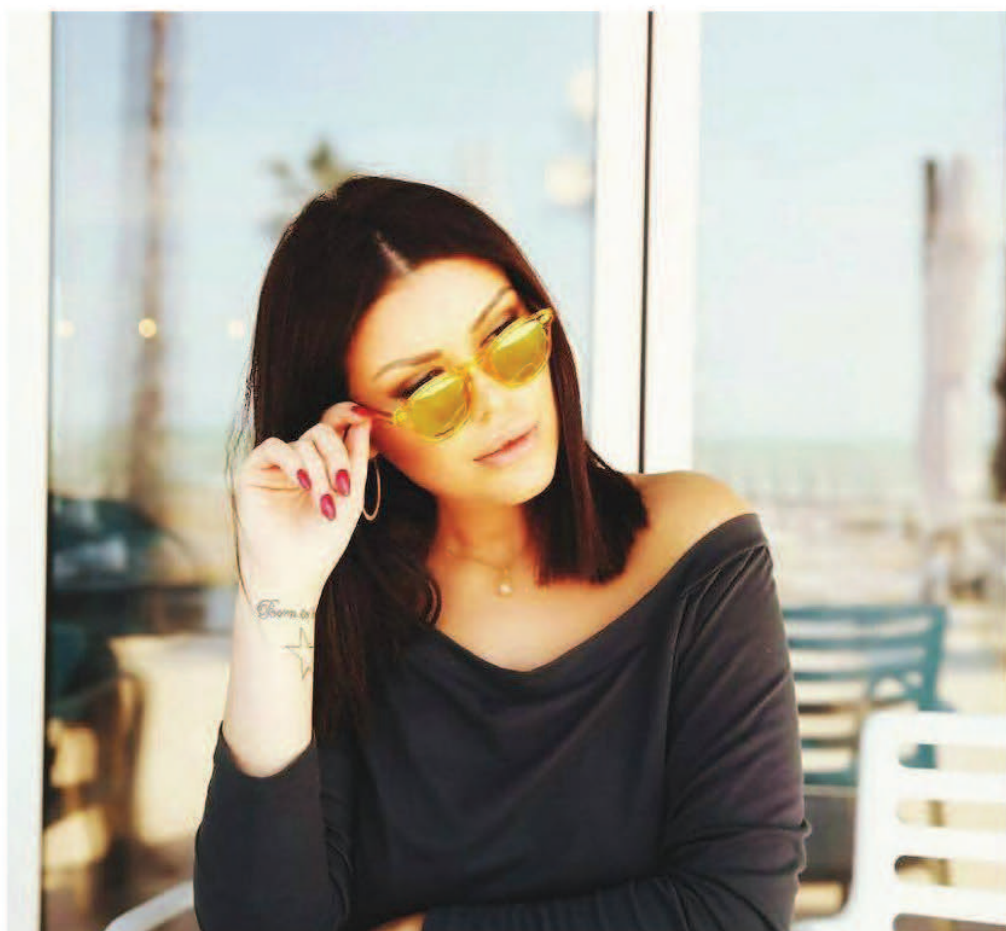
Gjyshja ime në krahun tim.

A të drejtohen njerëz, që kërkojnë të imitojnë tatuazhet e VIP-ave të famshëm?

“

Kur ngre
imazhin e një
shteti, duhet
edhe më
shumë punë

”



Janë raste të shumta dhe këto.

Kur i bën tatuazhe influencuesh ndopak nga personi?

Në shumicën e rasteve nuk ndodh, sepse fokusohesh tek arti që bën dhe humbet në botën tëndë, raste të rralla janë ata që të influencojnë negativisht ose pozitivisht.

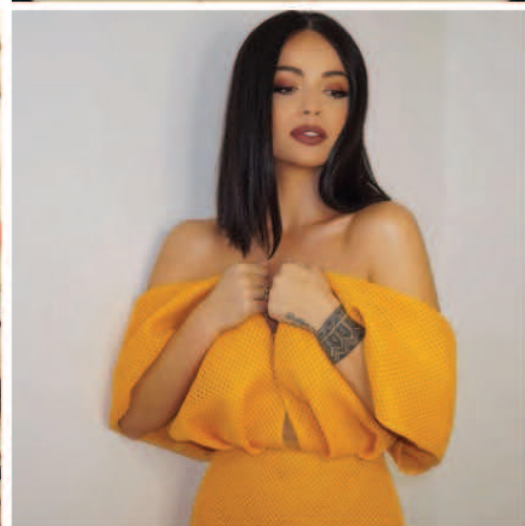
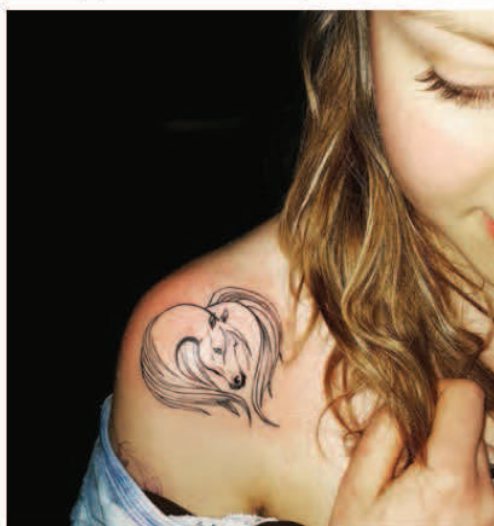
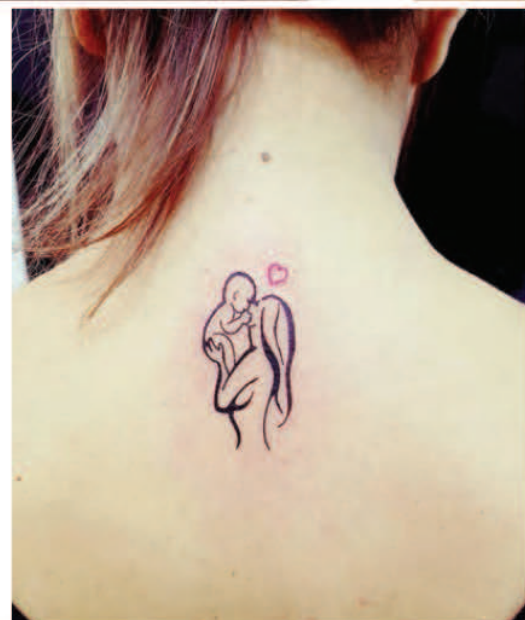
Të bësh tatoo është dhe dhimbshme përveç të tjerave, si i bën ti klientët e t'u që ta kalojnë sa më lehtë?

Është më shumë psikologjike dhimbja, por nuk është aq e dhimbshme sa të nevojiten mpikjsa apo medikamente për mpirje.

Dhe së fundmi, sa krenar ndihesh kur me punën që bën, përfaqëson edhe Shqipërinë në nivele ndërkombëtare?

Të punosh një tattoo profesionalisht një punë e bukur e pëlqyer nga ju të bën krenarë, por të ngresh imazhin e një shteti të tërë dhe të vlerësohesh nga profesionist ndërkombëtar, të cilët na vlerësojnë, duke na bërë që ne të gjykojmë dhe vlerësojmë punën e shumë artistëve të mëdhenj nga e gjithë duke qenë pjesë e jurisë qoftë si anëtar jurie, President jurie apo i ftuar VIP etj., kjo të bën

të mendosh që duhet të japësh akoma më shumë përkushtim në punë për t'ju bërë të gjithëve atyre, që zgjedhën të na besojnë lëkurën e tyre krenarë, që mbarin një tattoo nga klinika jonë. Krenar për Shqipërinë, që tashmë triumfon në këtë fushë, duke marrë vlerësime nga shumë artistë të nivelit të art botëror, pas disa eventeve, që ishim pjesë e jurisë së vitit të kaluar, gjithashtu dhe këtë vit në muajin prill isha caktuar, President i jurisë së International Tattoo Festival De la Famenne/ Belgjikë. Pjesë e jurisë së International Tatti Conversion Bethune/Francë. I ftuar dhe pjesë e jurisë së International Tatto convention Lippstadt/Germany.



Arlinda Garuci:

Dieta dhe të ushqyerit, rregulla të arta për të qenë në formë!



Një shprehje e urtë thotë se ne jemi ajo çka hamë, dhe me të vërtetë ushqimi përbën një nga shtyllat kryesore mbi të cilën ne ndërtojmë jetën tonë.

Shpesh në mungesë të njohurive shumë prej nesh marrin masa ekstreme për ndryshimin e peshës trupore e të tjerë e neglizhojnë përzgjedhjen ushqimore, ndaj edhe "Ejani" ka intervistuar një profesioniste në mënyrë që t'iu njoh me direktivat e duhura. Arlinda Garuci i është përgjigjur disa nga pyetjet kryesore që secili prej nesh i bën vetes në lidhje me mënyrën e të ushqyerit, dietat, e shumë problematika të tjera që lidhen me ushqimet që konsumojmë dhe që rreth të cilave duhet të kemi informacionin e duhur.

Sa e rëndësishme është që të konsumosh ushqime bio?

Sigurisht që ushqimi bio është si miqtë e vjetër që i njohim mirë, të cilët kanë qenë pranë nesh më gjatë se të tjerët. Por të ushqehesh ekskluzivisht me produkte bio, sot tingëllon sa ideale, po aq idealiste. Unë i ftoj të gjithë të sigurojnë maksimumin e mundshëm të produkteve bio organike, ama një synim i arritshëm nga të gjitha familjet është të bazojnë dietën e tyre ushqimore kryesisht tek produktet e stinës, e vetëm në raste sporadike, tek të tjerat. Brezi i fëmijëve të mi nuk e ka tamam të qartë se cilat janë ushqimet e stinës, por ka edhe plot të rritur që nuk e dinë se edhe peshqit kanë stinët e tyre. Më

besoni, ky ndryshim i dietës, do i sillte dobí shëndetit në një kohë afatshkurtër.

Më mirë produktet industriale apo ato lokale?

Padyshim, produktet e quajtura "km 0" kanë vlera të mëdha. Janë të freskëta, zakonisht jo shumë të përpunuara, pa kosto transporti e konservimi, pra në dobí të konsumatorit. Krahina të caktuara kanë klimë të veçantë e shpesh edhe traditën e duhur për të sjellë një produkt ushqimor sa më cilësor. Prapë se prapë, që një vaj ulliri të jetë cilësor, nuk mjaftojnë vetëm ullinjë të mirë, por duhet të jetë i përpunuar patjetër në të ftohtë. Shumë kompani lokale tek ne, nuk e kanë teknologjinë e duhur, ndaj produkti i tyre final mund të rezultojë inferior kundrejt produktit industrial.

Ju vetë do e aprovonit një dietë vegjetariane/vegane?

Unë ndjek dhe këshilloj dietën mesdhetare, sepse mendoj që kjo dietë, përveç se na ndihmon të kemi një peshë ideale, mbush organizmin me vlera ushqyese dhe ndihmon në parandalimin e sëmundjeve tumorale. Patjetër që formuloj edhe dieta vegane apo vegjetariane, sepse më duhet të respektoj bindjen dhe zgjedhjen e bërë nga disa. Për shembull të jesh vegan do të thotë të kesh një stil jetese të veçantë, të jesh i ndjeshëm dhe i respektueshëm ndaj natyrës, duke shprehur refuzim total ndaj të gjitha formave që shfrytëzojnë kafshët. Ata nuk konsumojnë asnjë produkt shtazor, pasi rrjedhin nga vuajtje e deri në vdekje të kafshëve. Produktet vegjetale që natyra na ofron, janë për veganet një mënyrë apo një dëshirë për të zbuluar një botë të shëndetshme



“ Nuk duhet humbur më shumë se 6 kg në muaj ”

dhe të shijshme. Refuzoj të formuloj një dietë vegane apo vegjetariane për ata që e duan për trend apo për dobësim.

Shpesh profesioni i dietologes dhe nutricionistes ngatërrohen, a mund të na shpjegoni ndryshimet esenciale?

Ndërkohë që dietologu fokusohet tek patologjitë dhe kurimi përmes dietës dhe medikamenteve, nutricionisti beson në trajtimin e mbipeshës, nënpeshës apo mbajtjen nën kontroll të patologjive të ndryshme nëpërmjet një regjimi ushqimor të ekuilibruar dhe në përputhje me nevojat specifike të çdo individi.

Ç'mund të në thoni për ushqimet e shpejta, si ato të fast food-it? Shumë preferojnë që ti konsumojnë dhe në këmbim të bëjnë shumë aktivitete fizik. Ju do të këshillonit shmangien totale të tyre?

Problem nuk janë thjesht kaloritë e tepërta



që edhe mund të arrijmë t'i djegim, por problem jo i vogël bëhen llojet e vajrave që përdoren, cilësia e produkteve, toksinat që formohen gjatë përpunimit, lloji i konservantëve, etj. Prapë nuk duhet thënë kurrë "kurrë", por le të themi sa më rrallë dhe mundësisht... zgjidheni vendin ku shkon.

