

BORDO

PRILL
2026

PERSONAZHE

VIKENA KAMENICA
ILIR CANHASI
DHURATA BOXHO
SILVANA MUSEJ
INA ADERI

Men
ALESIO
ALIA

REFLEKTIM
DREJTËSI NË
NUREMBERG

HEIDI BACI LA DOLCE VITA

EDITORIAL - KOLEKSIONI PRANVERË/VERË NGA COIN

FUSTANI: NORMA KAMALI
SANDALET: GIUSEPPE ZANOTTI





FUSTANI: STINE GOYA
KÉPUCÉT: GIUSEPPE ZANOTTI
ÇANTA: YUZEFI



FUSTANI: STAUD
SANDALET: GIUSEPPE ZANOTTI
ÇANTA: YUZEF



TOTAL OUTFIT: SOEUR



KËPUCËT: GIUSEPPE ZANOTTI
ÇANTA: GANNI
SETI: GANNI



coin

ABA Business Center, Rruga Papa Gjon Pali II

+355 69 701 2345

@cointirana

ALVIERO MARTINI

1^A CLASSE



- ✦ TIRANË - RRUGA "ABDYL FRASHERI", PRANË LIBRIT UNIVERSITAR
- ✦ TIRANË - TOPTANI SHOPPING CENTER
- ✦ TIRANË - TEG CENTER
- ✦ TIRANË - RING CENTER
- ✦ TIRANË - COIN CENTER
- ✦ DURRËS - BULEVARDI "DYRRAH"
- ✦ VLORE - BULEVARDI "ISMAIL QEMALI"

bordo.al

BORDO

PRILL 2026



BORDO STYLE

- 20. Bordo IN
- 26. Trend – Bllok ngjyrash
- 28. Trend – Surrealist
- 30. Trend – Total xhins
- 32. Trend – Pika-pika
- 34. Trend – Elegancë urbane
- 36. Aksesorë – Rrathët e ngjyrave
- 40. Aksesorë – Në harmoni



- 41. Aksesorë – Dualitet
- 42. Beauty – Prekje e dyfishtë
- 43. Beauty – Highlight-et e lëngshëm
- 44. Beauty – Manikyrë me lule
- 45. Beauty – Në pafundësi blu

NË KOPERTINË

PERSONAZHE
 VIKENA KAMENICA
 ILIR CANHASI
 DHURATA BOZHO
 SILVANA MUSEJ
 INA ADERI

MEN
 ALESIO ALIA

CREED
 1760



BORDO MEN

- 70.** Gadget
- 71.** Estetikë Men
- 72.** Cover Men – Alesio Alia
- 76.** Trend Men – Koha për polo
- 77.** Trend Men – Orët katrore
- 82.** Men W – Mario Dedivanovic

78

SPORT
ILIR CANHASI

PERSONAZHE

- 22.** Facts – Comme des Garçons
- 46.** Intervistë – Emma Stone
- 48.** Kopertina – Heidi Baci
- 54.** Vikena Kamenica
- 58.** ART – Drejtësi në Nuremberg
- 60.** Silvana Musej
- 62.** Dhurata Bozho
- 66.** Ina Aderi

STIL JETESE

- 84.** Interior – Ultramoderne
- 85.** Interior – Shtëpi e gjelbër
- 86.** Receta nga Conad
- 90.** Travel nga Perla's Travel
- 92.** Travel nga Eda Bano
- 94.** Event – Shijet tona
- 98.** Bibliotekë – Librat e prillit
- 99.** Kolonë nga Doreada Mio
- 100.** Horoskopi – prill 2026



BORDO

Nën kujdesin e
ENADA AT'NIKOLLA

Drejtore

Ilda Lumani

Kryeredaktor

Olsi Kolami

Gazetare

Klesara Beqiri

Në këtë numër bashkëpunuan

Fioralba Kryemadhi

Andis Rado

Gent Onuzi

Design & Layout

Altin Aliaj

Marketing

Florida Gavoçi

  **Revista BORDO**

© Të gjitha të drejtat janë të rezervuara.
BORDO është markë e regjistruar.
Ndalohej me ligj çdo përdorim i materialeve
apo riprodhim i tyre pa lejen e botuesit.

ABONIMET

NJË VIT ABONIM NË BORDO
KUSHTON 5000 LEKË/ 50 EURO

+355 68 20 69 959

 info@bordo.al



Rruga: "Ismail Qemali", përballë
"Ambasador 1", Tiranë

www.bordo.al



letra e editores

Buqetë pranverore!

Sapo revista BORDO del në treg, puna në stafin tonë nis nga fillimi... Rubrikat mbeten të njëjta, por përmbajtja nis nga zero dhe hap pas hapi mbushet me materiale, që pretendojnë të sjellin risi, promovim, evidencim, dhe reklamim, të gjithçkaje që ofron sezoni. Prilli është muaji kapërcyell i pranverës dhe tematika për të përforcon trendet e stinës, ndërsa personazhet ecin po në këtë frymë. I tillë është editoriali, që kemi zgjedhur këtë herë në bashkëpunim me Shopping Center "COIN" dhe moderatoren Heidi Baci, një stil që frymëzon një look elegant pune, por edhe mbrëmje. Bashkëngjitur kësaj një bisedë e plotë me Heidin, e cila flet pa doreza për veten, pa mërira për çfarë ka ikur dhe plot optimizëm për momentin e karrierës që po jeton, e atë që pret të ndodhë edhe në vitet e ardhshme. Në kopertinën e Men sjellim një model të vërtetë, një djalë, sot burrë, që u katapultua në botën e modës si imazhi i Disquared, e sot vjen pas një eksperience ndryshe si pjesë e BIG BROTHER VIP. Alesio Alia rrëfen sukseset e tij, por dhe momentet e dobëta, si baba, ish-bashkëshort, si djalë i dy prindërve që e mbrujtën në një vend fanatik, siç ishte Tropoja, e me plot aspiratë për jetën, tanimë që është në prag të 50-tave.

Në faqet e artit sjellim një ngjarje të Teatrit Kombëtar dhe jetës artistike në vend, siç është drama "Drejtësi në Nuremberg" nga mjeshtri Arben Kumbaro. Një shfaqje që shënoi jo vetëm sukses në shikueshmëri, por edhe në reflektim, qëndrim dhe perceptim për luftën, për njerëzit që e bënë atë, për ata që e jetuan, dhe për ata që e mbrojtën pas përfundimit të saj. Një histori që duket e gjallë po aq edhe në botën e 2026-s, ku Lufta është kthyer fatkeqësisht në një emërues të botës.

Libri "Shijet tona", një ansambël i pjatave dhe traditave të gatimit shqiptar ka vijuar promovimin e tij duke u shpërndarë me njerëzit për të kryer misionin e tij, në Tiranë në librarinë "Educational Center" dhe në Elbasan, mes grave të qytetit, që festuan ndryshe këtë 8 Mars.

Bashkëpunëtoret tona: blogerja e udhëtimit Eda Bano, agjencia e udhëtimit "Perlas Travel" na propozojnë destinacione të reja, ndërsa gazetarja Doreada Mio në rubrikën e saj të përmuajshme, sjell një këndvështrim interesant për lumturinë.

Duke ju uruar shfletim të këndshëm, shpresoj që të gjeni në këtë botim gjithë përgjigjet për stilin tuaj të jetesës së prillit!

nga Ilda Lumani

 Instagram ildalumani

info@bordo.al | Reklama dhe Promocion marketing@bordo.al

Estel  Jewelry



@esteljewelry
@esteljewelry_kosova

Toptani Shopping Center, Kati 0
+355 69 20 60 504
Prishtina Mall, Kosova
+383 488 876 88

STYLE

BORDO



Ekskluzivisht distribuuar nga Albanian Distribution & Development
 ☎ +355 68 600 0081 | 🌐 www.add.al
 📱 fentimansalbania



BORDO IN



FLAMENCO E FUNDIT E LOEWE-S

Kjo çantë ikonike u krijua në vitet 1970 dhe rikthehet me një pamje më moderne, duke konfirmuar anën ciklike të brand-it dhe aftësinë për t'u përtërirë. Me një karakter feminil që provohet nga sipërfaqja e butë, kombinimi i nuancave, të kujton faktin se ky aksesori dhe gratë kanë mes tyre një kërcim pasionant dhe të përjetshëm.

KODET E CHANEL-it

Këto këpucë u krijuan si një bashkëbisedim me Gabrielle Chanel. Frymëzuar nga modelet e 100 viteve më parë dhe duke ruajtur kodet e markës, ky version sjell fuqinë e teksturave animaliere në hapin femëror, por edhe butësinë që vjen nga kombinimi i majës së kuqe dhe takës katrore, ku gdhendet logoja e C-së së dyfishtë.



ETRO UDHËTON DREJT PERSISË

Një këmishë e cila zgjedh traditën persiane si motiv, duke krijuar një elegancë të pashembullt me një përzierje lulësh dhe pemës së selvisë, elemente që simbolizojnë jetën dhe përjetësinë. Me një prekje të dukshme luksoze, kjo këmishë prej mëndafshi, gjallohet dukshëm nga një prerje me fruda të mëngët dhe në qafë.



SHIKIMI IMEDUSËS

Ato do të jenë syzet më IN të sezonit, sepse marka e medusës ka arritur që të krijojë një aksesori ku bien qartazi në sy dy elemente: moderniteti dhe stili. Me korniza tërheqëse dhe formë të parregullt, gati me përmasa dramatike, ato theksojnë tonin e veshjes suaj, sidomos për ata që duan një pamje të guximshme.

ÇAST PRANVEROR

Vizioni maksimalist dhe eklektik i Valentino-s, përputhet më së miri me konceptin feminin të ky fund totalisht prej xhinsi. Edhe pse me një formë klasike, sipërfaqja u rikonceptua duke i dhuruar një qasje stinore: një skenë me motive lulësh të qëndisura, të cilat janë edhe një nisje e re e markës, pas largimit nga jeta të stilit.



Bukuria e një gruaje

fillon me mënyrën si ajo ndihet.



Ajo është forcë dhe butësi, në të njëjtën frymë. Ajo është prania që mban gjithçka bashkë. Dhe shpesh, është e fundit që kujtohet për veten.

Marsi vjen si një kujtesë e qetë. Për gruan. Për nënën. Për çdo version të saj, atë që jep, që duron, që dashuron.

Sepse bukuria e vërtetë nuk është vetëm ajo që shfaqet. Është ajo që zgjohet kur ndalesh. Kur merr frymë më thellë. Kur kujdesi kthehet edhe tek ti.

Një prekje. Një moment qetësie. Një rikthim tek vetja. Janë këto detajet e padukshme që rikthejnë dritën. Qetësinë. Dhe atë ndjesinë e rrallë të të qenit plotësisht mirë.

Sepse çdo grua meriton, ndonjëherë, të mos jetë ajo që kujdeset për të gjithë, por ajo për të cilën kujdesen.

Velur Spa





AN AIS



Luxury STAPLES FOR YOUR 40's



AN AIS 1, RRUGA E ELBASANIT
+355 69 34 20 669

AN AIS 2, RRUGA "SAMI FRASHËRI", BLOK
+355 69 34 20 447

SI DJEMTË
Marka u themelua në vitin 1969 nga dizajnerja japoneze Rei Kawakubo në Tokyo. Fillimisht ishte një linjë e vogël, por shumë shpejt u bë një fenomen në industrinë globale të modës. Emri "Comme des Garçons" vjen nga frëngjishtja dhe do të thotë "si djemtë", duke reflektuar idenë e stilistes për të sfiduar normat tradicionale të feminitetit në modë. Logoja ikonike me zemër dhe sy u krijua nga artisti polak Filip Pagowski.



Comme des Garçons

Moda që sfidon çdo rregull

Marka "Comme des Garçons" është një ndër më ikoniket dhe me ndikim në historinë e modës. E njohur për stilin avangard, eksperimental dhe antikonzencional, marka ndryshoi mënyrën si perceptohet moda. Edhe pse koleksionet "Black" e përdorin ngjyrën e zezë si element dominues, duke e kthyer në një simbol të estetikës së Comme des Garçons, ka shumë për të zbuluar.

Garçons, ka shumë për të zbuluar.

HIROSHIMA CHIC

Koleksioni i parë u prezantua në vitin 1981 në Paris, duke shkaktuar debate për format asimetrike, ngjyrën e zezë dhe veshjet që dukeshin të papërfunduara ose të grisura. Stili i "Comme des Garçons" u etiketua si "Hiroshima chic", duke nxjerrë në pah silueta dekonstruktive dhe forma skulpturore. Filozofia e saj është se nuk janë një markë që ndjek trendet, por i krijon ato, duke e trajtuar modën si një formë arti konceptual.

PARFUMET KONCEPTUALE

Linja e parfumeve Comme des Garçons Parfums është e njohur për aromat jo tradicionale, duke sfiduar parfumerinë klasike. Parfum "Wonderwood" është një nga më ikoniket e markës, me bazë tërësisht me nota të ndryshme druri, kombinuar me temjanin, amber dhe lule manjola, duke dhuruar një aromë të thellë dhe shumë elegante, shumë e dashur për adhuruesit e parfumeve niche.

ÇANTAT MINIMALISTE

Nëse ka një aksesor unik që e identifikon markën që nga fillimi janë çantat, të cilat kanë spikatur për dizajnin minimalist dhe lëkurën me cilësi të lartë. Modeli më i njohur Zip Pouch është një version klasik portofoli dhe tejet diskret, me dizajn minimalist dhe modern, logo diskrete dhe shumë llojshmëri ngjyrash dhe motivesh që e kanë kthyer në aksesorin më trendy jo vetëm të markës, pasi është praktike dhe për përdorim të përditshëm.



STIL PUNK

Këpucët dhe sandalet që mbajnë nënshkrimin Comme des Garçons janë të njohura për dizajnin avangardë dhe eksperimental, por modelet që janë bërë shumë të njohura dhe të shitura globalisht, janë ato përmes bashkëpunimeve. Modelet më të dashura janë Converse Chuck Taylor All Star dhe Nike Air Max 95, ndërsa versionet tipike Comme des Garçons, dallojnë për platformën e madhe dhe rripat, një stil punk dhe futuristik.



SMartderm



TRUPI NË VERSIONIN E TIJ MË TË MIRË:

ELEGANCA E KUJDESIT MODERN

Në një epokë ku estetika nuk lidhet më me perfeksionin e imponuar, por me mirëqenien dhe natyralitetin, kujdesi ndaj trupit ka marrë një dimension të ri. Nuk bëhet më fjalë për ndryshime drastike, por për përmirësime inteligjente që respektojnë anatominë dhe identitetin e çdo individit. Me afrimin e verës, kjo filozofi bëhet edhe më e dukshme. Lëkura ekspozohet më shumë, silueta merr protagonizëm dhe çdo detaj reflekton nivelin e kujdesit që i është kushtuar trupit gjatë muajve të mëparshëm.



PRIMEX: TEKNOLOGJIA QË PUNON NË HESHTJE

Trajtimet me Primex përfaqësojnë një nga qasjet më të avancuara në rimodelimin trupor joinvaziv. Duke vepruar në shtresat e thella të indeve, kjo teknologji stimulon proceset natyrale të rigjenerimit, përmirëson qarkullimin dhe ndihmon në rikthimin e elasticitetit të lëkurës. Efekti nuk është i menjëhershëm në sensin artificial të fjalës — por progresiv, i qëndrueshëm dhe mbi të gjitha natyral. Lëkura bëhet më e lëmuar, më e tonifikuar dhe më uniforme, ndërsa silueta fiton një kontur më të harmonizuar. Është një kujdes që nuk bie në sy si ndërhyrje, por si cilësi.



EPILIMI ME CYNOSURE ELITE IQ: STANDARDI I RI I KOMODITETIT

Në estetikën moderne, komoditeti është po aq i rëndësishëm sa rezultati. Epilimi me Cynosure Elite IQ shkon përtej heqjes së qimeve — ai krijon një eksperiencë të personalizuar, të sigurt dhe afatgjatë. Falë teknologjisë që analizon tipin e lëkurës dhe përshtat parametrat në mënyrë precize, trajtimi redukton ndjeshëm irrimet dhe garanton efikasitet maksimal për çdo fototip. Rezultati është një lëkurë e pastër, e butë dhe e njëtrajtshme — një bazë e përkryer për çdo sezon, por sidomos për verën, ku thjeshtësia bëhet luks.

ELEGANCA QË NDJEHET, JO VETËM QË SHIHET

Kujdesi modern ndaj trupit nuk ka të bëjë me ndryshimin e vetes, por me versionin më të mirë të saj. Ai është një investim në cilësinë e lëkurës, në ndjesinë që ajo transmeton dhe në mënyrën si e përjetojmë trupin tonë çdo ditë.

Sepse eleganca e vërtetë nuk është ajo që bie në sy menjëherë — por ajo që ndjehet.



SMartderm
HEALTH/BEAUTY
KLINIKE DERMATOLOGJIKE & DERMOESTETIKE
DR.SILVANA MISHTAKU JANI



KONSULTA DERMATOLOGJIKE



MJEKËSI DERMO-ESTETIKE



+355 69 70 00930



RR. "PROKOP MIMA", TIRANË
Rezidenca Olimpik, Tirana, Albania 1000



Bllok ngjyrash

Zgjidh këtë sezon të vishesh me një bllok ngjyrash dhe kombinime të papritura, tone që përplasen dhe ngjyra të ndezura. Eksploro nuancat më IN - e gjelbër e fortë me portokallinë e theksuar, blunë kobalt dhe të verdhë kanarinë. Ktheje në një lojë stilin tënd duke spikatur me një pamje provokuese dhe ekstravagante.



YVES ROCHER
FRANCE

SERUMI I RI

ANTI-RRUDHË/ RIGJENERUES/ ANTI-NJOLLA

PËRBËRËS AKTIV BIMOR

BIMA GOLDEN YARROW

3 MILION QELIZA BIMORE RIGJENERUESE

+ TEKNOLOGJIA PRO-RADIANCE 7

RIKTHEN SHKËLQIMIN TEK LËKURA

98% PËRBËRËS
ME ORIGJINË
BIMORE

Rezultatet pas 28 ditësh përdorimi:

- 68% reduktim i rrudhave
- 80% lëkurë më elastike
- 112% më shumë shkëlqim
- 86% reduktim i njollave të errëta

 BRANDI NR. 1 PËR KUJDESIN E LËKURËS NË FRANCË

Serumi më i fuqishëm dhe më i përqendruar i linjës Anti-age Global me **40,000 mikro-perla** të çmuara anti-rrudhë dhe **3 milion qeliza të bimës Golden Yarrow** me efekt të lartë rigjenerues.

KORRIGJIM I
10 SHENJAVE
TË PLAKJES SË LËKURËS
&
7 FAKTORËVE
TË SHKËLQIMIT TË LËKURËS



Adresat: Tiranë: 1.Qendra Tregtare Toptani, 2.Qendra Tregtare TEG, 3. Tek Libri Universitar, rr"Abdyl Frashëri", 4. Rr. Muhamet Gjollësja
Shkodër: Tek pedonalja, përballë muzeut Marubi
Durrës: Bulevardi kryesor
Korçë: Bulevardi "Republika"





Surrealist

Stili surrealist sjell një përzierje të këndshme me printime të guximshme reale dhe aksesorë imagjinarë, por që në modë theksojnë personalitetin tuaj. Elemente artistike dhe etnike, janë trendi që sfidon logjikën, duke e sjellë në një dimension emocional dhe imagjativ, me një paletë tonesh pastel dhe efekt paksa dramatik.



KUR DHËMBËT E RINJ DALIN NGA ANA E GJUHËS:

Çfarë duhet të dinë prindërit?

Gjatë periudhës kur fëmijët fillojnë të ndërrojnë dhëmbët e qumështit me dhëmbë të përhershëm, prindërit ndonjëherë vërejnë një situatë që mund të duket shqetësuese: dhëmbët e rinj të përpamë të poshtëm dalin nga ana e brendshme e gojës, pra nga ana e gjuhës. Megjithatë, kjo është një dukuri mjaft e zakonshme dhe zakonisht shfaqet rreth moshës 6-7 vjeç. Sipas specialistëve të stomatologjisë në **“GogaDent”**, kjo ndodh kryesisht sepse dhëmbët e përhershëm janë më të mëdhenj se dhëmbët e qumështit dhe ndonjëherë nuk gjejnë hapësirë të mjaftueshme në nofullën e poshtme. Si rezultat, ata mund të shpërthejnë në një drejtim tjetër, shpesh nga ana e gjuhës. Një tjetër arsye e zakonshme është kur dhëmbët e qumështit nuk bien në kohën e duhur dhe vazhdojnë të qëndrojnë në vend, duke penguar rrugën normale të daljes së dhëmbëve të përhershëm. Në shumë raste, kjo situatë është e përkohshme dhe rregullohet vetë me kalimin e kohës. Pasi dhëmbët e qumështit bien dhe nofulla vazhdon të rritet, dhëmbët e përhershëm mund të zhvendosen gradualisht drejt pozicionit të tyre natyral. Megjithatë, specialistët theksojnë se kontrolli te dentisti është shumë i rëndësishëm për të vlerësuar nëse zhvillimi i dhëmbëve po ndodh normalisht. Në disa raste mund të jetë i nevojshëm trajtimi për të shmangur probleme të mëvonshme me rreshtimin e dhëmbëve.



MËNYRAT MË TË ZAKONSHME TË TRAJTIMIT PËRFSHIJNË:

Heqjen e dhëmbit të qumështit – në rastet kur ai nuk ka rënë ende dhe po pengon daljen e dhëmbit të përhershëm. Shpesh, pas kësaj ndërhyrjeje të thjeshtë, dhëmbi i ri, nën ndikimin e lëvizjeve të gjuhës, zhvendoset gradualisht drejt pozicionit të duhur.

Monitorimin nga dentisti – nëse hapësira në nofull është e mjaftueshme dhe pritet që dhëmbët të rregullohen natyrshëm gjatë rritjes së fëmijës.

Trajtimin ortodontik – në rastet kur mungesa e hapësirës është më e theksuar ose kur dhëmbët nuk korrigjohen vetë. Aparatet ortodontike mund të ndihmojnë në vendosjen e dhëmbëve në pozicionin e duhur.

