

# Dukagjini "Nderi i Kombit"



# Dukagjini

Botim Periodik i Shoqatës Atdhetare "Dukagjini", Viti i XVII i botimit, nr. 199, Maj 2020  
Nr. Llog. UNIONBANK 510367047020112, Shkodër - Albania, Tel. 00355674001940, internet: www.shoqatadukagjini.com, Kryeredaktore: Suela Ndoja, Çmimi 30 lekë / 1.5 euro

## 2 SHQIPËRIA DHE KONTRI- BUTI I SAJ NË FITORE

- Në kuadrin e 9 Majit, ditës së fitores mbi fashizmin -

**Mesazhi që dha Shqipëria.** Shqipëria, me fillimin e luftës ishte një vend i vogël, si nga përmasat, ashtu dhe popullsia e saj me afro 1 milion banorë. Ishte e natyrshme dhe e logjikshme se ajo nuk mund të vendoste fatet e luftës gjigante e shkatërrimtare. Por, mesazhi që dha Shqipëria në ditën dhe në vitet e para të pushtimit, ishte lufta pa kompromis kundër pushtuesit nazifashist. Në këtë mënyrë populli shqiptar, po e rendiste veten në krah të forcave antifashiste botërore. Kjo nuk ishte e lehtë dhe nuk erdhi vetvetiu e njëherazi. Ajo ishte produkt, nga njëra anë i zgjerimit dhe i zhvillimit gradual, gjithnjë në rritje i qëndresës e luftës së armatosur të popullit shqiptar dhe, nga ana tjetër, rezultat i një sërë aktesh politike të organeve të larta drejtuese të Lëvizjes Antifashiste Nacional-Çlirimtare.

## 5 ÇDO FËMIJË ËSHTË NJË INDIVID UNIK

**Bashkëbisedim midis  
një shkrimtari dhe një  
psikologeje**

**Psikologe:** Suela Ndoja &  
**Shkrimtari:** Lekë Imeraj

**Psikologia:** Të gjithë ne jemi të ndryshëm në mënyra të panumërta, duke u krenuar me individualitetin dhe karakterin unik. Duhet të jetë e vetëkuptueshme që e njëjta vlen edhe për fëmijët e vegjël. Megjithatë, nga pikëpamja e psikologjisë zhvillimore për shumë vite një koncept themelor që mbështet zhvillimin e fëmijëve ka qenë ideja që fëmijëria është periudha kur fëmijët formësohen dhe formulohen për tu 'përshtatur' në shoqëri dhe në përputhje me normat dhe pritshmëritë shoqërore. Z. Lekë, dëshiroj ta hap këtë bashkëbisedim, duke iu referuar shkrimeve tuaja, si e paraqisni botën fëminore?

**Shkrimtari:** Për mendimin tim, çdo fëmijë, do të thotë qenje njerëzore e veçantë, dhe e papërsëritshme. Asnjë fëmijë nuk mund të njehet me një tjetër. Që në vitin e parë të jetës, fëmija është një personalitet i veçantë, dhe jo më vonë se dy vjet nga mosha e tij, fillon ndërtimin e individualitetit të vet. Aftësitë e tij individuale dhe veçoritë e sjelljes, zhvillohen vazhdimisht, dhe bashkë me moshën e tij. Më e mira që mund të bëjmë ne të rriturit është: Ta pranojmë fëmijërisht ashtu siç është. Respektimi i individualitetit të tij, që në ditët e para, është gjëja më e rëndësishme në komunikimin me fëmijën.



## 3 PULTI ose Ptolemajk 'Ekuj' - Aequum (Aekum)

**Ndoc Selimi**  
N/kolonel në pension, aviator

Vetë qyteti Pulti është një emër që ka qarkulluar në shekuj, por pa pasur mundësinë të vendëset lapsi mbi hartë se ku ndodhen rrënojat e qytetit të moçëm të këtij vendi. Shumë autorë antikë dhe të kohëve tona mendojnë se këto rrënoja ndodhën në Pultin e Madh, por ka edhe nga ata që japin ide se mund të jenë shumë më afër.

## 10 GJAMA DHE VAJI TRADIT NË MALET TONA

Rapsodi Gjon Kosteri

Në kuadër të folklorit në malet tona, po ju sjellim disa të dhëna rreth këngëve të vajit, rreth vajtimit në rastet e varrimit në malet tona, nga vaji i grave, të cilat quhen vajtores edhe nga burrat, të cilët quhen vajtor si dhe rreth gjëmës së burrave.

Së pari, vaji tek njeriu ka nis me linjën e tij para këngës, sepse siç thonë një shprehje, në malet tona...

## 6 TURBULLIMET E GJUMIT

**Shenjat dhe trajtimet**

Sipas të dhënave Franceze 1 ne 3 veta kane turbullime të gjumit, 10% e të cilave janë të renda. Duhet të dish të përcaktosh shkaqet, që të adoptosh tradita të mira për të reduktuar (pakësuar) këto turbullime.

- Çfarë është pagjumësia ? Kjo është një turbullim i ciklit të gjumit dhe mund ta klasifikojmë në tre grupe:

1- Turbullim të cilësisë ose të zgjatjes kohore të gjumit...



# SHQIPËRIA DHE KONTRIBUTI I SAJ NË FITORE

*- Në kuadrin e 9 Majit, ditës së fitores mbi fashizmin -*

Mesazhi që dha Shqipëria

Shqipëria, me fillimin e luftës ishte një vend i vogël, si nga përmasat, ashtu dhe popullsia e saj me afro 1 milion banorë. Ishte e natyrshme dhe e logjishme se ajo nuk mund të vendoste fatet e luftës gjigante e shkatërrimtare. Por, mesazhi që dha Shqipëria në ditën dhe në vitet e para të pushtimit, ishte lufta pa kompromis kundër pushtuesit nazifashist. Në këtë mënyrë populli shqiptar, po e rendiste veten në krah të forcave antifashiste botërore. Kjo nuk ishte e lehtë dhe nuk erdhi vetvetiu e njëherazi. Ajo ishte produkt, nga njëra anë i zgjerimit dhe i zhvillimit gradual, gjithnjë në rritje i qëndresës e luftës së armatosur të popullit shqiptar dhe, nga ana tjetër, rezultat i një sërë aktesh politike të organeve të larta drejtuese të Lëvizjes Antifashiste Nacional-Çlirimtare.

Në pikëpamje të forcës ushtarake, Shqipëria nuk trashëgoi asgjë nga ish-ushtria mbretërore. Frontit Nacional-Çlirimtar dhe Partisë Komuniste Shqiptare, që ishte e vetmja forcë politike aktive në luftën kundër fashizmit, ju desh që gjithçka ta fillonin nga elementët më fillestarë të organizimit e të veprimit ushtarak. U organizuan njësitet guerile, si elemente fillestare e më pas, nga fillimi i vitit 1942, u kalua në formimin e çetave partizane, të cilat kryen një sërë goditjesh dhe çliruan zona të tëra në gjithë Shqipërinë, që shërbenin edhe si baza të tyre. Populli shqiptar, duke parë te Fronti Nacional-Çlirimtar forcën e vetme që siguronte jo vetëm bashkimin në luftë, por edhe zhvillimin dhe zgjerimin e saj, u rreshtua gjerësisht nëpër formacionet partizane. Kështu më 10 Korrik të vitit 1943 u krijua Shtabi i Përgjithshëm, ditë që u quajt edhe dita e themelimit të UNÇSH. Gradualisht u kalua nga çetat në batalione, brigada e në gjysmën e dytë të vitit 1944 edhe në divizione e korparmata.

Nga shtrirja, pjesëmarrja e forcave dhe e mjeteve luftarake, dëmet në njerëz, në mjete e të mira materiale, Lufta e Dytë Botërore ishte më e madhja dhe më shkatërrimtarja në historinë e njerëzimit. Lufta e Dytë Botërore filloi më 1 shtator të vitit 1939, kur u pushtua Polonia nga Gjermania naziste, Shqipëria ishte pushtuar më 7 prill 1939, por se bota në atë kohë thauje e kaloi në heshtje dhe u bë viktima e parë në Europë, e pushtuar nga forcat e fashizmit italian. Në portet shqiptare Durrës, Shëngjin, Vlorë dhe Sarandë, kur politika europiane tkurrej nga pesha e trysnisë nazifashiste, u hodhën pushkët e

para dhe u dha sinjali i qëndresës antifashiste mbarë europiane. Krijimi i çetave të para atdhetare, si e Myslim Pezës, përbën jo thjesht krenari, por dhe ndihmesë në fillimet e qëndresës antifashiste europiane.

Luftën e tij kundër pushtuesit, populli shqiptar nuk e shikonte të shkëputur nga fati e lufta e popujve të tjerë të robëruar dhe në tërësi të Bllokut të Madh Antifashist Botëror. Viti 1942, veçanërisht gjysma e dytë e tij, shënuan disa ngjarje e akte që e afronin atë gjithmonë e më tepër me Aleatët e Mëdhenj. Akti i parë dhe shumë domethënës, ishte padyshim Rezolucioni i Konferencës së Pezës. Ai përshkohej tej e ndanë nga fryma e parullës së bashkimit në luftë të të gjithëve, pa dallim feje, krahine, ideje e seksi. Në të shprehur solemnisht se Shqipëria dhe Lëvizja Nacional-Çlirimtare qëndronin në krah të Koalicionit të Madh Antifashist. Kjo u pasua me një zgjerim të menjëhershëm të formacioneve partizane e atdhetare dhe të

e Kongresit të Përmetit më 24 Maj 1944. Punimet e tij u zhvilluan duke mbajtur në sfond, krahas flamurit kombëtar dhe portreteve të rilindasve të shquar, edhe flamujt e tre Aleatëve të Mëdhenj dhe fotografitë e Rusveltit, Stalinit e Çurçillit. Në vendimet e tij theksohej solemnisht se populli shqiptar do të vazhdojë luftën krah për krah me Aleatët e Mëdhenj dhe si pjesëtar i Bllokut Antifashist do të gëzojë të gjithë të drejtat që garantohen prej Kartës së Atlantikut, Konferencës së Moskës dhe Teheranit të firmosur prej udhëheqësve të mëdhenj Rusvelt, Stalin e Çurçill. E njëjta frymë e këmbënguljes në krah të Aleatëve të Mëdhenj u përshkua edhe në dokumentet e aprovuara në Konferencën e Dytë të Këshillit Antifashist, mbajtur në Tetor 1944 në qytetin e Beratit.

Në shkallë ndërkombëtare Lufta Nacional-Çlirimtare e popullit shqiptar ishte pjesë përbërëse e luftës botërore antifash-

Shqipëri u vranë 28.000 dëshmorë, krahas rreth 20.000 qytetarëve të masakruar, vrarë e gjymtuar nga pushtuesit fashistë e nazistë.

Në territorin shqiptar shkeli këmba e më shumë se 700.000 trupave nazifashiste dhe u angazhuan rreth 15 divizione italiane e gjermane duke ju nxjerrë jashtë luftimit rreth 70.000 trupa. UNÇSH plotësoi më së miri misionin që mori mbi vete duke çliruar vendin pa qenë e nevojshme që në truallin e saj të futeshin formacione ushtarake të forcave aleate. Kjo përbën, në pamjen luftarake, ndihmesën e drejtpërdrejtë të popullit shqiptar në kuadër të Koalicionit të Madh Botëror Antifashist. Shqipëria mbajti kështu një peshë të rëndë në raport me popullsinë.

## Vendosja e lidhjeve me Aleatët

Në funksion të çlirimit të vendit nga pushtuesi dhe kuadrin e kësaj aleance, organet drejtuese të LANÇ-it, duke lënë mënjanë mospajtimet për çështje të ndryshme me shtetet fqinje apo edhe ngarkesat ideologjike, për një ideal më të madh, vendosën lidhje me Frontet NÇ të Jugosllavisë e Greqisë. Pranë Shtabit e Komandës së Përgjithshme, në vijim të vlerësimit prej tyre të angazhimit të pakompromis në Luftën Antifashiste e në krah të Aleatëve, në vitet 1943-1944 erdhën edhe përfaqësues ushtarakë të komandave ushtarake britanike, sovjetike dhe amerikane, duke dërguar edhe në Shtabin Aleat të Mesdheut, përfaqësinë tonë. Madje, Shqipëria, besnike e angazhimit të saj në luftën e përbashkët, dërgoi edhe formacione të veta luftarake për çlirimin e trojeve shqiptare jashtë kufijve tokësorë si në Maqedoni, Kosovë, Mal të Zi e madje edhe deri në Bosnjën Jugore. Kështu Shtabi dhe Komanda e Përgjithshme e UNÇSH kreu me nder misionin e vet në luftën çlirimtare antifashiste jo vetëm ndaj popullit të vet, por edhe ndaj aleatëve dhe popujve fqinjë.

Pushtuesit italo-gjermanë, u treguan shumë aktivë kundër LANÇ-it. Italia fashiste, me politikën e saj ndaj aneksimit territorial të vendit nën stemën mbretërore italiane, krahas përdorimit të dhunës ushtarake, punoi aktivisht për fashistizimin e jetës së vendit. Në të kundërt, Gjermania fashiste, me qëllim që të shkëpuste popullin nga lufta, luajti me kartën e "pavarësisë" duke mashtruar jo pak forca e politikanë shqiptarë të traditës. Gjithsesi ato u munduan, edhe nëpërmjet qeverive kuislinge të krijonin "ushtrinë", "milicinë" apo "xhandarmërinë" ►



veprimtarisë luftarake të tyre kundër forcave pushtuese. Në mënyrë të logjishme, Konferenca, me mesazhet që përcolli, por edhe me rezultatet që po binte në zgjerimin e luftës antifashiste, tërhoqi edhe vëmendjen e Aleatëve të Mëdhenj. Britania e Madhe, BRSS dhe SHBA, më 17 e 18 Dhjetor 1942, pavarësisht ndonjë nuance për ardhmërinë e kufijve të pasluftës të shprehura nga anglezët, me deklarata të veçanta mbështetën fuqishëm LANÇ-in, duke e njohur atë publikisht si aleat në luftën e përbashkët.

## Krijimi dhe zgjerimi i UNÇSH

Një akt tjetër, krahas krijimit e zgjerimit të UNÇSH dhe fuqizimit të luftës së armatosur, për nga vendimet që mori për vijimin e luftës, por edhe tepër domethënës i renditjes së Shqipërisë në krah të Aleatëve të Mëdhenj, ishte edhe mbajtja

iste. Me luftën e vet heroike populli ynë i tregoi botës se Shqipëria e vërtetë nuk ishte ajo që një grusht tradhtarësh e kishin shpallur "aleate të Boshtit", por ajo që populli kryengritës, me Partinë Komuniste në krye, e kishte vënë veten në radhët e pjesëtarëve më aktivë të popujve dhe shteteve të koalicionit të madh antifashist.