Shpesh persona të ndryshëm, veçanërisht femrat ndjekin dieta nga interneti apo dieta të paaprovuara nga mjeku i tyre. Çfarë do t'u thoshit atyre rreth kësaj?

Të mbash një dietë është një hap i rëndësishëm, i cili kërkon vullnet e durim, por do jetë e vështirë pa ndihmën e dikujt. Këshilloj që të mbështeten gjithmonë tek një specialist kur vendosni të filloni një dietë dhe ti shmangni të ashtuquajturat "mrekulli" nga revista të ndryshme, të cilat i konsideroj shumë të rrezikshme për organizmin. Duhet të jeni të kujdesshëm në premtimet që ju bëhen për rënie të shpejtë në peshë, sepse pesha duhet humbur gradualisht në masë yndyrore dhe jo në masë muskulore.

Çfarë mund ta ndihmojë dikë që bie në mënyrë të konsiderueshme nga pesha, për të evituar sa më shumë të jetë e mundur rëniet e lëkurës, celulitin etj.,?

Nuk duhen humbur më tepër se rreth 6 kg në muaj dhe duhet dieta e duhur që ndihmon organizmin, e shoqëruar me aktivitet fizik. Sot jetojmë në një periudhë ku teknologjia ka përparuar në fushën estetiko-mjekësore dhe nën kujdesin e duhur, dobësimi mund të shkojë paralel me modelimin dhe tonifikimin. Gjithmonë nëse këtyre aparatave i zbatohet protokoll i ndërkombëtar.

Çfarë mund të na thoni rreth alergjive dhe intolerancës ushqimore, si mundet që ti identifikojmë, e më pas t'i

trajtojmë ato?

Me intolerancë ushqimore nënkuptojmë një reaksion anomal të organizmit nga një substancë e jashtme, një reaksion toksik, por që nuk lidhet me sistemin imunitar. Dhimbja e kokës, e barkut, lodhja, përgjumja, janë disa nga simptomat më të zakonshme. Ndërsa alergjia ushqimore është reaksioni anomal i vetë sistemit imunitar, që ndërhyr drejtpërdrejt në organizëm e shfaqet me reagime mjaft serioze dhe zakonisht zbulohet që në 3 vitet e para të jetës. Të dyja verifikohen me testimet përkatëse. Në rastin e alergjisë ndaj një ushqimi, ai duhet përjashtuar totalisht nga dieta jonë, ndërsa në rastin e intolerancës, produkti ushqimor ndalohet vetëm për një farë kohe dhe pastaj rifutet në dietë me doza të vogla, në mënyrë që të rikrijohet në organizëm trashëgimia enzimatike e nevojshme për tretjen e tij. E kemi vendosur shpesh intolerancën në bankën e të akuzuarve si shkak të kilogramëve të tepërt. Dua të theksoj se për momentin nuk ekziston asnjë studim shkencor që të vërtetojë se mbipesha lidhet me intolerancën ushqimore.

Për sezonin vjeshtë-dimër, cilat janë ushqimet, që do t'i konsideroni, si të privileguara?

Shega është një frut i mrekullueshëm, të cilit nuk i numërohen dobët dhe lëngu i shegës ia kalon shumë herë atij më popullorit, lëngut të portokallit. Interesante është se tani në vjeshtë, ulet mirëqenia



psikofizike e njeriut, por me anë të frutave të stinës, plot ngjyra e vitamina, mund të përmirësojmë serotoninën. Ja pse duhet të konsumojmë hurma, ftonj, hîde, dardha, rrush, mollë, gështenja, e në dimër agrumet. Kungulli, mendoj se është ideal për fibrat e kaloritë e pakta, ndaj do e këshilloja edhe çdo ditë. Po kështu dhe lakrat e gjithë llojeve dhe spinaqin. Tek ushqimet me kalori të pakta, por me shumë vlera, kemi edhe kërpudhat që bëjnë të shijshme salcat tona. Po futemi në sezonin e gjelit të detit, të cilin ne tradicionalisht, por edhe gabimisht e ruajmë vetëm për një herë në vit. Duhet të dini se në periudhën aktuale, Tetor-Nëntor, gjeli i detit është më pak kalorik dhe arrin maksimumin e vlerave ushqyese. Nga peshqit, përveç sardeleve, qefullit, kocës, kallamarëve e sepjeve, në dhjetor kemi edhe oktapodin.

Po çajrat, farat e thata, sa do t'i sugjeroni në këtë sezon?

Çajërat janë plot antioksidantë të çmuar e ne kemi nevojë për to gjatë gjithë vitit. Tani që temperaturat ulen, mendoj se mund ti konsumojmë



“ Për çajërat kemi nevojë për gjatë gjithë vitit ”

me edhe më tepër kënaqësi. Çaji është një rit dhe relaksim që sjell nuk duhet nënvlerësuar, por do rekomandoja sa më pak ëmbëltues për to. Mësoni ta ulni gradualisht ëmbëlsinë e ti konsumoni me shijen e tyre të vërtetë. Teksa farat mund ti provoni në sallata, frutat e thata, që tani janë në sezonin e tyre si lajthitë, arrat e bajamet, mund ti përdorni si vakt të ndërmjetëm e sidomos sa herë ndiheni të lodhur. Ndërsa arrat braziliane, i këshilloj në periudhën e verës, kur tonat nuk janë në sezonin e tyre, sepse frutat e thatë i kanë dobësitë maksimale në 4-6 muajt e parë pas vjeljes.

Si nuritrociste, cilat janë këshillat esenciale, për një trup në formë, por mbi të gjitha të shëndetshëm?

Do këshilloja të mos harroni 5 vaktet ditore, një mëngjes i mirë, darkë e lehtë dhe e konsumuar herët, si dhe dy vakte të ndërmjetme të vogla që shpesh neglizhohen. Mos harroni të pini pak ujë gjatë ngrënies, meqë përkeqëson tretjen dhe të pini mjaftueshëm larg vakteve. Për të gjithë, këshilloj që të rrisim nivelin e kaliumit, elektrolitit më të rëndësishëm në trupin tonë, duke shtuar në mënyrë të konsiderueshme perimet, sepse statistikat në tërë botën tregojnë se konsumojmë shumë më pak seç duhet. Aktiviteti fizik nuk duhet të jetë stinor,

sepse ky shpesh sjell edhe pasojë si rritja e kortizolit. Aktiviteti fizik duhet të jetë pjesë e përditshmërisë sonë, madje edhe gjatë pushimeve, nëse nuk duam “të qajmë” në Shtator për kilet e vëna me kokteje, akullore etj.

Pesha trupore është e rëndësishme, por shesh femrat e bëjnë atë pikën kryesore të lumturisë së tyre, dhe presin të nesërmen për tu dobësuar dhe sipas tyre, për të qenë të lumtura, me vetveten edhe ata që i rrethojnë. Çfarë mesazhi do t’ju jepje?

Dieta që të kërkon të ndryshosh çdo zakon apo të heqësh dorë nga shumë ushqime të preferuara, të lodh shpejt e po aq shpejt shohim mundin e madh të shkojë dëm, sepse kilet rimerren e ndërkohë stresit oksidativ bën organizmin tonë të dobësohet e metabolizmin të ndalet. Ndaj kërkon drejtimin e një profesionisti

në gjendje të shohë situatën tuaj nga shumë plane dhe t’ju japë ndihmë të personalizuar. Ndryshoni ngadalë, por në mënyrë progresive. Synimi juaj duhet të jetë stili i shëndetshëm i jetesës e jo vetëm heqja e disa kilogramëve.

Bio

Arlinda Garuci ka studiuar mjekësi bimore dhe shkencat e të ushqyerit në “Universitë Popolare Aemetra” në Milano. Ka punuar në Erboristeri dhe gjithashtu në Farmaci (Repartit Omeopatik) e më pas si nutricioniste për dieta individuale në një qendër dobësimi, po në Milano. Prej 4 vitesh, drejton qendrën e dobësimit EquiLybra në Tiranë dhe aktualisht është edhe nutricionistja e Spitalit Amerikan E shohim shpesh para publikut shqiptar me këshilla ushqimore përmes medieve të ndryshme.



A photograph of a hot pot meal. In the center is a large, ornate copper hot pot with a tall, dark metal chimney on top. Steam is rising from the pot. A hand on the right is using black chopsticks to lift a piece of raw red meat from the pot. The table is set with various ingredients: several white plates and bowls containing sliced red meat, mushrooms, and leafy greens. There are also small bowls of dipping sauce. In the background, people are seated at a table, and a warm, yellow light fixture is visible.

Hot Pot

një zgjedhje

e mirë për stinën

e dimrit

Në stinën e dimrit, nuk ka gjë më të mirë e më të shijshme se hot pot (Poçe e nxehtë). Për këtë pothuajse nuk nevojitet asnjë zotësi në gatim. Mjafton të fusni në poçen që zien mishin, prodhimet e detit, perimet etj. Ka një aromë të mrekullueshme. Zakonisht makaronat hidhen të fundit në këtë supë me vlera të larta ushqyese.

Të ngrënit hot pot apo huoguo në restorant është një aktivitet argëtues me miqtë dhe familjarët pasi të gjithë mund të kenë mundësi të shijojnë së bashku ushqimin e shëndetshëm dhe në të njëjtën kohë shumë të shijshëm.

Në restorantet e profilizuara si hot pot, është vetë klienti ai që e gatuan ushqimin e tij të preferuar nëpërmjet sobës së gazit të vendosur në qendër të tavolinës. Një grup njerëzish ulen rrotull tryezës dhe futin me shkopinj ushqime të gjalla në një poçe me supë të valuar; pas zierjes, ata i zhytin ushqimet në salcë dhe i hanë.



Ushqimet porositen të freskëta sipas dëshirës, mishi i qengjit apo i viçit, prodhimet e detit dhe perime të freskëta. Pasi i lëmë të gatohen në ujin që zien i konsumojmë së bashku me salcat e ndryshme.

Restorantet e tipit hot pot mund të ofrojnë supëra të veçanta (tangdi) po ashtu edhe salca të shumëllojshme, por me sa duket ajo që e dallon një restorant hot-pot nga një tjetër qëndron tek freskia e ushqimeve që do të përdoren.

Thuhet se hot pot e ka origjinën nga Rajoni Autonom i Mongolisë së Brendshme dhe më pas u bë pjesë e kuzhinës së Kinës veriore.

Provinca e Sichuanit në jugperëndim të Kinës është shumë e famshme për hot pot-in e saj pikant. Ndërsa hot-pot kantonez është i famshëm më shumë në Hong-Kong dhe Tajvan.

'Huoguo-ja e Siçuanit është djegëse dhe shumë e shijshme. Supat dhe përbërësit me të cilat gatuhet huoguo-ja janë të shumëllojshme, duke përfshirë mishin e viçit, mishin e qengjit, peshkun, perimet etj

Huoguo-ja e Pekinit

Huoguo-ja e Pekinit, e njohur gjithashtu si hot pot me mish qengji, karakterizohet nga shuanyangrou (mish qengji i zier me shpejtësi).

Sot, disa restorante të tipit hot pot në Pekin ofrojnë një poçe të nxehtë të të ndarë në disa pjesë me lloje të ndryshme supash në secilën pjesë, ku zhyten ushqime të ndryshme disa pikante e disa jo.

Huoguo-ja e Sichuanit

Huoguo-ja e Sichuanit është e famshme pasi është tepër pikante dhe njihet si një nga më tradicionalet në Kinë. Gjithashtu një tjetër veçanti e huoguo-së së Sichuanit është se në të përdoret lloji i ndryshëm mishi si psh. Mish viçi, mish derri, mish pule dhe peshk.



Qytetet si Chengdu dhe Chongqing ofrojnë stilin e tyre të hot-pot.

Shabu-shabu

Në restorantet e profilizuara si hot pot, klienti gatuan ushqimin e tij

Shabu-shabu është një hot pot tajvanez. Në këtë hot përdoret mish i prerë hollë dhe perimet dhe zakonisht shërbehet me salca nga gatimet tajvanez.

Hot pot-i tajvanez ka shumë ndryshim nga huoguo-ja:

Shabu-shabu vjen me shije pak të ëmbël. Në fakt konsiderohet si ushqim dimri, por konsumohet pothuajse gjatë gjithë vitit.

Shabu-shabu tradicional shërben gjithashtu mish të gatuar me perime. Zakonisht ato shërbehen në salcë soje ose salcë susami përpara ngrënies në një tas.

Hot Pot 789 ka karakteristika të ndryshme, poçja është më e vogël dhe çdokush mund të ketë një personale – shumë njerëz e konsiderojnë këtë mënyrë si më higjienike. Në këtë vend është më qetë se në restorantet e mëdha të karakterit hot pot, me tavolina të rrumbullakëta të tejmbushura.