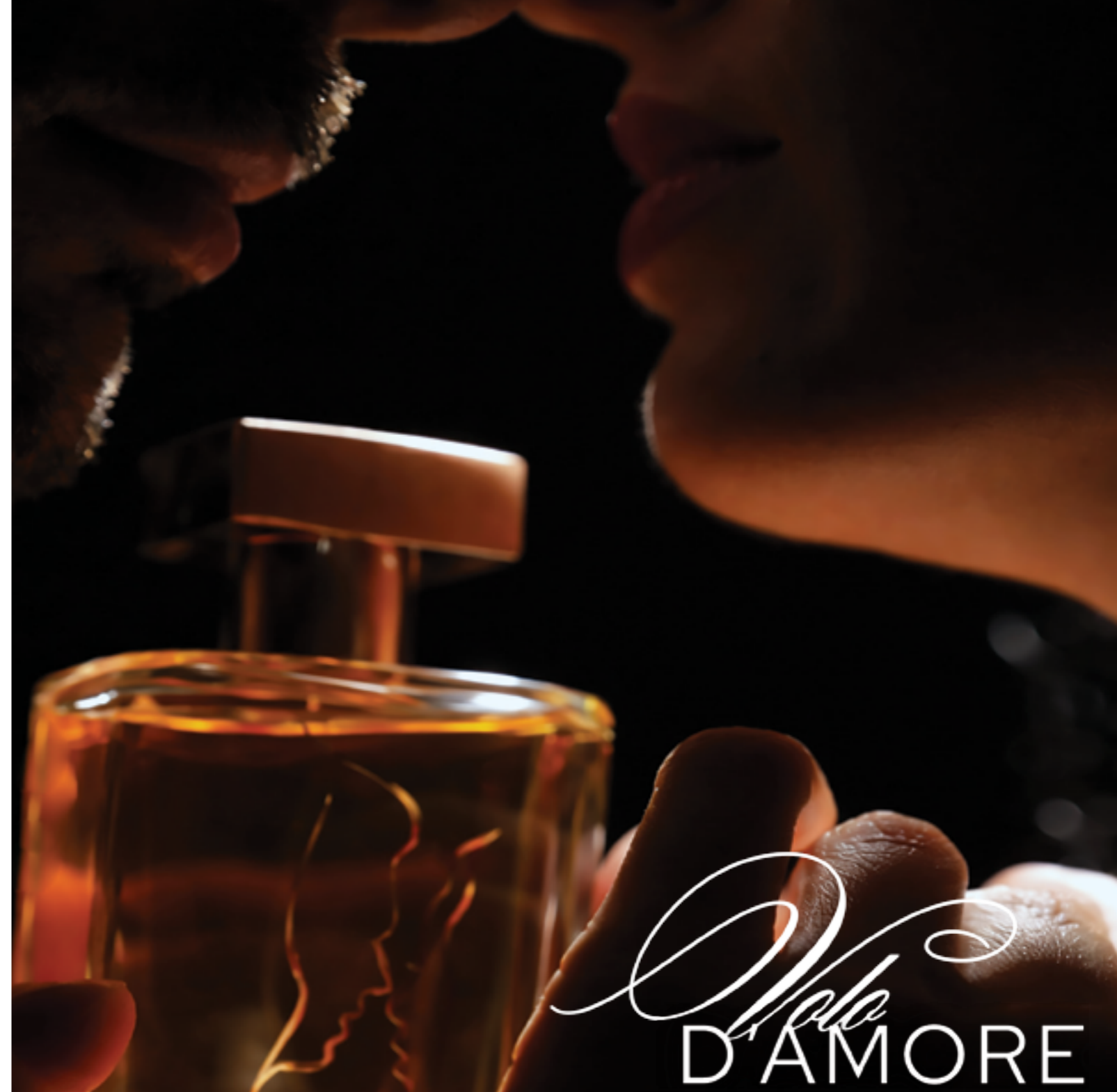
Specialistët e **“GogaDent”** rekomandojnë që prindërit të mos shqetësohen menjëherë, por të konsultohen me dentistin për një vlerësim profesional. Vizitat e rregullta gjatë kësaj periudhe janë shumë të rëndësishme për zbulimin e hershëm të çdo problemi dhe për ruajtjen e shëndetit oral të fëmijëve.





Total xhins

Ndërsa moda kërkon gjithnjë e më shumë autenticitet, xhinsi rikthehet si protagonist i padiskutueshëm. Thekso një siluete totalisht prej xhinsi, nga koka te këmbët me veshjen tipike të kaubojve – tërësisht blu, një ngjyrë e cila nxjerr dukshëm anën feminine, sidomos nëse e përshtatni me qëndisma, lule, xixa ose perçina.



Volo D'AMORE

Një histori dashurie e shkruar në aromë

Disa histori dashurie nuk thuhet me fjalë. Ato shkruhen në letra, kujtime dhe në momente që mbeten në kohë.

Volo D'Amore është koleksioni më i ri në ZLAZA, i frymëzuar nga fragmente dashurie të shkruara, ku çdo aromë shpreh një kapitull të ndryshëm të dashurisë.

Amorel është fillimi i dashurisë.

Volare është momenti kur një puthje ndalon kohën.

Promessa është premtimi i një historie që ende nuk ka përfunduar.

Një koleksion që nuk ndahet thjesht në tre parfume, por në një histori dashurie të treguar në tre kapituj.

Ky koleksion është krijuar nga parfumieri Jérémy Sabater.

Elegancë urbane

Kthejeni anën sportive, në një trend që bashkon komfortin dhe stilin e veshjeve sportive, drejt elegancës urbane, sport dhe chic. Dizajni minimalist kombinohet me pantallonat sport dhe një prekje të rafinuar, shtojini një dozë praktikiteti me çanta dhe këpucë që përshtaten me stilin e rrugës, por në dukje shumë kreative.



VITE KËRKIME, PËR T'U DHËNË FEMRAVE NJË LEHTËSIM TË MENJËHERSHËM



GINE TANTUM



Sepse kujdesi për zonën intime është hapi i parë i rëndësishëm për një shëndet të mirë.



Anti-inflamator, antiseptik anestetik sipërfaqësor.
Pyetni mjekun ose farmacistin tuaj për informacion shtesë.



RRATHËT
e ngjyrave

Nuancat e ndritshme dhe format skulpturale i japin këtyre bizhuterive një pamje moderne, duke theksuar dukshëm stilin tuaj, qoftë në përditshmëri, por edhe në festa, ku eleganca është kriteri kryesor për të spikatur.

1. Vathë CELINE
2. Unazë SAUER
3. Vathë GREENWICH ST JEWELERS
4. Unazë GIORGIO B
5. Vathë BOTTEGA VENETA
6. Vathë SORELLINA
7. Byzylyk MARK DAVIS
8. Vathë CARTIER
9. Vathë LE VIAN

L&M
COMERCIAL

CASTELLO
NGA ITALIA TANI NË SHQIPËRI



CASTELLO ËSHTË NJË BIRRË E LEHTË DHE E THJESHTË PËR T'U KONSUMUAR. BIRRA E SAJ LOW KA NJË PËRQINDJE TË ULËT ALKOOLIT.

Në praktikën klinike dentare vëmendja shpesh përqendrohet te diagnoza, teknikat, materialet dhe rezultatet funksionale apo estetike. Megjithatë, përvoja reale e pacientit nuk ndërtohet vetëm mbi këto elemente. Ajo përfshin edhe dimensione emocionale si frika, ankthi, pritshmëritë, ndjenja e cenueshmërisë dhe nevoja për t'u kuptuar. Për këtë arsye, aspektet psikologjike të praktikës dentare nuk janë dytësore, por pjesë thelbësore e aktit klinik. Pacienti nuk hyn në klinikë vetëm me një problem dentar. Ai paraqitet me historinë e tij personale, me përvojat e mëparshme dhe me mënyrën se si e percepton trupin dhe shëndetin e vet. Në këtë kuptim, trajtimi dentar nuk mund të reduktohet në ndërhyrje mbi një dhëmb apo një strukturë anatomike. Ai është gjithmonë një takim me një individ të plotë. Reduktimi i pacientit në një "rast klinik" rrezikon të varfërojë marrëdhënien terapeutike dhe të ndikojë negativisht në cilësinë e kujdesit. Një nga shtyllat kryesore të kësaj qasjeje është empatia. Në kontekstin dentar, empatia nuk nënkupton vetëm mirësjellje apo komunikim të butë.

Ajo përfshin aftësinë e mjekut për të kuptuar përjetimet emocionale të pacientit dhe për të interpretuar ankthin që shpesh nuk shprehet drejtpërdrejt me fjalë. Sjellje si pasiguria, rezistenca apo mosbesimi shpesh burojnë nga frika dhe nga përvojat e mëparshme negative. Për shumë pacientë, karrigia dentare është një hapësirë ku ndihen të ekspozuar dhe ku përballen me një ndjenjë të humbjes së kontrollit.

Goja ka një rëndësi të veçantë psikologjike dhe simbolike. Ajo lidhet me ushqyerjen, të folurën, buzëqeshjen dhe komunikimin me të tjerët. Për këtë arsye, gjendja e dhëmbëve dhe e gojës ndikon drejtpërdrejt në vetëlerësimin dhe identitetin social të individit. Problemet dentare shpesh nuk përjetohehen vetëm si shqetësime funksionale, por edhe si burim turpi, izolimi social apo pasigurie në marrëdhënie. Ndërhyrjet në këtë zonë prekin jo vetëm funksionin biologjik,

por edhe mënyrën se si pacienti paraqitet dhe ndihet në shoqëri. Në këtë kontekst, dentisti duhet të jetë më shumë se një profesionist teknikisht i aftë. Ai duhet të zhvillojë edhe një ndjeshmëri psikologjike që e ndihmon të kuptojë dimensionin njerëzor të trajtimit. Të respektohet ritmin e pacientit, të minimizosh dhimbjen apo frikën e tij dhe të komunikosh me qartësi janë elemente që kontribuojnë drejtpërdrejt në suksesin terapeutik. Kjo qasje lidhet ngushtë edhe me dimensionin deontologjik të profesionit. Deontologjia nuk kufizohet vetëm në respektimin formal të rregullave etike, por shprehet në mënyrën se si mjeku e sheh pacientin: jo si objekt trajtimi, por si subjekt me dinjitet dhe autonomi. Informimi i qartë, respektimi i zgjedhjeve të pacientit dhe mungesa e gjykitimit ndaj gjendjes së tij janë elemente thelbësore të një praktike profesionale etike. Shpesh pacientët nuk kujtojnë vetëm trajtimin që kanë marrë, por edhe

Amici Dent

Aspektet psikologjike

NË PRAKTIKËN KLINIKE DENTARE

Empatia dhe deontologjia si themel i një përvoje klinike të plotë për pacientin

mënyrën se si janë ndier gjatë tij. Ata kujtojnë nëse janë dëgjuar, nëse janë trajtuar me respekt dhe nëse ankthi i tyre është marrë seriozisht. Përvoja klinike ndërtohet jo vetëm nga rezultati final i trajtimit, por edhe nga klima emocionale që krijohet gjatë gjithë procesit. Një procedurë teknikisht e suksesshme mund të mbetet një përvojë negative nëse pacienti ndihet i nënvlerësuar ose i frikësuar. Në të kundërt, edhe trajtimet e vështira mund të përjetohehen me qetësi kur pacienti ndien se është në duar që e respektojnë dhe e kuptojnë. Marrëdhënia mes pacientit dhe dentistit ka një karakter të veçantë, sepse përfshin besim në një situatë ku pacienti ndodhet fizikisht në një pozicion të cenueshëm. Pacienti lejon ndërhyrjen në një hapësirë shumë intime dhe i beson profesionistit përgjegjësinë për shëndetin, funksionin dhe shpesh edhe estetikën e buzëqeshjes së tij. Ky besim është një element thelbësor i trajtimit dhe duhet të ruhet me kujdes përmes profesionalizmit dhe respektit. Pacientët paraqesin profile psikologjike të ndryshme që ndikojnë në mënyrën se si e përjetojnë trajtimin. Disa mund të jenë shumë ankthiozë, të tjerë mund të kenë nevojë për kontroll më të madh mbi procesin, ndërsa disa mund të kenë pritshmëri të larta estetike. Prandaj, dentisti duhet të jetë në gjendje të përshtatë komunikimin dhe qasjen e tij sipas nevojave individuale të secilit pacient. Praktika dentare moderne kërkon një qasje integrale ku kompetenca teknike dhe dimensionin njerëzor ndërthuren. Pacienti ka nevojë për trajtim cilësor, por edhe për siguri emocionale dhe respekt. Suksesi i vërtetë i trajtimit nuk matet vetëm me rezultate klinike të sakta, por edhe me ndjesinë e dinjitetit dhe besimit që pacienti përjeton gjatë gjithë procesit. Empatia dhe deontologjia, në këtë kuptim, nuk janë elemente dytësore të profesionit, por themeli mbi të cilin ndërtohet një praktikë dentare e plotë dhe vërtet humane.



Dr. Aurora Befani



PREKJE E DYFISHTË

Experimentoni me lapsa dhe buzëkuqë me nuanca mat për një pamje ikonike dhe tekstura që dhurojnë një look natyral.



LAPSAT: 1. Lancôme. 2. Dior 3. Hermès. 4. Bourjois. 5. Bobbi Brown. 6. Nars. 7. Maybelline NY. 8. M.A.C. 9. L'Oréal Paris. 10. Charlotte Tilbury.
BUZËKUQËT: 11. Givenchy. 12. M.A.C. 13. Charlotte Tilbury. 14. Prada Beauty. 15. Dior. 16. YSL Beauty. 17. Lancôme. 18. Sisley. 19. Guerlain. 20. Chanel.



highlighter-a të lëngshëm që ndriçojnë lëkurën

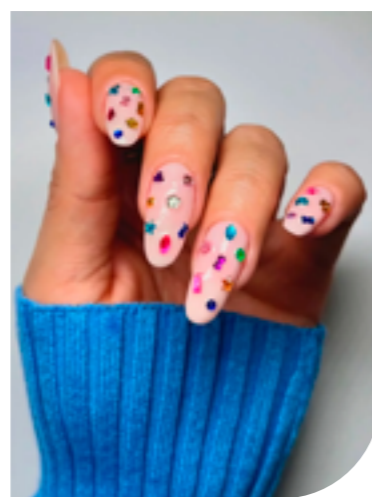
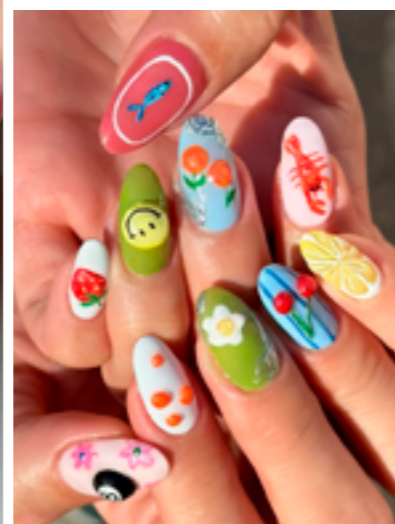
Idomosdoshëm për një lëkurë të shkëlqyeshme dhe plot shkëlqim, highlighter-i vjen në tri forma: krem, xhel, pudër dhe në formë të lëngshme. Këta të fundit kanë një arsye pse duhen zgjedhur: së pari sepse dhurojnë një lëkurë. Mjeshttrat e makeup-it sugjerojnë disa marka të cilat ndryshe nga pudrat e dizajnuara për lëkurë të yndyrshme, highlighter-i i lëngshëm është ideal për lëkurën e thatë. Ai e hidraton lëkurën pa e tharë atë, duke i dhënë asaj një pamje të plotë, shton dritë në zona specifike të fytyrës, sidomos te mollëzat, maja e hundës dhe nofulla. Nga ana tjetër, tekstura e lëngshme lejon që highlighter-i të përzihet lehtësisht me lëkurën, duke dhuruar një rezultat natyral, po ashtu tekstura fluide aplikohet butësisht dhe nuk irriton, sidomos lëkurat e ndjeshme.



Si t'i përdorni?

Sugjerohet ta aplikoni highlighter-in vetëm në zona specifike, përndryshe rrezikoni të rritni shkëlqimin më shumë sesa duhet. Në pjesën e hundës aplikoni një vijë të hollë përgjatë urës së saj, pa shkuar deri në majë dhe përhapeni njëtrajtësisht. Për mollëzat rëndësi ka që tonalitetet të jenë identike dhe për nofullën duhet të shmangni efektin e fryrjes, duke definuar prerje të mprehta. Kujdes me vetullat, aplikoni produktin në pjesën e poshtme për të rritur volumin.

Manikyre me lule



Ditët e ngrohta kërkojnë një rifreskim të manikyrit. Thuajini lamtumirë nuancave të errëta, përshëndetni ngjyrat e pranverës. Dizajnet me nuanca vjollcë dhe bordo, rozë dhe të bardha, me bazë motive lulësh dhe grafikash të frymëzuara nga vitet '60, janë trendi i sezonit. Nuancat pastel, të frymëzuara nga lulet japin një prekje plot dritë. Mund të eksploroni me tonet delikate si bluja xhins, e njohur si bluja bebe, apo ngjyrat e theksuara si jeshile ose patëllxhan, pa u kufizuar nga kufizimet e manikyrit klasik, si e kuqja dhe roza. Trendet sjellin edhe nuancën e 'gjalpit', një të verdhë diellore plot shkëlqim. Ndër dizajnet në modë janë lulet, por edhe motive të ripunuara me volum dhe grimea apo xixa, pika apo vija, duke luajtur me efektin dyngjyrësh.

Si ta përshtatni me ngjyrën e syve?

A e keni vënë re ndonjëherë se si sytë e disa njerëzve duken të shndritshëm kur kanë grim? Hijet e syve dhe lapsat i theksojnë ato. Sytë kafe kombinohen me nuancat e thella dhe të errëta si kobalti dhe bluja blu e errët. Nëse i keni sytë midis jeshilës dhe lajthisë, theksoni nuancën e artë me tone që anojnë nga jeshilja. Për ato që kanë sy blu të ndritshëm, është më mirë të qëndroni sa më afër ngjyrës suaj natyrale, si blu bebe dhe e kaltër.

Në pafundësi të blusë

Grimi i syve blu nuk është për ata që kanë probleme me zemrën. Por nëse nuk e keni vënë re ende, nuancat 'aqua' janë shumë në modë në botën e bukurisë. Ky trend i viteve '90 vjen nga ngjyrat pastel, te tonet mbretërore apo nuancat e errëta. Eksploroni me nuancat pudrone me grimca plot shkëlqim. Për lëkurat e zbehta nuancat e forta janë zgjedhje ideale dhe ato më të errëtat tonalitetet drejt së kaltërës. Por ju mund të provoni edhe nuancat safiri ose gurkali, nëse doni të theksoni pjesën e syve, duke ruajtur një ndjesi akullsic.

EMMA
STONEDUA
TË KAP
ÇASTIN

Kush nuk e adhuron ose të paktën nuk e admiron Emma Stone-n? E bukur, e talentuar dhe mjaft e suksesshme, ajo u katapultua në kinema në një epokë kur ishte pothuajse e pamundur të arrije një identitet unik. Por Emma duket se ajo ia ka dalë. Herën e parë kur fitoi një Oscar në vitin 2014, u duk sikur ishte fati i fillestares, por dy vite më pas kur u vlerësua me statujën e dytë, duket sikur fati i saj u vulos përfundimisht. Karriera e Stone lulëzoi më tej me filma të njohur dhe seriale televizive, duke gdhendur dalëngadalë figurën e një ikone të re kinematografike.

Aktorja dhe producentja 36-vjeçare ka arritur të flasë për sekretin që e ka frikësuar gjithmonë. Flokët e saj të kuq dhe të shkurtër nxjerrin në pah fytyrën e saj, tipare mjaft feminine që mbulohen shpesh nga një e qeshur e madhe, por në fakt pas saj, fshihet frika nga vdekja dhe disa eksperiencat ankthi dhe paniku që e bëjnë po aq njerëzore sa të gjithë. Jeta e saj personale është e lumtur krahas Dave McCary, një shkrimtar dhe regjisor i njohur televiziv, me të cilin ka një vajzë, Louise Jean.

Si ishte kontakti juaj i parë me filmin?

Në fakt kontakti im i parë me artin ishte përmes fuqisë së muzikës. Mamaja ime këndonte "Les Misérables" në shtëpi kur unë isha e vogël. Ajo ma tregoi historinë dhe pastaj kur e pashë në skenë dhe isha vetëm 8 vjeçe, ky ishte për mua një moment transformues. Kënga u bë një mjet për të shprehur ndjenjat e mia.

Si ishin eksperiencat tuaja të para?

Kam bërë muzikale kur isha e vogël dhe kërcimi ishte forma ime e preferuar e shfaqjes së artit. Ndoqa kurse vallëzimi, por mendoj se nuk kam qenë kurrë një balerinë e aftë në nivelin teknik dhe këtë e kuptova në kohë.

Si ndodhi?

Mendoj se u lidha më shumë me aftësinë për të sjellë në jetë atë që doja, aktrimin. Interpretimi më ndihmoi si fëmijë ta kanalizoj energjinë time diku tjetër. Kuptova se aktrimi është terapi, veçanërisht kur je ende fëmijë. Kjo ishte mënyra më e mirë për të shfryrë momentet e vështira që po kaloja, sidomos sulmet e panikut. Duke qenë më e pranishme në skenë më bëri të kem më pak frikë duke i kthyer momentet e ankthit në sfida.

A keni pasur situata të tilla paniku gjatë karrierës?

Më ka ndodhur shpesh, aq sa më është dashur të pezulloj edhe xhirimet. Një prej situatave mjaft kritike ka ndodhur në xhirimet e "La La Land". Edhe pse isha e stërvitur në kërcim, për mua ishte një provë paksa e vështirë sepse ndieja që nervin e këmbës së majtë e kisha të ngrirë. M'u deshën disa orë derisa të stabilizohesha, shpesh kisha aq dhimbje sa më dilnin lot nga sytë. Ana teknike ishte problemi im, siç e thashë nuk kam qenë e mirë teknikisht.

A keni qenë gjithmonë një person i ndjeshëm?

Absolutisht, edhe pse shumica që nuk më njohin mendojnë se buzëqeshja ime më bën një tip ekstrovert, jam krejt e kundërta. Nuk e mohoj që profesioni më ka ndihmuar edhe të kontrolloj emocionet, por ato shpesh janë të paparashikueshme. Për një kohë të gjatë mendoja se të qenit një person i ndjeshëm ishte një mallkim. Por, kam arritur



Definitivisht nuk DUA të largohem nga jeta. MË PËLQEN të jem gjallë. Jam shumë mirënjohëse QË JAM gjallë. Dua të kap MOMENTIN dhe të gjitha mundësitë që më jepen, sepse ATO nuk vijnë gjithmonë. Dua TË DAL dhe të zbuloj GJËRA TË REJA, të eksploroj dhe të kem aventura.



të mësoj të kanalizoj frikën në një lloj tjetër energjie. Kam mësuar se jam unë që mund ta kontrolloj gjithçka dhe të mos e lëndo veten.

Cila është frika jote më e madhe?

Nuk dua të dukem arrogante - por imagjinoj se me kalimin e kohës, është çmenduri të mendosh: "O Zot, në një moment duhet të largohesh nga kjo jetë". Definitivisht nuk dua të largohem nga jeta. Më pëlqen të jem gjallë. Jam shumë mirënjohëse që jam gjallë. Dua të kap momentin dhe të gjitha mundësitë që më jepen, sepse ato nuk vijnë gjithmonë. Dua të dal dhe të zbuloj gjëra të reja, të eksploroj dhe të kem aventura.

Si ishte thyerja juaj e parë e zemrës?

Duke u zvarritur në dysheme dhe me shumë të vjella. Nuk kam ndjerë kurrë diçka të tillë. Ishte kaq e thellë.

Cila është pyetja që të bëhet më shpesh?

Marr shumë pyetje në lidhje me ngjyrën e flokëve. Tani nuk e kam më kompleks: jam flokëkuqe.

A ka një moment kur kuptove rëndësinë e flokëve?

Po kur m'u kërkua të qethem tullace dhe gjithmonë kur bëja dush ndihesha e lumtur, sepse mendoja që më pas nuk do të kaloja kohë për të tharë flokët.

Sa rëndësi ka stili për ju?