Populli kryengritës shqiptar dërgoi edhe përtej kufijve shtetërorë mjaft luftëtarë të Ushtrisë së tij Nacional-Çlirimtare, të cilët luftuan me vetëmohim për çlirimin e popujve të Jugosllavisë dhe të vëllezërve shqiptarë të Kosovës.

Shqipëria nxori rreth 70.000 luftëtarë të përfshirë në 24 brigada, 8 divizione dhe 3 korparmata. Konferenca historike e Bujanit i dha një zhvillim të madh Lëvizjes NÇ edhe në Kosovë ku u krijuan 9 brigada partizane dhe rreth 53.000 luftëtarë. Në luftime e operacione të ndryshme në



# PULTI ose Ptolemajk 'Ekuj' - Aequum (Aekum)



**Ndoc Selimi**  
N/kolonel në pension, aviator

Vetë qyteti Pulti është një emër që ka qarkulluar në shekuj, por pa pasur mundësinë të vendëset lapsi mbi hartë se ku ndodhen rrënojat e qytetit të moçëm të këtij vendi. Shumë autorë antikë dhe të kohëve tona mendojnë se këto rrënoja ndodhën në Pultin e Madh, por ka edhe nga ata që japin ide se mund të jenë shumë më afër.

Në studimin e At Marin Sirdanit, thuhet: "Shumë asht shkruar mbi shtrimjen e kësaj krahine të Shqipërisë se veriu të qujtun kahmot Pult, Pulatum, Pilot e ma vonë Dukagjin, por pa mujtë me i dhanë një përfundim definitiv. Shkaku asht se gurrat dokumentare që mbërrijnë në shekullin e VIII, nuk janë përherë të kjarta e të sigurta me i vu një cak të vërtetë kufijve të këtij vendi, me një gjanësi të madhe, herë i zmadhuem e herë i zvogluem prej shkriemeve të atyne viteve". (At Marin Sirdani, "Pulti i Dukagjinit" në "Hylli i Dritës", 1934, fq 185 - 191)

Në "Ilyricum Sacrum" përcaktohet qartë Ipeshkëvia e Pultit Madh dhe të Vogël, prej ku do të shkëpusim disa nga copëzat historike të shkruara e të ruajtura me shumë kujdes në shekuj. "Pulti (Pullatum ose Polletum), qytet fort i vjetër gjendej në kreshtën e një mali thellë në terren të thyeshëm, ndoshta aty ku gjendej qyteti Ptolemajk 'Ekuj' (Aequum) e sigurisht jo larg tij". ("Ilyricum Sacrum", VII / 1, Arqipeshkëvia Metropolitane, Shkodër - Pult, 2019, fq 121).

Ky qytet Ptolemajk 'Ekuj' ose Aequum (Aekum) - thotë literatura është larg prej Shkodrës, nga ana veriore, më shumë se 30000 hapa. Prej luftrave të shpeshta e shkeljeve të barbarëve, që e shkretuan këtë vend, ky qytet ishte rrënuar

nga themelet, sa pothuaj pak dhe aspak i duken shenjat e dikurëshme".

Po t'i referohemi gjuhës latine për domethënien e këtij emri na thotë se: "Aequum" baras pianura, piano, fushore, në zbritje, vend i pjerrtë, por ka edhe kuptimin pak a shumë të trashëgimisë Scendenza (zbritjes), e drejta naturale de jure civile.)" Pra e prejardhjes. "Vocabolario della Lingua Latina", 3 ed. Milano, 1999, pg. 52

Të njëjtën gjë thotë edhe Tit Livi, Equi, i thirrur ndryshe Aequum, "singifco pianura apo colinare", pra fushore apo kodrinore.

Një fis-shtet me emër Akuj, Aequum ndodhej dikur në lindje të Romës (midis Lazio e Abruzzio, Itali) në shekullin e IV para Krishtit. Fisi tip shtet, apo këta fise zhvilluan luftëra të mëdha me Romën dhe ishin shumë të fortë. Për këtë u caktua një tiran në udhëheqje të ushtrisë romake për t'i mposhtur. Ky komandant quhej Gaio Junio Bubulaco, i cili i mundi dhe më pas i rekrutoi në ushtrinë romake. Në afërsi të këtij tribun shtet ishin edhe disa të tjerë, që njihen edhe në vendin tonë, të paktën në nivelin e toponimit. Të tillë janë Etruskët në veri perëndim të Akuj, Latinët, por edhe Marrucini. (Tit Livio, Ab. "Urba Condita" libri X, 1)

Në një analizë që mund t'i bëjmë kësaj kohe, në zonën e Pultit na dalin tre toponime-fise që mund të kenë jetuar në pjesën veriore të Ilirisë, për të cilët nuk dihet lëvizja e tyre nga Iliria në Apenine, apo e kundërta. Si rregull gjithmonë lëvizja e popujve është bërë nga lindja drejt perëndimit, ku vijon edhe në ditët

e sotme. Popullsia etruske tani më është e vërtetuar prezenca e saj në Iliri. Ky vërtetim vjen edhe nga studimet e niveleve madhore si nga etruskologjia Neriman Vlora, ashtu edhe nga francezi Zaharia Majan, me dy volumet: "Etruskët filluan të flasin" dhe "Fundi i Misterit Etrusk". Ndërsa fisin e Mauricianëve e kemi në Pult, emër që i korrespondon plotësisht Mauricinëve të prononcuar si Maurici e barabarte me Mavriqtë, ku në literaturë na del edhe stema me të njëjtin emërtim. Në "Ilyricum Sacrum" thuhet se "...qyteti i Pultit ishte me shumë se 30 000 hapa larg nga Shkodra."

Në kohën romake distancat mateshin me hapa romakë, që i bie çdo hap i barabartë me 33cm të sotëm (masa romake) që i takon përafërsisht 10 km e pak. Duke gjurmuar masat nga kështjella e Shkodrës, na dalin tre vende të mundshme të qytetit vjetër Pulat, sipas shkrimit .

1 - Vau i Dejës (Danja në mal) .

2 - Boks Dragoç .

3 - Domni, ku që të tre i mbushin kushitet e të qenurit një qytet i kamotshëm. Duke përjashtuar Danjën (edhe se në "Ilyricum Sacrum", kur flet për ipeshkëvinë e Dejes, thotë se: "Ka asish që mendojnë se këtu ka kenë qyteti Ptolemaik Thermidava". (Ilyricum Sacrum, fq. 65)

Mendoj se kjo përjashtohet, pasi thuhet: "30 000 hapa në drejtim verior". Mund të përjashtohet edhe qendra e Boks-Dragoçit.

Mundësia është të jete Domni, pasi ndodhet në drejtimin veriorë, ashtu si Boks-Dragoçi, por ka disa karakteristike, që të bën të gjykosh se pikërisht ky është

vendi që kërkojmë. Vete fshati ka një lartësi 480 m mbi nivelin e detit dhe maja më e lartë shkon në 845 m. "Në kreshtën e një mali thellë nder male të thyeshme", siç thotë literatura, po ashtu në pjerrësi, si kodrinë e të tjera. Në këtë mes rëndësi të dorës parë ka vetë emri Domnë që korrespondon plotësisht me Akuj Aequum dhe në domethënie kanë të njëjtin shpjegim, që do të thonë Dio, Zot. Domni është Domunis baras Zot. Po kështu edhe toponimi Ekuj është e barasthënë Dio, Zot, ashtu si te latinët Domenica, dita e Zotit e të tjera. Nga ana tjetër edhe për Aequum, autori italian Giacomo Devoto te "Gli antichi italicci" (Italianët antikë), fq. 257, thotë, se "Aequum do të thotë e pjerrtë, kodrinore, por edhe vend i hapur për publik".

Në vendin tonë ka shumë toponime Domen, si në Tiranë, Vorë, Rogozhinë, por edhe Kodër Tepe dikur ishte i pagëzuar me këtë emër.

Në Itali ky Aequum ndodhet në lartësinë 575 m mbi nivelin e detit dhe si vjetërsi i takon vitit 50 para Krishtit. Gjendet në rrugën Aemilia, por edhe në rrugon Romë-Brindisi, e quajtur më tej Egnatia. Me një vëmendje serioze, besohet te ardhmja dhe gërmimet arkeologjike, të cilat do ta thonë fjalën e fundit të së vërtetës.

"Ky dioqezë-thuhet në "Ilyricum Sacrum"-tashti asht i haptë, prej perëndimi në lindje pesë ditë udhë e prej veriu në jug tri ditë udhë...". (Ilyricum Sacrum" VII/1 "Arqipeshkëvia Metropolitane" Shkodër-Pult, 2019, fq. 121.)

(pjesë nga punimi në proces "Vëzhgime mbi Pultin")



shqiptare, si forca ndihmëse për ruajtjen e qetësisë në vend. Në funksion të qëllimit ato ndërmoren operacion pas operacioni ushtarak e ndëshkimor në treva të ndryshme të Shqipërisë apo edhe në shkallë vendi për shuarjen e LANÇ-it. Përpjekjet e tyre dështuan që në krye.

Ndihmesa e popullit shqiptar në krah të Aleatëve të Mëdhenj për fitoren mbi fashizmin dhe kostoja që ai pagoi për këtë është tepër e ndjeshme. Populli shqiptar, nën udhëheqjen e Frontit NÇ, me forcë kryesore udhëheqëse politike PKS, radhitjen e tij në krah të Aleatëve të Mëdhenj nuk e pa thjesht si një aderim apo solidarizim e aq më pak për ta patur si një kartë

për ta tundur në përfundim të luftës. Në të kundërt, besnik i traditave të të parëve të vet, ai këtë renditje e shikonte dhe e zbatoi, pa as më të voglin hezitim, si një detyrim e angazhim moral e atdhetar për të renditur në frontin e përbashkët gjithë potencialet morale, njerëzore, materiale e luftarake. Dhe ai, në sajë të ndihmesës së çmuar në shkallë ndërkombëtare, arriti me dinjitet ta renditë veten në ballin e qëndresës antifashiste e në krah të fitimtarëve. Ky pozicionim i prerë antifashist ishte njëherazi edhe një ndihmesë në ruajtjen e tërësisë territoriale të shtetit shqiptar të pas luftës, të rrezikuar nga lakmitë e shteteve shovene fqinje.

## Brezat janë krenarë për këtë luftë

Është ajo luftë dhe sakrificat mbinjerëzore që bënë brezat e shkuar që na japin sot krenarinë kur dëgjojmë që vendi jonë radhitet ndër të parët dhe përfaqësues të tij edhe dekorohen nga të huajt për merita në këtë luftë. Përulemi me respekt ndaj gjithë atyre që bënë LANÇ-in dhe brezave që përballuan me dinjitet peshën e rëndë të saj. Është meritë e padiskutueshme e atyre organeve e personaliteteve politike e ushtarake që udhëhoqën LANÇ-in, të cilët ditën të vendosin e të ruajnë raporte të drejta në mes të faktorit të brendshëm dhe atij ndërkombëtar në këtë luftë për jetë a vdekje.

Agjencia Reuters më 1 nëntor 1940

deklaronte se "mobilizimi i Shqipërisë dështoi krejtësisht". Dhe kjo nuk erdhi rastësisht apo sikurse vepronin forca të caktuara politike që qëndronin në heshtje apo edhe duke e përkrahur intensivisht pushtuesin e duke ju kundërvënë LANÇ-it. Është një veprimtari e tërë e atdhetarëve, komunistëve, fetarëve, rinisë, gruas shqiptare që edhe pse nën terrorin fashist, ditën të organizohen dhe të bëjnë të dështojë çdo përpjekje e tyre, por edhe e bashkëpunëtorëve dhe shërbëtorëve besnikë për të kthyer fletën e luftës.

**PROF. ASOC. DR.**  
**BERNARD ZOTAJ**



# “EKSPERIMENTI” I ÇIFUTIT BËN DAVID, NUK “NDEZ” MË SHQIPTARËT

Gjon Bruçi

Për të përcjellë orët dhe ditët e vështira të “arrestit shtëpiak”, që na “dhuroi” korona-virusi, vendosa të rikthehem edhe një herë në “mikun” e dikurshëm të librit. Në përshtatje me moshën time të tretë, zgjedha në raftin modest të librave romanin “Skënderbeu” të shkrimtarit Sabri Godo. E kisha lexuar dy herë në vitet e para të botimit, por kjo nuk më pengoi ta rilezoi përsëri me të njëjtën endje si dy herët e para, por me një dozë të dyfishuar nostalgjie e krenarie për atë kohë të lavdishme ku zhvillohen ngjarjet e romanit.

Historinë e jetës dhe veprës së Heroit tonë kombëtar, Gjergj Kastriotit, koha e emërtoj “Epoka e Skënderbeut”. Pesëqind vjet më vonë, ajo u përcoll pothuaj pikë për pikë nga “Epoka e Enver Hoxhës”, pasuruar tashmë me elementë të kohëve moderne. Të dyja së bashku bëjnë jo më tepër se shtatëdhjetë vite. Shumë pak, përballë dymijë e ca të tjerave nga fillimi i Erës së Re e gjer më sot. Por thelbësore, sepse gjithë këtë periudhë njëzet shekulle, shqiptarët e mbijetuan falë këtyre dy epokave legjendare, të cilat u shërbyen si pishtarë drite në rrugën e tyre të gjatë, e të vështirë.

Megjithatë, kushdo që e njeh historinë e së parës, dhe ka përjetuar atë të së dytës, nuk mund t’i shmanget pyetjes: Si është e mundur që në dymijë e ca vjet histori, shqiptarët kanë mundur të kenë vetëm 70 vite të organizuara në shtet të vërtetë, me parametrat më të lartë të kohëve përkatëse? Mos vallë ne shqiptarët nuk kemi dashur, apo më keq akoma, nuk kemi pasur aftësi shtetformuese, siç na akuzojnë armiqtë tanë të përhershëm? E kundërta ka ndodhur. Populli ynë, edhe në vitet e shumta të lashtësisë dhe sidomos të mesjetës, ku në shumicën dërmuese ka munguar shteti, ka ditur të vetqeveriset me kode e nome, të cilat edhe sot, shumica e tyre janë jo vetëm objekt studimi nga ana e konstitucionalistëve, por edhe përdoren, modifikohen e aplikohen në korpusin e ligjeve moderne. Nuk ka qenë paaftësia shtetformuese e të parëve tanë, por ishin pushtuesit e shumtë ata që nuk na lanë të ngremë e konsolidojmë shtetin tonë.