DIY Hot Pot

Tavolina në formë rrumbullake është më e përshtatshme, megjithatë edhe tavolinat e tjera janë të përdorshme.

Në fillim është mirë që të mos e mbushim poçen menjëherë. Për të ngrënë një vakt në hot pot nevojiten tasi, shkopinjë ose piruni dhe luga.

Salcat e ndryshme

Rekomandohet kombinimi i salcës së sojës, vaj susami, salcë shacha etj. Salcat zgjidhen sipas preferencave të gjithë secilit. Mund të përdorni edhe uthull, hudhra dhe specia djegës.

Po çfarë pëlqejmë më shumë në stinën e dimrit? Përgjigja është e thjeshtë, ushqime që mund të nga ngrohën trupin dhe të na ngrënë humorin. Ja pse hot pot, apo huoguo-ja është e rëndësishme tek kinezët në stinën e dimrit.

Në stinën e dimrit, kur temperaturat janë të ulëta dhe fryn erë e ftohtë, njerëzit preferojnë të hanë ushqime që mund të ngrohën për një kohë të shkurtër trupin. Për këtë, hot pot është i shijshëm dhe një zgjedhje e zgjuar. Familjarët ose grupe miqsh ulen rreth tavolinës dhe hanë nga një poçe e nxehtë që gjendet në mesin e tavolinës, duke gatuar së bashku, shijuar pije të ndryshme dhe duke u argëtuar me njëri-tjetrin.

Shumë të tjerë preferojnë të hanë pasi kërkon një farë aktiviteti, pra gatimi i ushqimit të preferuar. Klientët në një restorant të tillë zgjedhin, përime e lloje të ndryshme mishi, kërpudha, prodhime deti etj. Ushqimi është i ngrohtë, i freskët dhe i shijshëm. Të gjithë miqtë në një tavolinë ndajnë të njëjtën poçe, megjithatë ato përdorin salca të ndryshme për shijimin e ushqimeve.

Një prej klientëve në një restorant hot poti shprehet

“Familja jonë e preferon shumë hot potin në stinën e dimrit. Gjatë një dreke apo darke në këtë restorant ne mund të argëtohem shumë me njëri-tjetri, duke kaluar një kohë të këndshme së bashku.”

Hot poti ka një histori shumë të gjatë në Kinë

Vetë poça zakonisht është prej metali. Në të kaluarën, për zierjen e supave përdorej qymyrguri, ndërsa në ditët e sotme përdoren gazit dhe elektriciteti.

Gjithashtu në ditët e sotme këtë mënyrë gatimi e gjejmë në larmi të ndryshme. Sot, një tjetër mënyrë është ngrënia në poçen personale, e ka origjinën nga Japonia dhe është shndërruar në një trend në shumë qytete të Kinës. Në Pekin gjithashtu, sa vjen e më shumë restorante po e aplikojnë këtë metodë.

Dallimi më i madh ndërmjet poçes personale dhe asaj tradicionale është se gjatë ngrënies çdokush e ka poçen pranë vetes.

Hot jo vetëm në stinën e dimrit, por gjatë gjithë vitit

“Është shumë e përshtatshme të kesh poçen tënde personale. Gjithashtu të hash hot pot në dimër është me të vërtetë një kënaqësi e veçantë.”

Megjithatë hot pot personal mund të shkaktojë mungesën e ndenjes së të ngrënit së bashku, që e favorizon hot poti tradicional, por idea e poçes personale ka të bëjë më shumë me ushqimin e shpejtë, dhe shihet si më higjienike, se sa të ngrënit në një poçe të vetme.

Për më tepër, hot pot nuk është vetëm një kënaqësi në stinën e dimrit, por mund ta konsumojmë gjatë gjithë vitit. Në stinën e verës në Pekin, për shkak të temperaturave të larta, darkat kryesisht me hot pot shijohen në ambiente të jashtme.





Arti i lashtë i peshkimit në rajonin Guangxi Zhuang të Kinës



Këto pamje të jashtëzakonshme tregojnë qetësinë befasuese të lumenjve kinezë, dhe peshkatarë që përdorin zogj (peshkngrënës) për të gjuajtur peshk.

Peshkatarët përdorin kormorantë (zogj uji nga familja e pelikanëve) për të kapur peshkun e gjallë. Kormorantët lidhen nga këmbët që të mos largohen dhe në qafë në mënyrë që të mos mund ta gëlltisnin peshkun e kapur.

Bëhet fjalë për një art të lashtë të peshkimit rajonin Guangxi Zhuang të Kinës.

“

Një shtëpi pa libra,
njësoj si një trup pa shpirt.

— Marcus Tullius Cicero

”

BOTIMET MAX

Libra të çmuar dhe shumë të lirë.

www.botimemax.com.al

Rr. 'Ismail Qemali', Nr. 18, Tiranë
Cel. 355 67 40 19548
info@botimemax.com

UNIpresse





Klea Konomi: Nëna ime, Hajrie Rondo, pas kuintave

Vetëm dashuria është në gjendje të mbajë shpirtrat gjallë, ndaj përkushtimi e dhembshuria për njerëzit dhe punën përjetësuan emrin e saj. Publiku që e ndoqi dhe e dashuroi Hajrie Rondon, teksa ajo shkëlqente në çdo rol, ka “etje” për ta rijetuar zonjën e hekurt të skenës nëpërmjet kujtimeve të çmuara që la pas. Po kërkojmë xhevahire nga jeta e Rondos në Teatrin e Metropolit. Dhe ja! Me flokët e zeza të dendura hedhur mbi supe, tipare mesdhetare dhe një buzëqeshje të ëmbël, si të sajën, Klea Konomi afrohet drejt meje. E njoh trishtimin e syve të saj, zemrën e tronditur të bijës, por mbi të gjitha forcën për të nderuar e kujtuar një nënë, një artiste të papërsëritshme si Hajria. Sapo ka përfunduar audicionet për “Natën e XII-të” të Shekspirit, nuk e ka të lehtë të flas e të na rrëfejë kujtimet me nënën, por ajo e di mirë se Hajria është edhe e publikut që ajo aq shumë e dëshoi. Klea kujton se për dashamirësit e saj që shpesh e ndalnin duke

e thirrur “Tana”, Hajria ishte e papërtuar, kujdesej gjithmonë t’i respektonte, pasi ajo dinte të ishte mirënjohëse. Gjithmonë e përkushtuar, Hajria edhe gjatë provave i merrte shpesh fëmijët pranë vetes. Dhe pikërisht në ato ambiente dashurie për të qenë pjesë e teatrit injektoi edhe Klean. Për të, të qenit e vërtetë ishte me rëndësi parësore, ndaj edhe ngulmonte që e bija ta mësonte zanatin siç duhet, e mbi të gjitha të ishte një aktore e singertë pasi nota e vërtetë sipas saj, nuk ishte ajo e bankave

të shkollës, por në përballjen e madhe me publikun. Dhe kush e di këtë më mirë se Hajria. Ajo që përjetësonte personazhet, mjeshtrja e madhe që i bënte rreshtat

“Shkruante poezi, aktualisht janë në shtëpinë në Fier”

jetësore e konkretë si rrallëkush! Por gjeni me të vërtetë nuk tradhton. Së fundmi, tek “Euridita” interpretimi i Kleas edhe pse në një rol dytësorë, bën të konfirmosh lehtësisht tek ajo përkushtimin dhe talentin e trashëguar. Teksa na rrëfen disa të pathëna për aktoren e madhe, gishtërinjtë dhe vështrimi i Kleas përkëdhelin butësisht





një unazë që mban në dorë. Me vete mban një album, janë copëza jete të një ikone!

Cfarë ka trashëguar Klea nga karakteri i Hajries. Po si aktore?

Sedrën, të qenit e palodhur deri në fund, si dhe modestinë. Unë edhe mamaja ime jemi dy njerëz të ndryshëm, që kemi dy talente të ndryshme. Ajo ishte shumë e zonja edhe e aftë në rolet energjike edhe me karakter, ndërsa unë deri tani kam luajtur heroinat edhe po provoj që të futem në role karakter. Në rolin e fundit anova drejt kësaj, pasi dua që t'i provoj të gjitha,

dhe pse jo të pëlqehem jo vetëm kur jam heroina.

A ke një dhuratë të saj, që ta ka lënë?

Kjo unazë (një unazë floriri që e mban vënë). Portofolin, çantën, që kishte deri ditën fundit, me gjithë recetat, pusullat që shënonte, numrat e telefonit, bllokun e saj të shënimeve. Çdo gjë e mbaj ashtu siç mami e ka

lënë.

Cilat ishin këngët e saj të preferuara?

Kishte shumë dëshirë të dëgjonte këngë

greke, zëra, si Demis Roussos. Shijonte shumë edhe këngët franceze veçanërisht ato të Mireille Mathieu. I pëlqenin këngët e vjetra.

Cfarë i pëlqente të bënte gjatë kohës së lirë?

Lexonte shumë. Kur promovoheshin libra të rinj, ia dhuronin dhe i lexonte me shumë dashuri. Madje shkruante edhe poezi, që aktualisht ndodhen në Fier.

I pëlqente të gatujte?

Po shumë. Mami, për shembull, e bënte shumë mirë byrekun, e kishte mësuar nga gjyshja. Unë nuk di në fakt ta gatuj. Kur vinte në Tiranë kujdesej ta përgatiste edhe ma sillte dhe këtu. Ishte shumë e përkushtuar. Peshk dhe mish, por edhe

"E mërznisnin shumë, padrejtësitë dhe mosmirënjohja"





perime bio, që m'i dërgonte edhe me shoferët e taksive, vetëm që unë t'i kisha.

Çfarë e mërzieste?

E mërzisnin shumë, padrejtësitë dhe mosmirënjohja. Gjërat e parregulluara në këtë vend. Mungesa e gjërave më elementare, drita, uji, plehrat dhe edukata e njerëzve.

Kur e ndjeu që po ikte...

Dy ditët e fundit. Mbase më herët. Ndoshta ka pasur kohë që e kishte kuptuar dhe nuk donte që ta jepte veten para nesh. Shpresoi shumë deri në fund. Fjalët e fundit që i tha babit janë: Unë po iki! Kujdes fëmijët, të kenë harmoni me njëri-tjetrin. Kënaqi njerëzit dhe bëju një drekë të mirë.

Muajt e fundit i kaloi në Himarë. Babi vazhdon të qëndrojë aty?

Po jeton atje, sepse është shumë i lidhur me shtëpinë që kanë ndërtuar me sakrificë të dy. Ne këmbëngulim, sidomos vëllai, që ta marrë disa kohë në Angli, por përgjigja e tij është e njëjta "shtëpia ime është këtu".

Tani që ajo mungon fizikisht...

Këto 40 ditë mungese të mamasë sime,

jeta kalon si një film, që nga vogëlia ime. Momente të fëmijërisë sime me të, të rinisë sime. Shikoj sende dhe fotografi dhe çdo gjë më lidh me një kujtim me të. Nuk arrij dot që ta shkëpus asnjë minutë nga mendja.

“

Ju rrëfej
fjalët e fundit
që i tha babit

”





**Stela Skënderaj, moda
shqiptare në nivele botërore:
“Çdo punim është fëmija im”**

Dëshira për të ushtruar profesionin e kreatores së modës nuk lindi tek ajo, duke parë thjesht sfilatat, por nga pasioni i madh, që ka pasur në fëmijëri për pikturën. Pasion që nuk iu realizua dot asnjëherë, në Shqipëri, për arsye të tranzicionit. Kur mbërriti në Turqi vendosi, që atë që nuk mundi dot ta realizonte në vendlindjen e saj ta realizonte në emigrim. Sot kreatorka e modës Stela Skenderaj nuk bën thjesht veshje, por përgatit panorama tredimensionale ku pasqyron shpirtin dhe karakterin e njeriut që i vesh ato. Stilizimi asnjëherë nuk është i mjaftueshëm në skica, por shkrihet si art në copë.

Stela, a e kujtoni/ruani punën tuaj të parë?

Punën time të parë e kam bërë në Shqipëri. Por nuk jam tip nostalgjik. Për mua çdo punim është sikur e bëj për herë të parë, po i njëjti emocion, po e njëjta kënaqësi.

Mendoni se ndikimet e para në punën që bëni sot, janë ngjizur më vendlindjen tuaj, në Fier?

Fieri në fëmijërinë time, ishte një qytet që tek zinte një vend të pazëvendësueshëm. Ndërsa, arti lind me njeriun dhe s'mund të krijohet më pas. Ajo që më shtyu në profesionin tim ishte pasioni për krijim, pasioni për pikturë, që vërtet nuk do e kuptoja dot jetën pa u marrë to.

Rrugëtimi juaj, si emigrante në vitin 1996, për në Turqi si nisi?