Stili është personal, ndaj ajo që nuk pëlqej është kur duan të më imponojnë diçka që nuk e dua. Unë jam gjithmonë te stili elegant dhe minimalist, shpesh drejt një pamje klasike. Marka që preferoj dhe me të cilën lidhem më shumë është Louis Vuitton.

Kush ka ndikuar në stilin tuaj?

Mendoj se ishte Seth Rogen dhe Evan Goldberg. Kur realizuam "Superbad" ata më dhanë leksionet më të mira për stilin. Nga ai moment besoj se kujdesem më shumë për stilin tim.

HEIDI BACI

Më e plotë se kurrë!

#NGA ILDA LUMANI

#FOTOGRAFIA: FIORALBA KRYEMADHI

#VESHJET DHE AKSESORËT: COIN

Hiedi Baci është në këndvështrimin tim imazhi më i kompletuar që ekрани i Top Channel ka. E bukur, e qeshur, gjithë jetë, e drejt-përdrejtë për të thënë dhe argumentuar mendimin e saj, por edhe për të bërë një hap pas kur gjërat nuk i njeh. Në fare pak takime, që kam pasur me të, kam ndjerë atë lirshmërinë, vërtetësinë, natyralitetin të cilën e ndeshim pak në rininë shqiptare sot. Natyrisht fryma italiane ka ndikuar më së miri tek ajo, ashtu sikundër ka ndikuar të punuarit fare e re, si çdo i ri bën në Europë, ku përpriqet t'ia lejojë kapriçot vetes përmes punës së tij (dhe jo të prindërve). Rrugëtimi i saj në ekranin e Top Channel, pas atij në "Grande Fratello" ka qenë shkallë-shkallë dhe pa kompromis me veten, vetëm për të justifikuar daljen në media. Përkundrazi është tërhequr, kur e ka ndjerë që nuk kishte ç'të ofronte pozitivisht në "Goca e Gra" përse kohë nuk kishte gjetur veten e është rikthyer e plotë, tani që ndihet më mirë se kurrë. Energjia që ajo shfaq çdo mëngjes në "Wake Up" përcillet po aq edhe në këtë bisedë për BORDO, teksa në setin fotografik të realizuar në bashkëpunim me shopping center "COIN" shfaqet stili që përfaqëson më së miri imazhin e saj!

Heidi, si shkoi seti?

Shumë mirë, shumë i bukur, u kënaqa shumë. Për mua është e rëndësishme të argëtohesh dhe unë di gjithmonë ta bëj. **Të pashë shumë spontane në set, dukesh që je familjare me fotografimin.**

Isha shumë komode me thënë të drejtën edhe me stilin që përfaqësoja në atë moment, shumë e lirë, ajo vajza e qytetit plot punë, në zyrë, në daljet me shoqërinë. Një person në atë xhunglën e qytetit, siç jemi mësuar.

Jeta si modele ka qenë intensive për ty? Ke pasur eksperiencën mjaftueshëm për të quajtur veten të tillë? Nuk ka qenë intensive, por mund ta quaja veten të tillë, sepse kam punuar në fakt në 'back' jo si front model. Po për shembull

fitings kam punuar në Zvicër për disa marka ndërkombëtare, edhe disa sfilata më lokale në Milano. Kjo ka qenë puna ime, sepse në momentin që ti arrin të mbash veten në shkollë me ato kapriçot e vogla, modele je, punë është.

Wake Up-i si po shkon? Çfarë eksperience është për ty? Eksperiencë komplet ndryshe nga të tjerat. Nuk e mendoja që do ta gjeja veten kështu. Mendoja se do të ishte më sfiduese, por që jam mësuar tani të zgjohem herët, edhe e shijoj se shkoj me buzëqeshje. Është një ambient shumë pozitiv, kështu që mezi pres të shkoj në fakt dhe nuk mendoja që do më pëlqente kaq shumë, por është një mundësi e mirë për të nxjerrë nga vetja, për të folur për veten ose për të gjithë atë pjesën që nuk ke mundësi të flasësh, diturinë, eksperiencat, se kemi tema të ndryshme dhe japim mendimin tonë.

Të kam ndjekur në mëngjes edhe të shoh që jep mendimet e tua, nuk heziton të jesh dhe kundra të ftuarve. Kjo përballja të ka ndihmuar? Është pëlqyer, si ka qenë reagimi?

Është pëlqyer, sepse deri diku ata që më ndjekin nga filmi, më njohin dhe më njohin shumë mirë. Ka pasur disa raste që edhe është kritikuar sepse mund t'i ketë dalë pak nga llogaria, duke moskuptuar që aty flet për tema sociale, gjeopolitike, shumë këndvështrime ndryshe nga formatet që janë mësuar dhe më shohin, dhe duke qenë përditë pa diskutim që dalin edhe pjesë të tjera të personalitetit, edhe kjo është pjesa që më pëlqen më shumë.

Domethënë, njerëzit po njohin një Heidi të vërtetë? Po e njohin më thellë.

Pati reagime sidomos për deklaratën le të themi tënden në emision, ku ishe pro luftës për shumë arsye që ti e justifikove në fakt. Ti mendon se luftërat herë pas here duhen?

Jo, ashtu u perceptua. Ashtu u perceptua dhe u transmetua në fakt. Por gjithmonë duhet të shohim situatën dhe kontekstin në të cilën flitet. Për shembull nëse ne flasim për personazhe shtetërore, ne e dimë që janë të pëlqyer, por





ti i gjykon në mënyrë më të ftohtë. Janë të përlyer në luftëra, por ato kanë atë pozicion. Është puna e tyre dhe duhet parë gjithmonë në çfarë trajte po flet dhe në çfarë situatë. Edhe ajo që kam kuptuar është që është shumë e rëndësishme të shpjegosh gjërat, pasi unë ndonjëherë kam një problem, jam e bindur që të gjithë të tjerët janë brenda mendjes sime. Ndonjëherë duhet me qenë shumë specifik sepse ja mund të ndodhin këto gjëra dhe kalojnë mesazhe shumë të gabuara dhe është e rrezikshme. Është e rrezikshme se influencën.

Ke një temë që ti nuk doje ta komentoje që të flisje në emision? Jo, nuk kam ndonjë temë tabu, por ndoshta gjërat që nuk njoh mirë, për të cilat nuk kam dijeni dhe nuk kam turp të them që nuk di këtë gjë, unë tërhiqem. Unë nuk mundohem të bëhem ajo që nuk jam ose nuk mundohem të bëj të diturën maksimale të gjithëkaj.

Ke qenë e vërtetë edhe brenda shtëpisë së “Big Brother-it” kur ke marrë pjesë?

Po. Plotësisht!

Kjo vërtetësia jote është kuptuar, është keqkuptuar, është përdorur? Është keqpërdorur? Si ka qenë?

Është kuptuar. Ka qenë shumë pozitive për mua edhe është kuptuar në mënyrë perfekte, dhe jam shumë e lumtur për këtë. Unë e kam thënë, jam shumë e lumtur që është transmetuar siç isha në të vërtetë.

Ka një gjë që ti je bërë pishman për atë “Big Brother” për gjërat që ke bërë brenda?

Çdo njeri është normale të rimendojë përvojat e veta jo vetëm në “Big Brother” dhe të mendojë ato ‘what if’ ose po të kisha ndryshuar këtë ose po të kisha mbajtur qëndrim këtu, por janë disa gjëra që do të ndryshonin qëndrimin edhe të njohjes sime dhe të personit tim. Nëse unë e kam bërë ashtu, do të thotë që ashtu janë edhe me defektet e mia. Fakti që nuk merrja ndonjëherë një qëndrim më të fortë ose ndonjë reaktion, por unë ashtu jam. Domethënë publiku e meritonte të njihje tolerancën time.

Çfarë ndjeve ti kur dole nga “Big Brother-i” përballë audiencës?

Tornado, ‘storm’, stuhi! Po dhe unë e kam thënë, unë nuk linda si personazh publik aty brenda. Ishte shumë e freskët për mua edhe më tronditi pak në fillim, por duke qenë se ishte dashuri e prita shumë mirë. Ishte një përqaftim ndoshta i fortë, ndoshta pak shtrëngues.

Çfarë ndodhi me atë përqaftimin pasi dole nga ‘shtëpia’?

Unë pastaj u mësova, u mësova me përqaftimet edhe po shkoj shumë mirë.

Po kur i rikthehesh eksperiencës në “Grande Fratello”, çfarë të ka ngelur peng nga ajo eksperiencë?

Do të kisha dashur ta kisha njohur lojën siç e njoh për shembull tani, ose siç e njihja kur isha para se të hyja në “Big Brother”. Unë aty isha shumë e papërgatitur në “Grande Fratello”. Totalisht, totalisht e papërgatitur! Nuk kuptoja çfarë ndodhte. Nuk kuptoja përse sillleshin disa persona në një mënyrë të përcaktuar. Televizioni ka ato truket e veta, do të duhet një farë ftohtësie, duhet të përballosh, duhet të mbash presionin. Unë nuk e mbaja, më frikësoi presioni.

Kjo është dhe arsyeja që ti ike dhe e le në mes?

Po ishte një presion i jashtëzakonshëm. Edhe unë po humbisja veten. E humba veten.

Je penduar për këtë pjesë?

Jo, nuk jam penduar, sepse pastaj fitova shumë nga përvoja që pata dhe pastaj në “Mediaset” kanë ndodhur edhe disa probleme atje që janë bërë publike.

Po, sot “Grande Fratello” e ka humbur pak busullën le të themi, imazhi është rrëzuar për shkak të sulmeve që ka bërë Fabricio Corona. Në sytë e tu si është sot “Grande Fratello”, e mbaroi historinë e vet të suksesit?

Është cenuar shumë edhe unë dua të them që ekzistojnë për mendimin tim disa institucione të cilat mund të kalojnë një periudhë më të errët, mund të kalojnë një moment të gjitha këto gjërat ndodhin, njerëzit bien, ngrihen, por janë disa institucione që nuk bien kurrë sepse janë magjike. Është ai pushteti i lidhjes me njerëzit, është ai pushteti i emocionit edhe kjo nuk shuhet. **Alfonso Signorinin, e ke njohur personalisht? Çfarë raporti ke pasur?**

Po. Por, pa diskutim unë kam pasur raport shumë të mirë. Kjo është e vërteta dhe prandaj kur ndodhi skandali isha shumë e dyzuar se çfarë po ndodh, a është ky personi që unë njoh, por realisht edhe di që nuk është populllore, por janë disa gjëra që duhen kuptuar më mirë para se të paragjykoen ose të gjykohen, se në fund të ditës ne nuk e dimë të vërtetën absolute se si është.

Mendon që është paragjykuar më shumë kjo histori se sa është e vërtetë?

E vetmja gjë që mua më bën të çaloj dhe të ndaloj mendimin është që ka shkuar në çështje penale, domethënë në juri. Aty ne nuk mund të themi asnjë gjë, sepse nuk ndalon në pjesë gazetarie, që mund të them mendimi im. Unë mund të flas për përvojën time. Secili zgjedh të bëjë rrugën e vet. Nuk të imponon njeri asgjë. Këtë dua të them. Nëse ti nuk zgjedh të bësh një rrugëtim, thjesht largohesh.

Heidi, pas daljes nga “Big Brother” hyre te “Goca dhe Gra”. Një eksperiencë interesante, por e le shpejt. Ç’ndodhi?

Ndodhi ngarkesa. Nuk po kaloja një periudhë të mirë në atë moment, edhe nuk e ndjeja të mbaja atë vend pa treguar cilësitë e mia. Unë nuk dua të ngroh karrigen. Kjo është e vërteta. E di që duket absurde, do thonë, “O Zot, sa klishe!”. Jo, unë e kam pasion vërtetë. Unë dua të jap një kontribut. Dua që ajo që them të kuptohet, merret për bazë, studiohet, kritikohet. Dua të jem, të jem aty. Jo sa për të qenë.

Ti nuk u ndjeve mirë me ambientin, me vajzat e tjera që ishin në panel apo?

Jo, me thënë të drejtën vajzat ishin të mrekullueshme, edhe me Eglën isha shumë mirë. Ajo u tregua profesioniste aty, ishte mbyllur “Big Brother-i” kështu që ishin të shkëlqyera të gjitha, por isha unë, nuk kisha prezente. Unë dola nga “Big Brother” dhe kisha jo vetëm Big-un mbi supë, kisha dhe tremujorshin e Italisë. Gjithë historiku atje, totali shtatë tetë muaj e mbyllur. Ndoshta bëra aty një hap më të gjatë se ç’duhet, se ç’mund të mbaja.

“Goca dhe Gra” e ndjek aktualisht, do të pëlqente të ishe në atë panel?

Është panel shumë i bukur. Nuk e ndjek rregullisht, të jem e sinqertë. Gjithmonë eksperiencat janë të reja në bazë të personave me të cilat i bën, i jeton. Kështu që pse jo, varet nga emocioni, nga momenti im.

Kë pëlqen aty në atë panel?

Emën dhe Rudinën. Shumë të drejtpërdrejta të dyja.

“Fan Club” të shërbeu si një dritare, si një moment për t’u rikthyer në ekran. Ishte koha e duhur, vendi i duhur për të dalë, për t’u rikthyer?

Po, ishte momenti i duhur. Isha qetësuar, kisha kuptuar çfarë doja, isha rikthyer në veten time. Edhe kjo është gjë shumë e madhe dhe realisht unë jam shumë mirënjohëse për atë

mundësinë, sepse në fakt televizioni më ka dhënë të gjitha mundësitë, si me i pas realisht të shkruara ose si me më pas lexuar mua brenda. Çfarë më nevojitet në ato momente edhe ndoshta fati nuk e di, puna të shpërblehet gjithsesi por po, aty ka ndodhur ndryshimi.

Sot e ndjek “Big Brother-in” prej punës apo sepse të pëlqen? Kush të pëlqen? Për kë bën tifo?

Po e ndjek. Unë jam më shumë për lojën, një lojë të sofistikuar, por duke parë shtëpinë unë mendoj që e meriton fitoren, Selin. Unë i ndaj pak personazhet që e meritojnë nga lodhja dhe kontributi që kanë dhënë brenda shtëpisë, që në këtë rast është Selin dhe personazhet që janë të mirë në sytë e mi, që thjesht japin emocion pozitiv ose janë më njerëzor, siç është Stenaldo. Unë kam bërë tifo për Stenaldon.

Poezia ndërkohë është një hobi, është një pasion i yti, e ke sprovuar veten jo thjesht duke shkruar në notes dhe në fletore, por ke bërë dhe një libër. Si ka qenë reagimi? Si e kanë parë njerëzit këtë Heidin poete?

Ka qenë i mirëpritur në mënyrë që unë nuk e prisja. Realisht jam shumë, shumë e lumtur për rezultatin sepse në fakt është një koncentrat ai libër, i shumë emocioneve. Aty janë shumë momente intensive bashkë, është tamam shpirt mund të quante dhe anima ai libër. Tani për momentin është rikthyer te pasioni.

Vazhdon shkruan?

Vazhdoj shkruaj, por dua të jem e sinqertë; më rrallë, më rrallë, sepse nuk e kam mendjen. Ndoshta jam mirë, ndoshta jam më e impenjuar. S’di... Shkruaj tani gjëra shumë të bukura që mua më godasin, por po shkruaj gjithmonë. Është gjë e bukur, më vjen natyrale.

Po në jetën personale, si është? Ke dikë në jetë aktualisht?

Unë e kam ndërjetë atë pjesën e marrëdhënies publike, edhe prandaj jam shumë e stepur të flas për këtë sferë të jetës sime, por sigurisht unë kam një marrëdhënie shumë të ngrohtë dhe shumë të mirë me ndjekësit, me njerëzit dhe mua më pëlqen të jem njeri i çiltër. Pra, kur të jetë momenti ose të kem diçka për të thënë. Dua të kem diçka për të thënë.

Ke një dyzim për jetën në Itali dhe në Shqipëri, në sensin do ta doje këtë sukses televiziv në Itali? E aspiron?

Unë mund të them që nuk i mbyll dyer vetes, por jam njeri i thjeshtë edhe qëndroj aty ku ndihem mirë. Nuk shoh unë Shqipëri, Itali, Zvicër, nuk më intereson. Unë qëndroj aty ku ndihem mirë. Jeta është e shkurtër. Duhet t’i marrim më të mirën. Këtu më kanë përqafuar njerëzit, unë këtu dua ta jap mbrapsht, mundësisht 100-fish, mundësisht të punoj 10 herë më shumë, që edhe të vazhdoj ta meritoj këtë gjë.

Heidi, ku e sheh veten pas 10 vitesh?

Pas 10 vitesh? Unë nuk e di. Nuk e di. Unë e kam thënë njëherë që do më pëlqente politika, kështu që mendoj që në ndonjë ambient politik.

Do të të shohim si pjesë të politikës së parlamentit?

Do Zoti.

Ky është një synim?

Po, një synim.

Tani ti po pret oferta?

Jo, po pres të piqem edhe të mësoj më shumë. Unë i marr seriozisht gjërat. Domethënë marr përgjegjësi për gjërat që them dhe gjërat që bëj.

Heidi, suksese. Faleminderit për këtë bisedë!

Faleminderit shumë. Dhe mezi po pres, kopertinën e “Bordo”!



VIKENA

KAMENICA

Rrugëtimi im si në ëndrra

#NGA ATHINA LOLO

#FOTOGRAFIA: ANDIS RADO

Vikena Kamenica është nga ato artiste me një identitet të qartë në skenë. Përqafton muzikën e lehtë, atë jazz dhe është një nga mezzosopranot më të mira shqiptare. Teksa ka provuar në rrugëtimin e saj momente nga më të bukurat apo edhe më pak, është e kënaqur që ëndrrat e saj janë realizuar dhe për më tepër që vijon të ndjejë ende emocionin e publikut në skenë, njësoj si në ditën e parë!

Vikena, të shohim në një formë fizike shumë të mirë. Ke një sekret, ke një rutinë të re?
Shumë faleminderit! Kjo ishte një nga ato sakrificat që i kam dhënë vetes në këtë gjashtëmujorin e fundit për të sjellë veten në formë, për të kthyer atë vitalitetin që mbase na e la si pasojë një lloj plogështie Covidi. Kështu që ajo pësha filloi të bëhej pak shqetësuese, u kthehe në mision për ta hequr dhe kjo situatë më ka dhënë një energji shumë të mirë.

Vikena, kur e kuptove që muzika do të ishte rruga jote?

E rritur mes artistësh, familja ime, të dy këngëtarë, prindërit, halla gjithashtu, një rreth i tërë muzikantësh, unë nuk kisha rrugë tjetër!

Momenti i parë në skenë që nuk do të harrosh kurrë?

Shumë e vogël, 13 vjeçe. Ka qenë një dalje e parë për të kënduar me një orkestrinë 'live' nën drejtimin e Aleksandër Lalos, në ato vite kur ekzistonte vetëm festivali me playback. Kam kënduar disa këngë të huaja për disa net rresht dhe që nga ai moment unë nuk hoqa dorë kurrë nga muzika 'live'.

Si ka evoluar muzika jote përgjatë viteve?

Në fakt nuk është se jam bërë skllave e tregut, sepse automatikisht edhe tregu gjatë viteve që unë kam zhvilluar karrierën time ka evoluar. Muzika klasike është ajo që më mbajti në ato shinat e forta siç e tillë është, si kompozitorët kanë shkruar veprat e tyre. Dhe ti je fanatik i asaj çka është shkruar dhe me atë lloj disipline unë jam rritur. Më pas muzika jazz ishte një moment që i qëndrova shumë besnike, por pa dalë kurrë nga vetja ime, pa dalë kurrë nga ai formati që i krijo-va vetes dhe pse ndiqja një rrugë klasike. I jepja një energji asaj që jo shpesh ndodhte ta kishte, siç muzika serioze e ka në një farë mënyre, po unë u mundova të jepja identitetin tim dhe jam munduar ta ruaj dhe ndjehem e kënaqur, por dhe krenare kur njerëzit e bëjnë diferencën dhe kur vijnë në teatër që thonë duam të të dëgjojmë ty, duam energjinë që jep ti në skenë. Kështu që evolimi ka qenë brenda zhvillimit tim si artiste.

Çfarë të frymëzon të ngjitesh në skenë dhe të interpretosh?

Skena. Skena është një emocion shumë i madh. Është të marrësh frymë, të ndihesh e gjallë, të jetosh, për mua është gjithë ekzistenca e emocioneve nga më të voglat deri tek ato të mëdha. Jeta të rrethon me shumë dashuri patjetër dhe ka marrë dashurinë e plotë nga familja që kam pasur dhe që kam, ajo



Ka pasur ndonjë kohë që ke menduar të heqësh dorë?
Ka pasur. Artisti kalon shumë shpesh në këto momente dobësie. I bazuar në frymëzim, i bazuar në emocione në atë moment që të preken ato ndjenja që janë aq brishta, sepse konsumi bëhet shumë i madh ndër vite, emocionet e një artisti bëhen dhe shumë të brishta. Është si ato telat e një violine që kur përdoren shumë, është ai merak që mbase me diçka të tepruar dhe mund të këputen, sepse kanë një konsum akoma dhe më të madh. Kështu që emocionet është i tillë për artistin dhe ndodh. Është një gjë kalimtare, pasi Shqipëria të fut në ca presione që mbase s'janë fare as për artin.

Çfarë këshille do t'i jepje vetes tënde të re që sapo kishe filluar muzikën?

Të them akoma më shumë kërkuese po, sepse them në atë moshë po të kisha kërkuar më shumë do të realizoja më tepër. E vështirë është sepse sa herë them nuk jam pishman për asgjë, nganjëherë them kam pasur mundësi për më tepër, për të realizuar vetë Vikena dhe mbase këtë të kërkonte akoma më tepër nga vetja, sepse do t'ia dilte akoma më shumë.

Vajza jote ka trashëguar diçka nga muzika?

Ajo ka një shpirt artisti. Ajo është fëmijë i dy muzikantëve, sepse edhe im shoq, babai i saj është muzikant prej 25 vitesh në Teatrin e Operës, ka tamam atë paketën e plotë, por duke qenë aq e ndjeshme jo, ne nuk e kemi afuar shumë sepse arti i vërtetë të kërkon një lloj force që brishtësinë e prek shumë kollaj dhe e vret shumë kollaj. Kështu që Krista ka një shpirt shumë të bukur. Do ta shohë artin në formën e saj, mënyrën se si ajo do të dojë, çdo zgjedhje që ajo do të bëjë, se është akoma e vogël, ne do të jemi përkrahës të saj për çdo gjë që ajo do të dojë në jetë. Dhe kjo është vazhdimi i jetës sonë. Edhe pse mbase s'mund të jetë në skenë apo me muzikën, por kuptimin e vërtetë do ta ketë aty, kur ne të jemi suporti më i rëndësishëm për vajzën tonë, për të vazhduar ajo çka do të dojë në jetë, që ta shijojë dhe vërtetë të gjejë pasionet e saj. Ne jemi shumë që të përkrahim pafund pasionet që t'i mbushin asaj shpirtin.

Cili është raporti yt me të, tani që është në adoleshencë?