Cila ishte arsyeja?

Pozicioni gjeografik i vendit tonë, ka dy anë të medaljes: Shumë i favorshëm për të jetuar e begatuar; dhe tepër i vështirë për të “mbijetuar”. Pushtuesit e shumtë, që kanë kaluar mbi trojet tona, nuk erdhën këtu për alpinizëm, por për të zotëruar pozitat strategjike që kishin shqiptarët në kryqëzimin e rrugëve Lindje-Perëndim dhe anasjelltas. Edhe në kohët e sotme moderne, kjo strategji e fuqive dhe superfuqive, që duan të bëjnë ligjin në kontinent e më tej, nuk ka ndryshuar. Por nuk është vetëm kjo.

Dy epokat e lavdishme tonat, që përmendëm më lart, nuk duhen lejuar të përsëriten, sepse ato nxisin tek popujt besimin se edhe vendet e vegjël mund të

mbijetojnë e begatojnë përballë superfuqive, nëse do të kenë një shtet të organizuar, të fuqishëm dhe të mbështetur tek populli. Aq më pak mund të pranohej prej tyre një Epokë si ajo e Enver Hoxhës, e cila me shembullin e saj, nxiste dhe nxit jo vetëm për shtet të pavarur, por edhe për shtet të vërtetë të popullit, çka kërcënon domenin e sietmit kapitalisto-imperialist, i cili ka mbërritur në “majë të mullarit” dhe nuk ka rrugë tjetër veçse të zbrësë prej tij.

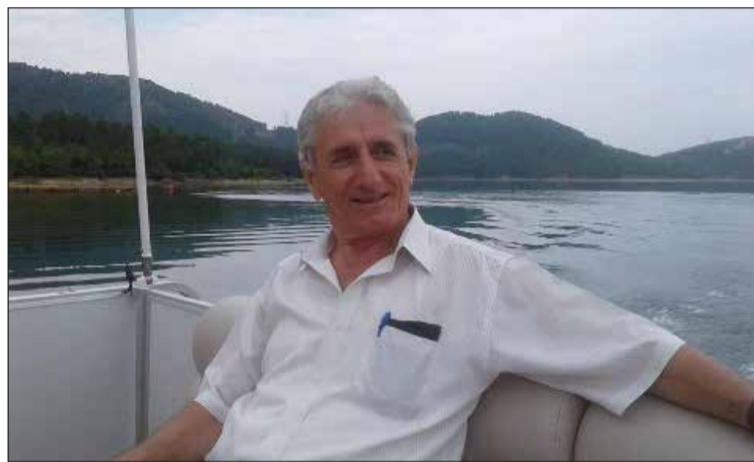
Shembull të freskët për këtë konkluzion të thjeshtë, por të vërtetë, kemi tri dekadat e fundit, ku me gjithë “përpjekjet” e klasës politike aktuale dhe “ndihmës” së pakursyer të padronëve të saj kapitalistë, nuk është arritur të ngrihet shteti i vetquajtur ligjor dhe i së drejtës. Përkundrazi, pas tri dekadave kemi sot shtetin më karnaval që ka parë historia e shtetformimit. Një shtet, që siç thoshte para disa netësh “Fiksi”, po t’i heqësh fejbukun nga përdorimi, bie në kolaps të plotë. Siç ka rënë në kolapsin e “Koronavirusit” dhe vjen vërdallë, duke imituar si majmuni veprimet e të tjerëve, pa llogaritur se stani i tyre prej kartoni, do të shpartallohet që me shiun e parë të post-koronës.

Po, si mundën armiqtë tanë të na detyronin të ndërrojmë jetën e begatë me mbijetesë? Me të gjitha format që ka shpikur mendja djallëzore e racës njerëzore. Fillimisht ishte dhuna, hekuri, zjarri. Por këto nuk patën asnjëherë sukses të plotë, ashtu siç nuk pati sukses as imponimi i një varfërie ekstreme. Më pastaj përdorën përçarjen fetare e krahinore, por përsëri populli ynë ia doli të ruante ADN-në e tij, dhe të ringrihej nga hiri si Feniksi. Kohët e sotme moderne, sollën risi të reja në veprimet e armiqve tanë. Sidomos mbas përmbyesjes të sistemit Socialist, lufta e tyre u përqëndrua në degjenerimin moral e politik të popullit, si një mjet më vrapar se dhuna dhe armët. Ata i shkatërruan e i nxorën jashtë loje, tri pasuritë bazë të një kombi, siç janë pasuritë natyrore, pasuritë kulturore dhe ato shpirtërore, që shqiptarët i kishin nga më të plotat e më të arrirat në kontinent. Coptimin fizik të trojeve shqiptare në vitin 1915, pushtuesit e sotëm e zëvendësuan në coptimin politik, duke na imponuar mbi 120 parti politike, dhe qindra shoqata të të gjitha llojeve, me objektivin konkret: kthimin e këtij populli në popull mërgimtar, mundësisht nomad, çka do t’u jepte mundësi padronëve kapitalistë t’i përdorin këto troje sipas intereseve të tyre strategjike.

Jo për t’u hequr si optimist, por i bindur në përvojën tonë historike shumë shekulle, kam qenë dhe mbetem i bindur, se kombi shqiptar nuk mund të asimilohet, sado të rrafinuara të jenë taktikat dhe strategjitë e armikut.

Pikërisht këtë optimizëm po forcoja,

kur po lexoja për të tretën herë “Skënderbeun” e Sabri Godos. Aq më shumë ky optimizëm më përforcohej, kur kujtova Epokën e Enver Hoxhës, vitet e së cilës i përjetova drejtpërsëdrejti. Por kur mbarova së rilexuari dy të tretat e librit dhe, mbërrita tek një episod nga momentet e rrethimit të Krujës prej Sulltan Mehmetit, besimi dhe optimizmi m’u stopuan. Kur e kisha lexuar dy herët e para, nuk i kisha kushtuar vëmendje të veçantë episodit në



fjalë. Por në këto momente që gjendemi të rrethuar nga “Koronavirusi”, hija e dyshimit mu faneps në sy e në mendje. . .

Përpara se ta shpjegoj arsyen, po riprodhoj sa më shkurt episodin në fjalë:

**Korrik 1466.**

Sulltan Mehmeti, rrethon Krujën e Skënderbeut. Në pamundësi për ta marrë Kështjellën e famshme, shkon në bregun e Erzenit ku mbaheshin rob rreth pesë mijë shqiptarë, burra, gra, pleq e fëmijë. Ushtarët e sulltanit, i lidhën robërit me duar prapa dhe i rreshtuan buzë lumit, ku nisën ekzekutimin e tyre me shpata, thika e hanxharë. Në krye të masakrës, turma e njerëzve që po thereshin, u përfshi nga ulërima e grave dhe fëmijëve, por pas disa minutave, një zë i fuqishëm nga mesi i turmës thirri: “Pushoni!” Nga ky çast në zallishte nuk dëgjohej asgjë, përveç goditjeve dhe rënkimeve të mbytura. Sulltan Mehmetit nuk i pëlqeu kjo e fundit, ndaj kërkoi një mënyrë tjetër më makabre. Ju kujtua një episod i lashtë nga një fshat në afërsi të lumit Tigër, histori të cilën po e tregojmë shkurtimisht:

“Në fshatin në fjalë, ishte çfaqur një turmë e pafund me minj. Ata shtoheshin çdo ditë dhe nisën të bëhen të rrezikshëm, jo vetëm për ushqimet, por edhe për njerëzit. Në pamundësi për të shpëtuar prej tyre, banorët vendosën të braktisin fshatin. Atë ditë që u nisën të largoheshin, në fshat mbërriti çifuti Ben David, i cili u tha të qëndronin se do t’i zhdukte ai minjtë. Çifuti në fjalë, mblodhi një sasi të konsiderueshme nga minjtë e gjallë që i sollën fshatarët, i hodhi në disa fuçi druri dhe i mbylli për tri javë. Pas tri javësh hapi fuçitë dhe në sejcilën prej tyre u gjetën vetëm disa ekzemplarë të fortë e tepër të egërsuar. Të tjerët ishin zhdukur. Këta ekzemplarë, çifuti David i lëshoi nëpër fshat dhe në krye të 10 ditëve minjtë ishin shfarosur. Ekzemplarët gjatë tri

javëve nëpër fuçia ishin mësuar të hanin vetëm minj, dhe kështu gjuajtën racën e tyre kudo që e gjetën. Kështu çifuti David, për herë të parë provoi se krijesat e gjalla asgjesoheshin brenda llojit. . .

Këtë “eksperiment” vendosi ta provojë edhe Sulltan Mehmeti me robërit shqiptarë në breg të Erzenit. Zgjodhi nga turma e robërve 300 burra, të cilët, pasi i egërsuan duke i detyruar të shihnin vdekjen nga afër, i armatosën dhe i nxitën të vrisnin robërit. Në këmbim të kësaj, ata do të liheshin të lirë, dhe populli me siguri do të përfshihej në një hakmarrje të tmerrshme deri në shfarosjen e plotë mes vetit.

Por 300 burrat shqiptarë ia prishën planin Sulltanit. Pas “egërsimit”, ata i kthyen shpatat kundër turqve, çka e bëri Mehmetin të largohej i inatosur nga lëmi i masakrës. (marrë nga “Skënderbeu”, roman historik, faqe 413 – 414, me autor Sabri Godo).

“Eksperimenti” i çifutit Ben David, që aplikoi Sulltan Mehmeti mbi robërit shqiptarë në vitin 1466, është tepër larg në kohë me situatën kur jemi zënë rob nga korona-virusi. Por një detaj i “vogël”, ai i izolimit nëpër shtëpia dhe kufizimi i daljeve të lira me orare që, ndërrojnë si oraret e filmave në kinema, ngjallin dyshime jo pak të frikshme. Mos vallë “Sulltanët” tanë po na mbyllin nëpër shtëpia, që të mos shohim veprimet e tyre, tashmë të provuara si antipopullore dhe antikom-bëtare?! Akoma më tej: Duke na mbajtur në izolim, mos vallë “Sulltanët” tanë, në zbatim të misionit të padronëve të tyre kapitalistë, kanë qëllim të na kthejnë si minjtë e egërsuar që çifuti David i ndërseu kundër racës së vet, çka do të shënonte dhe fundin e racës sonë, kaq shumë “bezdisëse” për interesat e hasmëve tanë shekullorë?

Eksperimenti i çifutit David dhe kasapit turk nuk “ndezi” tek paraardhësit tanë të shekullit të XV-të. Aq më pak mund të ndodhë sot, kur kombi ynë ka hedhur rrënjë të thella në trojet e tij etnike, që s’ka eksperiment barbar ta shkullë.

Por sidoqoftë, nga ne qytetarët kërkohet të jemi vigjilentë. Tashmë pas dy muajsh të “luftës” me “armikun e padukshëm” me emrin COVID-19, ne ja dimë dhëmbët dhe dhëmballët atij. Korona-virusi që ka zaptuar botën, është si gjithë viruset e tjera, por me një ndryshim: Kthetrat e tij i ka në dorë mister Kapitali, i cili e ka lëshuar atë në fushën e betejës për të thelluar më tej hendekun social midis të pasurve dhe të varfërve, duke i stërviturur të parët, e duke i stërviturur të dytët.

Kujdes nga “Korona-virusi, por akoma më kujdes nga post-mortumi i tij, që do të jetë dhjetëra fish më i rrezikshëm.

Përgatitur nga **Gjon Bruçi**,  
Shkodër, me 2 Maj 2020



# ÇDO FËMIJË ËSHTË NJË INDIVID UNIK

## Bashkëbisedim midis një shkrimtari dhe një psikologeje

**Psikologe:** Suela Ndoja &  
**Shkrimtari:** Lekë Imeraj

**Psikologia:** Të gjithë ne jemi të ndryshëm në mënyra të panumërta, duke u krenuar me individualitetin dhe karakterin unik. Duhet të jetë e vetëkuptueshme që e njëjta vlen edhe për fëmijët e vegjël. Megjithatë, nga pikëpamja e psikologjisë zhvillimore për shumë vite një koncept themelor që mbështet zhvillimin e fëmijëve ka qenë ideja që fëmijëria është periudha kur fëmijët formësohen dhe formulohen për tu 'përshtatur' në shoqëri dhe në përputhje me normat dhe pritshmëritë shoqërore. Z. Lekë, dëshiroj ta hap këtë bashkëbisedim, duke iu referuar shkrimeve tuaja, si e paraqisni botën fëmijore?

**Shkrimtari:** Për mendimin tim, çdo fëmijë, do të thotë qenje njerëzore e veçantë, dhe e papërsëritshme. Asnjë fëmijë nuk mund të njësohet me një tjetër. Që në vitin e parë të jetës, fëmija është një personalitet i veçantë, dhe jo më vonë se dy vjet nga mosha e tij, fillon ndërtimin e individualitetit të vet. Aftësitë e tij individuale dhe veçoritë e sjelljes, zhvillohen vazhdimisht, dhe bashkë me moshën e tij. Më e mira që mund të bëjmë ne të rriturit është: Ta pranojmë fëmijën ashtu siç është. Respektimi i individualitetit të tij, që në ditët e para, është gjëja më e rëndësishme në komunikimin me fëmijën.

**Psikologia :** Ashtu është: Individualiteti i fëmijëve shpesh përmbledhet thjesht në aspektin e 'personalitetit' - njohja që një fëmijë është i trembur dhe një tjetër i sigurt, se një është i patrembur ndërsa një tjetër duket shumë i ndrojtur. Megjithëse është një përgjigje e natyrshme njerëzore të përpiqemi të kategorizojmë individët me këtë lloj "dore të shkurtër", jam e mendimit se nuk është kjo një mënyrë e dobishme për ti konsideruar fëmijët e vegjël; ekziston rreziku që nocione të tilla të bëhen kufizuese dhe vetëpërbushëse. Krahas librave të tjerë, në bibliotekën time, unë kam tashmë librin tuaj që ma keni dhuruar në njërin prej promovimeve të librave tuaj të shumtë. Në librin tuaj "Ne nuk jemi më fëmijë", ndër të tjera, ju keni sqaruar se, zhvillimi i fëmijëve, është shumë individual. Psh. Fëmijët fillojnë të flasnin në mosha të ndryshme. Disa shumë shpejt, në moshën 10 deri në 12 muajshe, të tjerë në moshën 24 apo 30 muajshe. Është me interes që të na thuash diçka në lidhje me pasojat që sjellin këto ndryshime sidomos në aspektin shkollor: I referohem arsimit ngaqë keni eksperiencë të pasur në jetën akademike.