Ishte një përrudhë trazicioni/ krize në Shqipëri. Rrënimi i sistemit kishte pak kohë, që kishte ndodhur. Nuk kishe asnjë lloj mundësie për të jetuar. Ishte një ambient, që ndihej ajo që do ndodhte. Të gjithë njerëzit donin të largoheshin. Kam ardhur me vëllanë në Turqi. Dëshira e kthimit sërisht në Shqipëri nuk më mungoi, por pas largimit tim filluan dhe rrënujat e firmave pirami dale.

Pas formimit tuaj në dizanj, tekstil dhe modë, edhe pse prej 20 vitesh larg vendit, ruani me fanatizëm nëpërmjet punës suaj, traditën shqiptare të veshjeve popullore? Çfarë ju shtyn për ta bërë këtë?

"Tradita, ajo që na bën unik në botë!"

E vërtetë pavarësisht se kam vite larg,





vazhdoj të jem e lidhur me pasion pas tradicionales origjinale të gjakut tim, sepse tradita është ajo që ne na bën të ndryshëm dhe unik në botë. Në këndvështrimin tim kultura e një populli është letërnjoftimi në udhëtimet shekullore. Janë pikërisht kostumet popullore, që e bën këtë popull identik të mbijetoi shekujve pavarësisht luftës torturuese për mbijetesë. Ndryshe do kishte humbur më vorbullën e kohës. Për punën time në lidhjet me kostumet kombëtare janë burim frymëzimi prindërit e mi. Më pëlqente kur mbrëmjeve nëna na fliste për traditat e Labërisë, për traditat dhe kujtimet e saj, të fëmijërisë po ashtu edhe im at, që na fliste për traditat e Mallakastrës. Për kulturën e zonës, traditat mirëpritjet dhe bujarin e zonës. Mendoj se kultura është gjithmonë unike e çdo populli, që e bënë atë të veçantë nga të tjerët. Po ashtu janë edhe traditat e zonave të Shqipërisë, çdo

"3 vjet për veshjen e fundit, investim kohor dhe financiar"

krahasim ka cilësitë e saj unike. Kulturë dhe tradita të veçanta, që e bëjnë akoma më të veçantë dhe të larmishëm këtë popull të vjetër sa vet njerëzimi.

Cila është ajo veshje, që gjatë këtij rrugëtimi ju ka marrë më tepër kohë, por gjithashtu keni qenë edhe e lidhur emocionalisht me të?

Kam që në vitin 2006 që përgatis veshje imazh. Janë më shumë pasioni im. I shikoj panorama 3 dimensionale. Janë më shumë se veshje, por në to çdo detaj flet. Kam bërë një në vit. Kurse veshja e fundit, që kam bërë më ka marrë 3 vjet, investim kohor dhe financiar. Si ide lindi duke parë një video për kostumet popullore. Veshja unike shqiptare xhubleta, e cila ka qenë e përhapur gjerazi në trojet shqiptare, në ditët e sotme ka mbetur e kufizuar në zonën e Veriut. Gratë shqiptare me atë veshje kanë bërë historinë e tyre me

anë të simboleve. Aty mendova përse mos të bëja historinë e Shqipërisë në një veshje të tillë, pasi do ishte shumë interesante, aq më tepër të bëhet në një veshje tradicionale origjinale e gruas shqiptare. Që në atë moment fillova të mbledhja simbolet. Për 6 muaj më është dashur të bëja gjëra të simboleve, por asgjë nuk e kisha të qartë, si do e bëja. Çdo detaj vinte ngadalë, sikur gradualisht ngrihej perdja e një shfaqjeje. Vendosa nga çdo trevë një karakteristik. Heronjtë, shkrimtarët, kostumet popullore, legjendat, si dhe mitologjinë, sepse koha që kanë ndodhur legjendat Ballkani ishte i populluar nga qytet-shtetet ilire dhe dardanët. Nuk ekzistonin kombet ende prandaj bëra edhe këtë shtesë interesante, duke futur motivet e kostumeve popullore të ndërthurura në të. Çdo ditë gradualisht vinte një ide. Vërtet ishte e vështirë, por ishte një punë aq tërheqëse, sa nuk ndjeva lodhje sa të thoja s'merrem më. Përgatitja e asaj veshje ishte fantastike, magjike.

Sa e vështirë dhe sa e bukur ka qenë që të realizonit simbolet kombëtare dhe portretet e figurave historike shqiptare? Cila është ajo figurë historike, që do

ta veçonit për jo vetëm portretin e tij, por edhe të kujdesit që keni bërë gjatë momentit që e keni punuar?

Realizimi i simboleve për mua është pasion, është e diçka e mrekullueshme. Realizimi i portreteve dhe simboleve historikë nuk është i thjeshtë. Prandaj çdo punim është fëmija im.

Puna juaj, e sjell në mënyrë bashkëkohore është edhe një tregues i vlerave që mbartin kostumet tona popullore. Por, a ka një mesazh Stela, për të huajt edhe shqiptarët, që kërkon ta përcjellë nëpërmjet punës që bën?

Në Turqi një shprehje thotë: "Kur dikush nuk do veten, ai nuk do askënd dhe nuk është i besueshëm".

Mesazhi im është se kultura jonë është një amanet, që është transmetuar brez

pas brezi. Ne sot duhet të bëjmë po të njëjtën gjë. Jo me deformime, por motive karakteristike shqiptare origjinale.

Vërtet është koha e teknologjisë, por pa një pasaportë s' mund të vesh askund. Në fillim nuk të pyesin si e ke emrin, por kujt kombësie i përket? Prandaj edhe kultura jonë, artizanati shqiptar është letërnjoftimi ynë identik kulturor në botë. Nuk është dëshirë, por detyrim që në këtë mur të vëmë nga një gurë, që kjo kulturë të mbijetoj, që të kemi çfarë t'u përcjellim fëmijëve, sikurse prindërit tanë na e përcollën ne.

Cilat janë projektet tuaja të ardhshme?

Projekti i radhës është një ekspozitë arti në perëndim.

Dhe së fundmi, çfarë të mungon nga Shqipëria?

Nga Shqipëria çfarë më mungon?! Fëmijëria dhe njerëzit që lashë para 21 vjetësh dhe si gjeta më. Ishin, por jo ata që unë lashë, por të tjetërsuar. Varfëria nuk është justifikim, as teoria e një kulture perëndimore, pasi perëndimi nuk braktisi

veten, thjesht e ndryshuan atë gradualisht, duke i bërë njerëzit më të vetëdijshëm më të kthjellët, më human ndaj çdo gjëje që i rrethon.

"Artizanati shqiptar, pasaporta jonë kulturore në botë"





Bosi i "Shofur"-it, të rinjve shqiptarë: Ja si të bëheni të pasur!



Nuk më pëlqejnë justifikimet, pasi mendoj se limitet e njerëzve janë në mendjen e tyre. Nëse e bind veten se nuk mund ta bësh diçka, vetëm atëherë nuk do t'ia dalësh



shtë shtator. Jemi ulur në një lokalë pranë qendër të Tiranës. Personazhi, që do të intervistojmë për lexuesit e revistës "Ejani" është një sipërmarrës shqiptar, i cili ka bërë që për historinë e tij, të shkruajnë edhe mediet e huaja.

E identifikoj me lehtësi Armirin, sepse veshur mban "suksesin" e tij më të madh. Është "S" logoja në bluzën e tij, ndoshta jo rastësisht e ngjashme me atë të personazhit "Superman", por që identifikon kompaninë e 20-të, të ngritur shpejt dhe suksesshëm në SHBA, "Shofur". Veshur sportiv, Armiri përshëndet i buzëqeshur, me tonalitete të qetë dhe me një shqipe shumë të mirë për dikë, që është larguar nga Shqipëria në moshën 6-vjeçare. Imazhi i tij nuk është aspak i ngjashëm me biznesmenin klishe të kohëve moderne, i rrethuar nga sa më shumë aksesore luksi. Përkundrazi, Armiri nuk dëshiron të identifikohet prej tyre, madje përpiket nëse është e mundur t'i shmangë. Ende sot mban një makinë të thjeshtë, të ngjashme me makinën e tij të parë, punon fort dhe "privilegji", që mundohet të mos i kursejë vetes janë pushimet. Të tilla mund të konsiderohen edhe këto ditë që po kalon në Shqipëri, një rikthim pas 23-vitesh. Ditën e largimit po mendon ta shtyjë për t'iu gjendur në një farë mënyre pranë të afërme të dashur, ndërkohë që rrëfen se ka vizituar edhe Vlorën, vendlindjen e tij. Gjendja e qytetit bregdetar e ka bërë të ndihet disi melankolik pasi, sipas tij, "duket se ka ngecur në kohë". Fëmijët e qytetit të Vlorës i kanë zgjuar 29-vjeçarit imazhin e vetvetes gjatë fëmijërisë së tij, e cila në fakt nuk ka qenë aspak e thjeshtë. Një kalvar vështirësish, së bashku me nënën dhe motrën e tij, kanë kaluar veçanërisht gjatë fillimeve të tyre, në ShBA, ku për rreth një vit kanë qenë të detyruar të jetojnë, si të pastrehë. Vështirësitë e sjelljet e ftohta të njerëzve, Armiri i ka kthyer në forcë. Jeta e tij duket si një skenar filmi për "Oscar", kur rol primar kanë natyrisht këshillat e vjera të nënës dhe mbështetja e pakufizuar e dajës së tij. Durimin, vullnetin për të mësuar, si dhe përzgjedhjen e kujdesshme të shoqërisë ajo ia ka veshur, si armaturë edhe pse natyrisht atij i është dashur të bëjë një rrugë të gjatë për të mbërritur aty ku sot është, si një nga sipërmarrësit e rinj më të suksesshëm. Net të gjata pune, shpeshherë duke iu dashur të "izolohet" në një farë mënyre, natyrisht, duke hasur edhe dështime e pengesa, por që ai i ka kthyer në përvojë të çmuar. Përvoja në fakt është ajo çka i nevojitet të rinjve të sotëm më shumë sesa kritikën. Ndaj "Ejani" me Armirin sjell një histori suksesi, një model për të ndjekur pasi siç thotë një fjalë e urtë "Një shembull i mirë vlen më shumë sesa 1000 fjalë".



Si është një ditë e zakonshme për Armirin?

Unë mundohem që të fle të paktën gjashtë orë. Zgjohem në orën tetë dhe bëj një listë me gjërat që më duhet të bëj gjatë ditës. Punoj me orë të tëra në Kompani. I dedikoj edhe pak kohë ushtrimeve fizike, të paktën 30 minuta. Ndërkohë që edhe pas orës 23.99 kur të tjerët ndërpresin punët edhe flenë unë punoj sërish, dhe kështu më gjen dita tjetër.

Cilat janë tre këshilla, që mund t'u japësh moshatarëve të t'u?

Janë shumë këshilla që do të kisha dëshirë të ndaja me të rinjtë. Edhe pse ndoshta të rinjtë shqiptarë kanë nevojë për sugjerime të tjera nga ato që u jap atyre në SHBA. Ajo çka është më e rëndësishme, që një i ri të dijë është se "çdo gjë është në mendjen e tij". Limitet janë në mendjen e tyre, ndaj duhen pranuar kushtet në të cilat gjendesh dhe të kërkosësh një mënyrë për të ecur. Nëse nuk dorëzohesh do ta gjesh! Unë nuk kam avancuar pasi kam pasur njohuri në fushën e biznesit, por falë mentalitetit dhe bindjeve të mia, nga mënyra se si e trajtoj një çështje të caktuar, nga vëmendja që i jap. Këshilla tjetër është që të jenë kërkues edhe ambicioz, mirëpo pa humbur durimin, pa u mërzhitur dhe mbi të gjitha duke bërë çdo gjë me

qetësi, pasi me qetësi mund të marrësh vendime më të zgjuara. Të rinjtë duhet të jenë të shkathët dhe të sigurt në vetvete, nuk duhet t'i lejojnë të tjerët t'ua hedhin. Gjithashtu shpesh njerëzit do të përpiqen "të ua mbyllin gojën", por duhet të jeni të ndershëm me të tjerët dhe me veten, dhe kjo është shumë e rëndësishme!

Të rinjtë që e duan teknologjinë, ku duhet që të fokusohen?

Nëse dikush e sheh biznesin tim si model do t'u sugjeroja të fokusohen në fushën e teknologjisë si dhe të mësojnë mirë anglishten. Pasi anglishtja është gjuha që bën biznes. Nëse brezi i ri fokusohet në këto dy gjëra mendoj se ekonomia e vendit do të rritet. Mendoj se teknologjia është një shërbim që mund ta eksportosh në të gjithë botën, shtetet e huaja mund të investojnë, dhe duan njerëz që punojnë shumë, edhe që paguhen më pak. Këto janë shërbime që po rriten çdo ditë, prandaj mendoj se njerëzit nëse kanë vullnet, mund të kenë një punë me kohë të plotë pa u bezdisur nga askush, pa pasur presion. Është diçka që nuk kërkon formim 4-vjeçar dhe të bën të fitosh shumë lekë. Unë e mësova çdo gjë në "YouTube", duke u përpjekur të ndihmojë dajën tim. Mësova shpejt prandaj më pëlqen puna me teknologjinë, pasi ka edhe shumë kërkesa.