Jemi shoqe dhe jam shumë e lumtur që e them këtë fjali. Ka ardhur ky momenti që të flasim bashkë, të jemi përballë njëra-tjetrës, të flasim për shumë e shumë gjëra. Ndihem kaq me fat ndonjëherë se ndonjëherë bëhesha xhelozë për Erikun, se siç e ka vajza me babain që kanë marrëdhënien e tyre. Thoj "ua sa të bukur e kanë këtë marrëdhënie këta që e gjejnë". Jo tani është momenti që shumë gjëra i flet me mua dhe më thotë "dëgjo se babi nuk duhet ta dëgjojë këtë", dhe jam kaq e lumtur që kemi sekretet tona dhe është shumë e bukur tamam si ato shoqet që kanë ato sekretet e tyre dhe po e jetoj shumë mirë këtë fazë. Është një fazë shumë e bukur.

Vikena, a ke një ëndërr të madhe artistike që nuk e ke realizuar?

Çfarë ëndrrash kam pasur, i kam realizuar, ato të mëdhatë kërkojnë sakrificë shumë të mëdha. Jo se unë s'i kam bërë dhe s'kam dashur t'i bëj, por kam realizuar ato që vërtetë kam ëndërruar. Sa e sa veta më thonë: "Jo po koncertet në stadium", jo absolutisht jo. Mbase nganjëherë më duken një çik më të mëdha se ç'duhet, me atë emocion që unë dua të përjetoj. Mua më pëlqen shumë që të kem publikun ta ndjej, ta kem afër, ta shijoj dhe jam një nga artistët e skenës që e jetoj publikun vërtetë të gjallë, emocionin e jetoj direkt, kështu që them kjo është një nga ëndrrat që vazhdoj dhe jetoj, edhe jam shumë e kënaqur për këtë fakt.

që kam krijuar e re, por skena më jep vërtetë atë oksigjen që çdo artist kërkon!

Të emocionon publiku apo duartrokitjet të janë bërë rutinë tashmë?

Ua, asnjëherë! Nuk quhen rutinë. Është një emocion më vete energjia e publikut, të cilin unë e ndjej sa futem në skenë, sa vë atë hapin e parë. Sikur 800 veta, 1000, 1500, 80, apo 20 veta të jenë, është vetëm ai momenti që hyn në skenë dhe ndjen të gjithë energjinë. Janë sytë që të shohin ty. Janë ato duartrokitje që të presin pa filluar performanca jote. Është gjithmonë një emocion që unë them nuk krahasohet me asnjë gjë dhe nuk shkëmbetet me asgjë.

Sa e vështirë është sot për një artist që të ruajë identitetin e tij në muzikë?

Në kohën e AI është shumë e vështirë, sepse është për të qeshur dhe për të qarë. Sa herë e mendoj nëse do të fillonte karriera ime në këto vite, vërtetë do të ishte një luftë shumë e madhe për të ndërtuar identitetin tënd, inteligjenca artificiale që është tashmë që të konkurron. Nuk është se ti ke një konkurrent të gjallë, por duke filluar që nga aplikacionet që dalin, ato gjërat fare bazike që gjenden në telefon, edhe te ty që nuk je një profesionist, profesionisti po që mund t'i marrë dhe mund t'i përdori. Për çdo artist në këto vite të inteligjencës artificiale nuk është e lehtë. Është e vështirë. Mund të them nga më të vështirat e të gjitha kohërave.



L&M
COMERCIAL

DOLOMITI

BIRRA E FAMSHME ITALIANE

EKSKLUZIVISHT NË SHQIPËRI

NGA L&M COMERCIAL

DOLOMITI ËSHTË NJË NGA BIRRA
MË TË FAMSHME NË ITALI, PËR
SHKAK TË ZONËS KU PRODHOHET
DHE UJIT QË ËSHTË NË ATË ZONË,
ÇKA NDIKON NË CILËSINË E BIRRËS!



“DREJTËSI NË NUREMBERG”

si një reflektim për kohën sot!

#NGA ILDA LUMANI

Harresa është vrasja e dytë! Për këdo që ka jetuar të keqen në kurriz, për këdo që ka parë dhe dëgjuar se çfarë ka ndodhur me një popull e vend, për këdo që ka ardhur në këtë jetë pas çfarë ka ndodhur në të kaluarën, për këdo që nuk do të zgjojë kujtime të hidhura, apo nga ato që nuk e bëjnë krenar... Për këdo që do të fshijë atë kujtesë, atë memorie, që e mban peng të një veprimi, mori veprimesh, a mosveprimi është një vrasje e dytë. Ndoshta dhe më e rëndë se e para! Këtë

shqetësim e hasa pak vite më parë në librin “Të mbyturit dhe të shpëtuarit”, të shkrimtarit italian me origjinë hebreje, Primo Levi (përkthyer mjeshhtërisht nga Aida Baro), i cili kaloi kalvarin e kampeve naziste dhe gati 40 vitesh pas Holokaustit (kohë kur shkroi librin) gjërat po përsëriteshin njëjtë, me forma të ndryshme, edhe më të perfeksionuara, por thelbi i njëjtë: luftë dhe pushtime, djegie dhe asgjësime, kampe dhe të zhdukur, “të mbytur dhe të shpëtuar”!
2026-a nuk është aspak mirë, që nga ajo kohë. Madje nuk është fare mirë as nga koha, kur në Pallatin e Drejtësisë së Nurembergut pas Luftës së Dytë Botërore 1945-1946 u bënë gjyqet ndërkombëtare për 22 “kriminelët e luftës”, kundër nazistëve dhe krimeve të tyre ndaj popullit hebre. Pikërisht një nga gjyqet e famshme të kësaj gjykate ndërkombëtare, - e cila u formua nga aleatët, SHBA, Britania e Madhe, Franca dhe Bashkimi Sovjetik (asokohe) sjell dramën “Drejtësi në Nuremberg”, e autorit Abby Mann, me regjisor Arben Kumbaro, që po shfaqet këto ditë marsi në “ArTurbina”, në Tiranë.



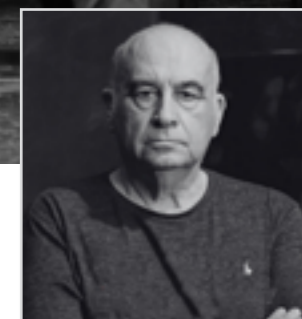
Nuk mund të jesh neglizhente kur sheh këtë shfaqje, e sjellë mjeshhtërisht në skenën shqiptare nga një kast aktorësh, ku secili me rolin përkatës i shton vlerë krijimtarisë së vet artistike.

Shkova me shumë kureshtje për të parë këtë vepër dhe kjo kureshtje më mbajti minutë pas minute, plot dy orë shfaqje, plot dy orë emocion. Secili rol i vogël a i madh mbante pe-

shën dramatike të një pazëlli të konfiguruar mirë, ku çdo tullë ishte në vendin e vet dhe ku disa aktorë dhanë më të mirën e tyre ndër vite në skenë; Myzafer Zifla; Indrit Çobani (në rolin e avokatit, një nga rolet e tij më të mirë për mua), Alfred Trebicka, Lulzim Zeqja, Viktor Zhusti, Elia Zaharia, Ilirida Bejleri, Donald Shehu, Sokol Angjeli, Neritan Liçaj, Florian Agalliu, Artan Imami, Besmir Bitraku, Igli Zarka, Dorianca Caushi, Gladiola Harizaj, Edison Lleshi e Livion Aliaj. Një shfaqje, ku përballjet, dilemat, e vërteta e hidhur, shkatërrimi i individit, nuk mund të mos të bënin të lotoje herë pas here...

Cilën anë të medaljes duhet të mbajë një gjerman; të mbrojtë të vetët; të thotë të vërtetën; të bëjë avokatin pa asfarë bre-rje ndërgjegjeje se po “vret” vendin e tij para syve të botës. Po vallë vetëm Hitleri është fajtor? Po Europa? Anglia? Bashkimi Sovjetik e Amerika? A mos jemi fajtorë të gjithë?! Historia e Holokaustit është nga më të rëndat në historinë e njerëzimit. Por, edhe një nga më “të promovuarat” edhe për faktin se ajo ruhet. Kampet e kthyerat në muze (një dramë edhe kur i sheh, jo më për ata që i jetuan), mbajnë të gjallë e të zgjuar çfarë ndodhi realisht me atë eksperiment famëkeq, që ju la një damkë historike gjermanëve përjetë. Po, sa kampe

nuk kemi parë ne?! Dhe sa kampe e gjenocide po krijohen sot në botë?! Çfarë ka ndodhur vitet e fundit veçanërisht në Gazë e aktualisht në Iran...? Këto pyetje e dilema të ngritura në një vend të vogël si i yni, janë në minorancë përpara realitetit botëror, por një vetëdije njeriu duhet ta ketë..., një reagim duhet ta bëjë! Teatri është zgjim ndërgjegjeje, dhe çdo njeri ka nevojë të përballlet me “Drejtësi në Nuremberg” të mjeshtrit Kumbaro, për të bërë gjyqin e vet me kohën, me njerëzit, me të ertëtën!



Dhe SA kampe e GJENOCIDE po krijohen sot në botë?! ÇFARË ka ndodhur vitet e FUNDIT veçanërisht në Gazë e aktualisht në Iran...?



Nga Sanremo në festivalin e Venecias dhe Kanës, shqiptarja e talentuar rrëfen rrugëtimin e suksesit në eventet më të njohura, si dhe personazhet VIP për të cilët ka gatuar pjatat speciale

Ditëve të fundit të muajit shkurt, kur e gjithë vëmendja ishte te muzika e Festivalit të Sanremos, një mikeshja ime më tha se në ato 4 ditë intensive një personazh nga Shqipëria kishte luajtur një rol të veçantë në ngjarjen më të madhe muzikore italiane. Ajo ishte Silvana Musej, një chef-e kuzhinë e cila prej tre vitesh ishte pjesë e Casa Sanremo, një zonë ekskluzive ku përveç eventeve u shërbehen pjata të rafinuara personazheve të njohur të muzikës dhe të ftuarve nga e gjithë bota. Pas mbi 25 vitesh eksperiencë, puna e saj është shpërblyer duke e kthyer në një ndër emrat më të njohur të kulinarisë, e vlerësuar me çmime, madje edhe me një program në Rai Due, Silvana vendos të rrëfejë për "Bordo" sekretet e jetës së një chef-e kuzhinë e cila jo vetëm që punon në restorantet më të njohura, por është edhe pjesë e eventeve ndërkombëtare si Festivali i Filmit në Venecia, Festivali i Filmit në Kanë, si dhe në Festivalin e Sanremos.

Silvana sapo jeni kthyer nga Sanremo, jemi kuriozë, çfarë përfshin menuja në Casa Sanremo?

Menuja e Casa Sanremo është shumë e gjerë, kështu që ka një përzgjedhje të madhe për të kënaqur të gjitha shijet. Sigurisht që kishte catering të specifikuar për një grup artistësh, të cilët binin dakord paraprakisht për propozimin.

Përtej Italisë, ju keni qenë edhe në Festivalin e Kanës, si e kujton këtë eksperiencë dhe për cilët personazhe VIP keni gatuar?

Nga Festivali i Kanës kam kujtime shumë të bukura dhe kam pasur nderin të marr pjesë tri herë si Shef kuzhine. Gjatë këtyre viteve, kam pasur privilegjin t'u shërbej shumë artistëve dhe yjeve të Hollivudit, mes të cilëve: Woody Allen, Julia Roberts dhe Naomi Campbell.

Cili ka qenë personazhi më i rëndësishëm për të cilin keni gatuar?

Do të veçoja komplimentet dhe entuziazmin dinamik të supermodeles Naomi Campbell, pasi provoi rizoto me arrifre (astice), portokall dhe kakao. Për mua ishte vërtet një kënaqësi shumë e madhe.

Si ndihet një kuzhinier kur gatuan për njerëz të njohur?

Të gatuash për njerëz të njohur ta shton kënaqësinë sepse është si një sfidë në katror, pikërisht për faktin se ata janë mësuar të marrin maksimumin; prandaj duhet të përmbushësh pritshmëritë e tyre.

Për mua, kjo është si një matje se deri ku mund të arrij. Edhe pse, kur je në kuzhinë, ka pak rëndësi se kush është ulur në tavolinë; rëndësi ka rezultati i shërbimit.

A e kujtoni si nisi rrugëtimi juaj në botën e gastronomisë?

Rruga ime drejt botës së gastronomisë ishte e rastësishme; duhej të isha thjesht një shitëse në një dyqan gastronomie Slow Food, por për disa arsye, koha që kaloja prapaskenave, pra në kuzhinë, ishte gjithmonë e më e gjatë.

Cili ishte momenti kur kuptuat që kuzhina ishte pasioni juaj i vërtetë?

E kuptova brenda një kohe të shkurtër, pas tre muajsh që isha në kuzhinë. Pronarja e atëhershme e gastronomisë vazhdonte të më bënte komplimente çdo ditë për çdo gjë që bëja. Shpesh më lindte dyshimi nëse ishte thjesht mirësjellje ndaj meje apo nëse komplimentet ishin të vërteta. Ajo nuk mund ta besonte se si në një kohë aq të shkurtër, unë interpretoja në mënyrë pothuajse perfekte kuzhinën e një territori që nuk ishte imi. Dhe kështu, që nga ai moment, vazhdova përpara.

Çfarë sfidash keni hasur si një shefe, grua dhe shqiptare që punon në Itali?

Kam pasur situata të vështira, sidomos kur angazhohesha për shërbime të shkurtra, pra 2-3 ditë në restorante të ndryshme, me një staf që nuk më njihnte. Paragjykimi fillestar ka ekzistuar gjithmonë, për faktin se jam grua dhe jam e huaj, por me kalimin e kohës ia dola të fitoja respektin; natyrisht, profesionalizmi flet vetë.

A mund të na përshkruani një nga gatimet që ju identifikon?

"I pizzicotti" – Ravioli me mish dhe perime me tri lloje çokollate. Kjo është pjata që e marr gjithmonë me vete prej vitesh në mbarë botën dhe jam shumë krenare për krijimin tim, sepse arrij t'ua ndryshoj mendjen edhe atyre që janë pak skeptikë për këtë kombinim të guximshëm.

Sa vend zë origjina juaj te pjatat që krijoni, a ka ndonjë që ju kujton rrënjët?

Origjina ime luan një rol shumë të rëndësishëm në krijimin e një pjate. Duke qenë se jam rritur me përbërës të shëndetshëm dhe bio, në kontakt të ngushtë me natyrën, mendoj se kjo është një pjesë thelbësore e punës sime.

A ka një pjatë autentike shqiptare që mendon se mund të prezantohet denjësisht në botë?

Ka shumë pjata shqiptare, sidomos unë i adhuroj tavat, prandaj tasqebapi ose tava me kos janë të preferuarat e mia, me të cilat mund ta prezantoj në mënyrë dinjitoze Shqipërinë.

Përveç kuzhinës ju jeni edhe pjesë e

ekranit, si ka qenë kjo përvojë?

Për më shumë se dy vite kam qenë pjesë e një programi televiziv të shtunave në mesditë në Rai Due, që titullohet "Cook 40" dhe për mua ka qenë një përvojë madhështore dhe shpërblyese. Aktualisht jemi ndalur për disa muaj dhe duhet të rifillojmë përsëri në vjeshtë. Në çdo seri gatuajmë menu nga rajone të ndryshme, së bashku me një të ftuar VIP të ndryshëm në çdo episod.



SILVANA
MUSEJ

NJË CHEF-E ME 5 YJE



*“Dua TI THEM
fëmijëve të MOS të
jenë të ndrojtur, por
ta marrin JETËN me
pozitivitet. Të thonë; unë
DO IA DAL, të kenë
besim te vetja! Kur je
VETËM, je më i fortë”*



Dashuria e një fëmije plot dhimbje,

HISTORIA E
DHURATA BOZHOS

*Nga jeta e saj në Shtëpinë e Fëmijës
drejt rrugës për të arritur ëndrrat e saj*

#NGA ATHINA LOLO

#FOTOGRAFIA: ANDIS RADO

Ndodh krejt papritur, që një ditë nga statusi “tokësor”, të kthehesh në një personazh televiziv, jo për imazhin e ekranit, por për historinë. Nuk është hera e parë që ndodh: kur një person në hije të marrë gjithë vëmendjen në një Primetime, siç ndodhi me Dhurata Bozhon. 33-vjeçarja në pak minuta u kthye nga moderatori Ledion Liço në një figurë të komentuar, edhe pse thjesht një figurantë televizive, ajo po zbulon disa nga talentet e saj. “Kam qenë pjesë e disa projekteve televizive, por një mikeshë ime më ftoi të shikoja “Big Brother” si figurantë, pasi merrem edhe me pjesën e reklamave. Doja ta provoja si ishte dhe për mua ndodhi papritur. Nuk e prisja që Ledion Liço të më shfaqte në ekran” – kujton Dhurata, së cilës i pëlqen shumë të jetë pjesë e televizionit, por edhe në botën e modës, pasi ka provuar të eksperimentojë si influencere. Pranon se i pëlqen shumë të kujdeset për pamjen e saj, ashtu me modesti, duke krijuar figurën që do, përmes atyre detajeve të vogla që krijojnë stilin e saj identifikues. “Nuk shpenzoj shumë, por mund të gjej veshje që mund t’i kombinoj. Për mua mjaftojnë pak para, të dish të zgjedhësh dhe t’i kombinosh”.

Përtej pasioneve, historia e saj ishte ajo që goditi më shumë publikun, po aq fort edhe mesazhi që dha sesi një vajzë e rritur në shtëpinë e fëmijës mund t’ia dalë dhe të krijojë jetën që do, përtej vështirësive. “Kam dhënë një mesazh: po që ka shpresë. Shpresa është ajo ndjesia përbrenda që të jep atë shtysën që të gjithë duhet t’ia dalin”, thekson ajo.

Nga ana tjetër, historia e Dhuratës ishte edhe një “zbulesë” për jetën e fëmijëve që rriten nën kujdesin e shtetit dhe sesi këto institucione duhet të trajnojnë personelin e tyre dhe të vënë në provë sa të afta janë kujdestaret, në mënyrë që fëmijët të ndjehen të sigurt, të kenë ngrohtësi dhe të mos t’i keqtrajtojnë, përkundrazi t’u japin kurajë që të ecin përpara’.

Mirërritja e fëmijëve jo në familjen biologjike, por në institucione shtetërore ka treguar shembuj sesi nga braktisja ata kanë arritur t’ia dalin e të kthehen në figura botërore, që kanë transformuar me shembullin dhe talentin e tyre historinë.

Marilyn Monroe, para se të bëhej simbol i Hollywood-it, ajo kaloi pjesën më të madhe të fëmijërisë në 11 shtëpi fëmije dhe u martua në moshën 16-vjeçare pikërisht për të shpëtuar nga kthimi në jetimore. Stilistja ikonike Coco Chanel, pas vdekjes së nënës së saj kur ishte 12 vjeçe, u dërgua nga i ati bashkë me motrën në një jetimore të drejtuar nga murgeshat, ku mësoi të qepte, një aftësi që hodhi themelet e perandorisë së saj të modës.

Këtë ka kërkuar edhe Dhurata në mesazhin e saj që ka dhënë për revistën “Bordo”, që të vegjlit pa përkrahje që rriten në këto institucione, të ndiejnë ngrohtësinë e familjes. “Duhet që fëmijët të jetojnë me moshatarët e tyre, të shkollohen dhe të kenë mbështetje nga kujdestarët, në mënyrë që në të ardhmen të mos dalin në rrugë

dhe të jenë krejt të vetëm”, shprehet Dhurata Bozho. Ajo nuk e fsheh se e ka pasur të vështirë, pavarësisht se ka pasur një kujdestare, e cila edhe pasi doli nga institucioni, e mbështeti në hapat e saj më të vështirë, ku ju desh të fillonte jetën e pavarur. Ndryshe nga moshatarët e tjerë, të rritur nën ‘ombrellën’ prindërore, Dhurata nuk kishte asnjë prej tyre, edhe pse njohja dhe takimi me ta ndodhi kur ishte ende në shtëpinë e fëmijës. “Prindërit më kanë ardhur në institucion që kur kam qenë në moshë më të vogël dhe i njihja, por të them realitetin nuk kam dashur të kaloja te prindërit, sepse e dija që do të filloja nga zero”. E duket se forca që ajo pati për ta nisur jetën krejt e pavarur i dha mundësinë t’ia dilte, pa e mohuar

aspak mirënjohjen për nënën që është kujdesur, që e ka rritur dhe që i është gjetur pranë. “Dua t’i them fëmijëve të mos të jenë të ndrojtur, por ta marrin jetën me pozitivitet. Të thonë; unë do ia dal, të kenë besim te vetja! Kur je vetëm, je më i fortë”, shprehet ajo.

Nga ana tjetër, nuk e fsheh se jeta e ka përballur me komente pozitive dhe negative. Po nëse pozitivet kanë qenë “Bravo! Ti ja ke dalë”, ato negativet më së shumti mund ta kenë thyer, por nuk e kanë bërë aspak të dorëzohet, përkundrazi siç edhe Dhurata pohon ‘për t’i treguar fëmijëve dhe njerëzve që kanë vuajtur, që të jenë të fortë dhe mirënjohës’.

Edhe pse jeta e saj prej vitesh është shkëputur nga shtëpia e fëmijës, nuk e mohon se historia dhe kujtimet me miqtë që u rritën në të njëjtën çati i mban ende të lidhur fort. “Takohem me shokët e shoqet, më hidhen në qafë dhe më thërrasin Lata. Jam tip shumë e ndjeshme dhe më prekën kur më thonë “na ke munguar”. Ka pasur raste që pasi jam martuar të jem kthyer në institucion për qejf dhe kam qëndruar dy ose tri ditë. Kam kujtime shumë të bukura, sidomos me kujdestaren që i jam shumë mirënjohëse. Por tani, që jeta e saj ka ndryshuar 360 gradë, mesazhi që Dhurata do të japë e ka fokusin më shumë te prindërit. “Do t’ju thoj prindërve, takojeni fëmijët tuaj sepse të japin një dashuri shumë të madhe, pavarësisht se ndjehen të vrarë shpirtërisht nga mungesa e tyre.

Ta lëmë mbrapa atë çfarë ka ndodhur dhe të ecim dhe të shikojmë vetëm përpara’.

E pikërisht me këtë moto, përpos sfidave që ka kaluar në jetë, Dhurata vijon të ndjekë ëndrrën e saj pa u ndalur. “Dua të ndjek modën dhe të eksploroj me veshjet. Më pëlqen fotografia dhe kjo është njëra prej tyre që dua të ndjek. Po ashtu, dua të kem në të ardhmen një biznes me veshje që i stiloj vetë”.

Nuk e mohon se falja e prindërve është pjesë e shërimit për çdo fëmijë për të ecur përpara. E kur e pyet, se nëse jeta jote do të ishte një titull libri, Dhurata e ka të qartë “Dashuria e një fëmije plot dhimbje”. “Sado e dhimbshme është historia e kujtdo, duhet ta lënë mbrapa, duhet ta kycin në një pjesë të zemrës, ta lënë aty diku në errësirë dhe të vazhdojnë të ecin përpara”, e përmbyll Dhurata Bozho, intervistën për revistën “Bordo”.



