

COLLOQUIUM

REVISTË STUDENTORE, Nr.3

LUFTA
PËR NJË
LIKE

BIBLIOTEKA
E VOGËL
E MITROVICËS

ANTIGONA
DHE BLERTA
PUSHTOJNË
ZVICRËN

JETA,
JASHTË
IZOLIMIT

JETA NË
MEDVEGJË

TROTUARET
E SHDËRRUARA
NË PARKINGJE





INTERNET I SHPEJTË

☎ 0800 10000

www.kosovotelecom.com

Editorial

Colloquium - Punë e studentëve

Arta Berisha (Asistente e profesorit në lëndën Praktikë- Zhanret)

Revistën që po e shihni është produkt profesional i studentëve të gazetarisë së vitit të dytë. Janë artikuj gazetarie të punuar nga studentët në kuadër të detyrës së fundit semestrale në lëndën Praktikë - Zhanret. Sikurse çdo vit, edhe studentët e kësaj gjenerate kanë pasur në planprogramin mësimor t'i praktikojnë zhanret e gazetarisë. Përveç teorisë, gjatë një semestri, ata kanë pasur rastin të mbulojnë: një lajm që ndodh, një ngjarje dite a konferencë për shtyp, të bëjnë reportazhe në terren dhe të trajtojnë një problem shoqëror me burimet e nevojshme, për të sjellë një artikull të kompletuar gazetaresk. Po kështu, pjesë e orëve mësimore kanë qenë edhe zhanret e tjera, si komenti, analiza, editoriali, intervista etj. Nuk është lënë jashtë vëmendjes puna në mediat e reja vecanërisht gazetatat online dhe portalet. Për të sprovuar shkathtësitë e studentëve në raportimin e shpejt dhe të saktë të lajmit, gjatë semestrit ata janë sprovuar të sillen sikur punojnë në gazeta online, ku lajmi detyrimisht duhet të publikohet brenda ditës. Edhe këtë vit, vendosëm që revista të përmbajë storje për fenomene të ndryshme që, natyrisht, kanë të bëjnë me situatën aktuale në shoqërinë tonë. Politikanët dhe politika ditore është lënë jashtë fokusit të tyre. Ana njerëzore na ka interesuar më shumë, por edhe studentët e kanë pasur më të lehtë qasjen dhe trajtimin e temave. Temat që do të mund t'i lexoni në këtë numër reviste prekin problematika në komuna të ndryshme të Kosovës por edhe suksese individuale. “Biblioteka e vogël e Mitrovicës, futbollistet e suksesshme nga Gjilani, rrefime gazetarësh për tranzicionin që po përjeton media”, janë disa nga temat e trajtuara nga studentët e kësaj gjenerate. . Është, pra, kjo një punë, e nisur dhe e përfunduar nga veë studentët. Ndërhyrjet e vetme janë në ndonjë lëshim të vogël drejtshkrimor, por jo edhe në strukturë dhe përmbajtje të artikujve. Kjo tregon për vullnetin dhe dëshirën e kësaj gjenerate për të qenë në anën e atyre që mision e kanë interesin public dhe punën me profesionalizëm të lartë.

Lufta për një “LIKE”

Gazetaria sot nuk çmohet dhe është në thumb të kritikës, por gazetarja Drita Rashiti tregon se kjo ndodh nga nxitimi për të dalë lajmi sa më shpejt në raport me mediat e tjera. Kjo sipas saj bën që përmbajtja e tij të mos jetë në nivel.

Shumë të rinj ëndërrojnë që të bëhen gazetarë, sepse e konsiderojnë gazetarinë një mundësi për udhëtime dhe për t'u njohur me njerëz të rëndësishëm. Megjithatë, gazetaria është më shumë se kaq. Kur gjatë pasditeve “bota normale” kryen orarin e punës dhe çlodhet, gazetari mendon për ditën tjetër. Gazetari nuk ka pushim... Ai gjithnjë është në luftë me kohën.

Gazetari shkruan nën presionin e afateve dhe nën stres. Ndryshe nga shkrimtari, që shkruan në qetësi, gazetari shkruan nën presion të kohës. “Shkrimtari shkruan për dhjetëvjeçarët dhe shekujt”, kurse gazetari shkruan “mbi ditët dhe javët”, sepse lajmi i vonuar humb efektin.

Gazetarët në Kosovë thonë se megjithë vështirësitë që përballet gazetaria Kosovare, është privilegj të punosh gazetar.

“Të jesh gazetar do të thotë t'i shërbesh popullit në mënyrën më të mirë. Sot është vështirë të jesh gazetar. Gazetaria nuk është profesion që të bën të pasur, por sigurisht është nga profesionet më të respektueshme” - tha Drita Rashiti, gazetare në televizionin, Tribuna Channel.

Ajo shtoi se sikurse çdo profesion edhe gazetaria e ka anën e mirë dhe vështirësitë në të cilat do të hasësh.

“Që të jesh në presionin e fjalës është vështirësia më e madhe, sepse fjala është si arma, po e the se kthen më mbrapa dhe për këtë duhet kushtuar kujdes, që të mos marrë kahje tjetër. Gjithmonë je në hulumtim dhe kërkim të gjërave të reja, për të sjellë diçka sa më të veçantë dhe të padëgjuar më parë. Dhe unë si gazetare e terrenit nuk e kam të lehtë kur shumicën e kohës jam në lëvizje me veturë, vetëm për të sjellë diçka më të veçantë” - thotë Drita .

Gazetaria sot nuk çmohet dhe është në thumb të kritikës, por gazetarja Drita Rashiti tregon se kjo

ndodh nga nxitimi për të dalë lajmi sa më shpejt në raport me mediat e tjera. Kjo sipas saj bën që përmbajtja e tij të mos jetë në nivel.

“Shpejtësia sot luan rol të madh dhe gjithçka luftohet për një “Like” e jo të përmbushjes së detyrimit, për këtë arsye mund të ketë gjëra të zbrazura. Sfidat sot është që mungon mjedisi për të nxitur profesionalizmin në gazetari. Mbizotërojnë interesat ekonomike e politike, për këtë arsye nganjëherë mund të jetë e mosbesueshme” - tha Drita. Lufta për “Like” është e pranishme, por jo çdo njeri pëlqen gjithçka që postohet nga portalet dhe i lexon ato. Lidhur me këtë temë studentët e gazetarisë thonë se, janë të vetëdijshëm se jo gjithmonë prapa titujve të portaleve janë lajmet e rëndësishme dhe me interes publik.



Kastriot Hetemi, student i vitit të dytë, Fakulteti i Komunikimit Masiv

“Titujt dhe përmbajtja e lajmeve që postohen në portale për mua nuk kanë asnjë rëndësi, nga unë nuk marrin as “like”(pëlqim) e as “share”(shpërndarje), madje këtë gjë nuk e bëj edhe po të postoheshin nga ndonjë familjar i imi, por nëse lajmi është vërtetë për t'u pëlqyer atëherë këtë gjë e bëj pa hezituar” - thotë Kastriot Hetemi, student në vitin e dytë të Fakultetit të Gazetarisë Edhe Dardan Caka, student në degën e Produksionit, thotë se faqet e portaleve në rrjetet sociale i lexon vetëm nëse bëhet fjalë për një temë me



Eljesa Behluli, studente e Fakultetit të Gazetarisë

interes. Eljesa Behluli, po kështu studente e gazetarisë, thotë se portalet zënë një vend të rëndësishëm në informimin e publikut. Por ajo vetë shfrytëzon edicionet e lajmeve në televizion dhe gazeta, për t'u informuar më saktë.

“Kur dua të kem informacion për një çështje apo ndodhi, zakonisht atë e mësoj përmes gazetave apo lajmeve në televizion. Kjo mënyrë më duket më e mirë, pasi që aty marr informacione më të gjera dhe më të besueshme” - thotë Behluli.

Gazetarja Arta Berisha, e cila angazhimin e saj profesional ia ka kushtuar punës në televizion - thekson se me zhvillimet e shpejta të teknologjisë, ka ndryshuar edhe mënyra e të ushtruarit të profesionit të gazetarisë.