**Shkrimtari:** Sikurse e keni të qartë, Znj. Suela, duke qenë një specialiste e fushës, theksoj se veçoritë individuale të fëmijëve, janë bazamenti mbi të cilin ndërtohet personaliteti i tyre, shumë i ndryshëm nga njëri-tjetri. Kjo ndodhë gjatë kohës së rritjes së tyre. Nëse një mësuese, ka një klasë me 30 nxënës të moshës 6 vjeç, megjithëse të gjithë janë të një moshe, ajo e vën re, fare thjeshtë, ndryshimin midis tyre. Ndryshimi është

aq i madh, sa të duket sikur diferenca e tyre në moshë, është deri në 3 vjet. Ka fëmijë të cilët, në moshën 6 vjeçare, kanë një zhvillim të avancuar, sa ata të moshës 8 apo nëntë vjeç. Ata dinë të lexojnë dhe llogarisin. Mërziten në klasë me ata "të paditurit" dhe ato që tregojnë mësuesja. Ka të tjerë të cilët kanë mbetur prapa, të ngajnë me ata të moshës 4 apo 5 vjeçare. Kjo diferencë vazhdon për disa vite. Në moshën 13 vjeçare, kjo diferencë thellohet aq shumë, sa të duket sikur kanë 6 vjet diferencë moshe. Grupet e djemve, në krahasim me vajzat moshatare të tyre, duket sikur kanë një vit e gjysëm diferencë moshe. Kjo diferencë zhvillimi, për prindërit dhe mësueset, do të thotë shumë. Shumë punë dhe shumë përgjegjësi.

**Psikologia:** Krahasi, do shtoja që një mënyrë tjetër që individualiteti i fëmijëve është i dukshëm është gatishmëria e tyre



drejt mësimit. Disa fëmijë janë të etur për të nxituar dhe të provojnë përvoja të reja, të tjerët mund të jenë më të gatshëm; disa kanë nevojë për miratim dhe inkurajim të të rriturve ose mund të jenë të shqetësuar dhe nuk kanë besim në aftësinë e tyre. Të gjitha këto përgjigje individuale ndikojnë në mënyrën se si fëmijët mësojnë dhe zhvillohen. Dispozitat mësimore janë më shumë sesa aftësia dhe qasja personale e fëmijëve - ato janë qëndrimi që fëmijët kanë ndaj mësimit dhe mënyrat në të cilat ata zbatojnë aftësitë e tyre në përvojat dhe idetë e reja. Pavarësisht nga ky fakt, ndodh sërish që prindërit dhe mësuesit çuditen për faktin se, dhuntitë e fëmijëve, janë aq të ndryshme. Psh. dikush është i mirë në gjuhë, por i dobët në matematikë, ose e kundërta. Si e shpjegoni këtë?

**Shkrimtari:** Është punë e aftësive individuale. Kjo vihet re jo vetëm tek fëmijët, por edhe tek të rriturit. Fëmijët, janë shumë të ndryshëm, për nga aftësitë individuale. Secili ka një kuotë të caktuar inteligjence. Faktorët që e përcaktojnë kuotën e inteligjencës tek fëmijët janë, ai biologjik (trashëgimia) dhe mjedisi. Tashmë do hyj në fushën tuaj: mjaft psikologë, këta faktorë i mendojnë 50 me 50, por të tjerë mendojnë, se fak-

tori mjedis, ka shumë më tepër rëndësi. Kur mendojmë mjedisin, në rradhë të parë, duhet menduar varfëria. Psikologët francezë, Christiane Capron dhe Michel Duyme, u muarën për disa vite me rradhë, me testimet dhe eksperimentime, për të vërtetuar ndikimin e varfërisë mbi shkallën e zhvillimit të inteligjencës tek individit. Ata, si objekt të eksperimentimit, zgjedhën fëmijë të adaptuar. Kryesisht fëmijë me prejardhje nga familje të varfëra por, të adaptuar nga familje të pasura. Gjithashtu ata eksperimentuan edhe faktin se, çfarë ndodhë me fëmijët e familjeve të pasura kur adaptohen nga të varfërit. Hulumtimet e gjata i çuan ata në konkluzionin se, fëmijët e familjeve të pasura, në të gjitha rastet kishin një kuotë më të lartë të inteligjencës se ata të familjeve të varfëra. Konkluzioni i dytë ishte se, rrethanat sociale dhe ekonomike

dhe kështu ofrojnë mundësi për të zgjeruar interesat e tyre dhe për të reaguar me inteligjencë. Aktivitetet dhe përvojat që lidhen me skemat e tyre aktuale do të jenë kuptimplotë për fëmijët dhe do të mbajnë vëmendjen e tyre, ndryshe nga aktivitetet e orientuara nga të rriturit, të destinuar për të përmbushur rezultate specifike. Duke pasur parasysh veçoritë individuale dhe nivelin e ndryshëm të inteligjencës tek fëmijët, ka mendime, se të mësuarit duhet të jetë individual. Diversiteti që sjellin fëmijët në mjediset e tyre është një mënyrë tjetër në të cilën duhet të njihet individualiteti i tyre. Duke iu referuar librit tuaj "Ne nuk jemi më fëmijë", besoj se ndani të njëjtën mendim?

**Shkrimtari:** Ai që nuk e pranon shumëllojshmërinë e personaliteteve, tipeve dhe karaktereve të fëmijëve, gabon. Dy fëmijë nuk janë, dhe nuk zhvillohen kurrë njëllë. Edhe nëse janë binjakë njëvezor. Nëse në klasën e dytë të fillores, një nxënës mund të numërojë vetëm deri në dhjetë, ndërsa një bashkëmohatar i tij deri në njëmijë, nëse njëri lexon libra ndërsa tjetri nuk ka mësuar akoma alfabetin, mësuesi nuk duhet ta injorojë këtë diferencë të madhe niveli midis nxënësve. Një individualizim i të mësuarit është i nevojshëm, dhe jo utopi. Si mund të bëhet? Është një problem që merr shumë diskutim.

**Psikologia:** Duke e parë këtë pozitivisht, sigurisht se kjo siguron një pasuri të përvojës që i sjell dobi të gjithëve, por nganjëherë një fëmijë që devijon nga modelet tipike të zhvillimit mund të shihet si problem dhe shkak shqetësimi dhe problemi të cilit iu referuat ju bëhet akoma më i zgjeruar. Është e rëndësishme që praktikuesit e viteve të para të kenë njohuri të thella për zhvillimin e fëmijëve dhe fazat në të cilat fëmijët e vegjël ka të ngjarë të kalojnë, por fiksimi i tepërt në fazat e zhvillimit nuk është i dobishëm. Zhvillimi është i gjerë, i ndryshueshëm dhe shpesh i paparashikueshëm. Megjithëse ekzistojnë disa faza të njohshme, fëmijët nuk zhvillohen domosdoshmërisht sekuencialisht nëpër faza dhe mund të jenë më të përparuar në disa fusha dhe më pak në disa të tjera. Më intereson të njihem me konceptimin tuaj në lidhje me këtë zhvillim të ndryshëm dhe midis fëmijëve dhe tek çdo fëmijë?

**Shkrimtari:** Individualiteti i fëmijëve zhvillohet nën ndikimin e tre proceseve: Të zhvillimit fizik, motorik dhe mendor. Këto tre procese, pavarësisht se i përjetojnë të gjithë fëmijët, janë individualisht, për secilin dhe tek secili. Zhvillimi fizik është shumë i ndryshëm. Një gjë e tillë, ndikon edhe zhvillimet e tjera tek fëmija. E njëjta gjë mund të thuhet edhe për zhvillimin motorik. Disa i vendosin shumë më shpejt kontaktet me mjedisin, botën që i rrethon, ndërkohë që të tjerë vinë me vonesë. Po kaq i ndryshëm është edhe zhvillimi mendor, niveli i inteligjencës. Me kalimin e fazës së pubertetit, këto tre procese, mendohen se



# TURBULLIMET E GJUMIT

(PAGJUMËSIA)



## Shenjat dhe trajtimet

Sipas të dhënave Franceze 1 ne 3 veta kane turbullime të gjumit, 10% e të cilave janë të renda. Duhet të dish të përcaktosh shkaqet, që të adoptosh tradita të mira për të reduktuar (pakësuar) këto turbullime.

- Çfarë është pagjumësia? Kjo është një turbullim i ciklit të gjumit dhe mund ta klasifikojmë në tre grupe:

1- Turbullim të cilësisë ose të zgjatjes kohore të gjumit. Këto janë pagjumësi të natyrës (origjinës) psikologjike (pa aftësi) për të fjetur natën, për të mos fjetur në lartësi, gjë që mund të lidhet me marrjen e alkoolit ose të lendeve narkotikë, prej të cilave gjumi mund ti zeje në çdo orë të ditës.

2- Turbullimet e gjumit me origjine psikiatrike, neurologjike ose të lidhura me sëmundje të tjera si p.sh. depresioni, stres-i e të tjera.

## Cilësitë e gjumit

Gjumi është i ndërtuar me cikle si vijon: Fillon me gjumin e ngadalshëm (lehte) dhe përfundon me gjumin paradoksal. Gjumi i ngadalte përbehet nga katër stadi: Stadi 1 dhe 2, që korrespon-



kanë përfunduar. Zhvillimi fizik, motorik, dhe i ashtuquajtur i inteligjenca fluide, kanë arritur pikën më të lartë. Inteligjenca kristalinë dhe personaliteti, vazhdojnë për dhjetëra vite të zhvillohen.

**Psikologia:** Kësisoj rezultojnë që për të ndihmuar në zhvillimin e shëndetshëm të këtyre procesve që sapopërmendët, vlejnjë edhe planet e zhvillimit. Duke qënë se individualiteti dhe diversiteti kanë ndërlidhime në planifikim është e rëndësishme që planet të jenë të një natyre 'të arsyeshme' për të mundësuar të gjithë fëmijëve mundësi që të kenë qasje në mënyrë të barabartë. Por kjo është e vështirë për tu arritur duke patur parasysh edhe ndikimin mjedisor në të cilin ata rriten dhe

dojnë me gjumin e lehte.

Gjate stadi 1, personi mund të zgjohehet me një zhurmë, britme të lehte dhe të jep përshtypjen se nuk flenë.

Gjate stadi 2 ulet aktiviteti i trurit në mënyrë progresivë, muskujt çlirohen, rekaksohen, zemra punon me ngadalë.

Stadet 3 dhe 4 korrespondojnë me gjumin e thelle, gjate të cilit truri nuk është më i ndjeshëm ndaj ngacmimeve të jashtme. Pikërisht, në këtë fazë organet krijojnë rezerva energjie (ripërtërinë forcën).

**Gjumi paradoksal,** arrin pastaj një aktivitet, i cili ribëhet intensiv, me lëvizje të syve, me kërcime me ndërprerje. Pikërisht, në këtë fazë shihen shumica e ëndrrave. Riparimi vazhdon

Gjate natës, se në fillim të natës ka më shumë gjumë të thellë dhe në pjesën e dytë të natës. Gjumi i lehte dhe ai paradoksal janë të rëndësishëm.

Si shpjegohet kjo? Pagjumësia ka shumë shkaqe. Ato mund të lidhen me gjendje psikologjike të brishta si - ankth, stres, depresion ose me abuzime, keqpërdorim të lendeve të ndryshme si alkool, kafe, droga, ilaçe e të tjera si dhe, me higjienën e jetës, pune me orar të zhvendosur, të ndryshuar si pas dite vonë, turne nate, ose mbingarkese në punë, që i japin shpjegim pagjumësisë.

## Cilat janë shenjat?

Pagjumësi, do të thotë vështirësi në zënien e gjumit (kur shtrihesh për të fjetur), zgjime të shpeshta pasi të zënë gjumi, zgjim e hershem në mëngjes. Pagjumësia mund të jete e zgjatur, kronike apo e rende, kur kjo takohet më tepër se 3 here në javë dhe për më tepër se 3 muaj radhazi. Personat me ankth nuk mund të relaksohen, të çlodhën në kohën e gjumit nga që ato mallëngjehen ditën dhe i kap (zë) frika, se nuk do të flenë më. Pra, janë të preokupuar. Nga e kundërta individët me stres kanë përshtypjen sikur kanë fjetur deri nga ora 4-5 të mëngjesit - pa fjetur fare. Ndërsa depresivet janë viktime e zgjimeve të hareshme në mes të natës ose në mëngjes herët.

## Çfarë duhet bërë

edukohen.

**Shkrimtari:** Është e qartë që ndryshueshmëria midis fëmijëve, me siguri që ndikohet shumë nga mjedisi. Mjedisi është shumë heterogjen, nga përbërja sociale, pokitike, kulturore, fetare, krahinore. Ky është mjedisi kurrëriten fëmijët tonë sot. Fëmijët nuk i shpëtojnë dot këtij heterogjeniteti të pakontrolluar. Megjithatë, shumëllojshmëria e tipave dhe karaktereve të fëmijëve, kryesisht, gjendet brënda tyre. Kudo që të rriten, kjo shumëllojshmëri mbetet.

**Psikologia:** Të gjithë fëmijët janë të ndryshëm sepse secili sjell përvoja të ndryshme në mjedis, por ky individualitet dhe diversitet është në vetvete një mundësi e shkëlqyeshme që fëmijët të mësojnë

## kur kemi turbullime gjumi?

Pagjumësia është një alarm, që jep organizmi se diçka nuk shkon mire. Pra, duhet të gjendet shkaku dhe për këtë duhet të konsultohemi me mjekun dhe të marrim kujdesin e duhur. Në rastin e vështirësisë për të na zënë gjumi, kur shtrihemi për të fjetur në darke, për mbi 20 minuta, duke u rrotulluar sa majtas-djathtas i zgjuar-nuk mbetet gjë tjetër veçse të ngrihesh dhe të merresh me ndonjë gjëderi sa të të vij gjumi. Preferohet, që në mëngjes të zgjohesh menjëherë, përfundimisht në të njëjtën orë, dhe t'iu behet refleksi. Ka rendësi, që gjate pas ditës të mos shtrihesh e të rrekesh me gjumë mbi 20 minuta.