PIPERO DENTAL STUDIO

SHËRBIMET QË DO TË GJENI:

Terapi

Kirurgji dhe implantologji

Ortodonci

Periodontologji

Pedodonti

Mesoterapi

Dermapen 4

Zbardhim me lazer



DHE RISIA E FUNDIT E LAZERIT ALFA FORMATK” PËR EPILIMIN DEFINITIV SKIN REJUVENATION DHE LARGIMIN E NJOLLAVE

DOKTORESHË ERISLDA PIPERO

E SPECIALIZUAR NË KIRURGJI DHE IMPLANTOLOGJI

INA ADERI

Ky ishte momenti im

#FOTOGRAFIA: GENT ONUZI

Një mesditë të ngrohtë pranvere, e takojmë Inën në dyqanin e saj të luleve “Saint Rose”. E veshur me një fustan elegant rozë, mes ngjyrave në sfond, duket se ajo ndihet si një personazh që del nga librat me përralla. “Ky është vendi që kaloj pjesën më të madhe të kohës. Sigurisht është puna ime, por në të njëjtën kohë edhe pasioni im” – rrëfen ajo në këtë intervistë për “Bordo”. Vajza e cila e riktheu eksperiencën e saj në “Big Brother VIP Albania” jo thjesht në një aventurë, por në një sfidë me veten, në fund arriti të dhuronte emocione me një dashuri që lindi brenda katër mureve dhe i dhuroi ndjesi të cilat ende e bëjnë të jetë e lumtur krahas Keijsit. Ina rrëfen për ditët e qëndrimit në BBV, reagimet pas daljes, jeta me Keijsin, si dhe projektet që mirëpret të jenë pjesë e jetës së saj.

Si të erdhi ideja e një dyqani lulesh?

Gjithmonë i kam pëlqyer lulet, kam jetuar mes lulesh që fëmijë dhe kur u rrita e vija re që kisha si një lloj lidhje me botën e luleve. Lulet më ndikojnë shumë shpirtërisht, më bëjnë më të lumtur. Duke u nisur nga vetja që më jepnin këtë ndjesi, mendova që nëse krijoj një dyqan lulesh, do të bëja të lumtur edhe njerëzit e tjerë dhe jo vetëm veten.

Si është jeta pas “Big Brother VIP”? Si të ka ndryshuar?

Është aty ku duhet të jetë. Jam munduar që kësaj eksperience me të mirat dhe me të këqijat e veta pas mbarimit t'i marr vetëm anët pozitive. Jam përpjekur të shfrytëzoj kohën me miqtë, me familjen, të mirat që vijnë pas kësaj eksperience dhe pse jo për të hedhur një hap më tepër në karrierën time.

A kishë një strategji kur hyre?

Jo, me thënë të drejtën nuk kisha një strategji fikse. Nuk jam njeri që eci me laps dhe me letër në jetë. Më pëlqen të jem spontane dhe të reagoj ashtu siç më vijnë gjërat në moment. Mendoj se kjo më bën më të veçantë.

Çfarë do të bëje ndryshe tani që ke dalë dhe ke shikuar veten?

Nuk do të bëja shumë gjëra ndryshe. Sigurisht për sa i përket ndjesive të mia ato nuk i mohoj, por do të doja ta kisha shijuar pak më tepër, ta kisha lënë pak mënjane mendimin e tepërt që i bëja vetes aty. Edhe atë pak stres që kisha, thjesht ta kisha shijuar më shumë si eksperiencë, sepse është shumë e bukur dhe tani që kam dalë mendoj që po ja ka vlejtur.

Lidhja që krijove mori shumë vëmendje. Sa reale ishte ajo për ju?

Sigurisht që ishte 100% reale. Unë e kam thënë, nëse është një gjë në jetë që nuk do të bëj kurrë kompromis dhe nuk do e përdorja kurrë për lojë, qoftë brenda dhe qoftë jashtë, janë ndjenjat. Mendoj që nuk fshihen edhe nuk i mashtron dot njerëzit, aq më pak publikun, sepse në fund të ditës eksperiencia edhe nëse do të kishim zgjatur deri në fund është vetëm tre muaj dhe lidhja vazhdon edhe jashtë. Këto janë prova dhe fakte të njaftueshme që ajo që kemi pasur aty brenda ka qenë reale dhe jo vetëm për ‘show’.

Si ndikoi situata në lidhjen tuaj? I gjithë izolimi?

Në fakt kjo është pjesa, le të themi, më ironike e gjithë historisë, sepse nga dy miq shumë të mirë, gjithë izolimi dhe gjithë stresi që po përjetoja aty brenda m'u shndërrua në një ndjenjë dhe në një ndjesi për Keijsin. Kështu që ndryshoi komplet rrjedhën e historisë, nga dy miq të mirë u bëmë dy njerëz të dashur.

Nga raporti që kishit brenda shtëpisë, si është lidhja juaj pas daljes?

Lidhja jonë vazhdon të jetë njësoj, madje akoma dhe më e fortë. Me kalimin e kohës po e njohim akoma më shumë njëri-tjetrin. Në një aspekt që aty brenda, jo që nuk nisëm, por ndoshta nuk patëm kohë ta zhvillojmë. Jashtë kemi qenë dy miq, kështu që tani po njihemi në dimensione të tjera. Sigurisht kemi ato zënkat e momentit, sepse jemi deri diku të dy pak kokëfortë. Edhe temperamentit gati i njëjtë në ca momente na bën të kemi përplasje dhe konfrontime mendimesh dhe idesh, por që, ja dalim të jemi akoma bashkë.

Ina, kush mendon se është më fals brenda shtëpisë?

Dëgjo, të gjithë janë nga pak falsë brenda do të thoja. Sigurisht deri diku për hatër të lojës, po dhe si karaktere, por që ajo që do të veçoja, më vjen keq ta them, është një vajzë dhe për mendimin tim është Brikena. Është njeriu më fals që sikurse e kam thënë nuk i lidhet figura me zërin. Mendoj që mban një qëndrim dhe i ka veshur vetes një lloj personazhi që nuk e përcakton fare dhe që dallohet që është e sajuar nga koka të këmbët.

Po dikush që ke pasur një opinion të mirë për të, por pasi ke dalë jashtë të ka zhgënjyer.

Me thënë të drejtën kur e kam ndjekur nga jashtë, kisha krijuar goxha mendime të mira për shumë banorë, por pasi jam bërë vetë pjesë e shtëpisë dhe i kam njohur në një dimension tjetër,

kam ndryshuar mendim pothuajse për të gjithë. Prandaj i mëshoj gjithmonë mendimit tim që të jesh aty brenda dhe të jesh këtu jashtë janë dy botë të ndryshme dhe se si e shohim ne lojën që kemi qënë pjesë dhe se si e shohin njerëzit jashtë, pra publiku, është pak e ndryshme dhe ndonjëherë prandaj nuk na përputhen mendimet.

Kush e ka luajtur më mirë lojën sipas teje?

Nuk kam një emër konkretisht se cili është ai që e ka luajtur lojën më mirë. Mendoj që secili ka zgjedhur strategjinë e vet për të qëndruar sa më gjatë aty. Nëse pyetja do të ishte cilën lojë të banorëve nuk do të bëja, mund të kisha një emër.

A ka aleanca të fshehta që publiku s'ka arritur t'i kuptojë?

Shumica le të themi kanë dalë në pah dhe janë bërë publike. Plus aty brenda asgjë nuk është e qëndrueshme. Domethënë çfarë është tani nuk është më vonë nëse nuk të konvenon, ti atë aleancë e prish dhe kalon në një front tjetër apo mban një lloj qëndrimi tjetër. Mendoj që loja e "Big Brother-it" është një lojë që të nxjerrë zbuluar dhe në një moment apo në një tjetër ti nuk e fsheh dot më lojën tënde dhe del zbuluar.

Kush mendon se e fiton sipas teje?

Unë që të jem koherente me fjalët që kam thënë, vazhdoj t'i qëndroj mendimit tim. Në sytë e mi nuk është asnjëri fitues.

Si e ke përjetuar reagimin e publikut pas daljes?

Një ndër frikërat e mia më të mëdha ishte mënyra se si po perceptohesha jashtë, mendoja momentin që do të dal, si do të pritem, çfarë

është thënë, sepse e kisha ndërë deri diku që mund të kishte pasur polemika goxha të forta, por ndodhi totalisht e kundërta. Kur dola pata një lloj zemërgjerësie dhe mbështetje nga njerëzit e mi më të afërt po, por edhe nga njerëz që nuk i njihja. Mesazhe requeste në Instagram, njerëz që më përshëndesin në rrugë edhe kjo më mbushi me energji pozitive. Paska njerëz që e kanë vlerësuar lojën time dhe karakterin tim të sinqertë dhe atë Inën që u përpoqa me kaq shumë dëshirë dhe zell ta tregoja sidomos pas largimit të Keijsit, ku mbeta vetëm dhe duhet të tregoja anën time më të mirë, atë Inën e fortë që luftonte dhe që dinte të bënte debate.



Dimë një raport të veçantë me mamën. Çfarë të tha pasi dole nga Big-u?

Fjalët më të mira. Më ka mbështetur siç e ka bërë gjithmonë, por këtë herë akoma edhe më shumë. E kishte marrë malli shumë, edhe mezi po priste që unë të kthehesha në shtëpi. Për çfarë nuk do ta mërzisje kurrë mamën?

Për lojën, prandaj them që për sa kohë isha brenda ndoshta nuk e shijova aq sa duhet sepse mendoja shumë për mamën, nëse

po mërzitej. Kjo më bëri deri diku të mos e shijoja aq shumë. Pra nuk do të doja kurrë që loja ime të ndikonte tek ajo dhe ta mërziste, sepse sa e rëndësishme është ajo për mua, nuk është bota jo më loja.

Veshje apo aksesore, çfarë blerjesh bën më shumë?

Shquhem si një njeri që jam i apasionuar pas modës edhe të bukurës, kështu që bëj blerje shumë pa kriter.

Cila është blerja e fundit?

Nuk e mbaj mend tani. Veshje.

Cilat janë markat e preferuara?

Kam edhe brand-e shqiptare që i preferoj, por edhe të huaja sigurisht. Por brand-i im i preferuar është Chanel.

A ke plan televizionin ose projekte të tjera?

Më pëlqen televizioni dhe e synoj. Varet nga ofertat që do të kem dhe zgjedhja që do të bëj. Çfarë të mësoi për veten kjo përvojë?

Më mësoi ta dua shumë veten. Kjo përvojë më maturoi. E pashë veten në një dimension që vështirë jashtë ta shikoja. Jam gjendur e vetme, e izoluar përballë një situatë që nuk më favorizonte shumë, por përkundrazi kjo nuk më stepi dhe nuk ma zbehu në asnjë moment shkëlqimin. Vetëm më bëri më të fortë. Tani më duket sikur pasi kam kaluar këtë

eksperiencë, jam gati të kaloj çdo lloj eksperiencë në jetë. Realisht punët falë Zotit i kam në terezi, jam e përmbushur nga çdo anë qoftë nga puna, familja dhe dashuria.

Nëse do t'i thoje vetes një fjali përpara se të hyje në "Big Brother", cila do të ishte?

Shijoj, shijoj shumë. Mos mendo asgjë se në fund të ditës çdo gjë kalon dhe harrohet. "Big Brother" është një eksperiencë që vjen vetëm një herë. Nëse do më ofrohej një herë tjetër, nuk mendoj se do ta bëja përsëri. Ky ishte momenti im. Kjo isha unë. Uroj t'ia kem dalë dhe të kem treguar veten time se këtë e kisha pikë të dobët për ta bërë.

BORDO MEN

MARIO DEDIVANOVIC

GJENIU I MAKEUP-it

gadget

ILIR CANHASI
TRAJNERI
KAMPION

trend
KOHA
për **POLO**

dhe
ORËT
KATRORE

ALESIO

Alia

JETA PA
DASHURI
S'ËSHTË E
NJËJTA

estetikë
RUTINA
E PRANVERËS



JEEP COMPASS

Modeli klasik Jeep Compass evoluon drejt elektrifikimit, por këtë herë me një pamje më të sofistikuar. Me 213 kuaj fuqi, ky version elektrik ka autonomi deri në 500 kilometra me një karikim duke e kategorizuar në listën e versioneve më të mira 4x4. Pjesa ballore është e ridizajnuar duke përmirësuar efikasitetin aerodinamik, ndërsa kamerat dhe radarët e ripozicionuar do ta bëjnë udhëtimin tuaj më sfidues.

XIAOMI 17 ULTRA

Gjigantët e teknologjisë Xiaomi dhe Leica bashkojnë forcat për të realizuar një super-telefon. Xiaomi 17 Ultra mund të realizojë fotografi fenomenale, kjo falë një sensori Leica që zëvendëson kamerën standarde përmes një lente telefoto 75 deri 100 mm, e cila u jep imazheve një karakter të vërtetë filmik. Pra, nuk është thjesht një telefon me funksionet më të fundit inteligjente dhe një bateri që zgjat, por edhe aparat fotografik profesional.



MACBOOK NEO

Apple tenton të çojë në tjetër nivel gamën e laptopëve, duke krijuar modelin e ri MacBook Neo. Me një dizajn solid prej alumini, ekran Liquid Retina, performancë të çipave A18 Pro, jetëgjatësi të baterisë, mikrofonit, altoparlantëve dhe kamerës me cilësi të lartë, ky është një model unik, por edhe më i lirë krahasuar me versionet e mëparshme. Risi janë edhe ngjyrat, gama e tyre varion nga gri, rozë dhe qitro, ideal për ata që duan stilin.



HUAWEI FREECLIPS

Me një formë minimaliste sferike, kufjet Huawei FreeClips kanë një pamje elegante dhe një dizajn ergonomik. Zhytuni në tingujt e muzikës duke shmangur zhurmat për qark për shkak të izoluesve të sofistikuar, qoftë kur jeni në fitness apo rrugë. Secila peshon vetëm rreth 5,6 g dhe mund të dëgjoni për 8 orë muzikë pa ndërprerje, por edhe mund të jepni dhe merrni komanda, duke ndarë kanalet audio veçmas, për secilën kufje.



TINGUJT TRIANGLE

Marka Triangle mahnit me modelin e altoparlantëve pa fije, pjesë e koleksionit Capella 2. Tani ato do të jenë një risi në botën e akustikës, pasi altoparlantët përfshijnë amplifikim dhe përpunim digjital, duke prodhuar tinguj homogjenë dhe me ekuilibër tonaliteti. Përveç cilësisë superiore të zërit, Hub 2 ju lejon të lidhni pajisjen me burime të ndryshme si telefoni ose televizori, duke e optimizuar tingullin dhe e kalibruar automatikisht.



KORFF Collagen Age Filler
Ampula me bazë kolagjeni marrin dhe acid hialuronik nga Korf.

COLLISTAR
Hidraton dhe tonifikon lëkurën, duke i dhënë asaj një pamje të rigjallëruar nga Collistar.

GUCCI
Balsam me një formulë transparente, duke lënë një ndjesi hidratimi për buzët nga Gucci.

ISDIN
Krem mbrojtës nga dielli për fytyrën me një teksturë ultra të lehtë dhe SPF të lartë nga ISDIN.

PHYSICIANS FORMULA
Balsam pastrues për fytyrën i pasuruar me çaj matcha nga Physicians Formula.

YEPODA
Fasha për rigjallërimin e syve të lodhur të pasuruara me kafeinë, çaj jeshil, aloe vera nga Yepoda.

XAIKONIX
Krem që stimulon kolagjenin, hidraton dhe forcon barrierën mbrojtëse të lëkurës nga Rigenera Xaikonix.

JOVS
Maskë LED me drita infra të kuqe dhe valë të gjata, për një trajtim lifting nga brenda jashtë nga JOVS.

RUTINA E PRANVERËS

Stina e re kërkon një rutinë e cila do t'ju rikthejë shkëlqimin e lëkurës pas dimrit. Pavarësisht impenjimeve, gjithmonë gjeni pak kohë të kujdeseni për lëkurën e fytyrës, sidomos në këtë periudhë 'zgjimi' të vitit, ku ajo ka më shumë se asnjëherë nevojë për përkujdesje. Rregulli i parë: mos harroni të përdorni një larës që i jep fytyrës një freski natyrale. Më pas, mos neglizhoni maskat për fytyrën dhe sytë, ampulat e kolagjenit e deri te maskat LED. Gjithë rutinës të kujdesit të lëkurës nuk duhet t'i mungojë hidratimi i vazhdueshëm dhe mbrojtësit nga dielli.



ALESIO ALIA

JETA PA *DASHURI* S'ËSHTË E NJËJTA

Nëse do të kërkoje imazhin antropologjik të një mashkulli autokton shqiptar, Alesio Alia do të ishte piktura e gjallë. Shtatlartë, me një trup të skalitur ku është 'gdhendur' një mozaik tatuazhesh, modeli i njohur me një përvojë të gjatë në pasarellet botërore, rizgjon emocionet e fotosesioneve në një editorial për "Bordo Men". Pas eksperiencës së fundit në programin "Big Brother VIP Albania", ai vendos të rrëfejë gjithë përjetimet e tij brenda shtëpisë më të famshme dhe arsytet e ndërprerjes së garës. Plot emocion dhe vërtetësi, Alesio ndan përjetimet si baba për herë të tretë, periudhën e divorcit, rigjetjen e dashurisë së re me këngëtareshen Jonida Maliqi, si dhe disa detaje rreth raportit të tyre pas ndarjes së shumë përfolur. Ai zbulon gjithashtu projektet e ardhshme si dhe ëndrrën e tij të madhe për t'u kthyer te rrënjët, vendlindja Tropoja, si dhe trashëgimia që do t'u lërë fëmijëve. Por, edhe pse pas shumë ulje-ngritjeve në jetë, mesazhi i Alesios është dashuria...!

Alesio, pas një jete si model i rikthehesh sërisht fotografisë me "Bordo", si ndihesh?

Të them të drejtën po provoj emocione që i kam provuar në momentet e para të karrierës sime. Një emocion që m'u rikthye pas 26 vitesh dhe po më jep akoma një emocion që nuk do të doja ta provoja, por ja që ju ma rikthyet edhe njëherë.

Përse dole nga "Big Brother VIP"?

E kisha si plan vetë. U futa me një arsye, që të kisha një luftë me veten dhe dola aty ku doja. Jam shumë i lumtur që dola, i mora më të mirën Big-ut dhe Big-u mori më të mirën time.

A pati ndonjë moment që u ndjeve si i huaj në atë shtëpi?

I huaj jo, po e pyeta veten: a bëre zgjedhjen e duhur? A po nxjerr atë që do? Kisha të drejtë, nxora atë që doja.

A hyre për të fituar?

Jo, se kur hyj për ta fituar, e fitoj.

Nuk arrite të përshtateshe apo kishte diçka që nuk shkoi siç e prisje?

Jo që s'u përshtata, por situata ishte shumë e rëndë kur hyra. Kur situata është e rëndë, çfarë do bësh?! Nuk lufton dot me situatën, duhet të luftosh me njerëzit, të kapësh njerëzit në momentin e duhur dhe unë e arrita.

Kush mendon se do e fitojë?

Pavarësisht shoqërisë me Mirin, mendoj që ka të tjerë që e meritojnë më shumë, janë Selin dhe Rogerti.

Çfarë të mungoi më shumë në atë shtëpi?

Kalamajtë e mi. Ishte një moment i bukur kur fola me ta sapo dola. Ata ishin shumë të lumtur dhe unë u lumturova sepse nuk e kisha përjetuar kurrë të qëndroja kaq gjatë pa folur me ta.

Jeton mes Shqipërisë dhe Australisë, ku e ndjen veten më shumë në shtëpi?

Shtëpia ime është Shqipëria dhe do të jetë deri ditën që do të vdes. Australia është shtëpia e dytë, sepse kam fëmijët atje.

Shqipëria apo konkretisht Tropoja?

Tropoja më ka dhënë personin që jam. Tropoja ka nxjerrë burra të fortë. Faleminderit rrënjëve të mia që kam marrë nga ai vend i bukur.

Çfarë të mungon më shumë?

E kam vuajtur shumë mungesën e vendit tim, sepse jetoj prej 30 vitesh jashtë. Më mungon vendlindja ime, Tropoja, rrënjët e mia dhe ato dua t'ua kaloj fëmijëve të mi, si unë i kam marrë nga gjyshërit. Dua që ata të kuptojnë se pema është e bukur sepse i ka rrënjët të mëdha, ato e mbajnë të shëndetshme pemën. Shpresoj një ditë të dinë që baba i tyre vjen nga Tropoja, nga Shqipëria.

A je rikthyer në shtëpinë e familjes?

Rikthehem shpesh. Hera e fundit ishte kur shkova e fala babën te varri, se ka qenë diçka mes meje dhe tij.

A ke nostalgji për diçka?

Kam pasur një fëmijëri jo shumë të këndshme në Tropojë.

Nuk është faji i fëmijëve, është faji i prindërve. Në këtë mes nuk e vë nënën time, po e vë fajin tek im atë. Po gjërat që kanë kaluar s'i rikthehem dot. E kaluara ka vdekur. E ardhmja s'ka lindur akoma. Jetojmë momentet. **Si është të jesh babai i tre fëmijëve ndërkohë që jeton mes dy kontinenteve?**

Nuk është e lehtë të jesh babai i tre fëmijëve sepse ata duan kujdesin e vet. Kujdesi financiar nuk është kryesor, por babai që duhet të jetë prezent. Unë nuk jam një babë tjetër që zgjohet në 8 të mëngjesit dhe çon fëmijët te kopshti, çerdhja apo shkolla. Unë kam një jetë shumë të çuditshme sepse puna ime është e tillë. Nuk është e lehtë, por mundohem të jem prezent dhe sa më shumë afër tyre.

Alesio, çfarë të ka mësuar prindërimi?

Kur u bëra babë, kur ka lindur goça vazhdova t'ia di vlerën më shumë nënave, grave dhe vajzave. Kjo më ka bërë një person me vlera shumë më të mëdha, të vlerësoj femrat dhe sa sakrificat bëjnë që të jemi ne në këtë jetë. Kur bëhesh prind e sheh jetën me një sy tjetër.

Në moshën 49-vjeçare si e sheh jetën ndryshe nga kur ishe 25?

Çdo muaj apo vit jeta ndryshon. Tani e shoh pse jam shumë i realizuar, sepse e shoh jetën dhe jetoj i qetë çdo ditë. E shoh dhe qesh për shumë gjëra që kam kaluar në jetën time.

A ka një moment që ishte pikëkthese dhe të shërbeu të ndryshojë këndvështrim për veten dhe jetën?

Kanë qenë disa momente, një prej tyre ishte vitin e kaluar me humbjen e babis. Jam rritur pa babën, por nuk e mendoja që do ta vuaja kaq shumë. Dhe thonë "nuk bëhesh burrë pa pas humb babën". E kam vuajtur shumë, m'u duk sikur vdiq diçka, një pjesë e trupit tim.

Si nisi rrugëtimi yt si model?

Ka qenë diçka që s'e kam pritur, ishte një ëndërr që s'e kam pas kurrë ëndërr, pasi doja të bëhesha sportist. Kam luajtur futbollist dhe isha portier, por u njoha me një vajzë në Itali që punonte te "Casa di moda" dhe në një drekë me disa stilistë të Disquared më thanë "më pëlqen ky djali për fushatën e xhinsave". Asokohe punoja në gazetë nga ora 12 e natës deri në 6 të mëngjesit, ndërsa ditën, si murator. Fillimisht kisha komplekse, nuk kisha konfidencën me veten. Kujtoj që shkova në banjë dhe para pasqyrës i thashë vetes: po këta çfarë shohin tek unë që nuk e shoh unë. Aty ishte vendimi që unë e mora.