Çfarë të motivon në jetë?

Ajo që më ndihmon edhe më shtyn çdo ditë që të punoj është fakti se dua t'i dëshmoj vetes se unë mund ta bëj këtë gjë. Nuk më pëlqejnë justifikimet, pasi mendoj se limitet e njerëzve janë në mendjen e tyre. Nëse e bind veten se nuk mund ta bësh diccka, atëherë sigurisht që nuk do t'ia dalësh. Mirëpo nëse t'i e bind veten se do ia arrish qëllimit, atëherë do të vërtetosh se mundesh!

Parat, çfarë vendi zënë tek ti?

Ne kur shkuam në SHBA ishim shumë të varfër. Kemi fjetur për një vit në rrugë me mamën dhe motrën. Kur jeton në një varfëri të tillë shikon njerëzit e tjerë që jetojnë në qetësi... Mbaj mend se kur ne u futëm në një shtëpi, kur mund të paguanim një apartament të vogël me qira, atëherë unë thosha se çfarë ndryshimi kam unë nga njerëzit e tjerë. Dhe kështu më vonë jetë e solli, që unë të studioja në Boston University, një nga shkollat më të shtrenjta në botë.

Cilët janë personat që të kanë qendruar pranë?

Kam dy shokë edhe natyrisht familja ime.

Njerëzve, që u je mirënjohës gjatë këtij rrugëtimi?

Në momentin që unë vendosa të bëhesha i suksesshëm, vendosa të mos jetoj për të tjerët, por për veten. Më është dashur të limitoj komunikimin me familjen dhe miqtë, pasi të gjitha këto të marrin kohë. Askush nuk mund të ndërtojë diçka të madhe apo të ketë sukses nëse nuk punon me të vërtetë kaq shumë. Janë pikërisht vlerat që më përçollën familja dhe shoqëria, që më ndihmuan ta shikoj botën në këndvështrime të ndryshme. Unë ua di mirë rëndësinë, pasi në fund të ditës ajo që vlen janë njerëzit që ti ke rreth vetes. Nëse një ditë, kur unë të resht së punuari s'do t'i kem ata pranë vetes, paraja s'do të ketë asnjë vlerë. Unë madje ua di vlerën edhe atyre njerëzve që më kanë mërzhitur, pasi në të vërtetë edhe këta njerëz më kanë nxitur edhe më shumë drejt objektivave të mi, përfshirë këtu njerëzit që nuk më kanë trajtuar mirë kur ne qëndronim në rrugë si të pastrehë.

Cili është momenti më i lumtur?

Le të flasim më mirë për gjëra të bukura. Momente të lumtura ka shumë. Çdo ditë kur shkoj në zyrë dhe shikoj se si

punojnë punonjësit e mi ndihem mirë, pasi e di se nga ata varen edhe familjet e tyre dhe për këtë gjë jam krenar. Më bën shumë pozitiv fakti se brezi im ka mundësi të mos mbetet i varfër.

Pasioni yt?

Unë bëj vrap, notoj, ngre pesha, luaj tenis për shëndetin tim, sepse mendoj se nëse njeriu bën fizikulturë edhe mendjen e ka më të pasur.

Çfarë të mban me këmbë në tokë?



Unë e di se nuk jam i përjetshëm! Mund të jetoj deri në 100-vjeç, mund të shkojë ndoshta 60, mirëpo mund të ndahem nga jeta edhe nesër. Për mua është shumë e rëndësishme të jetoj një jetë për të cilën të ndihem krenar. Dua ta shfrytëzoj në maksimum jetën që më është

dhënë. Unë kam ardhur në Shqipëri edhe e shikoj se ka shumë njerëz të varfër, ndoshta një ditë edhe mua më mbaron pasuria, ndaj dua që pasurinë e vërtetë ta kem në shpirtin tim e jo në bankë. Kjo është pasuria më e madhe që një njeri mund të ketë!

Për shqiptarët që duan të jenë të suk-



sesshëm dhe që kanë vështirësi në jetët e tyre, do të këshilloja mos të humbasin kohë duke fajësuar familjen apo të tjerët për gjendjen ku ndodhen, por të kërkojnë rrugën. Edhe nëse nuk e gjejnë, duhet të dinë se pasuria nuk është gjëja më e rëndësishme në botë!

E ardhmja?

Pas pesë vitesh dëshiroj që të futem edhe në fushën e teknologjisë, pasi unë mendoj se limitet biologjike, që kemi mund t'i kapërcejmë me anë të shkencës. Kam arritur deri këtu duke besuar fort se limitet e njeriut janë në mendjen e tij.





Kura e psikologes: Shtatë hapa të sigurt për të shëruar plagët e dashurisë

Entela Binjaku

“Kur një dashuri mbaron, një nga të dy vuan. Nëse nuk vuan asnjë, nuk ka filluar kurrë. E nëse vuajnë të dy, nuk ka përfunduar ende”. E ka thënë vetë ikona e bukurisë, e brishta Monroe, ajo që jetoi dhe vdiq për dashurinë. Janë të paktë ata që nuk e provojnë melankolinë prej dashurisë, pasi ajo në njëfarë mënyre është pjesë e saj... Ndoshta, disa nga ju kanë qenë duke përjetuar një histori romantike, derisa zbuluat se partneri ju tradhtonte, ose ndoshta ju mendonit se çdo gjë shkonte shumë mirë me lidhjen tuaj, derisa papritur tjetri vendosi të largohej... Mund të ketë ndodhur që djali, i cili u jepte kuptim ditëve tuaja nuk do t’ia dijë më, ose që vajza misterioze e palëstrës pas së cilës ishit marrosur t’ju ketë refuzuar. Me shumë gjasa po lexoni me kërshëri këtë artikull pasi jeni zhgënjyer nga dashuria, edhe ndoshta edhe

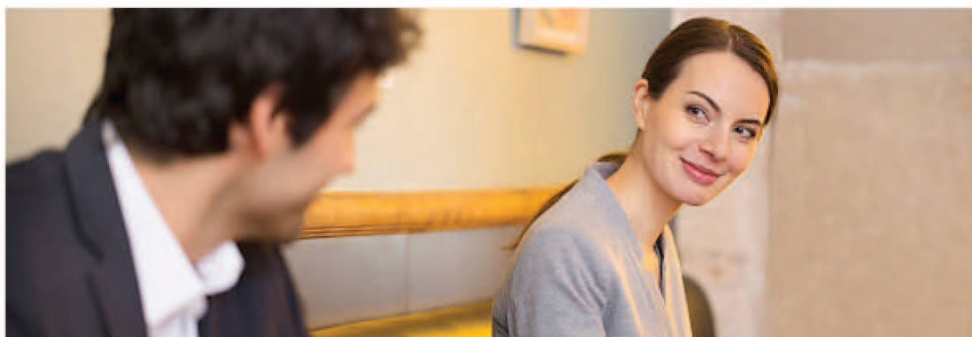
tani jeni duke menduar për atë person. Vazhdoni të mendoni për të edhe pse e dini se nuk është gjëja e duhur, ndaj ndiheni të trishtuar dhe në vështirësi. Por, kush e di, ndoshta pasi të keni lexuar me vëmendje këshillat e sociologes Entela Binjaku, do të nisni ta shikoni lidhjen tuaj të përfunduar, apo të mbyllur keq, me tjetër sy dhe do të ndiheni më të fortë për të përballuar jetën tuaj dhe pse jo t’i jepni frymë një lidhjeje të re.

Hapi i parë. Reflektoni për pozicionin tuaj dhe vetëkorrigjohuni

Në punën e një sociologu ekziston rreziku i përfshirjes së përvojës jetësore vetjake me ato që rekomandojnë parimet e kësaj shkence. Por rëndësia qëndron në zbulimin e të reja aty ku mendohet se dihet çdo gjë. Kur

një raport ka përfunduar është më shumë rëndësi të kuptohet pozicioni i secilit, kjo është mjaft e vështirë të mbërrihet, veçanërisht në fillim, sepse kërkon një kthjelltësie, që jo të gjithë arrijnë ta kenë. Kjo varet personaliteti, sa introvertë apo ekstravertë janë, shkalla e përfshirjes emocionale të secilit, nga natyra sa refleksivë apo sa reaktivë janë, çfarë koeficienti emocionalë kanë dhe a janë në gjendje të administrojnë emocionin dhe mbi të gjitha sa të aftë janë të mësojnë nga përvojat. Nisur nga këto vetëkorrigjimi është i rëndësishëm, sepse është një mënyrë e mirë për të fituar mbi një raport





që kur ka përfunduar, nuk merr edhe të gjithë energjinë me vete. Nëse vetëkorrigjohesh i jep vetes mundësinë të ecësh përpara në një rrugë pa bërë të njëjtat gabime.

Hapi i dytë. Angazhohuni dhe i krijoni vetes alternativa të reja

Një nga mënyrat do të ishin shëtitjet, kontakti me natyrën, lëvizjet nëpër Shqipëri ose dhe jashtë, udhëtimet janë sinonim i njohjeve: të peizazheve të reja, kulturave apo njerëzve të rinj. Sportet përsëri janë aktivitete që

çlirojnë energji negative brenda organizmit dhe çlirimin e impulseve pozitive, që ndikojnë në vetëbesim. Aktivitetet socializuese në përgjithësi janë një alternativë e mirë. Frekuentimi i miqve, hapja ndaj të rejave, aktiviteteve që kanë në qendër ushqim shpirtëror.

Hapi i tretë. Dëgjo veten, vendos raportin që do të mbash me të

Recetat cilado qofshin në periudhën e parë janë të vështira për t'u përfillur, sepse mungesa e

“

Kur një raport ka përfunduar, privatësia e secilit meriton të respektohet

”

tjetrit me të cilin je ndjerë pranë, është një boshllëk që të krijon çekuilibër dhe mjaft prej nesh dorëzohen dhe nuk i rezistojnë këtij çekuilibri. Shumica përpiqen të ruajnë diçka nga raporti, duke





menduar se shkëputja në mënyrë graduale e bën më të thjeshtë dhe për këtë arsye vijojnë të flasin me ish-partnerin apo partneren. Kjo ka të bëjë edhe me përvojën e secilit dhe me menaxhimin emocional, siç ka edhe të bëjë me çështje kulture të një shoqërie. Kultura të ndryshme

“

Nëse
vetëkorrigjohesh i
jep vetes mundësinë
të ecësh përpara

”

kanë kode të ndryshme ndaj të njëjtës situatë. E përbashkëta është që dashuria me inatin apo zemërimi qëndron shumë pranë, por në kultura të ndryshme reagohet ndryshe. Për shembull, si kulturë vijnë nga një trashëgimi ku ndarja është një proces i vështirë përgjithësisht, veçanërisht kur është e madhe përfshirja emocionale dalin në pah elementët impulsivë, neurotikë në disa raste dhe të vitalitetit, të një egoje që e lënduar, e kontrollon emocionalitetin me vështirësi etj.

Hapi i katërt: Mjaft kontrollove profilin e tij, puno më shumë me veten!

Problemi me rrjetet sociale është

se njerëzit tashmë prej vitesh i frekuentojnë dhe janë bërë të varur nga këto rrjete. Pra periudha post-divorc apo post ndarje, përfshin ndarjen nga prej mjaft nga gjërat që janë bërë më parë dhe që janë kthyer në stereotipi tashmë. Kështu është e kuptueshme që kurioziteti për tjetrin apo kryerja e veprimeve që i kemi bërë më parë përfshin edhe kontrollin e profilit apo aktivitetit virtual. Kur një raport ka përfunduar, privatësia e secilit meriton të respektohet. Kjo kërkon që secili të punojë më shumë me veten sesa të merret me çfarë tjetri bën me hapësirën e tij virtuale. Kjo do të thotë që të punojnë në drejtim të mbajtjes nën fre të inatit, kuriozite-



tin apo emocionin, xhelozisë që vetëm dëmton.

Hapi i pestë. Gjërat që të kujtojnë ishin. Ja ç'duhet të bëni me to

Ato janë një pjesë e një historie që të kujton një copëz të jetës tënde. Ka individë tek të cilët prania materiale e gjërave, që e kujtojnë, nuk përbën

ndonjë emocion të veçantë, siç ka të tjerë të cilët i kanë të shenjta këto të mira materiale. Kjo është përsëri një çështje e kulturës individuale, përvojës, pjekurisë dhe e koeficientit emocional. Pra këto mendoj se janë dy elementët që përcaktojnë sesi duhet vepruar. Të mos harrojmë të mirat janë

edhe jomateriale. Njerëzit kanë një mënyrë autodidakte për të dalë nga disa situata të papëlqyeshme. Në përgjithësi të ndryshuarit e rutinës, apo dalja prej stereotipive është mënyra më e mirë. Rikonceptimi i mjediseve të brendshme është një mënyrë që funksionon në përshpejtimin e kaosit në

të cilin mund të gjendet individ i që ka dalë një raport.