## Si të evitohet pagjumësinë?

Për të gjetur gjumin e humbur nevojitet të ndiqen disa rregulla para se të shkohet për të fjetur: -Evitoni të gjithë ngacmuesit, si cola, kafe, çaj, mos merrni vitamina -C, as Statina e të tjera.

- Mos e ngarkoni stomakun me shumë ushqime dhe mos merrni alkool në darke. Bëjeni tradite të merrni darken 2 ore para se të shkoni në shtrat.

- Mos praktikoni sport pas orës 17-18.00. Praktikoni veprimtari relaksuse për të çliruar muskujt-mund te shihni një film gazmor, mund të dëgjoni muzike të këndshme që iu pëlqen.

- Shkoni për të fjetur që në shenjat e para të përgjumjes si hapje goje, rendim i çepellave, qe janë shenja dremitje. Dhoma e fjetjes duhet të jete e rehatshme e ajrosur mirë, pa zhurma, pa ndriçim, me temperature 18-20 grade.

## Cilat janë mjekimet?

- Për të shëruar turbullimet e gjumit duhet të përcaktohen shkaqet:

- Në rastin e pagjumësisë nga sëmundjet duhet që në fillim të mjekohet kjo e fundit. Pagjumësitë psikologjike, si me ankth, stres, depresion jepen antidepressiv dhe anksiolitike. Psikoterapia duhet të jete një objektiv për të ulur ankthin, por dhe gjumësjellësit e rinj si, Zolpidemi (stilnox), por dhe mellatonina.

- Mund të japin një ndihme në pagjumësi, por pa tjetër duhet të merreni konsulte

te mjeku, mundësisht Neurolog, por dhe teknikat e relaksimit si Joga, Meditimi, schiatsu e të tjera, të cilat kane efekt të mirë.

Nëse pagjumësia vjen e rendohet nga lëna pas dore nga vete i sëmurit, duhet patjetër të dërgohet tek Neuropsikiatri, mundësisht në qendra të specializuara, ku ka më shumë specialist të degëve të ndryshme për të përcaktuar shkaqet dhe për të bërë mjekimin e duhur sipas shkakut.

## - Cilat janë pasojat e pagjumësisë?

Mungesa e gjumit mund të ketë pasoja të rrezikshme për shëndetin si -mbipesha, diabeti, rendim i problemeve të frymëmarrjes, rënia e performancës dhe rezultateve në shumë sfera të jetës, vështirësi në marrëdhëniet shoqërore e familjare, mungese vigjilence, lodhje kronike, iritim, përgjumja çon në degradimin e drejtimit të makinës dhe të makinerive të ndryshme duke çuar në aksidente të rrezikshme. Në 1 në 3 vdekje vjen nga përgjumja në timon gjate ngjarjes së makinës.

Së fundi nuk duhet lenë pa përmendur dhe Apnoe e gjumit (ku kemi ndërprerje të frymëmarrjes në gjumë), që është shpesh here invaliduese dhe mundet në disa raste të japi ndërlidhime në zemër dhe në enët e gjakut, shpesh here me rendësi vitale, por dhe predisponon për aksidente automobilistike.

Jeni të lutur, që për çdo çrregullim të gjumit të mos e leni pas dore, të konsultoheni menjëherë me mjekun tuaj, mos neglizhoni dhe mos u vet-mjekoni sipas këshillave të miqve e shokëve duke marr një ilaç gjumësjellës çfarëdo, se mund të jete i pa përshtatshëm për ju ose dhe ua thellon atë.

## Gjithçka duhet të dihet për gjumësjellësit para se ti pardoni ilaçet?

Çfarë është një gjumësjellës? Ka vetem dy familje lëndesh që autorizohen si të tillë:

- Benzodiazepinat - si diazepam (valium), klordiazepoxid (Librium) të dalura në tregun farmaceutik, që në vitet '60 - dhe "Z"-preparatet, të cilat fillojnë me germen "Z"- Zolpidem (stilnox), zopiklon, e të tjera të futur në vitet '80 duke zevendsuan barbituratet-e (Luminal), fenobarbital ose gardenalit të famshem, që ishte prodhuar në 1910 dhe u braktis prej veprimeve toksike, kur merreshin doza të medha ose per kohe të gjate. Sot tregu farmaceutik dominohet nga "Z"-preparatet, të cilat kane efekt të mirë, pa

të vlerësojnë njëri-tjetrin dhe të vlerësojnë dallueshmërinë e tyre të veçantë. Përparimi i secilit fëmijë është individual për ata dhe ata nuk bëjnë përparime në të gjitha fushat në të njëjtën kohë. Faktori thelbësor është vëzhgimi sistematik, i kujdesshëm dhe sistematik, i cili siguron njohuri të plotë të veçantisë së secilit fëmijë. Dhe respektimi i mënyrave individuale dhe të ndryshme në të cilat fëmijët zhvillohen dhe mësojnë është një nga gëzimet e punës në vitet e para!

**Shkrimtari:** Mënyra e vetme për të qenë të sigurt për të përmbushur nevojat e një fëmije është përmes njohjes së thelluar të individit të kombinuar me një partneritet të fortë me prindërit dhe mësuesit dhe psikologët.

**Psikologia:** Nga këndvështrimi psikologjik, nëse prindërit dhe mësuesit do jenë të vetëdijshëm për nevojat dhe rrethanat individuale të secilit prej fëmijëve, mënyrën se si ata mund t'i afrohen ndonjë përvoje dhe si ata mund të përgjigjen, atëherë do jenë në gjendje që të kontribuojnë në progresin e tyre: duke i bërë ata të jenë vërtetë unikë! Krahasi edhe shkrimtarë si ju, ndihmojnë në rrugëtimin e shëndetshëm të një fëmije. Faleminderit për bashkëbisedimin me vlerë dhe urime për librin: " Ne nuk jemi më fëmijë". Është një libër që ia vlen për tu lexuar nga të gjithë ata që janë të interesuar të njohin më mirë fëmijën.



efekte ansore. Nga këto, vetem në France janë shitur 42 milion kuti Zolpidem e Zopiklon në vitin 2010. Pra, tregu i tyre është shumë më i lartë se i benzodiazepinave hipnotike. Mjeket, po ashtu po propozojnë si gjumësjetes dhe antihistaminiket si difenhydramia e produktet me Melatonin. Pra, Melatonina si hormon i gjumit po tregtohet nën emrin CIRCADIN, e cila sipas studimeve është treguar me efekt të mirë tek personat mbi 50 vjeç, sepse me avancimin e moshës ulet në mënyrë progresivë pagjumësia.

Ky hormone-Melatonina, e cila merret dhe në forme suplementesh ushqimor, që sido në doza të vogla stimulon gjumin (përfshirë lajthi, arra, bajame e të tjera) dhe ushqime si qumësht, djathë e kos, që përmbajnë Triptofan.

Benzodiazepinat dhe "Z" - preparatet kanë të njëjtën formulë kimike, stimulojnë receptorët GABA (acidin gama-amino-butirik), një mesazher (lajmërues) shumë i përhapur në tru. Mirëpo, transmetuesit nervor natyral ulin eksitimin e qelizave nervore (neuroneve) mbi të cilat fiksohet. Duke rritur efektin e tyre gjumë prurës, ngadalësojnë pamjen, bllokojnë veprimin e neuroneve që marrin pjesë në zgjim. Pra, duket e qarte se nuk bëjnë të flesh, por frenojnë sistemin që mban zgjuar. Anihistaminiket, po ashtu përdoren kundër alergjisë dhe ato veprojnë mbi një transmetues nervor, që quhet histamine, rritet në gjendje zgjuar dhe pakësohet gjate gjumit. Duke ulur ose duke bllokuar efektet e neurotransmetusve, për këtë antihistaminiket induktojnë (sjellin) gjumin.

- Në fillim të mjekimit somniferet (gjumësjetes) kanë efekt të mirë me të vetmin kusht që të përputhen me skemat dhe me kohë zgjatjen e veprimit të ilaçit. Gjumësjetes me afat të shkurtër si Zolpidem (stilnox) përshkruhen më herët tek ato, që flenë keq. Për rastet me zgjim të hershem, rreth orës 4-5 jepet Zopiklon nga që ka veprim afat gjate. Në se pagjumësia është e lidhur me ankthin dhe vete idetë behën burim ankthi. Një metanalize e bere në Kanada, në vitin 2000 tregoi se ato rrisin zgjatjen totale të kohës së gjumit me 62 minuta. Për fat të keq, ky efekt mjekues pakësohet me kalimin e kohës. Në fund të disa javëve. duhet të rritet doza për të marr efektin e duhur. Për më tepër duke modifikuar ciklin e gjumit të lehtë e të thellë dhe paradoks, ato rikuperojnë më pak gjumin.

Në rastin e pa gjumësisë rastësorë (pas një udhëtimi), për 2-3 dite ose të përkohshme (1-3 javore), pas një trauma psikologjike - "z" - preparatet si Zolpidem përshkruhen me sukses, i cili respekton arkitekturën e gjumit krahasuar me benzodiazepinat, me një efekt shumë më të mirë, për të sjellë gjumin. Kështu, një metanalize e realizuar në vitin 2013, tregoi se ato zgjasin gjumin me 22 minuta, ndërkohe që antihistaminiket duhet të jepen në mjekimin e pagjumësisë rastësorë, sepse ulin numrin e zgjimeve natën dhe shtojnë sasinë totale të gjumit.

**Cilat janë efektet anësorë?**

Pa tjetër që ka efekte sekondare, që nga turbullimet e kujtesës, përgjumje ditën, mos përqendrim, rënia e vëmendjes. Kjo ndodh nga që benzodiazepinat dhe "Z"-preparatet frenojnë dhe qelizat nervore (neuronet) pjesëmarrës në vigjilence dhe mbajtjen zgjuar dhe të memories. Për këtë, Komiteti Evropian i Farmako-

vigjilences ka tërhequr vëmendjen për përshkrimin e kujdesëshëm të ilaçeve me baze-Zolpidem apo zopiklon dhe të jepet të paktën 8 ore para se të drejtoje makinën ose manovruesve të tjerë në pune ose të mos punojnë në lartësi. Po ashtu dhe antihistaminiket japing përgjumje si Diphenhydramina, Zaditeni (ketotifen), duhet të përmendim dhe efektet e kundërta të tyre, eksitim, marramendje dhe pagjumësi.

Po ashtu benzodiazepinat, valium, Librium e të tjera, të çojnë në paaftësi të fiksosh kujtimet e reja, dhe pas heqjes se tyre, kalon në gjendje ankthi e pagjumësi. Prandaj, mjeku duhet të llogarit përfitimet dhe rreziqet që mund të japi dhe pas këtij bilanci të përshkruaj ato. Sepse, sipas një studimi Francez, në 2014 (Inserm-Paris) pas 3 muajve të marrjes së tyre tek mbi 65 vjeçare u shfaqen shenja të demences si në Alzheimer dhe pas marrjes për 6 muaj kjo shifër kaloi 85% për benzodiazepinat. Për këtë këto preparate duhet të jepen për kohe të shkurtër veten në gjendje e ankthit si myorelaksant (për c' tecionimin e muskujve). Një person që merr diazepam, loram, bromazepam e të tjera, ne fazën e fillimit janë me veprim të shkëlqyer, por nuk duhet të jepen mbi 3-4 jave sipas specialisteve.

**Gjithçka duhet që duhet të dihet për gjumin**

Shtrihen disa pyetje:

- Për se flihet ose më mirë për se nuk flihet?

- Për se pagjumësia është fatkeqësi?

Gjumi konsiderohet si një ndërprerje e qëndrimit zgjuar (insomni). Zgjimi është domosdoshmëri e ekzistencës njerëzore nga njëra ane dhe nga ana tjetër për të zgjedhur aktivitetin tij. Pa gjumë jeta është e pamundur, sa do që disa njerëz referojnë se nuk kanë fjetur prej vitesh si p.sh. amerikani Al Herpin, që pretendonte se ka 2 dekada që nuk fle, që nga koha e humbjes së bashkëshortes, dhe afirmonte se punonte vazhdimisht dhe pastaj qëndronte në një kolltuk dhe lëvizte duke u



lëkundur derisa vinte ora për të rifilluar punën të nesërmen. Por, kjo nuk e pengoj të ishte mirë me shëndet dhe jetoi deri në moshën 94 vjeç. Po kështu, një qytetar vietnamez lindur në 1942 ThaiNgoc, që supozonte se nuk flinte prej 33-vitësh, që kur kishte kaluar një ethe të forte. Por, këto thënie nuk mund të jene asnjëherë të vlefshme as nga observimet e as nga eksperienca. Sipas eksperimentit me kafshe, të cilat mund të qëndrojnë 20 dite pa ngrenë, por pa fjetur ngordhin në fillim të ditës së dhjete. Ndërsa një burrë pa gjumë vdes më herët, i cili reziston pa ngrenë për 6 jave (po të pije ujë).

Cilat janë nevojat për gjumë sipas moshës? I porsalinduri kalon 2/3 e kohës në gjumë, por më vonë kjo kohë ulet në 1/3, në 8-9 orë, duke llogarit që për çdo 2 orë zgjuar, duhet 1 orë gjumë.

Disa të dhëna te përafërta për orët e gjumit sipas moshës:

- Deri në 6 vjeç- 11.5 orë
- Nga 6-10 vjeç- 10 ore
- Nga 10-15 vjeç-- 9 ore
- Nga 15-20 vjeç- 8 ore e 15 minuta
- Pas 25 vjeç - rreth 8 ore
- Pas të 60-tave përgjithësisht - 7 ore

Por kjo është një çështje individuale, me piken më të ulte midis orës 04. 00-06.00 të mëngjesit dhe piku më i lartë i temperaturës, në shumicën e njerëzve është pas orës 17.00 të pasdites, ku personat janë në formën më të plotë të mundësive të tyre. Armando Nervo, në 1900 shkruar meksikan shkruan se, ndëshkimi më i keq është qëndrimi pa gjumë. Pagjumësia është internimi nga parajsja në ferr. Kjo, sepse personi nuk ka mundësi për të gjetur gjumë, gjë e cila është një torture e vërtete, ai është i detyruar në pritje të pafund, në një vetmi të pashprese dhe me një lodhje të vazhdueshme. Duhet pasur kujdes se pagjumësia dallohet nga ato që nuk arrijnë të flenë një nate, me ato që janë të pa gjumë kronik të vërtete.