Sa kohë i kushton pamjes tënde?

S'kam nevojë sepse bëj stërvitje dhe tani më është bërë stil jetese. Kur zgjohem vendos kremrat që më duhen është normale, sepse kam qejf të rri në diell.

Divorci sa të ndryshoi si njeri?

Nuk ka qenë e lehtë sepse janë në mes tre kalamaj, por falënderoj akoma atë grua të fortë. Është një nënë shembullore, një person që do e respektoj gjithë jetën, sepse ajo do të jetë pjesë e familjes sime derisa të vdes dhe unë gjithmonë do të jem një person që do ta mbështes. S'ka qenë e lehtë si çdo divorc, por divorci ynë ka qenë shumë i mirë dhe me mirëkuptim me njëri-tjetrin.



A beson ende në dashuri?

Normal jeta pa dashuri s'është e njëjta. Dashuria është shumë e bukur. Dashuria të jep emocionet më të bukura, të bën të fluturosh nga një kontinent në një kontinent tjetër dhe duket si me qenë pesë minuta. Nuk ka jetë pa dashuri. I uroj çdo personi që të dashurojë njëherë. Nuk ka gjë më e bukur.

Çfarë cilësish kërkon ose vlerëson te një partner?

Inteligjenca dhe komunikimi më pëlqen shumë te një femër, por edhe mënyra si flet, ecën, si prezanton veten.

Si një model i rrethuar nga estetika, bukuria, imazhi sa i rëndësishëm është?

S'ka të bëjë fare, më intereson personi. Imazhi të bëhet bajat. Në momentin që e njeh atë person bukuria bëhet diçka normale. Për mua ka të bëjë inteligjenca, sa e vendosur, i kam shumë qejf personat e fortë.

Pas "Big Brother", cilat janë projektet e tua?

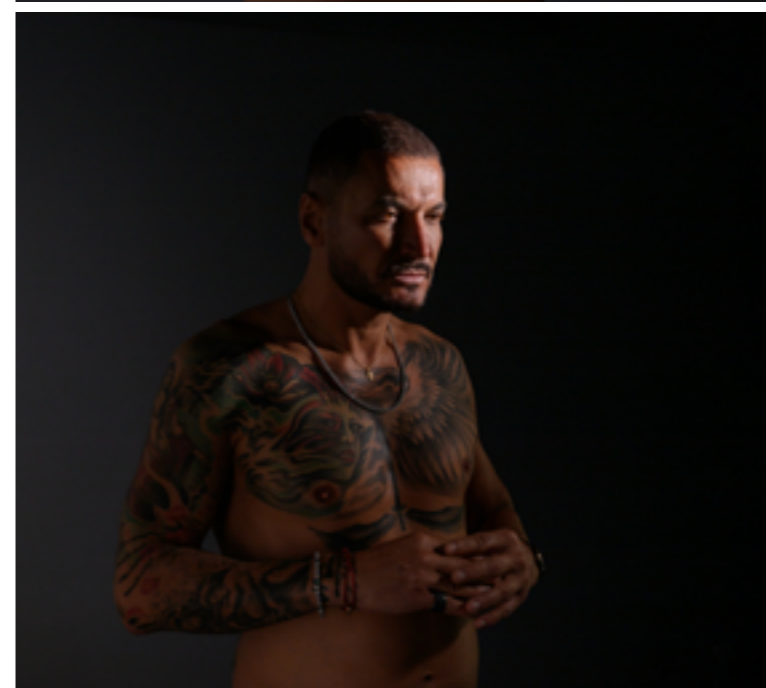
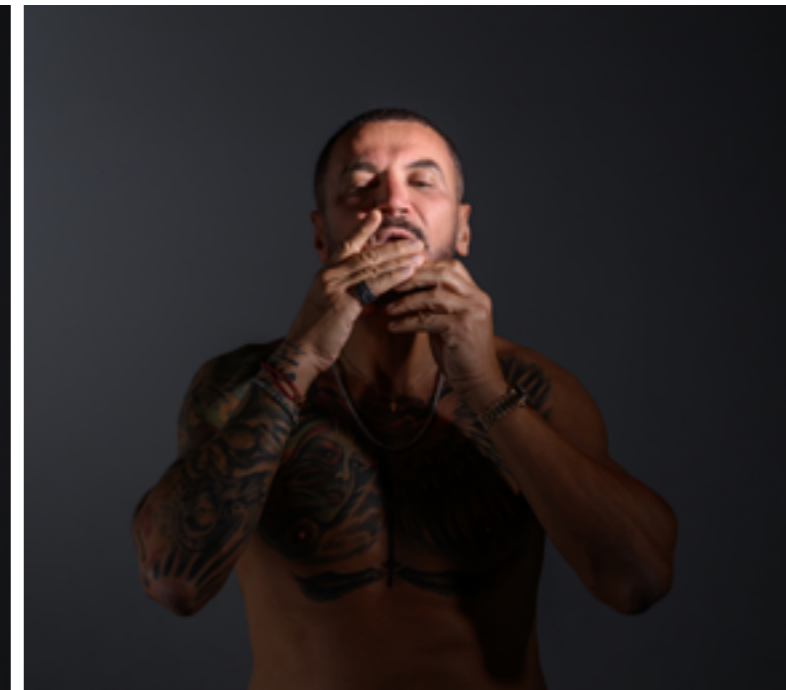
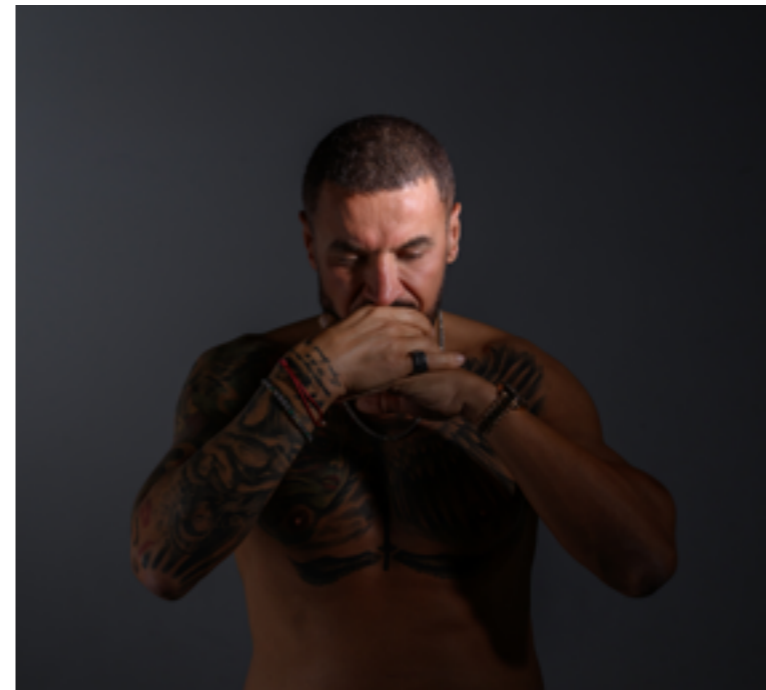
Unë kam pasur projekte para se të futem dhe tani që kam dalë do të vazhdoj projektet e mia me muzikën dhe me talentet e rinj, që t'u jap një hapësirë më të madhe DJ-ve. Dua të krijoj një tip program kompeticioni, me talente të reja dhe t'ju hap rrugët në Evropë dhe në botë.

Të ardhmen tënde e sheh këtu apo jashtë?

Do të jem këtu dhe atje, por këtu është baza ime kryesore. Shpresoj që fëmijët një ditë të rikthehen, por momentalisht janë të rinj dhe vendi për ata është atje. Unë do të jem pjesë e tyre, por tani ka ardhur momenti që të shikoj lumturinë time sepse nëse nuk do të jem unë i lumtur, askush që më rrethon nuk është i lumtur.



*Dashuria është shumë E BUKUR.
Dashuria të jep EMOCIONET më të bukura, të bën TË FLUTUROSH nga një kontinent në një kontinent tjetër dhe duket si me qenë pesë MINUTA.
Nuk ka jetë pa DASHURI. I uroj çdo personi që të dashurojë njëherë*





Asgjë nuk do të doni më shumë këtë sezon sesa At-shirtet polo, pavarësisht markës. Ato duhet të jenë pjesë e gardërobën suaj, sepse janë një veshje e cila edhe pse bazike, na pëlqen ta kemi pjesë të stilit tonë çdo ditë.

E shpikur dhe e veshur për herë të parë nga René Lacoste në vitin 1926 gjatë US Open, bluza polo tejkaloi botën e tenisit për t'u bërë pjesë e gardërobës së përditshme. Ajo u adoptua për herë të parë nga studentët në universitetet amerikane në vitet 1950. Vetëm në vitet 1970 kjo veshje u bë një artikull i zakonshëm, duke marrë statusin që njohim sot. Që atëherë, numri i markave që e kanë bërë bluzën polo një element kryesor të tendencave është shumëfishuar. Stilet, materialet dhe ngjyrat mund të jenë elegante, të përditshme apo edhe sportive, pasi shtëpitë e modës dhe markat kryesore i rishikojnë dhe i përditësojnë ato vazhdimisht. Qoftë një pamje klasike e kombinuar me pantallona, ato dhurojnë shumë rehati dhe variacione të stilit, mes atij tradicional, por edhe në përputhje me trendet aktuale.

KOHA për POLO



Polo Date nga PIAGET
Ndryshe nga modelet e tjera të Piaget, versioni Polo Date është punuar me ar rozë 18 karatësh dhe për të rritur shartin e tij ka një ekran i gjelbër me akrepa elegante.



Historia amerikane nga VACHERON CONSTANTIN

Një orë e cila reflekton një dozë elegancë klasike shpaloset e realizuar me mjeshtëri nga Vacheron Constantin, ajo ka një prekje të stilit vintage.



California Radiomir nga PANERAI

Asnjë listë e orëve nuk do të ishte e plotë pa modelin klasik të Panerai-t. Me një kasë të njëtrajtshme prej çeliku, ajo dallon për fushën e kohëmatjes, duke kombinuar numrat arabë me ato romakë.



Multifort TV nga MIDO

Frymëzuar nga silueta e një televizori klasik, ora Midoka ka një mekanizëm automatik, ekran ngjyrë kafe gradient dhe rrip prej gome me teksturë.

ORËT KATRORE

Lamtumirë orëve të rrumbullakëta! Ato me formë katrore rikthehen duke ruajtur paksa një prekje klasike. Bien në sy detajet e theksuara si fushat me ngjyra të forta, elemente si numrat dhe rripat, me një pamje që mund të përshtatet me stilin klasik, por edhe atë 'casual'.



25H nga GUCCI

Ky version është mishërimi i stilit sportiv dhe elegant. Me skelet prej çeliku inoks 40 mm dhe rripi i gomuar, është rezistent ndaj ujit deri në 50 metra.



Ora Amerikane nga RALPH LAUREN

Një orë e gjallë që kombinon një ekran ngjyrë bruz të frymëzuar nga Jugperëndimi amerikan dhe një rrip prej lëkure të punuar me dorë, pa harruar një mori detajesh unike.



Sport Auto Blue nga LAURENT FERRIER

Kjo markë mbetet ndër të preferuarat e entuziastëve të orëve zvicerane: dizajni i saj përfshin një mori detajesh të admirueshme, nga byzylyku i hollë deri te linja të rrumbullakosura dhe fusha blu.

#FOTOGRAFIA ANDIS RADO

Pasi ka lënë pas një karrierë të shkëlqyer në basketbollin shqiptar pranë klubit "17 Nëntori", Ilir Canhasi sot drejton me sukses talente të reja, disa prej të cilave e kanë shpërblyer punën e tij me kupa, madje edhe në kampionatin prestigjioz Junior NBA. Ylli i basketbollit shqiptar rrëfen eksperiencën në ndërtimin e talentëve të reja, grupmoshat me të cilat punon, si dhe sesi e sheh brezin e ri në qasjen drejt një sporti kaq elitari.

Ilir, si e përshkruani basketbollin në Shqipëri?

Basketbolli në Shqipëri ka ekzistuar, do të ekzistojë dhe e shoh një sport me shumë prioritet që falë projekteve të bashkisë së Tiranës ka marrë një masivizim dhe një zhvillim të madh te grupmoshat nga 6 vjeç deri në 16 vjeç. Pra, funksionimi i të gjithë palestrave të shkollave na ka dhënë këtë interes të madh nga prindërit për të sjellë fëmijët e vet pranë sportit, basketbollit. Aktualisht drejtoj një shoqatë basketbolli si të gjithë shoqatat e tjera. Shoqata quhet Elite Basket dhe ne kemi grupmoshat nga 6 deri në 16 vjeç. Mundohemi në radhë të parë të merremi me pjesën e edukimit fizik të fëmijëve, por dhe të pjesës profesionale, pasi edhe unë kam qenë basketbollist.

Si e shihni ecurinë e këtij sporti në Shqipëri?

Ecuria e sportit të basketbollit në Shqipëri është relativisht e mirë për sa i përket pozitës sonë në Ballkan. Natyrisht kemi fqinjë që kanë nivele shumë të larta, por të gjithë trajnerët e mëparshëm që na kanë trajnuar edhe të sotmit, punojnë dhe përpicën, ndaj shoh që po i bashkëngjitemi përveç se Ballkanit, edhe Europës sepse në ekipet të të rriturve tani ka pjesëmarrës edhe shumë lojtarë amerikanë. Gjithashtu ka edhe trajnerë që vijnë nga Greqia, Kroacia dhe Mali i Zi dhe kjo tregon një interes dhe zhvillim të madh për vendin tonë në aspektin e sportit të basketbollit.

A shihni që ka mungesa për t'u zhvilluar më tej ky sport këtu?

Prioriteti më i madh që i është dhënë sportit ka qenë projekti i bashkisë, duke hapur dyert e palestrave të shkollave dhe aty ne po ndërtojmë punën tonë me grupmoshat e vogla. Ka pengesa për momentin, mendoj që mund të kishte një pallat sporti më të madh dhe ambiente më të mira, ku basketbolli të jetë në nivele më të larta, ku të gjithë të shkojmë të ndjekim ndeshjet në kushte të favorshme. Kjo besoj do ta bëjë këtë sport akoma më elitari.

A ka në Shqipëri emra premtues, që e shohin të ardhmen e tyre në këtë sport?

Mund të përmend tek ekipet e të rriturve lojtarë me shumë potencialë, si Julian Hamati që është kapiteni i kombëtares, por edhe Eldi Hysa apo Marvin Prodani që janë lojtarë premtues dhe që i japin tonin basketbollit shqiptar.

Cila grupmoshë e frekuenton më shumë basketbollin dhe kanë më shumë interes?

Fillesa e sportit është gjithmonë 6 vjeç, një grupmoshë që vjen për të luajtur, për t'u argëtuar dhe është masive. Duhet të dimë që basketbolli sa më shumë ngjit shkallët e moshës ose ekipet, aq më shumë fillon seleksionimi. Pra, masivizimi është nga moshë 6 deri 12 vjeç, pastaj fillojnë ndahen interesat e prindërve dhe fëmijëve.

Çfarë kushtesh duhet të plotësojë një fëmijë? A ka kritere për t'u bërë pjesë e një skuadre basketbolli?

Në radhë të parë fëmijët që e fillojnë janë të gjithë për pjesën e shëndetit fizik dhe më pas ata rriten me sportin e basketbollit dhe gradualisht spikasin, si nga ana fizike edhe nga dashuria

për sportin. Këtu fillon ajo pjesa që trajneri nis e shikon me një sy tjetër lojtarin. Natyrisht ka të bëjë edhe pjesa e gjenetikës, sepse në ekipin tim, tre ose katër fëmijë, vajza dhe djem, vijnë nga prindër basketbollistë. Pra, kanë një anë gjenetike shumë të mirë për sa i përket shtatlartësisë. Pastaj për pjesën tjetër teknike, taktike dhe profesionale i duhet trajnerit të punojë fort.

A mjafton vetëm talenti që një basketbollist të ketë të ardhme?
Talentit është një pjesë shumë e rëndësishme dhe sidomos në sport ne e përmendim shpesh fjalën: ky është talent. Edhe pse ne të gjithë jemi njësoj, ka diçka ndryshe nga një djalë apo vajzë te një tjetër. Kjo është ajo fillesa që quhet talent, pastaj puna nuk ndalon ndër vite.

Po vajzat sa të prirura janë drejt këtij sporti?

Shoh që ka shumë prirje, ka shumë interes nga vajzat dhe prindërit dhe mendoj që vajzat janë shumë konkurruese, janë shumë të forta, shumë inteligjente dhe shpesh herë nuk i dalloj, sidomos deri në moshën 14 vjeç. Tek ato shikoj një garë dhe një përballje të fortë fizike, teknike, mendore dhe inteligjence. Pra, unë besoj shumë te vajzat.

Fëmijët që e ushtrojnë këtë sport në Shqipëri, e shohin vazhdimësinë e tyre jashtë kufijve?

Sporti është shumë i bukur dhe kur flasim për punë të mirë, gjenetikën dhe dëshirën e madhe për sport, shoh që ka interes, sepse Evropa është e hapur dhe mirëpret talentet nga vende të tjera. Ka disa djem që janë stërvitur në ekipet e Dinamos, Tiranës dhe nga Superior Basket dhe pasi kanë arritur rezultate në Shqipëri, me iniciativat personale të prindërve, ata stërviten dhe luajnë sot në skuadra evropiane në Itali dhe Spanjë.

Cili ka qenë momenti që je ndjerë më shumë krenar për skuadrën?

Kam pasur një grup shumë të mirë djemsh që i kam marrë në moshën 7-vjeçare dhe po spikasin. Një trajner i mirë arrin të kuptojë të paktën 95 për qind të rasteve se ku do të shkojë dhe nuk gabova. Këta djem i pashë me prioritet dhe ata më panë mua me prioritet, ndaj në disa gara kemi qenë gjithmonë fitimtar, duke fituar kupa që i shoh me krenari. Krenaria më e madhe ishte kampionati Junior NBA, një patentë e NBA-së së basketbollit amerikan, ku arritëm të fitonim të gjitha ndeshjet deri në finale, duke fituar dhe duke u shpallur kampion. Ky ishte një gëzim shumë i madh.

Po një moment që mund të jeni ndjerë pak i zhgënjyer?

Momente të bukura janë shumë, por natyrisht ne duhet të jemi gjithmonë realistë që në një lojë ka dy rezultate, ka fitim dhe humbje, ka zhgënjime dhe pritshmëri. Hyj në një finale dhe zhgënjehem nga ai ngërç që ekipin tim e ka kapur, unë e di se kush janë ata, por ata vetë nuk e zgjidhin dot atë situatë, kështu që jam ndjerë disi i zhgënjyer.

Hasni vështirësi me komunikimin me këtë grupmoshë, duke qenë se është delikate dhe para adoleshente?

Shpesh herë edhe jam mërzhitur pasi kam hasur vështirësi sidomos te 16-vjeçarët se ata janë më delikatë, jetojnë në një tjetër situatë, qasja pranë gjërave elektronike i ka bërë pak më të ftohtë në aspektin e komunikimit. Pra, ata miratojnë, po miratojnë në mënyrën e vet. Po duhet të jemi realistë që edhe unë kam pasur adoleshencën time, kam pasur atë mënyrën time të jetuarit dhe të përgjigjurit si prindërve dhe mësuesve, ndaj kam gjetur mirëkuptim dhe i kam dhënë shumë mirëkuptim.

ILIR CANHASI

TRAJNERI KAMPION



Si është rutina e këtyre fëmijëve? Sa shpesh stërviten, sa impenjativ është ky sport?

Rutina e këtyre fëmijëve është e palodhshme, shumë e dëshirueshme dhe po të kenë mundësi luajnë pafund, sepse kanë energji. Nëse do të flasim për një stërvitje të rregullt, ajo është 4 herë në javë për 16-vjeçarët nga 90 minuta dhe një ditë në javë kemi ndeshje. Pra, 5 ditët e javës i kemi të mbushur me aktivitet sportiv. Te të vegjlit ndryshon pak formula, ata stërviten tri herë në javë, 12 ose 14 seanca me një kohëzgjatje një orë stërvitore.

Nisur nga eksperiencia juaj, çfarë cilësish ka një sportist i mirë?

Cilësia kryesore mendoj është ajo fizike. Nëse do qasësh te sporti, duhet të jesh fizikisht i fortë dhe dallon nga një tjetër fëmijë, sepse e shih që konstrukti trupor është tjetër gjë. Pra, mendoj që fizikisht duhet që të jetë i fortë.

Cilin konsideroni si kulmin e karrierës suaj?

Kulmi i karrierës sime është fitorja e kampionatit kur luaja me 17 Nëntorin, kështu quhej Tirana e sotme. Ishim një grup shumë i mirë djemsh. Drejtoreshim nga trajnerë shumë të mirë. Trajneri ynë që ne u shpallëm fitues ishte Roland Avrami dhe aty neve si për të parë këtë pjesën e këtyre të rinjve që unë dola si trajner kampion. Më kujtohet që ishin po aq të rinj sa këta, po aq të fortë, po aq energjikë, nuk kishin kushte stërvitore kaq të mira, por ishim një grup i mirë djemsh dhe mendoj që ai ka qenë një gëzim i madh për mua dhe një pjesë e mbetur në historinë time si kampion i Shqipërisë në një finale të fortë kundër klubit të Partizanit. Edhe ata ishin moshatarët tanë, shokët tanë. Fati na buzëqeshi ne sepse luanim më fort se ata.

A keni një lojtar që e keni pasur idhull? Për ju kush është dhe kush ka qenë basketbollisti më i mirë?

Në basketbollin shqiptar, në ato kohë mund të përmend Gazmend Çaçi, një lojtar shumë i mirë që gjithmonë radhëtet ndër lojtarët më të mirë në historikun e basketbollit të Shqipërisë.

Si i motivoni lojtarët pas një humbjeje aq më tepër që janë edhe fëmijët? Si i përgatisni?

Basketbolli ka disa faza të përgatitjes, por midis atyre fizike, teknike dhe taktike duhet edhe një komunikim i mirë. Komunikimi me këto moshë duhet të jetë gjithmonë motivues, jo fyes, duhet të mundohesh të hysh në atë që ata nuk po e zgjidhin dot. Pra, duhet të jesh një trajner i zoti që në momente të caktuara të marrësh vendime që janë të domosdoshme për ata fëmijë. Ai mund të mos ta pranojë një ndërrim gjatë ndeshjes, por ai nuk e kupton ku e ke ti qëllimin. Kur ai ulet në stol, unë patjetër duhet të shkoj t'i shoh mërzinë, anën psikologjike, protestën ose reagimin që ai bën me fytyrë dhe t'ia shpjegoj, pse duhet patjetër të bëjë pak minuta pushim.

Çfarë i mëson basketbolli lojtarëve për jetën jashtë fushës?