“Sot jemi dëshmitarë për praninë e emisioneve të ndryshme televizive “Live” në facebook. Ky është vetëm një shembull që tregon se mediat tradicionale, televizionet dhe gazetatat, angazhohen që të jenë të pranishme edhe në platforma online, që ofron interneti” - thekson gazetarja Berisha. Sipas saj, në kohët e sotme, një gazetar që punon në televizion apo gazetë, nuk e ka rehatinë që të shkojë në redaksi për të shkruar lajmin, atij i duhet që nga vendi i ngjarjes t'i dërgojë të gjitha materialet në mënyrë që fillimisht lajmi të publikohet në webfaqe. “Kjo për të qenë konkurrentë me mediat online” - thotë gazetarja Berisha. Por shpejtësia e publikimit të lajmeve, jo gjithmonë rezulton me sukses për vetë mediat dhe gazetarët. Në shumë raste, lajmet që publikohen në portale apo platforma të ndryshme online, janë të paverifikuara nga burimet e nevojshme të informacionit. Ndodh që të publikohen edhe lajme tërësisht të pasakta. Elvin Luku, gazetar në televizionin Vizion Plus në Tiranë, thotë se është e rëndësishme që gazetari

t'u qëndrojë besnik parimeve ideale të gazetarisë, të jetë i paanshëm, objektiv, i saktë, i besueshëm.

“Unë besoj se të jesh gazetar, pikësëpari, do të thotë të respektosh parimet e tua, të jesh i ndershëm me veten dhe të raportosh atë që t'i beson se është e vërtetë...Për mua e vërteta nuk është universale. Nuk kemi një të vërtetë, por shumë këndvështrime mbi një realitet të caktuar dhe është publiku ai që zgjedh dhe beson të vërtetën e tij. Mendoj se raportimi i një gazetari sot varet shumë nga qëllimi, faktet dhe konteksti nga ku ai raporton... Nëse ndryshon një prej këtyre elementëve ndryshon dhe e vërteta - thekson Luku.

Pavarësisht natyrës së punës, secili gazetar e shpjegon gazetarinë si profesion që kërkon



Elvin Luku, Profesor në Fakultetin e Komunikimit Masiv

përkushtim të madh.

“Gazetar do të thotë të punosh 24 orë, që d.m.th. e di kur del nga shtëpia, por nuk e di se kur kthehesh, me një fjalë të jesh gazetar është një profesion mjaft sfidues, “Vetëm ata që e kanë pasion gazetarinë vazhdojnë këtë udhëtim të vështirë, i cili mund të shpjerë drejt lavdisë” - përfundon Albana Hasani, gazetare në portalin gazeta Info Press.

Jeta e gazetarit është dinamike. Ka jetë të qetë, të zakonshme, ku gjërat zhvillohen ngadalë. Kjo nuk ndodh me gazetarin.

Gazetari nuk është person i dëgjueshëm. Ai angazhohet në shoqëri. Me vetiniciativë merr pjesë në mbrojtjen e sistemit të vlerave në shoqëri (politik, ekonomik, kulturor, arsimor etj.) Gazetari angazhohet edhe për ndryshime shoqërore, kur janë të nevojshme. Megjithatë, gazetari nuk jep leksione, as këshilla, ai vetëm informon.

Albana NEVZADI dhe Guxon SHALA

Biblioteka e vogël e Mitrovicës

“Unë kaloj disa orë në bibliotekën e qytetit, por nganjëherë për shkak të hapësirës që mungon, duhet të kthehem në Bibliotekën e shkollës, për të vazhduar leximin”- tha Alberta Osmani, nxënëse



Biblioteka “Latif Berisha”, Mitrovicë

Përtej problemeve të natyrës politike e etnike, qytetarët e Mitrovicës ballafaqohen edhe me probleme të tjera, siç është mungesa e bibliotekës së qytetit. E bartur në një objekt të vogël, me hapësira të vogla leximi edhe me mungesë të kushteve elementare, biblioteka e qytetit “Latif Berisha” tashmë rrezikon të humbë identitetin e saj. Drejtori i Drejtorisë për Kulturë Rini dhe Sport, Fidan Ademi- thotë se po punohet drejt zgjidhjes së problemit.

“Është shumë evidente që objekti në të cilën është biblioteka, nuk është në vendin e duhur, ne jemi duke shikuar për mundësinë e vendosjes në një hapësirë të re, të cilin e parashikojmë me planin tonë strategjik. Dhe besoj që brenda këtij viti, bibliotekën do ta zhvendosim në një hapësirë shumë më të përshtatshme dhe sëbashku me Drejtorin dhe të tjerët, do të krijojmë kushte shumë më të mira për lexim”- tha Ademi.

kënaqur me lexuesit, ku tha se po bëhet përpjekje që biblioteka të vendoset në një objekt të përshtatshëm.

“Ne jemi të kënaqur me nxënësit dhe me studentët që e shfrytëzojnë bibliotekën, mirëpo biblioteka e qytetit ka një objekt jo përkatës, i cili nuk i plotëson kushtet për momentin, megjithatë duhet të bëjmë një zgjidhje” - theksoi Kurti.



Drejtori i Bibliotekës Miftar Kurti (djathtas) me autorin e shkrimit

Biblioteka lëvizëse është jashtë funksionit

Por nuk është vetëm biblioteka e qytetit, funksionimi i së cilës po dështon, Mitrovica përfitoi nga një donacion i Ambasada Holandeze një bibliotekë lëvizëse, kamionetë me rafte librash për të shëtitur në zona, fshatra ku mungon biblioteka. Por fatkeqësisht edhe kjo është jashtë funksionit.

“Po ne, kemi pasur këtë donacion nga Ambasada Holandeze, por ajo është jofunksionale në mungesë të një shoferi” - tregon drejtori i bibliotekës. Për më tepër drejtori i kulturës në komunë, nuk ka fare informacion për këtë donacion.

“Unë kam filluar punën më 22 dhjetor 2016 dhe për donacionin në fjalë nuk kam të dhëna të mjaftueshme që të përgjigjem, ne kemi problem edhe me bibliotekat statike, sepse shumë vendbanime të mëdha nuk kanë vend ku të lexojnë. Puna jonë kryesore do të jetë për të funksionalizuar bibliotekat statike dhe njëkohësisht të bëjmë një zgjidhje për shofer të bibliotekës lëvizëse brenda periudhës gjashtë mujore” - theksoi Ademi

Nga ana e tyre studentët shprehen të kënaqur me titujt e librave, por jo edhe me hapësirën për lexim.

“Ka hapësirë të mjaftueshme vetëm për ata të cilët janë të regjistruar, por për ata të cilët nuk janë të regjistruar, kjo hapësirë nuk i plotëson nevojat e lexuesve. Po ashtu mungon një bibliotekë universitare, të cilën duhet ta ketë çdo bibliotekë e qytetit” - tha Asel Hasani, studente

“Unë kaloj disa orë në bibliotekën e qytetit, por

nganjëherë për shkak të hapësirës që mungon, duhet të kthehem në bibliotekën e shkollës, për të vazhduar leximin” - tha Alberta Osmani, nxënëse

Me gjithë problemet, biblioteka vazhdon të funksionojë në të gjithë sektorët që e përbëjnë

Sektori i përpunimit dhe klasifikimit të librave, luan rol kyç në funksionimin e Bibliotekës.

“Në këtë sektor hyjnë librat në formë dhurate apo të blerë, të cilët klasifikohen deri te lexuesi. Mënyra e klasifikimit të librit apo rrugëtimit deri te raftet, së pari duhet të klasifikohet, inventarizohet, katalogohet dhe vendoset nëpër rafte. Edhe pse mungon hapësira për vendosjen e rafteve, ky sektor luan rolin kyç në funksionimin e bibliotekës” - tha drejtoresha e sektorit Medina Nuka

Në sektorin e “Periodikut” dhe “Vendlindjes”, arkivohen gazetatat ditore, si dhe krijimet letrare të Mitrovicës dhe rrethinës.