Në France vlerësohet se 15.8% e francezeve 15-85 vjeç (19.3%) femra dhe (11.9%) meshkuj vuajnë nga pagjumësia. Si kriter klinik për vlerësimin e pagjumësisë është që të sëmuret flenë më pak se 6 ore në nate dhe kalojnë mbi 30 minuta pas shtrirjes në shtrat pa i zënë gjumi. Pra, kjo ndodh për një afat kohor prej 3 muaj radhazi, për arsye të një ankthi ose detresi psikologjik. Këto persona me pagjumësi natën janë të helmuar ditën nga përgjumja, lodhja, shmangen nga shoqëria, kanë prishje humori dhe në punë ulje të rendimentit, rënie nga ana shëndetësore. Alkooli, droga, sëmundjet mendore ose dhe fizike favorizojnë pagjumësinë. Ky problem i pagjumësisë nga ana psikologjike ka mekanizma jo të mirë-përcaktuar. Çrregullimet e orës biologjike nënkuptohet se imponojnë ritmin e organizmit. Çrregullimet hormonale kryesojnë ritmin zgjim-gjumë. Një aktivitet i sistemit nervor si çrregullimet e ndryshme janë shkak ose pasoje e pagjumësisë. Një gjë është e sigurt, se shkaqet janë të shumta dhe çdo person me pagjumësi ka shkaqe të kombinuara. Pra, në fund të fundit nuk ka një shkak, por dhjetëra lloje pagjumësie si p.sh.:

- Ka pagjumësi nga sëmundjet gjate gjumit si p.sh. Apnea e gjumit, sindromi i këmbës (pa reagim), pa përgjigje (sëmundja ëillis), me paralizë axhituese të këmbëve.

- Pagjumësitë nga çrregullimet mendore si: skizofrenia, depresioni ose një sindrom obsessivo-compulsiv, i cili e detyron të sëmurin të mos jete i sigurt në vetvete dhe ai duhet të verifikoj shumë gjera para se të shtrihet për të fjetur.

- Pagjumësinë mund ta shkaktojnë dhe ilaçet e marra, si lendet psiko-aktive, kortizoniket (të ashtuquajturit hormone stresi), alkooli, drogat, të cilat stimulojnë sistemin e zgjimit prandaj nuk duhet të merren në darke.

- Por dhe disa dëmtime fizike si herniet diskale e pengojnë gjumin pozicioni shtrirë.

- Njëkohësisht në patologjitë fizike dhe psikikë të hapura, pagjumësia mund të rëndohet akoma më tepër dhe këtu behet fjale për një rreth vicioz. Personi vazhdon të shqetësohet, shqetësohet nëse do e zërë gjumi sonte apo jo, gjë e cila rëndon situatën, thjeshte nga ky fakt që ai jeton me këtë frike, me këto emocione, që janë të papajtueshme me gjumin dhe sjellin një situatë të lodhshme. Për të gjetur gjumë

duhet te shuhen sistemet e zgjimit dhe për këtë është krevati i cili duhet te jap qetësi, gjumë, dhe jo frustracione (vuajtje.). Shqetësim i cili e "burgos" të nesërmen. Për të thyer këtë ingranim duhet një terapi njohëse dhe e sjelljes duke bashkëpunuar me një psikolog, si do që tek ne kjo nuk aplikohet shumë shpesh.

A mund të zëvendësohet gjumi i humbur gjate netëve pa gjumë?

Nëse ju ka munguar 1-2 ore gjumë gjate javës për ta zëvendësuar këtë mjafton të zgjoheni 30 minuta me vonese në mëngjes dhe rivendosni plotësisht formën fizike dhe intelektuale.

A është e varetë se orët e gjumit para mesnatës duhet të llogariten 2 fish?

Kjo ndodh me sa duket tek nenat që zgjohen herët për të përgatitur fëmijët për në kopshte apo për në shkolle dhe për të shkuar në punë, sepse po të flenë vonë, nuk mund të zgjohen në kohë.

Për sa i takon orëve të gjumit duhet të respektohen disa kushte si me poshtë:

Shtrati duhet të ketë gjerësinë e duhur; Susta të ketë fortësi të mjaftueshme;

Kuvertat, mbulesat duhet të jene të lehta (jo të renda);

Krevati mos të jete afër dritares;

Dhoma e gjumit duhet të ketë errësirën e duhur.

Çdo mëngjes duhet të shkundeni kuvertat e mbulesat, të ajrosni dhomën dhe ta ndriçoni me drite natyrale.

Dhoma të mos ketë zhurma, qofte dhe zhurma e ventilatorit.

Mos flini të uritur, por as me barkun plot, hani dy ore para gjumi dhe jo ushqime të renda, që treten me vështirësi.

Mos pini alkool apo droga, kafe as kortizonike para se të flini.

Kujdes rripat e të brendshmeve tua.

Mos krijoni konflikte, që mund tu prishin humorin para se të flini.

A mund ta çrregullojnë gjumin ëndrrat?!

Disa persona shikojnë ëndrra me emocione të forta, me agjitim të madh, me rrahje zemre të shpeshtë, me shqetësim në frymëmarrje te krahasueshme me një sforco te madhe fizike. Pra kjo shkatërron pushimin dhe qetësimin, qe duhet te jap gjumi. Gjumi vjen me faza vale-vale duke qene më i rende në fillimin e tij, që zgjat deri 3 ore, gjate periudhës së gjumit të lehte rrotullohemi në shtrat dhe shohim më tepër ëndrra. Drita, zhurmat, erërat e forta, parfumi, shtrati shume i forte e çrregullojnë gjumin. Për të bere një gjumë të qete duhet të izolohehi nga zhurma dhe drita. Nëse zgjohemi shpesh natën sipas neurologëve rekomandohet të kujtojmë mos kemi pare një ëndërr dhe duhet ta ri sjellim në mendje edhe një here. Dhe krijoni në vetvete një situatë të këndshme dhe lëshojeni veten sikur po kaloni në një qetësi të plote, llogarisni simbole, mos e shikoni orën, por kthetuni në krahu të tjetër. Mos u merrzitni se dhe të pagjumet më të mëdhenj bëjnë një cikël gjumi të shkurtër, pa e kuptuar. Në laborator shumica e personave të zhytur në pagjumësi, me valët e EEG duken sikur flenë normalisht. Pra, ato bëjnë një fjetje të shkurtër gjate natës dhe ditës (dhe me sy të hapur). Por nga eksperienca kjo është e vështirë të zgjidhet si çështje.

Në vijim do t'ju shpjegoj gjithçka për përdorimin e gjumësjetesve ....

Përgatitur nga **Dr.Med.Ndue NIKAJ,** Patholog-Internist-SHKODËR



# TAKOJ EMOCIONET

Emocionet janë themelore, sepse i japin gjallëri, ditë pas dite, jetës sonë. Ato mund ta kushtëzojnë në mënyrë pozitive apo negative humorin tonë, reagoimet tona me të tjerët, me një fjalë mund të kushtëzojnë lirinë dhe lumturinë tonë. Atëherë, çfarë duhet të bëjmë? Para së gjithash t'i njohim dhe pastaj të mësojmë t'i mbarështojmë ato, pasi nëpërmjet një njohje të saktë të emocioneve dhe të një mbarështimi të vetëdijshëm dhe të pjekur të tyre, mund të jetojmë në harmoni me veten dhe me të tjerët.

“Takoj emocionet” është një rubrikë e cila do të trajtojë pikërisht këto njohje dhe mbarështim të emocioneve njerëzore, me të cilat bëjmë përvojë çdo ditë secili prej nesh.

## PJESA E DYTË

### JETA JONË AFEKTIVE<sup>1</sup>

pesë nivelet e saj

#### Ngjarjet aktivizuese

Në pikën zero të modelit tonë duhet të vëmë të gjitha ato ngjarje që janë në gjendje të stimulojnë një proces afektiv<sup>2</sup>, që aktivizon një nivel të caktuar reagimi apo që vënë në lëvizje një seri veprimesh afektive. Tradicionalisht mendohet se një ngjarje aktivizuese është një situatë jashtë personit, si p.sh. një konflikt, humbja e dikujt apo e diçkaje të rëndësishme, afrimi i një qeni të tërbuar, një shtrëngatë, një lajm tragjik...

Jemi kafshët më të frikësuar, sepse jemi biologjikisht shumë të prekshëm: ndaj ndryshimeve të klimës, të sëmundjeve... Lista mund të jetë pafundësisht e gjatë, nëse përfshihen situatat e ndryshme që më tipikisht, edhe pse jo vetëm, aktivizojnë përgjigje emocionale frike apo paniku. Këto situata aktivizuese janë veçanërisht të lidhura me përgjigjet tipike të emocioneve, ndërsa situata të tjera aktivizuese janë më të lidhura me gjendjet shpirtërore/humorin dhe me ndjenjat.

Në dy nivelet e para (emocionet bazë dhe gjendjet shpirtërore/humori), ngjarjet aktivizuese mund të përbëhet kryesisht, madje edhe totalisht, nga stimulime të brendshme, që vijnë nga mendimet dhe/ apo reagimet fiziologjike.

Pra, ngjarjet aktivizuese mund të jenë të jashtme apo të brendshme, ose mund të jenë rezultatja e një ndërveprimi shumë të shpejtë mes perceptimeve dhe përjetimeve të fakteve të jashtme dhe mendimeve, që përpunojnë aspekte të ndryshme, p.sh.: rrezikshmërie, risie, rëndësie...

Jeta jonë afektive mund të përbëhet nga tre përbërës kryesorë: emocionet, gjendjet shpirtërore/humori dhe ndjenjat, të cilat mund të formojnë pesë nivele: emocionet bazë, gjendjet shpirtërore/hu-

mori, ndjenjat, qëndrimet dhe opinionet.

#### Niveli i parë: emocionet bazë

Njeriu reagon në mënyrë emotive qysh kur ndodhet në mitrën e nënës së vet. Gjatë ditëve të para të jetës ai reagon në mënyrë emotive ndaj disa ndjesive të veçanta (p.sh.: zëri dhe era e nënës). Muajt e parë reagon me gëzim edhe ndaj personave të tjerë, edhe me reagime të dukshme frike apo gëzimi.

Kjo përgjigja emotive “e pastër” përbën pjesën më të vjetër dhe më instinktive, të lindur, të reagimeve tona afektive, me përbërësit e saj të fortë dhe të qartë fiziologjike dhe sjellorë. Kjo na çon të mendojmë se ne reagojmë ndaj situatave specifike emotive pak më përpara se t'i përpunojmë ato në mënyrë të vetëdijshme.

Evans (2004) flet për disa emocione themelore, të lindura, universale në kulturë dhe epoka të ndryshme, të cilat kanë një bazë të fuqishme biologjike. Në këtë nivel gjejmë ato që përcaktohen si reagime emotive bazë: *frika, tërbimi, dhimbja, gëzimi*.

Sipas Ekman (1992), njëri prej studiuesve më të njohur të emocioneve, reagoimet bazë janë: *gëzimi, vuajtja, zemërimi, frika, habija dhe neveria*.

Një emocion themelor, i lindur dhe i rëndësishëm për zhvillimin dhe të mësuarit është edhe befasi (çuditja, habija), reagimi i mahnitjes dhe i mrekullimit.

#### Niveli i dytë: gjendja shpirtërore/humori

Nëse emocionet janë të shkurtër, reaktiv, intensiv dhe kalimtar, shpesh jo i kontrolluar, gjendja shpirtërore është një gjendje afektive më e gjatë, më e qëndrueshme, më komplekse dhe më e pasur me aspekte njohëse dhe vlerësuese, shpesh pa praninë “e objektit” të jashtëm apo të brendshëm, që stimulon në mënyrë të drejtpërdrejtë emocione specifike. Gjendjen shpirtërore mund ta konsiderojmë edhe si sinonim të *humorit*.

Nëse flasim psikologjikisht për gjendje shpirtërore/humor duhet të bëjmë dallimin mes humorit bazë dhe gjendjes-tonit të humorit. Humori është një karakteristikë bazë e personalitetit, me karakteristika qëndrueshmërie dhe pavarësie relative nga situatat dhe stimulujt mjedisorë. Gjendja-toni i humorit ndryshon, për një njëjtin subjekt, nga momenti në moment në bazë të ekuilibrit të tij trupor-biologjik, të mendimeve, të situatave ekzistenciale që ky subjekt përjeton... Toni i humorit, që zë krejt gamën që shkon nga gëzimi tek trishtimi, ndikon në veprimtarinë e intelektit, të vullnetit, të sjelljes, si edhe në funksionet biologjike të trupit tonë.

Humori bazë varet kryesisht nga temperamentin dhe nga struktura e personalitetit.

Gama e gjendjeve shpirtërore është realisht shumë e gjerë. Këtu po rendisim vetëm disa prej tyre: euforia, hareja, kthjelltësia, turpi, hidhërimi, malli, trishtimi, xhelozia, smira, brejtja e ndërë-

jegjes, ndjenja e fajit, kënaqësia, lumturia, kënaqja, kurrështja, droja, dyshimi, ankthi, shqetësimi, mërzia, sikleti, shpresa, besimi në vetvete, përçmimi, irritimi, armiqësia, mosbesimi, besimi, ndjenja e pafuqisë...

Gjendjet shpirtërore janë muzika e jetës sonë, e shoqërojnë atë, duke u luhatur nga sikleti tek përkëdhelja emotive që ngjyros ekzistencën njerëzore.

Gjendjet shpirtërore nuk janë thjesht degëzime të emocioneve bazë, që ndryshojnë prej tyre vetëm nga intensiteti dhe kohëzgjatja, ato kanë edhe një statut psikologjik të pavarur dhe karakteristik, një jetë të tyre, një origjinë të tyre komplekse, që vjen më shumë prej shtresave më të larta të jetës afektive (ndjenja, mendime, vetëvlerësime dhe kujtesë biografike), sesa prej shtresave reaktive dhe instinktive bazë.

Skematikisht mendojmë se gjendjet shpirtërore varen nga katër karakteristika më tipikisht njerëzore: mendimi, vetëvlerësimi, temperamentin dhe historia personale. Por nuk mund të lëmë jashtë ndikimin e ndjenjave.

Një gjendje shpirtërore (gjendje-toni i humorit) është një përjetim i mirëfilltë afektiv, me përbërësit e vet tipikë fiziologjikë (nga e skuqura tek rritja e presionit të gjakut), me një gjuhë tipike (fjalët e xhelozisë, të ankthit, të smirës...), me një mimikë të fytyrës dhe të shprehjes trupore (atë të personit të trishtuar apo të lumtur...), me dinamika sjellore dhe marrëdhënore të parashikueshme, edhe pse në këtë nivel ndryshueshmëria individuale është tejet e madhe.