Basketbolli është një lojë në grup dhe ajo çfarë na mëson në radhë të parë është të kemi një karakter të fortë për situatat e ndryshme që sjell loja. Nuk duhet të dorëzohemi në asnjë moment kur ekipi kundërshtar të kalon me rezultat dhe të jep një ndjesi të mirë kur punon në grup. Pasi ke dhënë një pasim të bukur te shoku e ka marrë e ke shpërblyer atë pasim, pasi përveç lojës së bukur je i gëzuar për këtë bashkëveprim social. Ky sport të mëson komunikimin dhe të qëndruarit bashkë. Në udhëtimet në qytete të Shqipërisë ose turne jashtë shtetit, shoh me kënaqësi si ata komunikojnë dhe shoqërohen, ndaj shumë prindër i afrojnë fëmijët te sporti që ata të bëhen socialë.

Sa kujdes tregon për veten, cila është rutina për fizikun dhe me modën çfarë raporti keni?

Një trajner në radhë të parë duhet të ketë një staturë trupore të paraqitshme para ekipit. Nëse kam ruajtur staturën time fizike, gjithmonë kam pasur fatin që të gjithë trajnerët që kam kaluar kanë qenë me një performancë fizike shumë të mirë. Kjo gjë ka qenë shtysë për mua që nga momenti që e lashë sportin si lojtar. Përditë trajnohem dhe në fundjavë bëj 10 kilometra vrap. Kam marrë pjesë në maratonën e Tiranës, në shtëpi punoj me ato veglat që kam mundësi dhe natyrisht pjesa e ushqimit është goxha e kontrolluar. Të gjitha këto sjellin performancën trupore. Natyrisht, moda kur ke një trup të bukur bëhet akoma më e bukur. Nëse vesh një këmishë, pantallona, këpucë apo atlete, do të kesh një indicie që kafja shkon me bezhën, jeshilja me të bardhën ose një blu e bukur, por të gjitha këto duhet të kenë harmoni me trupin. Besoj ia kam arritur, gëzoj shëndetin, trupin dhe të ndjek pak pjesën e modës.





MARIO
DEDIVANOVIC

Gjeniu
i makeup-it

Mario Dedivanovic reflekton mbi udhëtimin e tij, nga një shitës në dyqanin Sephora deri në ndërtimin e markës së tij Makeup By Mario

Pak makeup artistë kanë arritur të formësojnë në skenën moderne të bukurisë emrin e tyre si Mario Dedivanovic ose, siç njihet botërisht, Makeup by Mario. Ai u shfaq për herë të parë përkrah Kim Kardashian, e dalë nga dalë stili i tij arriti të ndërtojë një prej markave më të lakmuara, kjo falë pasionit, e sidomos faktit sesi teknika e tij arriti të kthehej në sinonimin e grimit të përsosur, falë konturimit që thekson tiparet e fytyrës. Makeup artisti shqiptar nga Mali i Zi, e filloi karrierën e tij në një parfumeri në Sephora, ku zbuloi pasionin për makeup-in dhe brenda pak vitesh ai u bë një nga artistët më të kërkuar nga yjet dhe revistat e modës. Teknika ikonike 'contour dhe highlight' ishte firma e tij finale e cila e çoi drejt krijimit të markës së tij të kozmetikës. Filozofia e tij e grimit lëkurë që duket si lëkurë, sy smokey që magjepsin dhe një vëmendje ndaj detajeve drejt perfeksionizmit, e kthyen atë në emrin më të kërkuar. Tani ai feston 25 vjet karrierë, ndaj për të ky moment historik duket po aq surreal, sa kur ndihmoi klientin e tij të parë në zgjedhjen e një buzëkuqi në Sephora.

Cili është mësimi më i madh që keni mësuar rreth bukurisë dhe biznesit?

Të mos dorëzohem dhe të ndjek intuitën time. Industria e bukurisë është në zhvillim të vazhdueshëm, kështu që është e rëndësishme të qëndrosh gjithmonë besnik ndaj vetes, vizionit dhe vlerave. Në një botë të drejtuar nga mediat sociale, komuniteti i makeup artistëve ka ndryshuar, nga tutorialet e TikTok-ut deri te njerëzit që shesin produktet në dyqane.

Si e tregon ti qasjen ndaj këtij ndryshimi?

Më pëlqen gjendja e botës së bukurisë sot. Është kaq e bukur të shohësh njerëz nga e gjithë bota, që lidhen dhe ndajnë këshillat apo truket e tyre në mediat sociale. Do ta kisha dashur shumë këtë hapje kur po filloja. Kjo ishte edhe arsyeja që fillova të ndaja hapur të gjitha teknikat e mia të grimit para një audience krejt të panjohur. E dua komunitetin virtual dhe mendoj se është shumë i rëndësishëm pasi vazhdojmë të mësojmë dhe të rritemi së bashku.

A ju mungon koha që kaloni si grimier?

Unë ende po kaloj shumë kohë si grimier për të mbushur pasionin tim. Nga seancat e masterclass te klientët e mi, e bëj këtë çdo ditë, por me produktet e mia. Më pëlqen inovacioni dhe dua të vazhdoj të edukohem pasi besoj kam shumë për të mësuar. Ekipi im në Makeup By Mario më sugjeron vazhdimisht zhvillimin e produkteve dhe teknikave të reja, ndaj u jam atyre shumë mirënjohës.

Çfarë pëlqeni më shumë, shkëlqimin e tapetit të kuq apo të seteve fotografike?

Më pëlqen të krijoj për të dyja rastet, por më shumë dua të krijoj një pamje që është po aq e bukur në fytyrë sa është në fotografi. Më pëlqejnë shtresat e buta që përmirësojnë pamjen dhe i bëjnë klientët e mi të duken sikur kanë lindur në atë shkëlqim të bukur kur qëndron përballë tyre.

Cilat produkte dhe marka janë të preferuara tuaja për përgatitjen e lëkurës para aplikimit të grimit?

Ka shumë, por unë ndihem komod në përdorimin e kremit hidratues si bazë dhe disa produkte të mia, si: Lait-Crème Concentré nga Embryolisse dhe The Rich Cream nga Augustinus Bader. Të dyja kanë qenë pjesë e pandarë e çantës sime për vite me radhë.

Cili produkt Makeup by Mario ndryshoi gjithëcka për markën tuaj?

Lancimi i fondatinës SurrealSkin në dhjetor 2022 ishte goxha transformues. Krijimi i një fondatine është ëndrra e çdo makeup artisti, por edhe një investim për një markë të re, kështu që më është dashur të prisja shumë derisa të vinte koha e duhur. Ishte ndryshe sepse ky produkt kishte disa nuanca, gati 30 dhe unë u kujdesa që secila të ishte e përsosur. Ishte e lodhshme, por procesi ia vlejti, u pëlqye aq shumë sa u lançua në Sephora dhe brenda pak kohës ishte fondatina e dytë më e shitur në historinë e këtij rrjeti botëror dyqanesh. Ndhem kaq krenar për SurrealSkin, një produkt që mbetet nga më të dashurat e markës sime.

Cili është sekretet që t'i qëndroni besnik artit tuaj përmes produkteve?

Të gjitha produktet e mia kanë cilësi profesionale dhe janë krijuar për t'u aplikuar me lehtësi dhe në shtëpi. Për shembull, mund ta vendosni butësisht në fytyrën tuaj SoftSculpt pa pasur nevojë të shkoni te një makeup artist, mjafton një furçë, ose mund të aplikohet edhe me gishta. Praktikiteti dhe thjeshtësia janë sekretet.

Cilat janë pasionet tuaja përtej profesionit - a keni ndonjë ritual që ju ndihmon të pushoni?

Sa herë kam kohë të lirë shkoj në shtëpinë time, e cila gjendet në mes të natyrës dhe meditoj. Më pëlqen të kaloj kohë në kopshtin tim, me kafshët e mia shtëpiake, me familjen dhe miqtë.

Cilat trende të grimit parashikoni se do të dominojnë këtë vit?

Mendoj se viti 2026 do të sjellë disa ndryshime argëtuese. Trendet e lëkurës së freskët që kemi parë gjatë dy viteve të fundit, si lëkura prej qelqi do të kalojnë në një pamje më natyrale, të butë dhe mat. Hijet e syve me shkëlqim do të vazhdojnë të kenë momentin e tyre, veçanërisht nuanca të tejdukshme, unë sugjeroj paletën time Ethereal Eyes Nature Palette të shoqëruar me lapsa dhe vijëzues sysh. E zeza dhe kafëja janë opsione klasike, por mos kini frikë të luani me nuanca të tjera. Proveni lapsin tim Master Pigment Pro në ngjyrë kumbulle ose Bronz për ta ndryshuar.

Çfarë këshille i jepni vetes suaj?

Puno shumë, jini profesional, qëndro besnik ndaj vetes, qëndro larg zhurmës, jini mirë dhe mos u dorëzo. Nëse i bën të gjitha këto, të jeni të sigurt se gjithëcka do të shkojë mirë dhe do të ndiheni akoma më i ri.



ULTRAMODERNE

Një dizajn futuristik dhe modern për shtëpinë tuaj. Ky koleksion kapsulë transmeton elegancën e përjetshme, duke kombinuar punimet e traditës me objekte metalike dhe plot shkëlqim, që i japin çdo mjedisi ku jetoni vlerën e gjërave që zgjasin – sende që nuk blihen vetëm për sot, por për historinë që do të tregojnë nesër.



SHTËPI E GJELBËR

Lule të vogla dhe delikate me një prekje vintage dhe gjethe që dredhohen përçark sipërfaqeve, filiza të sapoçelur dhe motive të klorofila nga flora e pasur, hyjnë direkt në shtëpi, duke dhuruar një prekje të freskët dhe tejet pranverore, elemente që do t'ju bëjnë të ndiheni plot humor këto ditë të ngrohta.

Recetat e Pashkës

nga 

Festa e Pashkës mbledh gjithë familjen rreth tryezës për të festuar. "Conad Albania" këtë numër sugjeron 5 receta elegante dhe me shije të rafinuara, të cilat kanë si bazë shportën e produkteve më cilësore nga markat e njohura Saponi & Dintorni dhe Saponi & Idee, të cilat të kombinuara me gamën e pastave, djathërave dhe mishit, do të dhurojnë një menu fantastike. Shijojeni!

MEZZE MANICHE TË MBUSHURA, TË PIKËURA NË FURRË ME SALCË DOMATESH DATTERINO

Elegante, delikate dhe perfekte për raste të veçanta: mezze maniche të mbushura dhe pjekura në furrë me salcë domatesh Datterino është një recetë ideale vegjetariane për një drekë festive ose një darkë pranverore. Ato kanë një pamje të rafinuar, paksa dramatike, por mbeten të lehta dhe të ekuilibruara në shije, të afta t'ju pëlqejnë që në kafshatën e parë.

PËRBËRËSIT:

300 g Mezze Maniche Rigate Saponi & Idee nga Conad, 150 g ricotta di Bufala Campana Saponi & Dintorni nga Conad, 100 g spinaq pak i zier, 200 g salcë domatesh Datterino di Sicilia, Saponi & Dintorni nga Conad, borzilok i freskët, vaj ulliri ekstra i virgjër, kripë dhe piper.

PËRGATITJA:

Përzieni rikatën me gjysmën e spinakit të grirë, kripën dhe piperin dhe lëreni mënjatë të marinohen. Gatujeni mezze maniche në ujë të valuar me kripë për 7 minuta, kur të jenë gati, kullojeni, spërkateni me vaj dhe lëreni të ftohet. Hidhni kremin e rikatës në një qese për pjekje dhe mbushni makaronat. Vendosni në një tepsi ku keni shtruar më parë letër kuzhine, spërkateni me kripë dhe futeni të piqet në temperaturë 170°C për 5 minuta, derisa të marrin ngjyrë të artë. Ngrohni salcën e domates me kripë dhe borzilok për 15 minuta në zjarr të ulët, pastaj hidhni në pjata bashkë me makaronat e mbushura dhe borzilok të freskët.

FILETO VIÇI ME KREM GORGONZOLA

Filetoja e viçit me fondue gorgonzola është një pjatë kryesore elegante dhe e guximshme, e krijuar për ata që duan shije intensive, por të ekuilibruara mirë. Një recetë ideale për një darkë të veçantë ose një rast festiv, perfekte kur shoqërohet me pjata të thjeshta si pure patatesh, perime të ziera në avull ose spinaq.

PËRBËRËSIT:

4 fileto viçi (120 g secila), 150 g Gorgonzola Piccante Saponi & Dintorni nga Conad, 100 ml krem pana, 30 g djathë Parmixhano i grirë, 100 ml salcë fondo Bruno Conad, 30 g gjalpë i shkrirë, 1 lugë gjelle mustardë, kripë e kuqe Himalaya Saponi & Idee Conad, piper sipas dëshirës, qepë të njoma.

PËRGATITJA:

Lyejini fillimisht filetot me mustardë dhe lëri të pushojnë në temperaturë ambiente për rreth 1 orë. Përgatitni salcën fondue-n duke ngrohur kremin në rreth temperaturë 60°C, duke shtuar djathin parmixhano dhe së fundmi gorgonzolën e prerë në kubikë. Përziejini derisa të bëhet një masë homogjene dhe mbajeni të ngrohtë në banjë-mari. Ngrohni tiganin, hidhni gjalpin e shkrirë, skuqni filetot në të gjitha anët. Pasi të jetë pjekur, vendosini filetot në një tepsi ku keni shtruar më parë letër kuzhine dhe lëri në piqet në furrë në temperaturë 180°C për rreth 4 minuta. Ndërkohë ngrohni salcën në një tenxhere të vogël. Vendosni filetot në pjata, shtoni kripë dhe piper rozë, spërkateni me fondue-n dhe salcën dhe zbukuroni me qepë të njoma të grira imët.

BIANCOMANGIARE ME BAJAME, PORTOKALL DHE MJEDËR

Kjo është një ëmbëlsirë elegante dhe delikate që e ka origjinën nga tradita mesdhetare. Një ëmbëlsirë velutoze e pasuruar me freskinë e mjedrave dhe aromën e agrumeve të marmelatës së portokallit, një zgjedhje ideale për të përfunduar një darkë të veçantë ose drekë festive.

PËRBËRËSIT:

300 g bajame të qëruara, 170 g sheqer, 30 g mjaltë Manuka Saporì & Idee nga Conad, 400 ml qumësht i plotë, 8 g fletë xhelatine, 200 ml krem gjysmë i rrahur, 150 g mjedra, 100 g marmelatë me portokall sicilian Saporì & Dintorni nga Conad, bajame të grira, rrush i thatë, mente e freskët dhe ujë.

PËRGATITJA:

Në një enë hidhni bajamet, sheqerin, qumështin, mjaltin dhe përziejini që të aromatizohen. Vendosini në një tas me kapak dhe lëreni të pushojë në frigorifer gjatë gjithë natës. Të nesërmen, kullojeni dhe vendoseni në zjarr për t'u ngrohur, pa e lënë të ziejë. Zhytni xhelatinën në ujë të ftohtë, shtrydhni dhe treteni në qumështin e ngrohur. Lëreni të ftohet dhe përziejini butësisht me krem gjysmë të rrahur. Hidhni masën në forma dhe pastaj futeni në frigorifer për të paktën 5 orë. Ziejini mjedrat me sheqer dhe pak ujë, pastaj kur të jetë gati kullojeni. Hidhni gjysmën e marmelatës së portokallit në mikser dhe frulojeni. Shërbejeni ëmbëlsirën me reçelin e portokallit, salcën e mjedres, rrush të thatë, mente dhe bajame të grira.

 **CONAD**

SKANONI KODIN QR DHE ZBULONI OFERTAT MË TË REJA!





KRETA

Dielli & Deti Magjia që Nuk Harrohet

Kur flitet për një ishull ku historia takohet me luksin dhe natyrën e paprekur, Kreta është padyshim destinacioni që vendos standardin. Me charterët që fillojnë më 19 qershor dhe zgjatin deri më 4 shtator, verë pas vere ky ishull mbushet me vizitorë që kërkojnë diell, rehati dhe përvoja të paharrueshme. Por Kreta nuk është vetëm plazh dhe resort; është një botë që pret të zbulohet hap pas hapi, ku çdo rrugicë dhe çdo fshat tregon një histori të veçantë.

NJË UDHËTIM
PËR ÇDO SHIJE
DHE BUXHET

**BLUE BAY
RESORT & SPA** **1540€**
(EKONOMIK)

Ky resort është zgjedhja e parë për ata që duan pushime relaksuese pa sakrifikuar komoditetin. I vendosur pranë plazheve të kaltër dhe me pamje magjike nga deti, Blue Bay ofron dhoma të rehatshme, spa të përbalueshme dhe aktivitete për familje. Ushqimi është një kombinim i kuzhinës tradicionale kretiane dhe opsioneve ndërkombëtare, duke ju dhënë mundësinë të shijoni çdo shije të ishullit.

**ATHINA PALACE
RESORT** **2600€**
(MESATAR)

Athina Palace ofron përvojën e "më shumë se pushime". Me dhoma të bollshme, pishina të gjera dhe aktivitetet sportive për fëmijë dhe të rritur, është një zgjedhje ideale për familje dhe çiftet që duan rehati dhe stil. Ky resort është vendi ku mund të nisni ditën me një mëngjes panoramik dhe të përfundoni ditën me një shëtitje buzë detit nën rreze dielli të zbehtë.

**AMIRANDES, A GRECOTEL
RESORT TO LIVE** **4300**
(LUXURY)

Nëse luks dhe ekskluzivitet janë qëllimet tuaja, Amirandes është një ëndërr që bëhet realitet. Vila private, plazhet ekskluzive dhe shërbimi personal i bën pushimet një eksperiencë të paharrueshme. Spa-ja dhe restorantet fine kombinohen me aktivitete kulturore dhe aventurë, duke ju lejuar të ndjeni gjithçka që Kreta ka për të ofruar, nga historia deri te kulinaria moderne.



Shëtitje në qytet: kultura dhe historia që jetojnë

Jo vetëm resortet, por edhe qytetet e Kretës janë pjesë e magjisë së ishullit. Heraklion, kryeqyteti i ishullit, të fton të humbësh në rrugicat e tij të shtruara me gurë, muzeun arkeologjik që ruan thesaret minoike dhe tavernat e vogla ku mund të provosh "dakos" ose djathë lokal të freskët.

Në **Chania**, arkitektura veneciane dhe porti i vjetër krijojnë një atmosferë romantike që të bën të ndihesh sikur je udhëtar në kohë. Këtu mund të shijosh një kafe buzë detit, të vizitosh tregjet lokale dhe të eksplorosh rrugicat e ngushta me dyqanet e tyre artizanale.

Rethymno është një tjetër perlë e ishullit, e njohur për ndërthurjen mes historisë osmane dhe veneciane. Kalaja e vjetër, rrugicat me ngjyra dhe restorantet e vogla që shërbejnë kuzhinën lokale e bëjnë një vend ideal për shëtitje pasdite.



Find us here



SAMARKAND

KRYEQYTETI I RRUGËS SË MËNDAFSHIT NË UZBEKISTAN

Shumë historianë e quajnë Samarkandin, “kryeqyteti kulturor i Rrugës së Mëndafshit”, sepse këtu u përzien kulturat persiane, turke, mongole dhe kineze. Samarkandi është një nga qytetet më të famshme të “Silk Road”, (Rrugës së Mëndafshit). Për shekuj me radhë ishte një nga pikat kryesore ku takoheshin tregtarë nga Kina, Persia (Irani), India dhe Europa. Prandaj edhe arkitektura, artizanati dhe tregjet e qytetit duken ndjeshëm që kanë shumë ndikime të ndryshme kulturore. Marko Polo e ka përmendur në kujtimet e tij “Rrugën e Mëndafshit”, por ai nuk mundi të shkelte në Samarkand. Arsyeja është se në atë kohë, Samarkandi ishte nën sundimin mongol dhe rrugët tregtare ndryshonin shpesh për shkak të sigurisë dhe politikës. Ironia e fatit, edhe pse Marko Polo nuk ndaloi aty, Samarkandi ishte një nga qendrat më të mëdha të tregtisë së Rrugës së Mëndafshit dhe më vonë u bë edhe më i famshëm gjatë kohës së perandorit të famshëm Timur, i cili e bëri qytetin kryeqytet të perandorisë së tij dhe solli artistë, arkitektë dhe tregtarë nga gjithë Azia. Sheshi madhështor i Registanit ishte pikërisht vendi ku tregtarët e Rrugës së Mëndafshit takoheshin, mbledheshin, shkëmbenin mallra dhe lajme nga Kina, India, Persia dhe Europa. Edhe sot ai është një atraksion turistik që mbledh mjaft turistë, dhe veçanërisht natën mbulohet nga një spektakël dritash e muzike.

Kur vjen në Samarkand njihesh me legjenda dhe histori të ndryshme. Një nga këto flet pikërisht për Aleksandrin e Madh që tregon sa i jashtëzakonshëm ka qenë ky qytet edhe në antikitet. Kur Aleksandri i Madh pushtoi qytetin në vitin 329 p.e.s., ai u përball me një qytet shumë më të madh dhe më të pasur nga sa kishte imagjinuar. Qyteti atëherë quhej Maracanda dhe thuhet se Aleksandri tha një shprehje që u bë shumë e famshme: “Gjithëka që kam dëgjuar për Maracandën është e vërtetë... përveç një gjëje:



është edhe më e bukur se sa thonë”. Kjo tregon se në atë kohë Samarkandi ishte një qendër e madhe tregtare dhe kulturore. Më vonë qyteti arriti kulmin e tij gjatë sundimit të Timurit, i cili e ktheu Samarkandin në një nga qytetet më madhështore të botës islame, duke ndërtuar monumente si Registan Square, Gur-e Amir, Shah-i-Zinda, etj. Kur ecën në Samarkand, pikërisht në vendet e përmendura më sipër, është interesante të mendosh se në këtë qytet kanë kaluar vetë Aleksandri i Madh, karvanët e Rrugës së Mëndafshit dhe perandorët mongolë. Samarkandi ndryshe ka marrë sinonimin e qytetit të “Kupolave blu”. Kupolat blu që shihen kudo, nuk janë rastësi. Ato lidhen me simbolikën e qytetërimit islam dhe të epokës së lulëzimit të tij. Bluja simbolizon qiellin dhe përjetësinë. Në kulturën persiane dhe islame, ngjyra blu dhe turkeze përfaqësonte qiellin, pafundësinë dhe lidhjen me Zotin. Prandaj arkitektët i mbulonin kupolat me pllaka blu për të krijuar idenë që ndërtesa ngrihej drejt qiellit.

Çfarë kujtimesh dhe suveniresh mund të blesh në Samarkand?