Hapi gjashtë. Njerëzit tek të cilët mund të mbështeteni...

Natyrisht, familjarët dhe miqtë duhet të

jenë përherë mbështetja, ata janë njerëzit e parë që duhet të kuptojnë gjendjen dhe të kontribuojnë në përmirësimin e një situatë të re, e cila nënkupton edhe një lloj kaosi apo konfuzioni. Nuk është se ndodh gjithmonë kështu, por për këtë ka edhe specialistë që ofrojnë këshillim, edhe pse ky është

një shërbim i ri.

Hapi shtatë. Single..., por deri kur?!

Ndarja është dalja konsensuale nga një situatë ku nuk ke gjetur veten, ku nuk je ndjerë mirë, ku potenciali yt nuk ka ndihmuar ose ka penguar mbarëvajtjen e një raporti, ku ndjenjat kanë përfunduar dhe nuk e mbajtën dot në këmbë një raport. Në kushte të tilla ndarja nënkupton tërëhorazi kërkimin e lumturisë. Të qenët singël ndonjëherë duhet vlerësuar si një pjekuri nga ana e individit, i cili arrin të kuptojë se ai është më produktiv në jetë brenda dhe jashtë shtëpisë, kur është vetëm sesa kur është në çift. Një pjesë e njerëzve marrin vendime të gabuara ose të nxituara për shkak se kanë frikë të jenë singël. Me rëndësi është të kuptosh se kur je gati për ta ndarë jetën tënde me jetën e dikujt tjetër. Për aq kohë sa nuk e ke këtë përgjigje, dhe për aq kohë sa jeta singël të përmbush me mirë si individ, ky status duhet parë si pozitiv.

Kontakti me natyrën, lëvizjet brenda dhe jashtë vendit janë sinonim i njohjeve



SOS, i ftohti:

Ja si të mbroni lëkurën!

Entela Shkodrani

Lëkura ka nevojë për përkujdesje gjatë gjithë vitit, por në periudhën e dimrit ajo është vazhdimisht nën ndikimin e temperaturave të ulta stinore dhe ndryshimeve të menjëhershme të saj nga ambientet e jashtme në ato të mbyllura. Kështu që ky kujdes në periudhën e dimrit duhet të jetë më intensiv. Të gjithë

ne kemi tendencën të kujdemi për lëkurën tonë në mënyrë të tepruar gjatë stinës së bukur, domethënë në ato muaj kur jemi më të ekspozuar në diell. Në të vërtetë është pikërisht në stinën e dimrit, që lëkura jonë ka më shumë nevojë për përkujdesje dhe përkëdhelje: në temperaturat e ftohta nuk mjaft-

ton vetëm një krem hidratant për t'u aplikuar në lëkurë, sepse epiderma jonë (shtresa e jashtme e lëkurës) ka nevojë për një ushqyerje më të thellë dhe si rrjedhim për formula më të pasura yndyrore, të cilat duhet të funksionojnë si barrierë dhe të mbrojnë epidermën. Produktet kozmetike me formula të pasura yndyrore duhet të vendosen në "kutizat tona" personale në të

Mënyra e ushqyerjes ndikon në mbajtjen e shëndetshme të lëkurës



njëjtën kohë me ndërrimin e gardërobës. Sikurse trupi ynë ka nevojë për një veshje më të trashë për t'u mbrojtur në stinën e dimrit, edhe lëkura ka nevojë për disa produkte kozmetike, të cilat janë të studiuara posaçërisht për këtë stinë; është e këshillueshme të lihen mënjatë të gjitha produktet në formë xheli dhe të përdoren ato me përmbajtje të lartë kremoze në gjendje të hidratojnë në mënyrë konstate lëkurën. Për të gjithë ato që merren me aktivitet fizik në ajër të pastër, nuk mjafton vetëm kremi hidratant, njëherë në javë duhet dhe një maskë hidratante. Dhe nuk duhet asnjëherë të harrohet përdorimi i një kremi protektiv me Spf 50. Por në këtë periud-



hë jo vetëm lëkura e fytyrës ka nevojë për mbrojtje, duart dhe buzët kanë nevojë më shumë për përkujdesje. Këshilla ime do ishte që për zonën përreth gojës dhe veçanërisht për buzët, të cilat në periudhën e dimrit plasariten më shumë dhe thahen më tepër të përdorni rregullisht në darkë një emolient të pasur

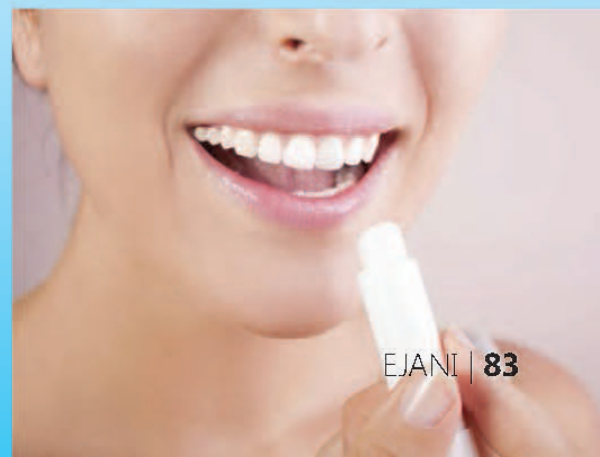
me gjalpë karite dhe vitamina A dhe E, të cilat rinovojnë lëkurë. Nuk duhet harruar dhe lëkura e trupit, edhe pse mbuluar me veshje, ka nevojë për agjentë hidratante dhe masazhe me vajra apo formula hidratante. Pavarësisht stinës së ftohtë këshillohet përdorimi i dushit me ujë të vakët, dhe eliminimi i solucioneve detergjente dhe agresive. Këshillohet përdorimi i sapunëve hidratante, dhe pavarësisht se çfarë përdorni në qoftë se e ndjeni lëkurën si të tërhequr dhe të tharë nuk harruar të përdoret një krem superhidratant. Përsa i përket make-up-it këshillohet gjith-

monë përdorimi i tij pas kremit hidratant të mëngjesit, në mënyrë që të shtohet efekti barriere i këtyre kremrave ndaj agjentëve

atmosferike. Ushqimi ka një ndikim të parëndësishëm përse i përket tharjes së lëkurës gjatë periudhës së dimrit. Por mënyra e ushqyerjes ndikon shumë në mbajtjen e shëndetshme të lëkurës.

Gjatë kësaj stine kemi nevojë për vitamina dhe antioksidante, prandaj është i nevojshëm përdorimi i frutave dhe perimeve të stinës dhe evitimi i yndyrave dhe karbohidrateve, që intoksikojnë lëkurën dhe predisponojnë për akne.

Mos harroni të përdorni një krem protektiv me Spf 50



7 tendencat e arredimit për këtë sezon

Jemi ende duke përjetuar vjeshtën e butë dhe ajo që të gjithë kërkojmë është një ambient sa më i ngrohtë dhe mikpritës. Po si? Ndryshimi nis në shtëpi, duke i shndërruar hapësirat e saj të brendshme në oaze relaksi, natyrisht duke zbuluar qasjet e fundit të arre-

dusve më në zë. Referenca ekzotike dhe preje të vogla, ngjyra intensive dhe modele etnike, por edhe aksesore prej druri e mermeri dhe mbi të gjitha shumë romancë. Zgjidhni atë që ju përshtatet midis 7 tendencave të arredimit për këtë sezon.



1. NJË SHTËPI MIDIS ETNIKES DHE FOLKUT

Ky sezon është në gjurmim të elementëve të folkut: një tendencë që nuk resht asnjëherë së rikrijuari duke iu përshtatur tendencave moderne dhe që tërheq gjithmonë e më shumë të apasionuarit pas një dizanji më urban. Përgatituni pra të vishni shtëpinë tuaj për sezonin e dimrit me aksesore dhe dekorime të frymëzuara nga kultura berbere.

2. ATMOSFERË BOTANIKE

Është e pamundur të heqësh dorë prej një nga tendencave më të përhapura gjatë këtij sezoni, ose më saktë, 'Botanic Style'. Maxi dhe mini, motivet prej druri ku gjethet dhe natyra tropikale janë në rolin e protagonistëve, duke veshur muret e dhomave, ndërsa bimët në kënde të ndryshme të dyshemesë do të na bëjnë të zhytemi në një Pyll të vërtetë të Amazonës brenda ambjenteve të shtëpisë.



3. VILË MODERNE NË 'COTTAGE STYLE'

Një shtëpi qyteti si një vilë e ngrohtë malore? Sigurisht që po, mjafton që çdo gjë të rezultojë bashkëkohore dhe e përshtatshme më një stil më urban. U lihet rruga e lirë shkrimeve të shndritshme në mur, pëlhura të ngrohta tartan dhe me kuadrata, një miks mbulesash, jastëkësh por edhe tapetesh me materiale të ngrohta ekologjike. Llambushkat e vogla ndriçuese do të plotësojnë panoramën për një kombinim perfekt!



4. TENDENCA KROMATIKE

Bëhet fjalë pikërisht për tendencat kromatike (ato më të shijshmet), ja një tonalitet bashkëkohor shafrani që do ta bëjë atmosferën e shtëpisë suaj të gjallë dhe frizante duke sfiduar motin e keq. Për një prekje elegante ngjyrash mbi mobilitet dhe aksesoret, apo për lyerjen e mureve për një kombinim të përsosur.

5. GJITHÇKA GLAMOUR

Vjeshta 2017 do të jetë një rast ideal për t'i dhënë arredimit të shtëpisë një pamje glamour. Reflekse ari apo prej bronxi që do të pasurojnë këndet më të rëndësishme e të sofistikuara, të shoqëruara me një prekje ngjyrash të buta nga bluja tek grija e kolltukëve dhe divaneve apo jastëkë dhe stola të thjeshtë.



6. STILI 'RETRO'

Elementët në stilin 'retro' apo ato vintage nuk zhgënjëjnë asnjëherë përkundrazi, edhe këtë sezon të ftohtë do ta bëjnë joshës brenda katër mureve të banesës suaj. Pra, hiqni menjëherë kolltukun prej lëkure dhe ato baule të vjetra druri për të krijuar një zonë relaksi dhe të ngarkuar me sharm.

7. ROMANCË LULESH

Nëse jeni të dashuruar pas motiveve romantike me lule apo aksesore prej xhami apo druri të një stili disi të lënë pas dore por absolutisht elegant, përfitoni nga ky sezon, duke eksperimentuar ngjyrat më intensive dhe vajzërore që mund të transformojnë dhomën e pritjes si dhe atë të gjumit duke i dhuruar një butësi delikate që të lë pa frymë.



“Marubi” muzeu

“Njih veten”

Suzana Varvarica Kuka
(studiuese arti)

MUZEU
KOMBETAR I
FOTOGRAFISE
“MARUBI”

GRATIS

WOMEN



Muzetë janë mjedise të intimitetit të të gjallëve me objektin, historinë, kulturën dhe trashëgiminë. Mbase e thënë në këtë formë është thjesht një konstatim i njohurive të mia modeste. Por, herë pas herë, njerëzit e ditur të mbarë botës, me idetë e tyre, na pasurojnë njohuritë. I plotdituri filozofi Plato, ose për shqipen tonë Platoni (427 para K.-347 para K.), personalitet klasik, i cili themeloi Akademinë e Athinës, institucionin e parë të studimeve të larta, na ka lënë trashëgim disa libra, rregulla dhe thelbin e filozofisë së tij, në formën e një postulati "Njih Vetën". Muzeu Kombëtar i Fotografisë "Marubi" është një shembull i prekshëm i postulatit filozofik platonian-Njih Vetën.

Universitetet, Bibliotekat e Muzetë ndërtohen nga njerëzit më të shquar të një vendi, të cilët venë të gjithë kontributin e tyre profesional dhe financiar në shërbim të kulturës dhe përmirësimit të jetës së njerëzve. Në këto institucione bisedohet me ide dhe rreth ideve, në mjediset e tyre shfaqen identiteti historik i një kombi dhe personaliteti i liderit të çdo fushe. Në institucione të tilla rritet niveli i dijeve, ekspozohen imazhe dhe shkruhen ide, të cilat trashëgohen, si njohje e jetës dhe e kulturës së një vendi dhe popullit të vet. Brezat dhe puna e tyre janë elemente që kthehen në objekte, artefakte dhe imazhe fotografike e videotike, të cilat qëndrojnë në mjedise muzeore, për të informuar historikisht në të ardhmen veten dhe të tjerët, rreth cilësisë së asaj që ka ndodhur në kohë të shkuar. Artefaktet e Muzeve janë përkthimi dhe shqiptimi më i qartë i postulatit "Njih Vetën", për çdo individ, popull e shoqëri njerëzore.