“Në sektorin e periodikut mbledhim gazetatat ditore, ku zakonisht marrim tre gazeta ditore, fatkeqësisht nuk mundemi të marrim një numër më të madh, në mungesë të buxhetit, ndërsa në sektorin “Vendlindja”, mbledhim të gjitha krijimet letrare të të gjithë krijuesve të Mitrovicës dhe në rrethinë. Këto i mbledhim dhe i mbajmë si arkivë dhe trashëgimi për të ardhmen, e cila ka një rëndësi për Mitrovicën dhe rrethinën” - u shpreh drejtoresha e këtij sektori Mejreme Xhemajli.

Kastriot HETEMI



Pamje nga ambientet e bibliotekës

Rinia e Skënderajt nuk i preferon aktivitetet patriotike, por ato rinore

Aktivitetet kryesore që organizohen në kuadër të sektorit të kulturës janë: Dita e Çlirimit të Skënderajt; Rapsodia Shqiptare; Dita Ndërkombëtare e Librit Dita Botërore e Fëmijëve; Akademi Përkujtimore



Shtëpia e Kulturës në Skënderaj

Shtëpia e Kulturës "Hasan Prishtina" në Skënderaj është themeluar në vitin 1982, kurse në kuadër të saj janë Teatri, Muzeu, Biblioteka dhe Qendra Rinore Publike.

Aktivitetet kryesore që organizohen sa i përket sektorit të kulturës janë : Dita e Çlirimit të Skënderajt, Rapsodia Shqiptare, Akademi Përkujtimore, Dita Ndërkombëtare e Librit, Dita Botërore e Fëmijëve.

Por aktivitetet kulturore që organizohen nuk janë të mirëpritura nga qytetarët e Komunës. Kjo për shkak se sipas tyre, ato janë me motive kombëtare dhe të rinjtë kanë kërkesa të tjera.

Ka edhe nga ata, që nuk e kujtojnë herën e fundit kur e kanë vizituar "Shtëpinë e Kulturës". "Nuk e

di, besoj se kam qenë në klasën e tetë, kur është shfaqur një film vizatimor për 1 Qershorin, Ditën e Fëmijëve. Asnjëherë nuk kam qenë më, sepse nuk ka pasur ndonjë aktivitet që më ka bërë të shkoj"- tha Arjeta Kastrati. E të njëjtit mendim pothuajse është edhe nxënësja Arlinda Geci. Ajo theksoi se, për të rinjtë aktivitetet me tematika kombëtare dhe patriotike nuk janë shumë interesante. "Gjithmonë kam shkuar vetëm kur na kanë dërguar mesimdhënësit për ndonjë manifestim përkujtimor, apo për ditë të shkollës, sepse kanë performuar disa nga shoqet dhe shokët"- shtoi ajo.

Nga ana tjetër, drejtori i Drejtorisë për Kulturë, Rini dhe Sport në Komunën e Skënderajt, Hajriz

Koca, pranon që kryesisht aktivitetet janë me motive patriotike “Organizimi ynë kryesor është për 28 Nëntorin, për festivalin “Rapsodia Shqiptare”, po ashtu edhe për manifestime të tjera në përkujtim të dëshmorëve. Për këto aktivitete, shfrytëzojmë Teatrin tonë, i cili në këto raste nuk ka kapacitet që t’i mbajë të gjithë të interesuarit, ku kryesisht janë personat e moshuar” - tha ai.

Mirëpo, ajo që i tërheq më së shumti qytetarët e kësaj komune janë filmat. “Ne nuk kemi kinema në qytet, por viteve të kaluara kanë shfaqur këtu në Teatër, filma shqip ose të huaj. Më mungon ajo kohë dhe ai argëtim” - thotë Filloreta Xhemajli.

Por, Murtez Gashi, i cili është rreth të gjashtëdhjetave thotë se, vlerat patriotike nuk duhen harruar asnjëherë, por gjithashtu sipas tij duhet të organizohen edhe aktivitete të tjera për të rinjtë.

“Është e vërtetë që të rinjtë tanë kërkojnë aktivitete më moderne, por nuk duhet t’i shmangim ato patriotike, sepse nuk duhet të harrojmë asnjëherë nëpër periudhat që kemi kaluar për ta fituar këtë liri” - ka shtuar z. Gashi.

Aktivitetet nga Qendra Rinore Publike, zgjojnë më shumë interesim

Në komunën e Skënderajt, ekziston edhe Qendra Rinore Publike, e cila organizon kryesisht aktivitete të ndryshme kulturore dhe argëtuese për rini, po ashtu disa aktivitete kanë pasur edhe qëllim humanitar. Aktivistët e kësaj qendre kanë shënuar suksese edhe në sektorin e sportit. Shembulli konkret është Iliriana Haliti, e cila tani përfaqëson Kosovën në ping-pong në Lojërat Olimpikë.

Misioni i qendrës sipas koordinatorit të Qendrës Rinore Publike, Arben Veliu, është që t’i motivojë grupet rinore për pjesëmarrje në jetën publike, kulturore dhe rekreative. “Qendra jonë vizitohet kryesisht nga të rinjtë të moshës 14-23 vjeç, ku kemi kryesisht nxënës të shkollave të mesme. Kurse kemi 500 aktivistë që janë të mjaftueshëm për të kryer secilën iniciativë” - thotë ai .

Donjeta Teraku është njëra nga aktivistët e kësaj qendre, e cila është e kënaqur me punën dhe mënyrën se si veprojnë ata sëbashku për t’ia arritur qëllimeve. “Që kur ka filluar aktivitetet e saj kjo qendër, jam bërë pjesë e pandashme e saj. Gjithmonë për aktivitetet si pastrimin e qytetit tonë, shpërndarjen e dhuratave etj, kam qenë çdo



Salla e aktiviteteve të shtëpisë së kulturës në Skënderaj

herë e gatshme të bashkëpunoj” - tha 19 vjeçarja.

Kurse Bleona Kadriu, e cila është nxënëse e shkollës së mesme, vlerëson aktivitetet e Qendrës Rinore. “Nuk kam qenë pjesë asnjëherë në ato organizime, por një rast i tyre më ka lënë më shumë përshtypje vitin e kaluar, në sheshin Adem Jashari, ku kanë vendosur pemën e vitit të ri të gjatë, e ndërtuar me shishe të plastikës”.

Një aktivitet tjetër nga kjo qendër është edhe dhurimi i disa librave për Ditën Ndërkombëtare të Librit. “Kemi futur disa libra në qese dhe i kemi varur në pemë, që gjendet disa metra larg objektit, kryesisht në sheshin Adem Jashari” - ka thënë Arben Veliu.

Qendra Rinore Publike, e cila mban “gjallë” kulturën në këtë komunë, veprimtarinë e saj e zhvillon që nga viti 2011 dhe financohet nga Komuna e Skënderajt, Ministria e Kulturës, Rinisë dhe Sportit, kurse përkrahjet nga Ministria e Integritimit Evropian, si dhe nga Ambasada të shteteve mike në Kosovë.

Xheneta Murtezaj



Rona Nushi

Intervistë me
Rona Nushi

Trajtimi i lëkurës me produkte natyrale

Rona Nushi nisi pasionin e saj për t'u kujdesur për shëndetin, që në moshë të re. Ajo fillimisht ishte e dhënë pas aktiviteteve sportive në natyrë, çka ka ndikuar që dashuria e saj për natyrën, të rritet nga dita në ditë. Këtë pasion, ajo vendosi t'a shndërrojë në profesion, duke studiuar në Tiranë. Pjesën praktike të studimeve e vazhdoi në Milano. Diplomoi si farmacistë me diplomë të dyfishtë. Megjenëse temën e diplomës e kishte punuar për produktet kozmetike, kjo ka qenë një shtytje më shumë drejt profesionalizmit të saj, në këtë fushë. Përse duhet që fytyrën tonë ta trajtojmë në mënyrë natyrale,,- na tregon ajo në vazhdim.

Çfarë ka ndikuar tek ti që të përdorësh bimët për kujdesin ndaj lëkurës dhe jo kremërat e zakonshëm?

Njohuritë e shumta në lidhje me përbërësit e produkteve kozmetike komerciale dhe efektet e tyre në shëndetin tonë, kanë qenë faktori numër një që unë të heq dorë totalisht nga këto produkte.