Përbërësit më energjikë të gjendjes shpirtërore janë konjitivë<sup>3</sup>, të mendimit, të leximit të vetvetes dhe të realitetit të sotëm, të kaluar dhe të ardhshëm. Tek emocionet, kur, dhe nëse, njeriu mendon, ai arrin të mendojë vetëm pasi amigdala na ka bërë të reagojmë. Tek gjendja shpirtërore njeriu mendon shumë, tepër, dhe kjo krijon më parë gjendjen shpirtërore dhe më pas emocionet, edhe ato më të fortat.

Leximi i vetvetes dhe i realitetit, supozimet dhe tentativat për të interpretuar atë që na ndodh janë të lidhura fuqimisht me gjendjet shpirtërore.

Për sa i përket zemërimit Aristoteli ka shkruar se të zemërohesh është e lehtë, gjithkush mund ta bëjë (dhe e bën), por të zemërohesh me personin e duhur, në shkallën e duhur, në mënyrën e duhur, në kohën e duhur dhe për çështjen e duhur, kjo nuk është aspak e lehtë, pasi një gjë e tillë ka lidhje me mendimin, historinë, temperamentin, vetëvlerësimin dhe ndjenjat tona.

Roli i proceseve të mendimit në gjendjet shpirtërore

Në përcaktimin e gjendjes shpirtërore të humorit ndikon shumë aktiviteti konji-

3 *Konjitiv*: Që ka të bëjë me njohjen; tërësia e funksioneve, që mundësojnë mbledhjen dhe përpunimin e informacionit (vëmendja, perceptimi, kujtesa, mësimi, inteligjenca, arsytimi).

tiv, pak a shumë i vetëdijshëm, dhe i vlerësim-it-interpretimit të situatës dhe të vetes. Këto aktivitete mendore shpesh janë ngulmuese, përsëritëse, gati pushtuese.

“Mendja jote është si një pemë dhe mendimet që hyjnë në mendjen tënde janë si zogjtë, nuk ka rëndësi se cilët janë këta zogj, që për një çast ulen në njërën prej degëve të pemës sate. Ajo që ka rëndësi janë ata zogj të cilëve ti u lejon të ndërtojnë fole në pemën tënde. Kjo do të thotë se mendimet nuk mund të krijojnë asnjë dëm, por janë mendimet që ushqejmë çdo ditë ata që ndërtojnë realitetin tonë” (Tagliabue, 2003, fq. 71).

Bluarja me mend e mendimeve krijon shumë probleme, i zmadhon mendimet shqetësuese, krijon një zhurmë të bezdisshme dhe shtypëse, që është “plehu” ideal për interpretime shkallë-shkallë gjithnjë e më negative dhe aktivizuese, që lehtësojnë shumë shpërthimin e emocioneve bazë.

Në përcaktimin e gjendjeve shpirtërore negative, që mund të aktivizohen deri edhe në nivelin e emocioneve fiziologjike është të dëmshme dhe stresuese, ndikon edhe frenimi i formave të ndryshme të shprehjes së këtyre gjendjeve shpirtërore.

Një proces konjitiv themelor për një gjendje shpirtërore optimiste apo pesimiste është i ashtuquajturit stil sqarues, me referimet e ndryshme ndaj logusit të kontrollit, ndaj perceptimit tonë se mund ta kontrollojmë apo modifikojmë realitetin, apo në të kundërt se nuk mund të bëjmë asgjë për situatën tonë.

Pesimistët besojnë se ngjarjet negative zgjasin shumë, shkatërrojnë gjithçka dhe janë shkaktuar nga ata vetë. Përkundrazi, optimistët besojnë se humbja, vështirësia dhe kundërshtitë janë të përkohshme, që kanë efekte të kufizuara dhe që shkaqet e ngjarjeve negative nuk u përkasin atyre, por rrethanave të jashtme, në përgjithësi kalimtare. P.sh.: *Ngjarja*: Mësuesi më ka qortuar përpara klasës dhe shokët kanë filluar të qeshin. *Interpretimi*: Mësuesi më përçmon, sepse mendon dhe beson se jam budalla, dhe jo vetëm kaq: të gjithë mendojnë se jam i tillë. *Gjendja shpirtërore*: jam i trishtuar, do të doja t'ia mbathja dhe të fshija gjithçka.

Ellis (1994), Di Pietro (1992) dhe Beck (1987) kanë kryer analizat e para me drejtim konjitivo-sjellor të modaliteteve të ndryshme të mendimit të shtrembëruar, irracional dhe të dëmshëm që krijojnë, mbajnë dhe rrisin gjendje shpirtërore shkatërruese për ne dhe për të tjerët.

Në këtë degë të psikologjisë konjitive, të njohur si Teoria/Edukimi Racional Emotiv, dallohen, në veprimtarinë vlerësuese dhe interpretuese të mendjes njerëzore, një larmi nivelesh:

- **Besime bazë/skemat konjitive**: mënyra të menduari të thellë, të qëndrueshme dhe të ngurta; (“S’vlej për asgjë!”. “Askush nuk më do!”. “Sikur ta dinte se si jam me të vërtetë, s’do të më qëndronte afër!”).

- **Qëndrime konjitive**: besime më specifike, që përshkruajnë lidhje shkak-pasojë mes ngjarjeve, mendimeve dhe sjelljeve. Shprehen shpesh nëpërmjet lidhjeve “nëse – atëherë” apo “Do të duhej/duhet” (“Nëse unë sillem mirë, atëherë prindërit do të më lënë të dal!”).

1 DARIO IANES e HEIDRUN DEMO, *Educare all'affettività* (Edukoj jetën afektive), Erickson, Trento 2007, fq. 17-43.

2 *Afektiv*: Që ka të bëjë me afektivitetin, që është sfera e ndjenjave dhe e reagimeve emotive; aftësia për të ushqyer dhe për të shprehur ndjenjat.



**-Mendime automatike:** dialogje të brendshme më të vetëdijshme, që na shoqërojnë ndërsa zhvillojmë veprimtaritë tonë të përditshme (“S’është kështu, jo, s’e kam mirë, s’arrij ta bëj”).

Sipas teorisë socio-konjitive të Bandurës (2000), bindja ndaj aftësisë personale për t’i kontrolluar ngjarjet potencialisht kërcënuese ka një rol qendror në aktivizimin apo në kontrollimin pozitiv të ankthit. Ndjenja e kërcënimit (dhe ankthi që vjen më pas) është fryt i një krahasimi mes perceptimit-bindjes së aftësive personale për t’i bërë ballë dhe aspekteve potencialisht të dëmshme të mjedisit (“S’arrij të përgjigjem si duhet në mësim!”).

Ai që është i bindur se nuk di të mbarësh-tojë situata të vështira në përgjithësi sheh më shumë rreziqe apo kundërshti, i zmadhon aspektet negative dhe shqetësohet për gjëra që rrallë ndodhin. Përveç kësaj, është vërtetuar se personi me vetëefektshmëri pozitive arrin të realizojë strategji dhe veprime që i kthejnë situatat e rrezikshme në situata më të sigurta.

Një vetëefektshmëri e lartë, kufizon reagimin e tepërt emocional negativ, kur kthehet në besim në aftësitë për të menduar pozitivisht mendime të dobishme.

Në formulimin e gjykimeve mbi veten dhe të tjerët futen në lojë pritshmëri, dys-hime, standarte gjithmonë të nevojshme (“Duhet të jem gjithmonë i lumtur!”, “Duhet ta dish kur kam nevojë!”), nevoja absolute për kontroll, doza tepër të mëdha egocentrizmi, besime të gabuara dhe irracionale. Realiteti përpunohet dhe ndonjëherë edhe shtrembërohet nga ky filter mendimesh, që përbëjnë një realitet të ri të brendshëm, krejt personal, që do të ushqejë gjendje të ndryshme shpirtërore.

Pra, mund të thuhet se gjendja shpirtërore në shumë aspekte “ndërtohet” në mënyrë konjitive nga personi, edhe pse ndikimi “objektiv” i realitetit nuk mund të mohohet.

### Roli i vetëvlerësimit në gjendjet shpirtërore

Këto procese interpretimi të realitetit dialogojnë vazhdimisht me një tjetër dimension psikologjik themelor për jetën afektive, domethënë me vetëvlerësimin

dhe që është vlera që i japim vetes sonë në përgjithësi e në veçanti (Bracken, 2003; Plummer, 2002). Të pasurit e një niveli të mirë të vetëvlerësimit ndikon për të rregulluar në mënyrë pozitive proceset e mendimit të cituara më sipër; përkundrazi, nëse ne kemi një deficit në vetëvlerësimin tonë, proceset e interpretimit të realitetit prirën të shtrembërohen në mënyrë negative në dëmin tonë.

Maria Miceli (1998), ka ilustruar mjaft mirë rrethin vicioz, që shpesh lidh vetëvlerësimin tonë të ulët me proceset e vlerësimit dhe të gjendjeve negative shpirtërore.

Roli i historisë personale dhe i temperamentit-personalitetit

Përvojat tona, krejt të veçanta, na kanë trajtuar dhe kanë krijuar në ne disa karakteristika që mbesin të pandryshuara në kohë. Gjithashtu, temperamentin ynë dhe personalitetin ynë vazhdojnë të ndikojnë në veprimet tona, krahas përvojave dhe kujtimit të historisë sonë.

Ne e vlerësojmë veten (vetëvlerësim) dhe mendojmë për veten tonë (interpretim) vazhdimisht, dhe këto veprimtari mendore ndërmjetësohen nga tipe të ndryshme temperamentesh, nga kujtimi dhe shenjat që na ka lënë historia jonë personale. Kagan (1994) flet për katër tipe kryesore temperamentesh: i ndrojtur, kapadai, i hareshëm dhe melankolik.

Historia jonë personale, takimet dhe përvojat domethënëse na udhëheqin për t’i jetuar në një mënyrë të caktuar ngjarjet e larmishme nga pikëpamja e jetës afektive; përvojat e kaluara, të largëta apo të afërta, lënë shenjë domethënëse që japin ndihmesën e tyre në lindjen e gjendjeve shpirtërore dhe emocionale.

Ndoshta një gjendje shpirtërore nuk do të krijojë në mënyrë të drejtpërdrejtë një emocion bazë, por do të mund të krijojë një terren të përshtatshëm për shpërthimin e tij.

### Niveli i tretë: ndjenjat

Tek ndjenjat, drejtimi dhe kontrolli i veprimtarisë afektive ushtrohen kryesisht nga vlerat, motivimet, objektivat, “objekti i dëshirës”, ëndrrat dhe shpresat. Ndjenjat janë tensione afektive, pra edhe krijuese

të gjendjeve shpirtërore dhe të emocioneve, për ndonjë “vlerë”, që na tërheq apo jo (në këtë kuptim termi ndjenjë dhe pasion janë sinonime).

Borgna (2001) flet për ndjenjën si për një emocion të qëllimshëm, të pajisur domethënë me një vrull qëllimor ndaj të tjerëve; qëllimi dhe drejtimi motivacional mund të kenë të bëjnë me objektiva të jashtëm, por edhe të brendshëm.

Tek ndjenja, arsyeja dhe racionaliteti luajnë një rol shumë më të fortë, përfshi këtu edhe vlerën që i japim objektit të ndjenjës sonë.

Shembuj:

1. *Dashuria:* Sipas Greenspan (1997), si dimension afektiv, dashuria më parë lindi si emocion, më pas ajo kthehet në gjendje shpirtërore dhe në fund ajo përjetohet si ndjenjë, që buron nga zemra. I porsalinduri e mëson atë nën formën e përfaqimeve dhe të puthjeve. Duke u rritur mëson se ajo ka të bëjë me admirimin, sigurinë, krenarinë, faljen, aftësinë për të tejkaluar tërbimin. Më pas, koncepti zgjerohet për të përfshirë aspekte të ndryshme të qëndruarit së bashku, forma të ndryshme të kënaqësisë dhe të nevojës për besnikëri. Fëmija zbulon se zhgënjimi dhe mosmiratimi nuk e shkatërrojnë atë dhe adoleshenti i shton këtyre të fundit edhe dëshirën seksuale, xhelozinë e ndoshta edhe krenarinë. Për të rriturit koncepti zgjerohet edhe më shumë derisa arrin të përfshijë angazhimin dhe dëshirën për të punuar. Nëse në fillim është i barazvlefshëm me një ndjenjë mirëqenieje jo të diferencuar, më pas zgjerohet në një spektër të gjerë dashurish: vëllazërore, erotike, birnore, amënore, altruiste, miqësore. Përfshin devocionin e një çifti të martuar prej shumë vitesh, intimitetin e miqve të ngushtë, ekzistencën e të dashuruarve...

2. *Guximi:* Për një kohë të gjatë guximi është kuptuar si aftësia që ka njeriu për të rrezikuar. Tillich (2005) flet për guximin si forca shpirtërore e atij që është i aftë të dalë ngadhënjyes mbi gjithçka që kërcënon arritjen e “të mirës më të madhe” të tij. Pra, përsëri bëhet fjalë për objektiva, vlera. Por, që guximi të jetë një ndjenjë e virtytshme, duhet të shoqërohet nga urtia, domethënë nga arsyeja. Në dashurinë-pasion gjithmonë duhet të jetë vepruese

arsyeja, urtia dhe qëllimshmëria e veprimeve tona.

### Niveli i katërt: qëndrimet

Qëndrimet mendohet se janë gjykime të menduara dhe të matura mirë, racionale dhe të sakta. Në fakt, qëndrimet janë një lëmsh idesh, perceptimesh të shtrembëruara, ndjenjash, gjendjesh shpirtërore, nganjëherë edhe emocione bazë, që formojnë paragjykimet tona, stereotipet tona dhe shumë prej vlerësimeve e pozicioneve tona.

Paragjykimet (Goleman, 1996) janë një lloj mësimi emocional, që e mësojmë shumë herët, gjë që e bën të vështirë shkuljen e tyre, edhe tek persona që, kur rriten, e kuptojnë se sa e gabuar është të pasurit e tyre.

Stereotip do të thotë “imazh i ngurtë”. Stereotipi e bën personin, i cili mbetet i burgosur në formula të paracaktura dhe të ngurta, të paafte për t’i modifikuar gjykimet e veta në dritën e përvojave dhe të perceptimeve të reja të realitetit.