– “Ikat” silk, shalle ose rroba mëndafshi. Janë fantastike dhe gjenden veçanërisht në Siab Bazaar. Të sjellësh me vete në shtëpi një copëz nga “Silk Road” është shumë emocionuese.
 – Qeramikë blu samarkandi, suvenire të bukura, veçanërisht deve apo kuti druri të punuara, blihen për 5-10 euro.
 – Qilima mëndafshi, të madhësive të ndryshme, gjenden dhe mund të shihen si punohen në punishtet vendase.
 – Letër tradicionale e Samarkandit, në “Meros Paper Mill”, ku letra vijon të prodhohet nga lëvorja e manit, një teknikë që u përhap nga Kina gjatë Rrugës së Mëndafshit. Dhe diçka tjetër shumë interesante që të bie në sy në Samarkand, janë bukët tradicionale, ovale, të trasha anash e të holla në mes, të cilat nuk prishen për javë të tëra dhe dikur i merrnin udhëtarët me karvane në “Silk road”. Ato quhen “Samarkand non”, sepse “non” do të thotë bukë në shumë gjuhë të Azisë Qendrore. Në kulturën e Uzbekistanit, buka konsiderohet pothuajse e shenjtë. Fakti që nuk prishen shpejt, që rrinë të freskëta me ditë e nganjëherë edhe me javë, i bën të famshme. Arsyeja qëndron te receta tradicionale me fermentim të veçantë, klima e thatë e rajonit, pjekja në furra të veçanta. Madje ekziston një legjendë, sipas të cilës perandori donte që kjo bukë të bëhej edhe në qytete të tjera, por thuhet se nuk dilte kurrë njësoj si në Samarkand, sepse njerëzit besonin se shija vinte nga uji dhe ajri i qytetit. Buka duhet provuar medoemos. Në qendër ka të stampuar një model dhe çdo furratar ka modelin e vet. Në Uzbekistan ka disa rregulla tradicionale rreth bukës “non”. – Bukën nuk duhet ta kthesh përmbys. Sipas traditës uzbeke, kthimi i bukës përmbys në tavolinë konsiderohet fat i keq, mendohet se sjell mungesë ose varfëri në shtëpi; është edhe një shenjë mosrespekti ndaj ushqimit.



– Gjithashtu në shumë familje uzbeke, buka nuk pritet me thikë, por thyhet me dorë.
 – Nuk hidhet kurrë në tokë dhe nëse bie, zakonisht merret dhe vendoset lart, jo në dysheme. Në qytete historike si Samarkand, këto zakone lidhen edhe me traditën e miqërisë së Silk Road, ku buka ishte ushqimi kryesor që ndahej me udhëtarët dhe tregtarët. “Jam e lumtur që ndodhem në Samarkand. Më duket vetja si pjesë e historisë, si pazëll i plotësuar i rrugëtimit të Marko Polos, duke realizuar atë diçka që ai s’e bëri dot atëherë! Ai i ra nga Irani (Persia), Afganistani... sepse në Samarkand kishte luftë, unë sot nuk i bie dot nga Irani e Afganistani sepse aty ka luftë. Por gjithsesi, ashtu si Aleksandrit të Madh i mbeti në mendje dhe e admiroi këtë vend, dhe unë gjithashtu u ndjeva e lumtur teksa e shëtita atë”.

Nga Samarkand,
 Eda Bano, mars 2026





NJË PASDITE E VEÇANTË
me gra të suksesshme
TEKSA SHIJONIN
"SHIJET TONA"



Një nga eventet më të bukura këtë mars u organizua për të festuar gratë dhe vajzat e suksesshme, jo vetëm në fushën e mësuesisë, por edhe në shumë profesione të tjera. Ishte një mbrëmje që vlerësoi rolin e tyre si profesioniste, por edhe si amvisa dhe zonja të përkushtuara të shtëpisë.

Në ambientet e “Educational Center”, një nga qendrat më inovative dhe inspiruese të Tiranës, pjesëmarrësit patën mundësinë të lexonin nga afër librin “Shijet Tona”, dhe të ndanin një bisedë të këndshme me autoren e tij Ilda Lumani, teksa shijuan dhe ushqimet e shijshme dhe tradicionale që ky libër sjell në vëmendje.

Atmosfera ishte e ngrohtë dhe mikpritëse, ndërsa aroma e gatimeve tradicionale përzihej me diskutime të këndshme dhe histori personale që lidhen me kuzhinën shqiptare.

Bashkëpunimi mes gazetares Lumani dhe drejtueses së qendrës, Brunalida Muçollari, e bëri këtë pasdite të veçantë për të ftuarat, të cilat ishin jo vetëm shqiptare, por edhe të huaja, një fakt që i bëri bashkë të gjithë, duke qenë se libri vjen edhe në anglisht duke sjellë traditat tona të pasura dhe recetat e trashëguara brez pas brezi për një publik më të gjerë jashtë kufijve.

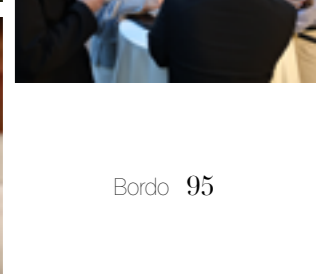
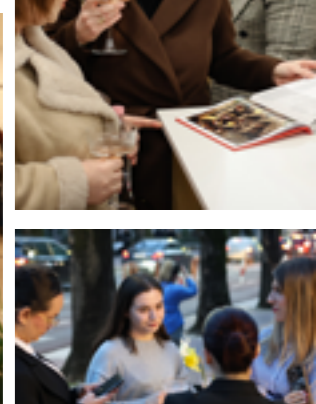


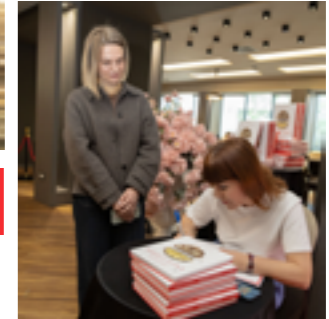
Gjatë fjalës së saj, Ilda Lumani theksoi me emocion: *“Qëllimi i këtij libri është trashëgimia. Dua që recetat të mos humbasin, të gatuhet dhe të trashëgohet te familja dhe te fëmijët. Shpresoj që ato të njihen edhe nga turistët e huaj që na vizitojnë dhe të shijohen po aq sa nga ne”*.

Nga ana e saj, Brunalida Muçollari përshkroi eventin si *“një kënaqësi shumë të madhe dhe diçka krejtësisht ndryshe”*, duke e vlerësuar promovimin e librit si një mënyrë të veçantë për të njohur dhe përhapur trashëgiminë kulturore dhe kulinare shqiptare.

Libri “Shijet Tona” është më shumë se një përmbledhje recetash, është një thesar i çmuar i kuzhinës shqiptare dhe një dhuratë perfekte për vajzat, gratë dhe nënat. Ai ofron mundësinë për të rikthyer në tryezat tona shijen autentike të traditave, duke shpërndarë gëzimin e gatimit dhe dashurinë për ushqimin të të gjithë brezat.

Tani, ky libër mund të gjendet edhe në “Educational Center” dhe në libraritë e Tiranës!

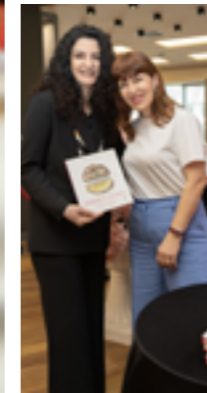




me një dekor festiv nga Sara Event kishte si lajtmotiv mirënjohjen për të gjitha gratë, për dedikimin e tyre në profesione dhe familje! Me urimin "Qofshi gjithmonë të arrira, plot sukses, të zonja dhe nëna të lumtura", nënkryetarja Krasnika çeli eventin dhe trokiti gotat me zonjat, ato që bëjnë ndryshimin në çdo fushë të jetës. Kryetarja e Qarkut Urupi, pikërisht evidentoi përkushtimin dhe vlerën që japin gratë e qytetit të Elbasanit. "Vlerësoj kontributin e gjithsecilës nga ne si profesioniste, në çdo fushë, por mbi të gjitha kontributin që japim në familje. Sot festojmë forcën, përkushtimin dhe frymëzimin e çdo gruaje.

GRATË INTELEKTUALE NË ELBASAN, *e festuan kështu 8 Marsin!*

Cdo njeri ka nevojë për pak përkëdhelje, e më 8 Mars vëmendja dhe përkëdhelja duhet t'u shkojë domosdoshmërisht zonjave; grave, nënave, gjysheve, motrave, vjehrrave e nuseve. Një lule, një kartolinë, një mesazh me ca fjalë të ëmbla dhe shprehje mirënjohjeje bëjnë ndryshimin: zbusin marrëdhënie dhe shpirtra! Këtë 8 Mars, gratë intelektuale të qytetit të Elbasanit e festuan ndryshe festën dedikuar gruas. Në një event të organizuar për gratë nga kryetarja e Qarkut Elbasan, zonja Ermira Urupi, dhe nënkryetarja e bashkisë Elbasan, Klaudia Krasnika, u promovua libri "Shijet tona" i autores Ilda Lumani, i cili ishte dhe kartolina e këtij 8 Marsi për të ftuarat! Eventin, i mbajtur në hollin e Hotel Skampa,



Në këtë aktivitet të veçantë kemi kënaqësinë të ndajmë kohë me njëra-tjetrën, por kemi sot të pranishme edhe autoren Ilda Lumani, me librin e saj të dashur të gatimit 'Shijet tona', një libër që sjell në tryezë traditën, dashurinë dhe shijet e kuzhinës sonë. Faleminderit çdo gruaje që me pasionin dhe energjinë e saj e bën botën më të bukur çdo ditë. Gëzuar 8 Marsin!", u shpreh ajo, teksa ftoi gazetaren Lumani. Për Ilda Lumanin, "Elbasani është një vend i dashur, me gra frymëzuese! Përtej suksesit profesional janë edhe zonja në kuzhinë, që ju japin jetë dhe mbajnë gjallë traditën!". Pikërisht recetat tradicionale shqiptare, e mjaft të tilla, identifikuese të Elbasanit, përbëjnë bazën e librit "Shijet tona", të cilin Lumani e firmosi për çdo zonjë të pranishme në event me shumë mirënjohje dhe dashamirësi! Në event morën pjesë personazhe të njohur të jetës publike, artistike, civile, por dhe gastronomike të qytetit të Elbasanit, ndërsa nderoi me prezencën edhe deputetja Aulona Bylykbashi, e cila nuk i shkëput marrëdhëniet me rrënjët, edhe me komunitetin e saj. Përtej formaliteteve të ftuarat ndanë momente të vërteta dhe miqësore, duke trokitur gotat dhe duke dhënë mesazhin se "gratë mbështetjen më të madhe duhet t'ia japin njëra-tjetrës".



NË SOFRËN E HËNËS

AUTORI: Edi Rama
ÇMIMI: 2000 lekë

"Në tryezat e iftarit, z. Rama insiston në rëndësinë e pjesëmarrjes në to të shqiptarëve me besime të ndryshme apo pa besim fetar, duke e projektuar si një platformë, përtej besimit fetar, që tejkalon ritualin: një lloj ekumenizmi qytetar, që thekson rëndësinë e simbolikës së ndarjes së bukës me njëri-tjetrin, pa imponuar besnikëri doktrinare. Nuk heziton të shpallë çlirimin prej historisë, lexon e citon tekste e personalitete, pa u kushtëzuar nga kanone, artikulon një vizion përtej-ideologjik të shqiptarëve, me besime të ndryshme apo pa besim."

DITARI I NJË TË BURGOSURI

AUTORI: Nicolas Sarkozy
ÇMIMI: 1200 lekë

"Në burg nuk ka asgjë për të parë, asgjë për të bërë. Harrojeni heshtjen; ajo nuk ekziston në burgun e La Santé, ku ka shumë për të dëgjuar. Zhurma aty është e pandërprerë. Njësoj si në shkretëtirë, jeta e brendshme në burg bëhet e thellë". Libri është një dëshmi introspektive mbi 21 ditët në burg, ku përshkruan vetminë dhe forcën e brendshme që ka nxjerrë nga kjo përvojë. Sarkozy njihet për stilin e drejtpërdrejtë dhe aftësinë për të nxitur debat. Shkrimet e tij, ende ushqejnë diskutime mbi të ardhmen e Francës.



ZONJËSHË MBRESËLËNËSE KESIDI

AUTORI: Meihan Boey
ÇMIMI: 1200 lekë

Leda Kesidi mbërrin në Singapor nga Skocia për të shërbyer si kujdestare për Sara Xhejinin, fëmija i fundit e mbijetuar e familjes Bendemir, zbulon se pinjollët e kësaj familje janë zhdukur nga pontianaku që prej kohësh përndjek kopshtin e tyre. Kesidi pranon të punojë duke besuar se mund të ofrojë sadopak qetësi. Kur mbërrin aty zbulon se familja është sulmuar nga shpirti i fantazmave, prandaj përpiqet që ta rregullojë situatën. Asaj i duhet të përballlet me forca shumë të fuqishme dhe në këtë rast i duhet që të gjejë një zgjidhje.



BIJA E ISHULLIT

AUTORI: Soraya Lane
ÇMIMI: 1200 lekë

Ela gjen në kutizën e drunjtë që i dorëzon noteri, një foto bardhezi të një gruaje me një vajzë të vogël dhe një partiturë muzikore. Asgjë tjetër, veç këto dy gjurmë do ta ndihmojnë të zbulojë të shkuarën e familjes. Fotoja është shkrepur në Skopelos, në ishullin piktoresk grek, aty ku është xhiruar filmi "Mamma Mia". Po cila është lidhja e saj me gruan në foto? Me gjasë, fotoja është çelësi i interpretimit të misterit të saj familjar. Por, pas një kohe të gjatë, Ela ndien se ka rënë në dashuri, ndaj edhe vendos se është koha për të udhëtuar...!



STRATEGJIA FITUESE

AUTORI: Renato Civili
ÇMIMI: 1500 lekë

Dëshiron ta marketosh më mirë biznesin? Ky libër është për ty! Sot nuk mjafton një produkt i mirë për të arritur sukses. Duhet marketingu më i mirë për të fituar. Por, platformat digjitale ndryshojnë dhe marketingu po bëhet gjithnjë e më i vështirë. Mbështetur në përvojën 10-vjeçare dhe studimin e marketerëve më të mirë në botë, Renato Civili, eksperti nr. 1 i marketingut në Shqipëri, tregon si të krijosh strategji të marketingut digjital, të rrisësh shitjet dhe të ardhurat, të fitosh klientë dhe të ndërtoosh një biznes të suksesshëm.

SHTËPIA E ATIT TIM

AUTORI: Joseph O'Connor
ÇMIMI: 1500 lekë

Shtator 1943. Trupat e ushtrisë gjermane që drejtohen nga komandanti Hauptman, marrin në kontroll Romën. Diplomati, refugjatë, hebrej, robër lufte dhe qytetarë për të shpëtuar nga ushtria naziste, kërkojnë të gjejnë një vendstrehim. Prifti Hug O'Flaherti ofron shtëpinë e tij në Vatikan si strehë. At' O'Flahert i strehon të arratisurit në shtëpi të sigurta, i pajis me dokumente të falsifikuara dhe më pas organizon transferimin e tyre në një fshat, mes një klime të tensionuar nga vëzhgimi i forcave SS në Romë, në pragun e Krishtlindjeve...!



LUMTURIA: GËNJESHTRA QË POSTOJMË ÇDO DITË...

"Qofsh e lumtur gjithmonë" – i shkrova një mikes si koment poshtë një fotoje ku shkruhej "I'm happy".

"Lumturia është fjalë e madhe...", më ktheu ajo. Shtanga. Mbase ne e përdorim fjalën "lumturi" me një lehtësi që nuk i përgjigjet peshës që ajo mbart. E shpërndajmë si urim, si hashtag, si titull fotografie.

Për një moment nuk dija si t'i përgjigjesha. Nuk më erdhën në ndihmë as citatet e nxjerra në gjimnaz me zell nga librat dhe filmat, të cilat i shkruaja në fletoret e dikurshme, ato që motra më kërcënonte herë pas here se do t'i griste, e që sot i ka mbuluar pluhuri në një kuti kartoni në depon e shtëpisë së prindërve.

Dhe një pyetje nuk më la rehat: A përpiqemi më shumë të dukemi të lumtur... apo kemi filluar të heqim dorë nga ideja për të qenë të lumtur?

Sepse nëse çdo ditë postojmë versionet më të bukura të vetes – buzëqeshje, suksese, "momente perfekte" – a nuk po ndërtojmë një realitet paralel,

ku lumturia është më shumë imazh sesa përjetim? E nëse këto janë gënjeshtrat tona të përditshme... çfarë na ka mbetur për 1 Prillin?

Dhe ndoshta problemi nuk është që gënjëjmë të tjerët. Problemi është që, pak nga pak, fillojmë t'i besojmë edhe vetë këto versione të zbukuruara të jetës sonë.

Sepse është më e lehtë të postosh një moment të bukur, sesa të pranosh një ditë të zakonshme.

Më e lehtë të shkruash "jam e lumtur", sesa të thuash "sot nuk jam mirë".

Në fund të fundit, askush nuk kërkon perfeksion nga ne... por duket sikur të gjithë presim perfeksion nga vetja. Dhe këtu fillon lodhja. Jo ajo fizike, por ajo e brendshme – kur përpiqesh të mbash një imazh që nuk përputhet gjithmonë me atë që ndjen.

Dhe ndërkohë, sikur të m'i lexonte mendimet nga ekriani i TV-së, vjen një zë: Sipas Kombeve të Bashkuara, në "World Happiness Report" të publikuar çdo vit më 20 mars, Ditën Ndërkombëtare të Lumturisë (pse paska një të tillë...?), Shqipëria renditet si vendi i dytë më pak i lumtur në Europë, shpesh e lidhur me faktorë si korrupsioni, mungesa e besimit social dhe izolimi në marrëdhënie.

Ironike, apo jo?

Sa më shumë e ekspozojmë lumturinë, aq më shumë statistikën na thonë se ajo mungon. Koncepti i lumturisë është një nga misteret që vazhdon të diskutohet dhe ka ndryshuar formë në kohë...

Mbase mikësja ime ka të drejtë: lumturia është vërtet një gjë e madhe, që nuk ka nevojë për dëshmitarë. E tekta mundohemi e rendim në kërkim të saj, harrojmë këto momentet e vogla.

Për mua, lumturi është të shoh qiellin çdo mëngjes, është një shaka që vetëm unë dhe një njeri i zëmërës sime e kupton, është gjerbja e një kafe të shkurtër ekspres me filxhan të nxehtë...

Si përfundim, Paolo Coelho thotë: Sot diku të pret një thesar, një buzëqeshje e lehtë ose një fitore e madhe – jeta ka mrekulli... Prandaj, mos harroni të jeni të lumtur.

© NGA DORE ADA MIO



BORDO HOROSKOPI

DEMI

Prej kohësh po kaloni një periudhë vetmi, ndaj nëse e ndjeni që kjo plogështi po ju mbytet dhe ndjeni nevojën për një reagim, filloni të mendoni sesi të ndërtoni marrëdhënie më pozitive me të tjerët. Ky muaj jo vetëm që do të jetë i duhuri për të krijuar miqësi të reja, por edhe duhet të forcojë të vjetrat. Dilni nga guaska dhe bëni më shumë jetë nate.

BINJAKËT

Kjo do të jetë një periudhë ku ju do të dashuroheni pas mundësive shumë më të mira që do t'ju vijnë. Edhe pse keni shumë propozime në aspektin profesional, tani duhet të vendosni, ndryshe këto mundësi nuk do t'ju kthehen më. Sfera sentimentale do të jetë mjaft e favorizuar, ndaj këshillohet që të ndizni sa më shpejt ndjenjat dhe të thoni ndonjë "Po".

GAFORRJA

Këshillohet që të zhdukni çdo konfuzion që lidhet me të kaluarën, ndaj fokusohuni tek e ardhmja dhe bëjeni çdo gjë me qartësi. Tashmë do të ndiheni më të lirë për të vepruar, pasi keni larguar gjithë personat që ju krijonin shqetësime. Jeta dashurore është në kulmin e vet, ndaj nëse ndiheni gati për të shkuar në hapin e radhës, mos ndjeni asnjë ngurrim.

LUANI

Duhet të përfitoni më shumë nga e tashmja, pasi në vijim mund të keni probleme financiare, ndaj duhet të bëni një menaxhim të kujdesshëm dhe të planifikoni një investim që do të vlejë për të ardhmen. Ky muaj do të jetë vendimtar për ditët e vështira. Mos luftoni me njerëzit, por përballuni me ata që ju pengojnë në çdo lëvizje tuajën.

VIRGJËRESHA

Ky muaj nuk do të jetë shumë i favorshëm për ju, kjo për shkak të disa problemeve familjare që mund t'ju tronditin, por mos harroni që nuk duhet të dorëzoheni. Menaxhoni gjithçka me kujdes në mënyrë që të mos ndikoni negativisht në gjendjen tuaj emocionale. Qëndroni pranë njerëzve të zemrës, pasi ata do t'ju dhurojnë mbështetjen që doni.

PESHORJA

Prilli do të lëshojë imagjinatën dhe emocionet tuaja. Përpiquni të dukeni mirë, të jeni të pëlqyer dhe të dashur. Do të merrni para që do të jenë të rëndësishme jo vetëm për komoditetin, por dhe për realizimin e qëllimeve tuaja. Mundohuni të shmangni tensionin dhe padurimin, pasi mund të përkeqësojnë marrëdhëniet që janë të rëndësishme për ju.

AKREPI

Nuk ka asnjë arsye për të mos marrë atë që meritoni, edhe pse një nga gabimet tuaja këtë muaj do të jetë mungesa e gjykimit real të veprimeve dhe vendimeve personale, do të ndiheni i vlerësuar nga ana financiare. Keni nevojë për të çliruar inatin tuaj gjatë kësaj periudhe. Kujdes, mund të përballeni me debate në familje ose me persona të punës.

SHIGJETARI

Prirni që të merrni mbi vete përgjegjësitë e të tjerëve, por tashmë keni nevojë për ndihmë nga jashtë. Bëni kujdes, pasi mund t'ju duhet të përballeni me sfida të rëndësishme të cilat do të kërkojnë një përkushtim maksimal. Do të jeni më të favorizuar falë Merkurit në anën tuaj që do t'ju ofrojë mundësi të shumta në punë, të cilat duhet t'i kapni fluturimthi.

BRICJAPI

Këtë muaj do të përballeni me zhgënjimin për shkak të një premtimi të parealizuar. Ky do të jetë një muaj i komplikuar për çështje që lidhen me sferën ligjore, por nuk do të thotë që duhet të dorëzoheni. Shikojeni si një mundësi e cila do të çojë përpara planet tuaja dhe mos u ndalni në realizimin e projekteve që kishit nisur. Frytet do t'i merrni gjatë verës.

UJORI

Prilli është një muaj në të cilin do të duhet të jeni shumë të kujdesshëm në marrëdhëniet tuaja me njerëzit me të cilët jetoni ose punoni. Shpenzime të papritura do të vijnë në këtë periudhë të vitit, ndaj do të kaloni një krizë të vogël financiare, të cilën do ta zgjidhni krahas miqve dhe familjarëve tuaj.

PESHQIT

Në jetën tuaj personale, mos lejoni që njerëzit e tjerë të ndërhyjnë në zgjidhjen e problemeve tuaja, pasi mund të keni konflikte të ashpra. Duhet të flisni me shumë kujdes, sidomos nëse keni pasur debate me partnerin, ndryshe gjithë mërinë do ta çoni në një nivel ekstrem dhe do të vuani me pasojat në të ardhmen.



DHURATA PERFEKTE

këtë pranverë

ILDA LUMANI



SHIJET TONA

NGA NËNAT TE FËMIJËT
99 RECETA SHQIPTARE



NË DY Gjuhë, SHIP DHE ANGLISHT

POROSITE TANI NË 0693030810

DHE MERRE 20% ME PAK!

Estel Jewelry



@esteljewelry
@esteljewelry_kosova

Toptani Shopping Center, Kati 0
+355 69 20 60 504
Prishtina Mall, Kosova
+383 488 876 88