Kam filluar të eksperimentoj për të përgatitur produktet kozmetike vetëm për veten si fillim, por duke e studiuar këtë fushë më shumë edhe në Universitet dhe duke u rritur kërkesa e familjes dhe shoqërisë sime për atë, e ktheva në profesion. Dhe gjëja më e bukur është kur pasioni kthehet në profesion.

Si ka qenë përvoja e studimeve në një Universitet italian?

Përvoja ime në Milano ka qenë kthesa e gjithë profesionit tim në rrugën e suksesit. Atje përveç Universitetit kam ndjekur edhe panairë e kongrese për kozmetikën, si dhe jam njohur më shumë me zbulimet e fundit në këtë fushë. Njohuritë e mia dhe frymëzimi im për këtë që bëj, më së shumti vijnë nga Milano.

Cilat janë përparësitë e përdorimit të produkteve me përmbajtje natyrale në fytyrë?

Përparësitë janë të shumta. Përveç që evitojmë produktet e dëmshme për shëndetin tonë e ushqejmë lëkurën si dhe përfitojmë nga të mirat e natyrës. Produktet komerciale janë si “fast food”, bëjnë një efekt “mashtues”, që duket se po na bëjnë mirë, por është vetëm momental. Në periudhë afatgjatë e kuptojmë që na kanë bërë më shumë dëm se sa mirë, ndërsa produktet natyrale veprojnë pozitivisht dhe pa dëme anësore (nëse përdoren siç duhet).

Nga të ka ardhur ideja që të krijoni linjën tuaj të kremërave BIO - natyrale?

Idea deri tek krijimi i linjës Bees & Trees, ka rrjedhur në mënyrë shumë spontane. Kam filluar të bëj produkte për veten si fillim, pastaj edhe për familjen e miqtë e mi. Kërkesat filluan të rriten çdo ditë e më shumë dhe nuk doja ta prezentoja produktin tim në mënyrë jo profesionale. Kështu krijova një linjë, e cila tashmë vepron ligjërisht si një linjë kozmetike natyrale.

A përdorni aromatizues për kremërat që ju i prodhoni, apo ato janë të gjitha me aromë natyrale?

Aroma e produkteve të mia është e gjitha rrjedhojë e përbërjes. Nuk shtoj aromatizues artificialë apo çfarëdolloj përbërësi tjetër sintetik. E gjithë përbërja, është me prejardhje natyrale.

Ju keni një kanal në YouTube, dhe në videot ku ju tregoni si të krijohen dhe aplikohen maska të ndryshme për fytyrë, a përdorni vajra esenciale të bimëve? Sa janë këto vajra të mira për lëkurë?

Në kanalim tim në YouTube, mundohem të



shpjegoj me video përgatitjen e shumë produkteve kozmetike, që mund të bëhen në kushte shtëpie.

Vajrat esenciale kanë dobi të panumërta, jo vetëm për lëkurën, por në shumë sfera të jetës sonë, varësisht nga bima që i përkasin dhe efektet janë të ndryshme.

Sipas jush, cilat janë metodat që duhet t'i përdorim në mënyrë që të kemi lëkurë të pastër?

Kujdesi ndaj lëkurës ndryshon me stinën, duke qenë se ndryshojnë dhe temperaturat dhe mënyra se si lëkura jonë reagon në këto kushte atmosferike. Në dimër p.sh është i nevojshëm një hidratim më i madh, duke qenë se bien temperaturat dhe ambientet ku qëndrojmë janë më të thata (nga ngrohja me kondicioner etj.). Ndërsa në verë është më e nevojshme mbrojtja me mbrojtës dielli me faktor mbrojtës më të lartë. Është e rëndësishme të kujdesemi për shëndetin tonë, jo vetëm me anë të ushqimit apo sportit, por nëpërmjet çdo gjëje që arrin të futet në organizmin tonë dhe ta dëmtojë atë. Dhe këtu, një vend të madh zënë produktet kozmetike, përbërësit e të cilëve arrijnë të kalojnë në qarkullim të gjakut, duke shkaktuar dëme të mëdha në shëndetin tonë. Prandaj, natyra na siguron kujdes të shëndetshëm të trupit tonë edhe nëpërmjet produkteve kozmetike.

Jeta në Medvegjë

Përballë Stacionit Policor, gjendet shkolla e mesme “Nikolla Tesla”. Gjenerata e parë shqiptare është regjistruar në vitin shkollor 2008/2009. Shkollë dygjuhësore, por në administratë nuk ka asnjë shqiptar të punësuar.

Brenda zonave malore të Kosovës Lindore, në pjesën e epërme të lumit Jabllanica, është Medvegja, një qytet dhe komunë që gjendet në pjesën jugore të Serbisë. Juridikisht dhe zyrtarisht fshatrat shqiptarë trajtohen si Bashkësi Lokale: Kapiti, Llapashtica me Gjylekresht, Tupalla, Siarina, Rama Baja, Svirca dhe Banja e Siarinës. Komuna e Medvegjës numëron 34 fshatra, dhjetë nga të cilët janë të banuar nga shqiptarët. Bazuar në të dhënat e regjistrimit të popullsisë në vitin 2012 në Medvegjë, jetojnë gjithsej 2812 shqiptarë dhe 7163 serbë. Viteve të fundit ndërkaq, komuna po braktiset nga shqiptarët. Të dhëna jo zyrtare flasin për një numër prej vetëm 600 shqiptarësh, që jetojnë aktualisht në Medvegjë.

Përfaqësuesit politikë të shqiptarëve, veçanërisht Partia Demokratike, fajëson pushtetin lokal për spastrimin etnik, siç e quajnë ata. Bajram Mustafa, kryetar i kësaj partie, së fundi i ka dorëzuar një kërkesë me shkrim kryesheftit të stacionit policor, Zoran Angjelliqit. Ai kërkoi nga përfaqësuesit e policisë sqarime se, kush po kërkon nga policia pasivizimin e vendbanimeve të shqiptarëve të Medvegjës. “Ata janë përgjigjur se është pushteti lokal dhe kur themi “pushteti lokal” gjithmonë mendojmë në Partinë për Vepërim Demokratik, që udhëhiqet nga Riza Halimi, e cila është në pushtet me partitë serbe.” – tha Bajram Mustafa. Shteti serb ka filluar çregjistrimin e shqiptarëve, të cilët braktisin Medvegjën për një vendbanim në Kosovë.

Nga ana tjetër, Leme Xhema, nënkryetare e Kuvendit Komunal, shprehet e shqetësuar në përzierjen e komunës në këtë çështje. “Komuna nuk ka kurrfarë ndikimi tek adresat, regjistrimin e popullsisë e bën Ministria e Punëve të Brendshme në çdo shtet” – tha ajo. Kosovën sipas rezultutës 1244, Serbia e konsideron territor të vetin, për këtë arsye medvegjasit e shpërngulur në Kosovë nuk



mund t'i kenë dy vendbanime. “Kjo çështje do trajtim shtetëror” - vazhdoi znj. Xhema.

Gjuha shqipe mungon në institucione

Në hyrje të objektit të komunës gjendet vetëm flamuri i Serbisë, ndërsa në portën hyrëse të komunës shkruan në serbisht dhe në shqip, se cili institucion është ai. Në komunë punojnë gjithësej 78 punëtorë, ku vetëm shtatë prej tyre janë shqiptarë. Në institucionet e tjera rrallë mund të dëgjosh dikë duke folur shqip, apo duke ofruar shërbime në gjuhën shqipe. Në Qendrën Sociale e në Postë nuk ka asnjë shqiptar të punësuar. Në shëndetësi janë vetëm dy shqiptarë të punësuar. Gjëndje e njëjtë është edhe në turizëm me vetëm dy të punësuar. Ndërsa, në polici janë nëntë shqiptarë që punojnë. “Nuk është që nuk ka vende pune për shqiptarët, por problemi është që nuk kemi kuadro të mjaftueshëm, ngase njerëzit janë shpërngulur e nuk janë kthyer” - tha znj. Xhema.