Në historinë e Muzeut “Marubi” ka të shënjuara sot shumë fakte, që e kthejnë në sytë tanë në një institucion monumental. Duke përmendur pak fakte kuptojmë se “Marubi” është thirrja e shkurtër dhe e shpejtë për Muzeun Kombëtar të Fotografisë. Kështu e njohin dhe e trashëgojnë punën e Dinastisë së Marubëve, banorët e Shkodrës, artistët, historianët dhe studiuesit shqiptarë dhe të huaj mjedisin e tij kurioz e befasues, shkencor e didaktik, poetik e historik, kulturor dhe europian. “Marubi” është institucioni i vetëm në Shqipëri, ku ruhen, konservohen, restaurohen dhe ekspozohen fotografi të çmuara, shkrepur për

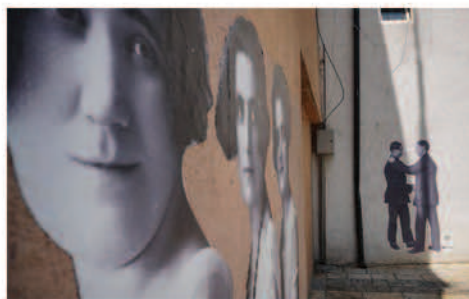
rreth 100 vite me radhë. Koleksioni prej më shumë se 500.000 fotografive e daton hershmërinë e tij që nga viti 1858, vit në të cilin arkiva e fototekës së Muzeut “Marubi” ka të shënjuar regjistrimin e fotografive të para.

Pietro apo Pjetër Marubi, i pari i dinastisë së fotografëve shqiptarë, edhe pse individ me kombësi italiane, i ardhur në Shkodër në mesin e shek. XIX, hodhi hapat e para të fotografimit. Ai me punën e tij

parapriu krijimin e fondit të fotografisë. Ai hapi historinë dhe shtroi themelin, duke ndërtuar e hapur në publik studion e parë fotografike me emrin “Marubi”. Pjetër Marubi ishte një personalitet kulturor. Kjo duket në atë se ai i vuri fotografitë e tij në shërbim të shtypit, duke i botuar në revista të huaja e me emër të njohur, që shpërndaheshin

në Europë. Pjetri në fund të viteve 70-të, të shek. XIX punësoi në studion e vet vëllezërit Mati e Kel Kodheli. Kel

Koleksioni prej më shumë se 500.000 fotografi datojnë që nga viti 1858



Kodhelin, ne, të gjithë e njohim si Kel Marubi, pasi Keli e trashëgoi mbiemrin Marubi, me dëshirën e Pjetrit që në moshën 15-vjeçare, kur edhe nisi punë në studio. Në fototekën e pasur zbulon se janë fotografuar nga mjeshtërit Marubi personalitete të kohës, personazhe të njohur e jo të tillë, personazhe të kryengritjeve në Veri të Shqipërisë dhe të Lidhjes së Prizrenit.

Në vitin 1946, kur Gegë Marubi, përfaqësoi brezin e tretë të Dinastisë Marubi, pasi punoi dhe pasuroi fototekën e studios gjatë kohës së Mbretit Zog I, vendosi mbylljen e studios. Gjatë periudhës komuniste dhe në vitin 1970, Foto-Studio Marubi u cilësua me emrin Fototeka Marubi dhe funksionoi, si sektor i Muzeut Historik të qytetit të Shkodrës.

Në fondin e saj kishte negativa në xham me përmasa dhe teknika të ndryshme. Kjo është arsyeja që në qendër të Muzeut Kombëtar Marubi qëndron “Foto-Studio Marubi”, e cila u themelua në Shqipëri vetëm 19 vjet pas shpikjes së fotografisë.

Forma e parë e Muzeut Kombëtar të Fotografisë “Marubi”, në epokën komuniste, ka qenë një muze shtetëror i fotografisë, i cili ishte i mbyllur dhe nuk funksiononte për publikun e gjerë. Në kohët e fundit të asaj epoke, Muzeu filloi të degra-

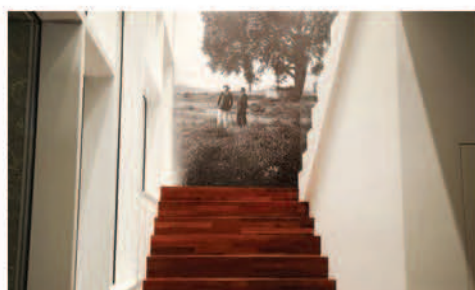
dohej edhe pse inventarizimi dhe ruajtja e tij ishin në plan të parë. Pas demokracisë dhe aty në vitin 2013 Muzeu fitoi godinën e parë të tij dhe e gjithë fototeka u transferua nën kujdesin e shtetit shqiptar. Pas një pune intensive u përmirësuan dhe u

Muzeu “Marubi” përbëhet nga dy pjesë si, Muzeu virtual dhe Arkiva fotografike e Fototekës



kuruan sallat e godinës, u restauruan dhe digjitalizuan më shumë se 100.000 fotografi, u planifikuan agjenda ekspozimi, si në sallat e Muzeut ashtu dhe në sallat e vendeve të tjera të botës. Sot ekzistenca e Muzeut Kombëtar të Fotografisë “Marubi” është një organizim me parametra europiane, me hapësira të orientuara





profesionalisht, i pasur dhe i trajtuar kronologjikisht. Në të gjenden vazhdimisht të ekspozuara koleksione të veçanta, që realizohen nën kurimin cilësor të kuratorëve të huaj dhe atyre vendas. Në çdo mjedis të tij, sa herë që mund të shkosh, do të mrekullohesh nga informacioni i hershëm fotografik, nga informacioni historik i fotografisë dhe nga idetë e shkruara, që prezantojnë qëllimin e ekspozimit dhe shumë fakte të tjera.

Në këtë muze jeta krijuese dhe ekspozuese është intensive. Ajo konsiston edhe në kombinimin dhe realizimin e bisedave shkencore dhe artistike, të cilat lidhen ngushtësisht me zhvillimet e kohëve të ndryshme, të cilat vetëm fotografia mund t'i ilustrojë në një mënyrë jo vetëm faktike, por mbi të gjithë në arsye artistike dhe estetike.

Muzeu përbëhet nga dy pjesë të rëndësishme, të cilat janë Muzeu virtual, i cili gjendet i publikuar në formë digjitale online për publikun, si dhe Arkiva fotografike e Fototekës, ku ruhen xhamat e hershëm, filma, fotografi, por edhe aparat apo makina fotografike, elemente dhe objekte të aparaturave të fotografimit. Edhe atrecaturat teknike, që janë pjesë e rëndësishme e trashëgimisë së fotografimit ekspozohen në sallat e Muzeut. Sot shfaqen si një formë antikuaresh, por shumë të rëndësishme mbi njohjen me teknikat dhe mënyrat e fotografimit të kohës së Marubëve.

Historia e Marubëve, historia e Shkodrës gjatë 100 viteve, fotografitë e tyre, teknika e përdorimit gjatë fotografimit,

Në fototekën e pasur zbulon personalitete të kohës, fotografuar nga mjeshtërit Marubi



pasuria e pamashë e subjekteve, temave, personazheve, peizazheve që përmbajnë imazhet fotografik; si dhe çastet e fiksuar historike, social-ekonomike, kulturore, fetare etj., janë trashëgimia e një modeli krejt specifik në Ballkan, Europë dhe në botë. Ky model gjendet në Shkodër në qytetin me shumë histori, gjendet në Shqipëri dhe është një model parësor, i cili na lidh si ndër të parët me modelin klasik të lindjes së fotografisë në Europën Perëndimore. Fotografia që ruhet, ekspozohet dhe studiohet nga shumë studiues në botë është cilësuar prej tyre, si një

thesar me vlera të larta artistike dhe kjo i jep Muzeut "Marubi" cilësimin edhe si një muze arti të fotografisë.

Të gjitha këto veti dhe elemente të cilësueshme e të shumëllojta, që ruan ky Muze në hapësirën e thesarit të vet imagjativ e bëjnë një mjedis jo thjeshtë pune për të zbuluar kohën dhe hapësirat në të shkuarën, por një mjedis kërkimesh të vlerave artistike dhe estetike në realizimet e shkreptjeve më të mira, një mjedis zbavitjeje dhe një vend ku çdo individ mund të njoh veten.





INSTITUTI KONFUCI

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





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

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

Aty do mund të gjeni:

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

Ju mirëpresim!



**CONFUCIUS
INSTITUTE**



**Universiteti
i Tiranës**

BIMËT KINEZE QË TË SHËROJNË...

Gjatë zhvillimit mbi 2000-vjeçar të barnave kineze, mjekësia dhe farmaceutika kineze kanë përmbledhur afro 100 mijë receta

mjekësore. Këto barna mund të mjekojnë një sërë sëmundjesh, si depresioni, pagjumësia, osteoporoza etj.”

Në farmaceutikën tradicionale kineze, zakonisht një recetë mjekësore

përbëhet prej shumë barnash popullore

dhe kjo është diçka shumë e rëndësishme.

Mjekimi i sëmundjeve me barna tradicionale është aplikuar për disamijëra vjet në Kinë. Kërkimi studimor në bazë të mjekësisë dhe

të ilaçeve kineze mund të shtojë rastin për zbulimin e më shumë barnave bimore për disa sëmundje të veçanta dhe kjo

është epërsia e madhe për zbulimin dhe kërkimin studimor të ilaçeve.

Mjekësia dhe barnat kineze janë pasuri e shtrenjtë e njerëzimit

Mjekësia dhe barnat kineze janë pasuri e shtrenjtë e njerëzimit dhe duhet të përdoren nga e gjithë bota.

Në mjekësinë kineze

përdoren mijëra bimë për parandalimin dhe kurimin e sëmundjeve, ato janë





ilace natyrore. Përdorimi i këtyre bimëve tradicionale ka një histori disa mijërvjeçare. Po cilat janë disa nga bimët kineze dhe pse përdoren ato?

1. Fuqia e manit të kuq

Kokrrat “Goji” rriten në rajonet me klimë subtropikale të Kinës. Kokrrat e manit të kuq kinez i gjejmë të thata dhe në ngjyrë të kuqe.

Mani i kuq “Goji” është përdorur nga mjekët në Kinë e Indi për mbi 6000 vjet për shume probleme me shëndetin. Kinezët i përdorin këto kokrra për të kuruar sëmundje si diabeti, tensioni i lartë i gjakut, si dhe problemet me shikimin. Ashtu si dhe shumë frutat të tjera të pyllit manat goji përmbajnë një përqindje të lartë antioksidantësh, të cilët ndihmojnë në parandalimin e kancerit apo

sëmundjeve të zemrës, duke eliminuar radikalet e lira nga trupi.

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 me ngjyrë të kuqe të errët. Këto fruta kanë efekte tejet shëruese për trupin. Ato bëjnë pjesë në kategorinë e ushqimeve më të shëndetshme në botë. Për mbi 2 mijë vjet, kinezët kanë përdorur kokrrat “goji” për vetë të mirat që sjell ky frut në organizëm. Përfitimi kryesor që kemi nga ky frut lidhet me jetëgjatësinë, pasi përmban shumë antioksidantë. E mbron plotësisht trupin nga radikalet e lira dhe mënjanon problemet me lodhjen

2. Xhenseni, bima që lufton

impotencën

Xhenseni (Ginseng) është një tjetër bimë e çmuar në Mjekësinë Tradicionale Kineze, gjë që është pranuar gjerësisht edhe nga perëndimi për rritjen e imunitetit, për ruajtjen dhe ngritjen e energjisë dhe për të luftuar impotencën. Mjekësia kineze e përdor xhensenin për reduktimin

e stresit, përmirësimin e kujtesës, rregullimin e sheqerit në gjak etj.

Mjekësia kineze e përdor xhensenin për reduktimin e stresit

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 impotencia.

3. 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, bënë të ditur hulumtuesit kinezë dhe amerikanë javën e kaluar.

Bima “Corydalis”, e cila i përket familjes së lulëkuqes, përmban në rrënjën e saj një përbërje që ul dhimbjen, e njohur si dehydrocorybulbine (DHCB), shkruhet në revistën amerikane Biologjia.

“Ky analgjezik vepron mrekullisht kundër 3 lloje dhimbjesh tek njerëzit, përfshi dhimbjet akute, inflamatore dhe neuropatike ose dhimbje kronike.” Bima “Corydalis” rritet kryesisht në lindje të Kinës. Ajo përdoret gjithashtu për trajtimin e dhimbjes së kokës dhe dhimbjes së mesit.

Hulumtuesit pane se “Corydalis” vepron në mënyrë të ngjashme me morfinën.





Lajmi i mirë qëndron se kjo bimë nuk e humb efektivitetin e saj me kalimin e kohës siç ndodh me morfinën.