Kur përmendet Presheva, Bujanovci e Medvegja, kështu të renditura njëra pas tjetrës, të krijon përshtypjen se janë vëllezër që jetojnë bashkë, por në fakt, jetojnë secili në shtëpitë e tyre dhe larg njëri-tjetrit. Gjeografikisht Medvegja është 155 km larg Preshevës, ndërsa 131 km larg Bujanovcit. “Ti shkon tri herë në Prishtinë deri të shkosh në Bujanovc” - kujton Leme Xhema.

Pika ndarëse nga vendlindja

Medvegja është vetëm 60 km larg nga Prishtina. Bileta kthyesë e autobusit nga Prishtina për Medvegjë, kushton vetëm pesë euro. Pra, është vetëm një autobus ditor që qarkullon në atë relacion. Pika kufitare më e frekuentuara është Mutivoda, pikë kufitare që ndan Kosovën me Serbinë. Kalimi mund të bëhet vetëm me letërnjoftim.

Kthimin e medvegjasve në vendlindje e quajnë “shpresë”, e cila po shuhet bashkë me vendin. “Këtë linjë, Prishtinë-Medvegjë e shihja si shpresë për kthimin e medvegjasve në trojet e tyre, por vështirë të ndodhë kjo!”- tha Brahim Hajvazi, shofer i autobusit “Selo Tours”.

Nuk është i pamundur vetëm kthimi, por edhe qëndrimi i atyre që kanë mbetur. Verën e kaluar kanë ikur shumë të rinj, ca në studime e ca kanë marrë rrugën e kurbetit. Hapja e vendeve të reja të punës, do të ishte shpëtim për ata që kanë mbetur. “Të kem një punë, nuk do të kisha kohë vazhdimisht të mendoj që të largohem nga ky vend”- tha Senda Beha, student i vitit të tretë në Fakultetin Ekonomik. Në Fakultetin Ekonomik e Juridik, që dy vite nuk ka regjistrim të studentëve të rinj, për këtë arsye është larguar edhe Aldona Mustafa. “Vështirë e kam larg familjes, por më vështirë do ta kem kur të diplomohem dhe atë diplomë nuk do ta njohë shteti serb.”- tha Aldona, tani studente e vitit të parë të Gjuhës Angleze.

Jo të gjithë në gjeneratën e Aldonës kanë vazhduar studimet. Shoku i saj, Rahim Shahini në pamundësi të vazhdojë studimet në Kosovë, vendosi të largohet nga Medvegja për në Francë. “Humba studimet, nuk humbas asgjë më shumë nëse e provoj, nëse më kthejnë, asgjë askujt.”- tha Rahim Shahini.

Mungesa e librave në shkolla

Përballë Stacionit Policor, gjendet shkolla e mesme “Nikolla Tesla”. Gjenerata e parë shqiptare është regjistruar në vitin shkollor 2008/2009. Shkollë dygjuhësore, por në administratë nuk ka asnjë shqiptar të punësuar. Gjithësej 196 nxënës, ku 29 prej tyre janë shqiptarë. Problem nuk del të jetë vetëm numri i vogël, por edhe librat. Nxënësit nuk kanë libra, ata detyrohen të marrin shënime. “Është e lodhshme, por jemi mësuar”- tha Pranvera Aliu.

Para vitit 1992, ka ekzistuar mësimi i ashtuquajtur i orientuar. Ka zgjatur tri vite dhe në vitin e tretë nxënësit janë përcaktuar se në cilin drejtim dëshirojnë të vazhdojnë shkollimin. Profesori i parë dhe më i vjetri me stazh pune, Gani Krasniqi e kujton me nostalgji kohën e mësimit të orientuar. “Për ne ajo kohë ka qenë më e mirë, sepse ka patur më shumë nxënës dhe kuadri arsimor sigurohej



Antigona Sahiti, nxenese

edhe nga Kosova, bile ka patur edhe magjistra si profesori i nderuar i fizikës z.Sylë Tahirsylaj”. Këto gjenerata kanë lënë gjurmë si, emrin e tyre të gdhendur në bankat shkollore dhe një fotografi të përbashkët, që është mbuluar nga pluhuri, por që ende janë të vendosura në murin e koridorit të shkollës.

Biblioteka komunale “Petar Petroviq-Njegosh”, ka filluar punën më 1 prill 1996. Në fillim ishte e pajisur vetëm me libra në gjuhën serbe. Ndërsa më 4 prill 2007, është pajisur edhe me libra në gjuhën shqipe. Antigona Sahiti, adhuruese librash, me duar bosh doli nga biblioteka e qytetit. “Përsëri, librin që kërkova nuk e gjeta!”- tha ajo. Kjo bibliotekë është e pajisur vetëm me tremijë tituj librash. “Që nga hapja e kësaj biblioteke, numri i titujve nuk ka ndryshuar asnjëherë.”- tha Drita Shahini, udhëheqëse e bibliotekës për shqiptarët. Kërkesave për furnizim, komuna nuk u është përgjigjur asnjëherë. “Kërkesat tona po hasin në vesh të shurdhër.”- vazhdoi ajo.

E fshatarët thonë se, vetëm kur kanë ndonjë punë vizitojnë qytetin. “Para orës dy të pasdites i përfundoj punët që kam, pazaret a çkado qofshin.” – tha Sokol Halimi, nga fshati Tupallë. Në orët e pasdites qytetit i kthehet heshtja. Perdet e kuqe të kësaj shfaqje bien shumë herët dhe çdo gjë bie në gjumë deri të nesërmen.

Jeta jashtë izolimit

Ata mbaheshin në kushte të mjerueshme, të lidhur me zinxhirë dhe në hapësira të ngushta dhe të papërshtatshme për jetën e tyre. Disa prej arinjve mbaheshin në shtëpi private si kafshë shtëpiake, e disa të tjerë në restorante në qytete të ndryshme të Kosovës.

Pylli i Arinjve në fshatin Mramor të Komunës së Prishtinës, është shndërruar në pikë të rëndësishme turistike për vizitorë vendorë e të huaj. Janë pikërisht arinjtë e murrmë, të cilët deri para pak vitesh mbaheshin të izoluar nëpër ambiente private, që e bëjnë këtë vend tërheqës për vizitorët.

Jeta Lepaja, përgjegjëse për komunikim, bëri të ditur se janë gjithsej 13 arinj të murrmë, të cilët jetojnë në pyllin e arinjve. Ata mbaheshin në kushte të mjerueshme, të lidhur me zinxhirë dhe në hapësira të ngushta dhe të papërshtatshme për jetën e tyre. Disa prej arinjve mbaheshin në shtëpi private si kafshë shtëpiake, e disa të tjerë në restorante në qytete të ndryshme të Kosovës.

“Në vitin 2014 janë shpëtuar 3 arinj të vegjël në disa familje në regjionin e Pejës, të cilët kanë menduar se mund t’i mbajnë si kafshë shtëpiake”- konfirmon Lepaja.

Sot arinjtë jetojnë në një hapësirë të madhe prej 16 hektarësh. Mirëmbajtësit e pyllit thonë se nuk e përkrahin shumimin e arinjve, sepse megjithë hapësirën e madhe që kanë tani për tani, ata sërish rriten afër njerëzve dhe kjo e bën të pamundur mbijetesën në natyrë.

Sot arinjtë jetojnë të lirë në një hapësirë mjaft të madhe, por ka raste kur edhe futen brenda



grilave.

“Stafi kurrë nuk ka qasje direkte me arinjtë, mirëpo kur ariu është brenda në sektor, kujdestarët duhet ta mbyllin në vend tjetër, në mënyrë që të kenë mundësi të punojnë në sektorin e tyre” - sqaroi zyrtarja për media, Jeta Lepaja.

Për shumë vite, Republika e Kosovës nuk ka pasur rregulla që përfshijnë mbajtjen e arinjve të murrmë, të gjithë kanë qenë të izoluar në kafazë të vegjël jashtë restoranteve, me pronarë privat, me idenë që t’i tërheqin klientët.

Ishte organizata ndërkombëtare për mbrojtjen e kafshëve “Four Paws”, e cila u ankua në institucionet e Kosovës për keqtrajtimin e arinjve.

Në nëntor të vitit 2010, Qeveria e Kosovës, mori hapin e parë për shpëtimin e arinjve të murrmë. Sërish ka qenë organizata “Four Paws”, e cila i ofroi Qeverisë së Kosovës mbështetjen për t’u siguruar “arinjve të restoranteve” një vend të përshtatshëm për të jetuar. Ekspertët e organizatës, konstatuan se në Kosovë kishte 15 arinj të murrmë, që mbaheshin në kushte të mjerueshme. Dy prej tyre u vranë nga pronari që i mbante në kafaz, në Mitrovicë.

Albana NEVZADI



Jeta Lepaja, përgjegjëse për komunikim

Taksistët në konflikt

Auto-taksitë ilegale nuk e kanë ndërmend të ndalojnë transportimin e qytetarëve



Qytetarët e Prishtinës nuk e kanë fare problem këtë aktivitet, mjafton t'u kryejnë punë.

Në Komunën e Prishtinës ka dështuar zbatimi i rregullores, e cila ndalon punën e taksistëve ilegalë nëpër rrugët e kryeqytetit. Mjafton të ndalesh për pak minuta në ndonjërin nga stacionet e autobusëve për të parë numrin e madh të makinave, të cilat presin për të marrë udhëtarë. Ata punojnë në linja të ndryshme, por më e frekuentuar duket se është linja Prishtinë – Fushë Kosovë. Veturat janë pa logo dhe shenja taksie, por ato kryejnë këtë funksion. Shoferët thonë se kjo është mënyra e vetme për të siguruar të ardhura.

“Ende nuk më ka ndodhur që të më dënojnë policët, mirëpo edhe nëse më dënojnë, unë prapë do të punoj sepse nuk kam zgjidhje tjetër” - tha Vesel Halimi.

Kjo situatë, po u sjell probleme të mëdha taksistëve legalë, të cilët kryejnë të gjitha detyrimet ligjore ndaj shtetit. Ata thonë se taksitë ilegale po ua marrin punën, ndërsa kritikojnë komunën që nuk ka ndërmarrë ndonjë veprim.

“Të gjitha detyrimet ndaj komunës i kryej me rregull, por nuk jam i kënaqur me punën e inspektorëve. Ata rrallë shihen në terren, madje edhe kur dalin nuk qëndrojnë gjatë” - thotë Rrahman Shahini, i cili punon taksitë prej vitesh.

Sipas Rregullores së Transportit të taksistëve ilegalë, të gjithë ata që zhvillojnë punën “në të zehtë” duhet të dënohen dhe të përjashtohen nga transporti rrugor.

Asambleisti komunal nga radhët e Lidhjes Demokratike të Kosovës, Hetem Kupina, konfirmoi se rregullorja nuk është duke u zbatuar siç duhet.

Qytetarët ndihen të pasigurt

Megjithëse shumë qytetarë i shfrytëzojnë taksitë ilegale për të mbërritur në destinacione të caktuara, disa thonë se qarkullimi i tyre duhet të ndalet. Kjo për shkak të sigurisë më të madhe në komunikacion.

“Unë mendoj që taksitë, të cilët kryejnë punën në kundërshtim me ligjin, duhet të largohen dhe shteti duhet të merret me ta, t'ua sigurojë një vend të punës” - thotë Naser Duli, qytetar nga Prishtina.

Ka edhe të atillë që nuk e preferojnë fare udhëtimin me taksitë ilegale.

“Asnjëherë nuk preferoj të udhëtoj me taksitë ilegale, sepse nuk ndihem e sigurt me ta” - thotë Zahide Azemi, banore e Prishtinës. Sipas saj më mirë është të presësh autobusin që të jesh e sigurt.

Meditimi Transcedental, 20 minuta mbyllje të syve drejt një jete më të mirë

Ata mbaheshin në kushte të mjerueshme, të lidhur me zinxhirë dhe në hapësira të ngushta dhe të papërshtatshme për jetën e tyre. Disa prej arinjve mbaheshin në shtëpi private si kafshë shtëpiake, e disa të tjerë në restorante në qytete të ndryshme të Kosovës.

E pamundimshme, e thjeshtë dhe efektive, teknika e Meditimit Transcedental ofron mundësinë që me pushim të thellë të mendjes, trupi ynë të vetëshërohet.

Sipas mësuesit të parë të Meditimit Transcedental Justin Goçi, bëhet fjalë për një teknikë që praktikohet dy herë në ditë nga 20 minuta, duke u ulur sa më rehat me sy të mbyllur.

“Aktiviteti mendor gjatë meditimit zvogëlohet derisa të bjerë në qetësi të plotë dhe të njëjtën kohë mendja është e zgjuar, kjo teknikë i mundëson mendjes suaj të qetësohet drejt brendësisë së saj, në pjesën më intime të vetes tuaj”- thotë Goçi.

Ndryshe nga shumica e praktikave të meditimit, Meditimi Transcedental nuk kërkon shumë përpjekje. Është i thjeshtë për t’u mësuar, është i lehtë për t’u praktikuar dhe shumica e njerëzve i provojnë përfitimet që në fillim, shpjegojnë mësuesit e kësaj teknike të meditimit.

“E tërë vlera e jetës është shumë e vogël, nëse jemi të lodhur dhe të stresuar. Që në ditët e para të meditimit ne shohim se si sytë tanë janë më të hapur, mendja jonë është më e qartë. Ndjenjat tona drejt miqve tanë duken më të harmonishme”- thotë Maharishi Mahesh Yogi, personi që ia dhuroi botës Meditimin Transcedental.

Maharishi Mahesh Yogi ishte një fizicist nga India, i cili në vitin 1955 filloi publikisht t’ua mësojë mijëra njerëzve teknikën e Meditimit Transcedental, zhvilloi programin trajnues për mësues të MT-së dhe mbajti një varg turnesh për ta promovuar këtë teknikë. Meditimi Transcedental i mbështetur nga kërkimet shkencore dhe nga figurat e famshme, ndër të cilët ishin Beatles, Clint Eastwood, David Lynch, e të tjerë, përjetoi një zhvillim të madh gjatë dekadave në vijim,



duke e mësuar teknikën më shumë se 5 milionë njerëz. Burimet nga qendrat botërore të meditimit flasin se në botë numri i medituësve të kësaj teknike sillet diku më tepër se 6 milionë dhe ky numër është në rritje të vazhdueshme.

Në Kosovë ndërkaq kjo teknikë, erdhi vetëm katër vjet më parë, më saktësisht në vitin 2013, kur biznesmeni i njohur kosovar z. Hetem Ramadani e financoi ndjekjen e kursit të Meditimit Transcedental për 300 persona. Ky kurs u mbajt nga mësuesi i MT-së Raja Felix Kagi nga Global Country of World Peace (Vendi Global për Paqe Botërore-një organizatë e themeluar nga vet Maharishi), i cili është përgjegjës për zhvillimin e MT-së në shumë vende duke përfshirë këtu Kosovën dhe Shqipërinë dhe nga mësuesi i MT-së nga Kroacia Mladen Juricev. “Në krahasim me vendet fqinje, në Kosovë dhe Shqipëri meditimi është zhvilluar pothuajse me të njëjtin ritëm,



David Lynch regjisor, Russell Brand aktor, duke praktikuar meditimin

përveç faktit që Kosovës i mungon një mësues dhe një qendër e MT-së, përderisa Shqipëria i ka dy mësues, dhe ka qendrën e saj” thotë Raja Felix. “Deri më tani, numri i medituesve të MT në Shqipëri është 700 dhe në Kosovë është diku rreth 500 vetë” - plotëson Goçi.

Sipas Enver Çeskos, psikolog dhe psikoterapeut në Qendrën Kosovare për Psikoterapi Pozitive, qëllimi i Meditimit Transcendental është të reduktojë streset, në mënyrë që ato të mos kenë ndikim negativ tek ne. Sipas tij, nëse ne praktikojmë këtë lloj meditimi, rregullisht ne do të arrijmë t’i udhëheqim streset tona dhe nuk do t’i lejojmë ato të na udhëheqin neve si më parë. “Gjatë meditimit, organizimi i njeriut aktivizon sistemin qendror nervor, i cili ndahet në sistemin simpantik, që punon pa vullnetin tonë dhe në sistemin parasimpantik, i cili paraqet pjesën tonë të vullnetshme dhe gjatë këtij procesi, pjesa e pavullnetshme e jona, reduktohet, duke i lënë vendin pjesës tonë të vullnetshme, e cila fillon të dominojë çdo herë e më shumë” - shpjegon psikologu Çesko.