“Ne kemi medikamente të mira për dhimbjen akute: psh, kodeinën dhe

morfinën,” tha njëri prej studiuesve “Për dhimbjet inflamatore kemi aspirinën dhe shumë analgjezikë të tjerë, por nuk kemi medikamente të mira për dhimbjen kronike.” Megjithatë ekzistojnë shumë forma të kësaj bime on-line, studiuesit theksojnë se më parë duhet të këshilloheni me mjekun.

4. Shihu, bima kineze për stomakun dhe zorrët

Shihu është një bimë kineze që ka përfitime terapeutike, ruan shëndetin e stomakut dhe kockave dhe rigjeneron veshkat.

Shihu është një bimë që ka lule

shumë të bukura. Kjo bimë ka 2,000 vjet që përdoret nga Mjekësia Tradicionale Kineze.

Në kulturën kineze, ushqimi përdoret edhe si ilaç. Sidomos kantonezët hedhin në supë barna për të ruajtur shëndetin.

Në lashtësi shihu renditej në vendet e para përsa i përket të mirave që sjell

për organizmin. Në listën e bimëve më të mira kineze futen dhe rrënjët e lotusit; xhenseni; kërpudhat, xhenxhefli etj. Sipas kinezëve bima shihu forcon organet e brendshme, sidomos stomakun dhe

zorrët. Pas konsumit të kësaj bimëve njerëzit do të kenë nxehtësi në stomak, madje dhe në këmbë. Disa kinezë të vjetër pohojnë se shihu qartëson shikimin.

5. Kinezët i luftojnë gurët në veshka dhe tëmth me Desmodium

DESMODIUM është një bimë tepër e popullarizuar në Mjekësinë Tradicionale





Kineze për trajtimin e gurëve në veshka dhe tëmthit. Forma e gjetheve duket si një monedhë e lashtë kineze, për këtë ka marrë emrin “jinqian cao”. Thuhet se para se kjo bimë të zbulohej nuk kishte asnjë kurë efektive për gurët në veshka dhe tëmth.

Për një efekt sa më të mirë këtë bimë mund ta hidhni në supë jo më shumë se 25g desmodium, ose mund ta pini në formë çaji gjatë ditës.

6. Xhenxhefil, bima kundër kollës dhe shumë problemeve me ftohjes

Sipas studimeve të mjekësisë moderne, substancat tek xhenxhefil nxisin

djersitjen, ulin temperaturën dhe kthjellojnë mendjen. Konsumi i kësaj bime mund të lehtësojë lodhjen, pafuqishmërinë, eviton anoreksinë, pagjumësinë, dhimbjen e barkut dhe simptoma të tjera. Në stinën e nxehtë të

verës pakësohet sekretimi i pështymës dhe i lëngut të stomakut, dhe kjo do të ndikojë tek oreksi.

Nëse konsumoni pak xhenxhefil gjatë vaktit, do të keni hapje oreksi. Xhenxhefil njihet si nga mjekësia kineze ashtu edhe nga ajo perëndimore se ndalon dhimbjen e barkut të shkaktuar nga gastriti, ulçera e stomakut dhe zorrëve.

Kur keni probleme me të përzierat, aciditet të lartë në stomak, ndjenjë

të shpeshtë urie, mund të

konsumoni çaj xhenxhefil (zieni ujin me 50 gramë xhenxhefil) dhe ky çaj mund të eliminojë këto simptoma. Një fjalë tjetër e urtë popullore kineze për këtë bimë është se “nëse përgatisni xhenxhefil në shtëpi, mos u merakosni për sëmundjet e lehta.”

Që të mos keni akne në fytyrë, përdorini uji i lotusi



7. Fara lotusi

Në mjekësinë tradicionale kineze, lulja e lotusit është përdorur për të shënuar një sërë sëmundjesh. Lotusi (荷花) është një nga hulet më të rëndësishme në kulturën kineze.

Mb arë kombi kinez i adhuron hulet. Lulja e lotusit është një nga dhjetë hulet më të famshme në Kinë dhe ka qenë më e preferueshme prej shekujsh. Kjo lloj hule ritet nga baltë dhe ka një bukuri të papërshkueshme, është e madhe në masë, e ndritshme në ngjyrë dhe shumë relaksuese për ta parë. Gjatë natës lulja e lotusit rryllet dhe futet nën ujë; ndërsa gjatë agimit ajo ngrihet përsëri dhe hap petalet e saj. Në Kinë lotusi është hule e shenjtë, simbolizon gjithashtu jetëgjatësinë, nderin dhe qetësinë.

Farat e lotusit janë të ngrënshme dhe përdoren shumë në Mjekësinë Tradicionale Kineze.

Farat e lotusit në gjuhën kineze quhen "lian zi" konsumohet shumë në Azinë Lindore. Ato janë shumë të pasura me vitamina të ndryshme po ashtu me minerale si magnez, fosfor, kalium etj.

Në mjekësinë kineze ato vlerësohen për vetitë ushqyese dhe shëruese që kanë dhe përdoren në shumë formula mjekësore po ashtu edhe në receta gatimi. Këto fara kanë vetitë luftojnë plakjen.

Farat e lotusit përmbajnë një enzimë kundër plakjes, sipas njërit prej

instituteve
mjekësore.
Kjo
është

dhe arsyeja pse shumë kompani kozmetike po gjejnë mënyra t'i përfshijnë këto fara në formulat e kremërave apo produkteve të tyre.

Mjekët kinezë i përdorin farat e lotusit për shëndetin e veshkave si dhe për shtimin e energjisë jetësore në trup. Mjekësia kineze i përdor këto fara për eliminimin e diarre së dhe për shëndetin e shpretkës. Ato kanë edhe efekte qetësuese, këshillohen për pagjumësinë dhe lodhjen.

Në formulat bimore, farat e lotusit përdoren për çirë gullimet në traktin urinar si dhe në sistemin e riprodhimit, duke përfshirë infeksionet e traktit urinar dhe prostatës.

Lulja e lotusit
zvogëlon
dhimbjet e
barkut



Në mjekësinë tradicionale, lotusi është përdorur për të ndaluar diarren. Farat e lotusit i hidhnin ujë të ngrohtë për disa orë dhe pastaj shtonin pak sheqer dhe e pini.

2. Kundër diabetit dhe kolesterolit

Frënjët e lotusit përmban përbërës që ndihmojnë në ekuilibrin e sheqerit dhe yndyrës në gjak si dhe për procesin e tretjes.

3. Pastron lëkurën nga aknet

Nëse nuk dëshironi të keni akne në fytyrë, uji i lotusit mund të ju ndihmojë. Mjafton që të pastroni fytyrën me ujë e lotusit dhe do të shihni se lëkura juaj do të jetë më e pastër.

4. Lehtëson ciklin menstrual

Frënjët e lotusit janë përdorur në Mjekësinë Tradicionale Kineze për të ndihmuar në rregullimin e ciklit menstrual. Sipas kësaj mjekësie uji i frënjës së lotusit mund të shmanjë aneminë pas menstruacioneve duke e zëvendësuar gjakun e humbur.



Për më shumë fat, një gur

Kristaloterapia dhe vetitë e gurëve janë studiuar dhe ndërlidhur me shenjat zodiakale mijëra vjet më parë. Popuj të periudhës antike si ata egjiptianë apo Maya i përdornin gurët e çmuar në ceremoni si fatëndjellëse, si dhe për të influencuar

pozitivisht të ardhmen. Çdo shenje zodiakale i bashkëngjiten disa gurë që, shërbejnë për të larguar energjitë negative nga jeta e përditshme. Por cilët gurë të çmuar i bashkëngjiten përkatësisht çdo shenje? Dhe çfarë roli ka secili prej tyre?

Dashi



Gurët fatëndjellës për shenjën e Dashit janë ato me ngjyrë të kuqe apo vjollcë. Korali i kuq apo rubini rrisin vitalitetin dhe energjinë që për më tepër janë tipare karakterizuese për këtë shenjë.

Demi



Demi, është i lidhur ngushtë me shenjën e Venusit si pasojë edhe me gurët jeshil. Smeraldi mund ta ndihmojë Demin të rikuperojë formën fizike dhe sjell gjithashtu fat në dashuri. Tourmalina jeshile e lejon Demin të ruajë formën e vet fizike, si dhe të jetë tepër tërheqës në syrin e seksit tjetër.

Binjakët



Guri Topaz është gema që stimulon kuriozitetin tipik të Binjakëve dhe janë të verdha gurët që e favorizojnë këtë shenjë. Edhe guri agata ndihmon përqendrimin dhe, në raste studimi apo të punëve të rëndësishme, i ndihmon Binjakët të mos hutohen.

Gaforrija



Gurë të bardhë dhe ngjyrë qumështi për shenjën e gaforres. Guri që zakonisht i bashkëngjitet gaforres është perla, e cila ka funksion të qetësojë, të vendos ekuilibër dhe të "ëmbëlsojë". Për gratë që dëshirojnë një shtatzëni ose që duan të shtojnë sa më shumë feminitetin e tyre këshillohet "Guri i Hënës" (Adularia).

Luani



Shenjës së Luanit, që udhëhiqet nga Dielli, i bashkëngjiten gurë të verdhë dhe me shkëlqim. Para së gjithash diamanti është guri që ndihmon të lindurit e kësaj shenje për të pasur një situatë sa më të mirë shëndetësore, duke i larguar tensionet e nervozizmit, si dhe duke pastruar organizmin nga toksinat e tepërta. Diamanti ndihmon për një meditim të paqtë, ndërsa guri Ambra shërben për të stimuluar kreativitetin, si dhe për të shtuar besimin në vetvete.

i çmuar për çdo shenjë

Virgjëresha



Është safiri guri i shenjës së Virgjëreshës, i cili ndihmon për t'u shëruar si dhe në dashuri. Ndërsa për të forcuar kujtesën si dhe për të larguar frikën vjen në ndihmë guri Kunzite. Ndërsa për të qenë sa më mirë fizikisht, si dhe kundër lodhjes e për rinovimin e energjisë, këshillohen Kuarci Rutil ose Agata.

Peshorja



Janë jeshil gurët e çmuar për shenjën e peshores. Për një fat të mirë në dashuri këshillohet që guri të vendoset në byzylyk apo varëse. Ndërsa guri opal dhuron energji. I dobishëm për rritje profesionale është guri Malachite, i cili ndihmon për të mbajtur të qartë objektivin. Ndërsa për të përmirësuar sensualitetin këshillohet guri Krisopras.

Akrepi



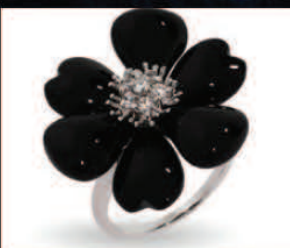
Akrepi, i cili udhëhiqet nga Plutoni, i bashkëngjiten gurët ngjyrë të kuqe, para së gjithash rubini, i cili e mbron këtë shenjë nga energjia negative dhe nga sëmundjet. Ndërsa, guri Agata favorizon rritjen, rezistencën trupore dhe rinovon forcat dhe vitalitetin. Guri Korniola ndihmon për të shtuar ambicien pozitive për të arritur qëllimet e vendosura. Dashurinë për këtë shenjë e favorizon guri Rodokrozite.

Shigjetari



Shigjetarit i bashkëngjiten gurët e kaltër. Guri tipik i kësaj shenje është Turkeze, i cili mbron dhe dhuron vitalitet. I dobishëm si në dashuri ashtu edhe në anën profesionale. Për të zhvilluar sa më shumë dijet vjen në ndihmë guri Axurite.

Bricjapi



Bricjapit i bashkëngjiten gurë të zi dhe të errët. Guri tipik për këtë shenjë është Onice, i cili ndihmon në kapërcimin e vështirësive. Ndërsa, guri Opal i zi është i dobishëm për efektet antidepresive. Për të ndihmuar në punë shërben Tourmalina e Zezë, guri i komandës, që i bën bricjapët të aftë për të influencuar mendërisht te njerëzit.

Ujori



Shenjës së ujorit i bashkëngjiten gurët e errëta, blu, lejla dhe të zeza. Guri tipik për këtë shenjë është Kuarzi, i cili ndihmon për të vendosur rregull në mendime dhe për të qartësuar mendjen, Zafir Blu në veçanti është favorizues për shëndetin apo dashurinë. Kristali i Shkëmbit sjell energji pozitive duke dhuruar vitalitet.

Peshqit



Shenjës së peshqve u bashkëngjiten gurët e kaltër dhe të shndritshme. Peshqit janë të ndjeshëm dhe për të qenë të mbrojtur duhet të përdorin gurë Ametist dhe Akuamarina. Guri Ametist shton autostimën, rforcon vullnetin, kujtesën, autokontrollin gjatë gjumit.



**RADIO
EJANI**
106FM



RadioEjaniFM106



crishqipnews



crishqip



ejani_fm106