Mësuesi Goçi thekson se, eksperiencia e pushimit të thellë që ne përjetojmë gjatë meditimit e rinon mendjen tonë dhe trupi, duke qenë i lidhur ngushtë me mendjen, i redukton streset dhe kështu sjell shumë përfitime shëndetësore. E gjitha kjo mbështetet nga mbi 600 studime shkencore të zhvilluara në 250 universitete të pavarura dhe shkolla mjekësore në 33 shtete, gjatë 40 viteve të shkuara, të cilat verifikojnë këtë varg të gjatë të mirash nga teknika e Meditimit Transcendental. “Në këtë mënyrë MT mund të ndihmojë në largimin e migrenës, ulçerës, normalizimin e tensionit të gjakut, largimin e depresionit, ankthit, pagjumësisë, si dhe përdorimit të madh të

alkoolit, duhanit dhe drogave”- shton mësuesi Goçi.

“Me praktikim të MT-së ndryshimet neuro-vegetative siç janë të rrahurat e shpejta të zemrës, tensioni i lartë i gjakut, dridhja, shtangimi i muskujve, tkurrja e fshikëzës së urinës, të gjitha këto zbuten duke arritur një balancë në organizmin tonë”- argumenton Enver Çesko.

Për rezultatet konkrete të meditimit, flasin edhe medituesit e rregullt. “Prej se kam filluar të meditoj me këtë teknikë, më nuk pi asnjë hap për qetësim, të cilët i kam përdorur më parë. Nuk e lodh më mendjen se si t’i zgjidh problemet e përditshme, sepse e di se me meditim do të vijë vetvetiu zgjidhja më e mirë. Për këtë jam bindur disa herë”- thotë Bahrije Musliu, medituese e rregullt nga Prishtina, që prej afro dy vitesh.

“Një vajzë ka qenë shumë e stresuar edhe me ankth, por pas 4 ditësh që kreu kursin ndihej shumë më mirë, si edhe pas një muaji meditim ishte jashtëzakonisht shumë e lumtur, ku e praktikon tashmë rregullisht MT-në”- bën të ditur mësuesi Goçi.

Sipas Raja Felix, Meditimi Transcendental mund të praktikohet që nga mosha 4 vjeçare e më tej. Çdo njeri që është i aftë të mendojë mund të meditojë. Isak Pajaziti një meditues tjetër nga Prishtina tregon se të gjithë anëtarët e familjes së tij kanë kryer kursin e MT-së, duke përfshirë edhe vajzën e tij Eliza Pajaziti-10 vjeçare. “Është kënaqësi të meditosh me tërë familjen, sepse vërehet një efekt më i madh në grup tek të gjithë, e sidomos tek fëmijët. Prej kur vajza ime ka filluar të meditojë, ajo ndjehet shumë më energjike, mendjen e ka shumë më të qartë dhe rezultatet e saj në shkollë janë shumë më të mira”- thotë ky meditues.

“Nga MT-ja, përfitojnë jashtëzakonisht të rinjtë për të zhvilluar potencialin e tyre të plotë të trurit, të mësojnë më lehtë, të kenë sukses më të mirë në shkollë dhe universitet, të jenë të relaksuar, dhe të dinë se si ta menaxhojnë stresin, të ndihen të lumtur, të kenë vetëbesim dhe të jenë të fortë, të kenë raporte të mira dhe në këtë mënyrë të kontribuojnë për një shoqëri më të mirë dhe paqe në botë”- shprehet Raja Felix.

Agrina Sadiku

Lagje në errësi

Kjo gjë shqetëson sidomos prindërit, pasi tani në kohë dimri errësohet herët dhe fëmijët kthehen vonë nga shkolla, ata frikësohen nga qentë endacakë“ - thotë Adhurim Xhemshiti, banor i lagjes.

Pak kilometra nga qendra e Prishtinës, ndodhet lagja “Tauk Bashqe“, por ndryshe nga rrugët kryesore të kryeqytetit që janë të ndriçuara, në këtë lagje, ndriçimi publik ende nuk ka mbërritur. Kërkesa e banorëve për t’i ndriçuar rrugët ka hasur në vesh të shurdhër. Ata ankohen se në mungesë të dritave, kjo lagje është bërë zonë tërheqëse për qentë endacakë, të cilët paraqesin rrezik për banorët.

“Nuk e di pse askush nuk merret me ne dhe nuk vjen për të na parë se në çfarë telashesh jemi! Kjo gjë shqetëson sidomos prindërit, pasi tani në kohë dimri errësohet herët dhe fëmijët kthehen vonë nga shkolla, ata frikësohen nga qentë endacakë“ - thotë Adhurim Xhemshiti, banor i lagjes. Të njëjtin shqetësim ndan edhe Nebih Hoti. Ai thekson se grumbullimi i qenve bëhet edhe pasi është lagje që rrethohet nga zona malore.

Banorët kërkojnë që Komuna e Prishtinës të bëjë zgjidhje

Të ndodhur në vështirësi të përditshme, banorët apelojnë tek Komuna e Prishtinës, që të rregullojë ndriçimin publik në lagjen e tyre.

Edona Syla, studente, është një tjetër banore, e



Në lagjen Tauk Bahçe mungon ndriçimi publik



Qenë endacak që janë bërë shqetësim për banorët e kryeqytetit

cila tregon vështirësitë e saj. “Jam studente si dhe punoj në një market në qytet. Shumë shpesh më ndodh që të kthehem vonë në shtëpi. Është e frikshme se e gjithë lagja jonë është pa ndriçim. Shumë rrallë ka ndonjë lëvizje të banorëve në orët e vona. Edhe pse kemi bërë kërkesë në komunë, nuk ka pasur ndonjë rezultat deri tani“ tha ajo.

“Në këtë lagje jam lindur, por asnjëherë nuk ka pasur ndriçim pavarësisht se lagja është mjaft e madhe“ - thotë Beqir Bunjaku. Edhe ai kërkon një përgjigje nga Komuna e Prishtinës.

Zëdhënësja e Komunës së Prishtinës, Miranda Mullafazliu premtoi se ndriçimi në këtë lagje do të rregullohet gjatë këtij viti.

“Investimet e Komunës së Prishtinës në kuadër të projektit për modernizimin dhe zgjerimin e ndriçimit publik janë 116 km, për tri vitet e fundit dhe rruga “Lec Gradica“, është paraparë të kryhet në vitin 2017“ - tha Miranda Mullafazliu, zëdhënëse e Komunës së Prishtinës.

Gresa MAKOLLI

Antigona dhe Blerta, pushtojnë Zvicrën

Edhe pse në fillim nuk kishte përkrahje nga familja, Antigona me trajnimin e saj, arriti të bëhej njëra ndër futbollistet më të sukseshme në këtë klub dhe u bë golashënuesja më e mirë në Ligën e femrave me 28 gola në sezon - kujton trajneri Afrim Mehmeti.

Arritjet e vajzave kosovare në sport duket se nuk kanë të ndalur. Këtë herë bëhet fjalë për dy futbolliste nga Gjilani, Antigona Behluli dhe Blerta Shala, të dyja të moshës 18 vjeçare do t'i bashkohen klubit futbollistik të Zvicrës, "Fc Zurich Frauen". Ato fillimisht ishin pjesë e klubit futbollistik gjilanas "Intelektualët". Pranimi i tyre për të luajtur në Zvicër konsiderohet sukses i madh nga trajneri Afrim Mehmeti, i cili edhe bëri përgatitjet e para të vajzave.

Pranimi i vajzave në Zvicër, erdhi kur Antigona Behluli, u ftua që t'i bëjë provat në ekip dhe më pas trajnerët vendosën që ajo të bashkohet, ndërsa Blerta Shala bëri disa video gjatë stërvitjeve në Kosovë dhe iu dërguan trajnerëve të klubit në fjalë ku më pas u dërgua ftesa edhe për të. Lidhur me përfshirjen e tyre në një sport si futbollin, i dashur më shumë për djemtë, Antigona Behluli thotë se si fëmijë e ka pëlqyer futbollin.

Në moshën 14 vjeçare, ajo u bë pjesë e Klubit Futbollistik "Drita", i cili më vonë ndryshoi emrin në KF "Intelektualët". Ajo arriti të bëhet njëra ndër sulmueset më të mira në Republikën e Kosovës.

"Futbollin e kam dashur gjithmonë, kjo lojë më ka bërë për vete, lirisht mund të them se i kam thyer tabutë në shoqërinë tonë, ku ka qenë e paim-agjinueshme që një vajzë të luaj futboll, por jam shumë e lumtur që ëndrrat e mia po realizohen ngadalë dhe sigurt" - tha Antigona Behluli.

Edhe pse në fillim nuk kishte përkrahje nga familja, Antigona me trajnimin e saj arriti të bëhej njëra ndër futbollistet më të sukseshme në këtë klub dhe u bë golashënuesja më e mirë në Ligën e femrave me 28 gola në sezon - kujton trajneri Afrim Mehmeti.

"Në fillim babai s'më lejonte të luaja, por gjithnjë kur ai shkonte në punë unë dilja dhe luaja me djemtë dhe në momentin kur e vërejti që



Antigona Behluli dhe Blerta Shala në fushën e blertë

isha e përkushtuar dhe e doja shumë, filloi të më mbështeste në çdo ndeshje"- shtoi Antigona Behluli.

Blerta Shalës, përkrahja nga familja nuk i ka munguar asnjëherë dhe në vitin 2016 arriti të bëhej futbollistja më e mirë e Gjilanit.

"Nga moshë 14 vjeçare merrem me këtë sport, ndërsa në vitin 2015 iu bashkova klubit të parë për femra dhe po këtë vit arrita të pranohem në Kombëtaren e Shqipërisë U19"- tha Blerta, mesfushorja e këtij klubi.

Në garat shkollore, të cilat mbaheshin në komuna të ndryshme të Kosovës, Blerta Shala me ekipin e saj, arriti të dalë triumfuese dhe të përfaqësojë shkollën e mesme të Gjilanit "Zenel Hajdini", në Kampionatin Botëror në futboll, për shkollat e



Antigona Behluli, futbolliste nga Gjilani

mesme në Kroaci.

Kjo ishte hera e parë që një ekip vajzash nga një shkollë e Kosovës, mori pjesë në një garë si kjo. Shala ishte kapitene e këtij klubi. Ato u përballën me shkolla nga Brazili, Izraeli, Italia e Franca.

“Në lojrat, të cilat mbaheshin në Kroaci, zhvilluam pesë lojë, ku tri nga ato i fituam dhe dy i humbëm. Me këtë rezultat ne arritëm të zëmë vendin e gjashtë, si më të mirat në botë për shkollat e mesme” - vazhdoi ajo.

Meritori i suksesit të këtyre dy vajzave është Afrim Mehmeti, i cili tash e një kohë merret me këtë profesion dhe tregoi se nuk është aspak e lehtë të punohet me vajza në lidhje me këtë sport.

“Vështirësia rreth klubit të vajzave më le të kuptoj fjalët e profesorit tonë të madh, Enver Gjinolli, kur më thoshte se më lehtë është të punosh me 100 meshkuj sesa me një vajzë, arsyeja është se futbollit i vajzave në vendin tonë, nuk ka qenë i zhvilluar për ta lehtësuar këtë punë” - tha trajneri Mehmeti.

Edhe përkundër faktit se Komuna për këto vajza ndan një shumë simbolike të mjeteve, entuziazmi i tyre për këtë sport nuk mungon dhe ka kërkesa

nga klubet e tjera.

“Edhe pse buxheti nuk është i mjaftueshëm në këtë klub, ofertat janë të mëdha për vajzat, të cilat po tregojnë lojë të mirë dhe kërkesat kanë qenë jo vetëm nga Zvicra, por edhe nga Franca e Turqia për kualitetin që kanë këto vajza” - tha Afrimi.

Mesazhi nga trajneri Afrim Mehmeti për vajzat, të cilat kanë talent në këtë sport është se duhet të nisin atë që dëshirojnë dhe të arrijnë suksese.

“Nuk ka më kënaqësi se të luash futboll në moshë kaq të re, të depërtojnë në klube të mëdha evropiane, atyre të cilave kanë talent iu them të mos ngurrojnë dhe t’i ndjekin ëndrrat” - përfundoi Mehmeti.

Reagimi i vajzave kur të tjerët thonë se futbollit nuk është për ato, vajzat reagojnë se është mirë të shikosh futboll vajzash e pastaj të flasin, sepse disa vajza luajnë më mirë se disa djem.

Blerona JANUZI dhe Laureta MEHMETI



4.5 cent / minutë

ME TË GJITHË OPERATORËT NË KOSOVË
AKTIVIZIMI 2 € NË MUAJ

AKTIVIZIMI

Përmes SMS-it në numrin
50555

me tekstin
Vala Classic

STATUSI

Përmes SMS-it në numrin
50555

me tekstin
Classic status

 0800 10000

www.kosovotelecom.com

E-topup INTERNET



Prej tash, mund të bleni direkt mbushje elektronike të pakove për **INTERNET** në të gjitha **pikat e shitjes VALA**

1GB
INTERNET
1.50 €
7 ditë

2GB
INTERNET
3.00 €
31 ditë

3GB
INTERNET
4.50 €
31 ditë

5GB
INTERNET
7.50 €
31 ditë

 0800 10000

www.kosovotelecom.com

n'trip
VALA IME!

2 GB
internet 3G/4G

**500 SMS &
thirrje pa kufi**

2.99€

www.kosovotelecom.com

cilësi, leadership, sukses!



Kolegji AAB

EKONOMIK

- BANKA, FINANCA DHE KONTABILITET
- MARKETING DHE ADMINISTRIM BIZNESI
- MENAXHMENT DHE INFORMATIKË

SHKENCA KOMPJUTERIKE

- INXHINIERI SOFTUERIKE
- KOMUNIKIMI NË RRJETA
- TELEKOMUNIKIMI DHE TEKNOLOGJIA E INFORMACIONIT (IT)
- MEKATRONIKË

MENAXHIM SEKTORIAL

- MENAXHIMI I ARSIMIT
- MENAXHIMI I KULTURËS
- MENAXHIMI I SPORTEVE
- MENAXHIMI I SHËNDETËSISË

JURIDIK

KRIMINALISTIKË

INTEGRIME EVROPIANE

KUJDESI DHE MIRËQENIA E FËMIJËVE

PSIKOLOGJI

GJUHË ANGLEZE

KOMUNIKIM MASIV DHE GAZETARI

- GAZETARI
- PRODUKSION

ADMINISTRATË PUBLIKE

SHKENCA POLITIKE DHE DIPLOMACI

KULTURË FIZIKE DHE SPORT

ARKITEKTURË

DIZAJN GRAFIK DHE MULTIMEDIA

DIZAJN ENTERIERI

DIZAJN I MODËS

PIKTURË DHE ARTE VIZUELE

MUZIKË

INFIERMIERI E PËRGJITHSHME

AAB ju ofron mundësinë që të studioni në gjuhën angleze në Programet Ndërkombëtare të Universitetit të Londrës

London School of Economics and Political Science:
me programet Bachelor dhe
Royal Holloway me programet Master

Zona Industriale Prishtinë-Fushë Kosovë,
10000 Prishtinë, Republika e Kosovës,
Tel: 038/ 555 444; 038/ 601019
Mob: 045/ 284 797, 049/ 603 666
Dega në Gjakovë: 045/ 537 337, 045/ 666 551
Dega në Ferizaj: 0290/ 328 908, 044/ 77 90 90

info@aab-edu.net

www.aab-edu.net

[f /AAB.edu](https://www.facebook.com/AAB.edu)