### Niveli i pestë: opinionet

Duke vazhduar të eksplorojmë radhën e gjendjeve afektive, arrijmë në ekstremin e kundërt të emocioneve bazë, domethënë nivelin, më teorik, sesa real, të ideve, të opinionëve dhe të gjykimeve të bëra kryesisht në mënyrë racionale dhe logjike. Në këtë nivel kontributi i drejtpërdrejtë (pozitiv apo negativ) i jetës afektive, i emocioneve, i gjendjeve shpirtërore, i ndjenjave dhe i qëndrimeve, nuk do të duhej të ekzistonte.

Qëndrimet kufizohen me opinionet dhe i kushtëzojnë ato, por ky ndikim nuk duhet të jetë i madh, përveç rastit kur, qëndrimet tona janë kaq të forta sa zënë edhe vendin e opinionëve. Fakti se unë arrij të formoj një opinion, në mënyrë të lirë dhe autonome, do të krijojë brenda meje një gjendje shpirtërore pozitive, por me kusht që të ketë ndjenjën-vlerë të lirisë së mendimit dhe të kërkimit të autonomisë së kuptimit të realitetit.

**Psikologe Loreta TOMA**

## U NDA NGA JETA, MHILL THAÇINA

Me datën 9 maj 2020, papritur (arrest kardiak) është ndare nga jeta në Tiranë, Mhill Thaçina. Vdekja, ka pikëlluar thellë, familjaret, të afërmit miqtë dhe të gjithë ata që kanë njohur dhe bashkëpunuar me të në vite. Nipat, mbesat dhe familjaret e tyre e thaujse në pesë kontinentet janë të pikëlluar thellë për humbjen e “Milit”, siç e thërrisnin ata.



Mhilli, i ka lindur me 17 nëntor 1946, në fshatin Nderlysa, krahina e Shalës. Ai ishte djali i vogël i Kolë Tomes dhe Calë Gjelothes. Ata lindën dhe rriten 5 djem dhe 5 vajza. Një familje e madhe dhe me emër të mirë jo vetëm në Shalë, por dhe më gjerë në Dukagjin. Mhilli është vëllai i dëshmorit të atdheut Lazër Kola dhe njërit ndër drejtuesit me emër të tregtisë në Dukagjin para viteve 90, Ndue Kola.

Edhe vëllezërit dhe motrat e tjera janë njerëz të nderuar që kanë bërë emër aty ku kanë punuar me familjet e tyre.

Mhilli, shkollën 8 vjeçare e mbaroj në Theth, pastaj mbaroj Gjymnazin “29 nëntori”, në Shkodër. Pa u shkëputur nga puna në vitin 1974 është diplomuar në Fakultetin Histori-Gjeografi në Universitetin e Tiranës. Në vitin 1970 ai përfundon shërbimin ushtarak në Tiranë, ndërkohë që kalon në një kurs të Ministrisë Punëve të Brendshme. Eshtë pikërisht periudha si ushtar dhe kualifikimi në atë kurs, dhe me vonë në kurse të tjera të specializuara, që nxjerrin në pah cilësitë e larta të një dukagjinasi me virtyte të larta. Mhill Thaçina, që nga ajo periudhë dhe deri sa del në pension punojë oficer aktiv

në strukturat e punëve të brendshme, kryesisht në mbrojtjen e jetës dhe shoqërimin e personaliteteve dhe qeveritareve të lartë të kohës. Inteligjenca, besnikëria dhe sakrificat në kryerjen e detyrave në atë periudhë të vështirë krijuan personalitetin e Mhill Thaçines, njëri nga dukagjinasi e pakët që kishin bërë karrierë në atë fushë, në ato vite. Ai, që nga fillimi i viteve 70 u vendos në Tiranë, ku krijoi dhe familjen e tij, duke u martuar me Katrinen, dhe që lindën dy djem, Ariani dhe Niko, të cilët tashmë janë të shkolluar dhe familjare të mirë.

Të gjithë ata që kanë njohur Mhillin kanë vënë re, korrektesën, qetësinë dhe maturinë në zgjidhjen e problemeve në punë dhe shoqëri, përkujdesjen në rritjen dhe edukimin e fëmijëve. Tek Mhilli, gjithnjë ka qenë e nderur, ndjenja e dashurisë për vendlindjen dhe mbështetjen e mundur për bashkëdukagjinasi në Tiranë. Edhe pas daljes në pension në vitin 1993 ai ka qenë një veprimtar aktiv jo vetëm në Degën e Shoqatës Atdhetare “Dukagjini”, në Tiranë, por dhe në vep-

rimtari të tjera.

Ai, si shumë dukagjinasi të tjerë, kishte dhe i mbeti si shqetësim, pamundësia e zhvillimit të asaj zone, me njerëz të mirë dhe me shumë resurse natyrore. Për të, “Nderlysa midis dy lumenjve dhe maleve të larta që qarkonin, ishte fshati më i bukur në botë, këtë ai thoshte se: “Po shoh shumë vende nëpër Evropë, por me atë nuk kanë të krahasuar”.

Mhill Thaçina, është larguar nga kjo jetë dhe në këto ditë të vështira, pandemie, që nuk qe e mundur të përcillej për në banesën e fundit siç e meritonte.

Familja humbi njeriun më të dashur, ne humbëm një mik, shok dhe një dukagjinasi aktiv që i dha vlera vendlindjes.

Mhill Thaçina, është larguar vetëm fizikisht, emri dhe vlera e tij do jetojnë gjatë midis nesh.

I lehtë dheu që e mbulon, shpirti i tij u prehtë në parajsë!

**Zef Bari, Ndoc Çardaku, Gjon Fierza, Zef Gjeta, Kolë Malaj**



# GJAMA DHE VAJI TRADITË NË MALET TONA



Rapsodi Gjon Kosteri

Në kuadër të folklorit në malet tona, po ju sjellim disa të dhëna rreth këngëve të vajit, rreth vajimit në rastet e varrimit në malet tona, nga vaji i grave, të cilat quhen vajtoreshë edhe nga burrat, të cilët quhen vajtor si dhe rreth gjëmës së burrave

Së pari, vaji tek njeriu ka nis me linjën e tij para këngës, sepse siç thonë një shprehje, në malet tona

“Njeriu lind duke qe dhe më vonë mëson të qesh dhe të këndoj!

Kur njeriu ndau këngën nga vaji nuk dihet nga askush, sepse është lashtë sa vet raca njerëzore, megjithëse te dyja janë pjesë e jetës tonë. Por, që atëherë është transmetuar brezave dhe sjell deri sot pothuaj e njëjtë.

Kënga këndohet në gëzime festa dhe ditë të veçanta, por kulmin e saj e arrijnë në dasma dhe në festa krahinore apo fshatit. Pra, në gëzime familjare. Ndërsa vaji ndodhe ne raste mërzitje dhimbjesh fatkeqësish, por kulmin e ka ne raste vdekjesh, sidomos kur vdekja është shumë me damë, shumë e rende dhe e parakohshme, e vështirë apo në rrethana jo normale. Në këtë rast edhe britma, kuja dhe ofshama del nga shpirti me shumë forcë dhe dhimbje.

Unë nuk pretendoj se jam studiues i mirëfilltë i folklorit, por ka 50 vjet që jam aktor në këto lloj folklori, në melësit tona kryesisht në Dukagjin, aty ku e njoh mirë këtë rit të lashtë, sa vet jeta. Ilirio-Shqiptare.

Vaji me fjalë, në rast vdekje bahet pothuaj në të gjitha vdekjet i njëjtë, me vite e me vite ma parë, për sa i përket vajit të grave dhe vajit të burrave me fjale.

Ndërsa gjame burrave bahet edhe sot pavarësisht, se banoret e atyre fshatrave, krahinave dhe në tërësi të zonave malore, ku është përdorur gjame, janë vendosur në qendrat urbane. Në malet tona, në gjame njerëzit kanë pas shkua me grupe-grupe si mbas katundeve apo fshatrave ku jetonin për shumë arsye, por veçanërisht se duheshin të shkonin me gjame dhe me sa më shumë njerëz aq ma e madhe bahet gjame.

Burra dhe gra shkonin bashke deri para shtëpisë, por aty duhej të ndaheshin për të bërë vajin si mbas traditës. Gjithmonë

burrat kanë pri me gjamën.

Në traditë ka qene, se gjamataret kur dalin kundra shtëpisë ku është vdekja, në një qaf, gryk, kodër apo shteg kanë nisin gjamen e burrave, duke thirr me tan zarin që kanë në formë kushtrimi me këto fjalë:

I mjeri unë vlla jem i mjeroooo  
Kur i vdekuri ka qene nga një fis tjetër e kanë thirre ndryshe:

Oo i mjere miku jem i mjerooo  
Për të lajmërua se “X” katund ose “X” fis është nis e po vjen në gjame.

Kjo ka ndodh edhe kur ka qene i vdekuri në varre, për tu varrosur dhe është dashtë me i prit deri sa të vinë, se ndoshta ka kenë duke ardhur e bija nga larg. Pra, gjame e burrave ka qene edhe lajmëtarë.

Ndërsa gjate gjamës së burrave gratë dihatin, rënkojnë me një britme të dhimbshme në forme polifonike: ohoo ho ho ho hooo

Pak pa shkua burrat pranë vigut, njeri nga burrat, vajtor nis e vajton me fjalë, në



formë rënkimi, i cili i rendit fjalët si mbas moshës të vdekurit dhe demit që ka bere. ndaj mënyrës si vdekjes dhe rendisë, që ka pas në shoqëri e të tjera e të tjera.

Vajtori burrë kurrë nuk mallkon, nuk shanë kënd, por thotë fjalë, që u kanë hije vetëm burrave.

Pasi vajtori mbaron fjalët, vajin, një grup burrash me numër tek, vendosen në forme rreshti, në një vije, për të nise gjamen.

Prijësi i gjames duhet të jete në mes të rreshti, se në te dy krahët duhet të jenë gjamatat në numër të barabarte. Kur gjamatat janë shumë, vendosen në dy rreshta.

Ata vendosen përball derës së shtëpisë të të vdekurit horizontal në rresht dhe filon gjamen me fjalët e gjames:

I mjeri u vëllajem i mjerooooohooooo, kur e kane brena fisit, ndërsa kur e kane të vdekurin jashtë fisit, i thonë mik ...

Pozicioni i burrave është në këmbë, me te dy duart vendosur në brez përpara dhe pa kapuç (kësula). Kapuçat (kësulat) i mban një burrë më i vjetër, në njërin ane të rreshtit, i cili ndihmon gjamatoret me u vendos ku duhet dhe u jep shenje gjamatoreve të mos qajnë më. Dhe kur mbaron gjame ja jep secilit kapuçin e vet.

Mënyra se lëvizin duart, kryet dhe trupin burrat duhet të jenë te njëjte për të gjithë gjamatoret. Kjo mund të quhet edhe vallja e vdekjes, pasi ka mbi 10 lëvizje duarsh, të kokës dhe të trupit duke e shoqërua me zë gjatë gjithë gjames

Mbas veprimt të parë, para derës së shtëpisë burrat vendosen përpara vigut (Vig i thonë vendit ku është i shtrim i vdekuri) dhe përsërisin ato fjalë si përpara derës së shtëpisë. Më pas burrat rrethojnë vigun thirrur edhe njëherë me fjalë si më parë dhe bien afër vigut në gjunjë, duke qare me zë.

Gjamen e drejton një nga burrat më i afti në interpretimin e gjames së burrave dhe rrinë në mes të rreshtit duke vrojtua çdo veprim të gjamatoreve gjatë gjithë gjamës deri në fund. Mbas mbaron gjame e burrave dhe ata largohen nga vigu, gratë afrohen rreth vigut duke qare me zë dhe lotojnë tanë bashkë me britmën ohoohooooo.

Gjate gjames si mbas porosis së shpijakut ose me inisjativën e vet një rast të veçante ose edhe ma shumë se një herë, një grua e afte dhe e njohur dhe në moshë afrohet vigut, në krahinë e djathtë të të vdekurit dhe nisë vajin me fjalë dhe me lot.

Afër vajtores ngjitur me ta është një tjetër grua, që dihat sa herë vajtorja thotë një rresht fjalë, ajo qanë me zë me ritin

ohohoho në çdo fund vargu për ti dhanë kohë vajtores me marr frymë dhe me rendit rreshtin pasardhës.

Si burri vajtor është edhe grua vajtoreshë fjalët dhe vargjet i krijojnë në çast. Gruaja thotë kryesisht fjalë dhimbje dhe malli, sidomos për vdekje grash e femi-

jesh. Ka raste që grua edhe mallkon kur kanë vra dikën pa faj, kur ka ra në luftë e të tjera e të tjera. “P.sh. “kush ta vunë pushkën ty / mos i lind mashkull në shpi / mos marrtë nuse as mos nistë bijë / ju fiktë zjarrmi me stuhi ...”.

Ndërsa tek burrat nuk ndodh!

Kur vajton burrë fjalët i thotë ma të forta dhe ma lavdëruese, më frymëzuese, më forcuese, si: “Ti ke kenë shtyllë konakut / ke kenë ndera e krejt bajrakut / ke lan djem e ke lan nipa / tujë u rrit te tan si pipa / ...”.

Në përgjithësi vajet thuhet në formë kënge të permallshme dhe të përvajshme, me lot. Burri kur vajton me fjalë, vajtojnë vetëm burrat dhe jo gratë. Po kështu edhe gjamen burrat u bëjnë vetëm meshkujve qofshin fëmije, te ri apo burra. Ndërsa grave u bahet vetëm një gjam dhe atë ja bëjnë vetëm gjinia e saj dhe vetëm një herë pak para se me shti motrën në dhe kur ka detyrë me e vendos në varr vëllezërit ose kushërinjtë e saj.

Vaji i burrave me fjalë është në formë kënge kushtrimi, por e permallshme dhe prekës. Fjalët e vajit të burrave janë shumë të forta dhe mbresëlënëse. Burri thotë më shumë fjalë burrie e trimërie, guxim, force, besnikërie, bujarie, e të tjera. Por ndryshe i thonë gratë vajtoreshë! P.sh. një grua malësore në gjamen e Bajram Currit ka qe me këto fjale: “Nja jo pushkë baç si t’muert ty /

Muer Krasniqen shpi për shpi / muer Kosovë edhe Shqipni / ...

Edhe vaji i burrave me fjalë futet në gjininë e folklorit. Për këto vlera, që kanë vajet e gjama, në festivale të ndryshme kombëtare kanë shkua disa herë dhe kanë marr çmime të veçanta. P.sh. në Berat 1995 gjama e burrave fitoj çmim të Parë. Po kështu, në 550 vjetorin e vdekjes së Gjergj Kastriotit, gazetari i mirënjohur Marin Mema, në emisionin e tij “Gjurmë Shqiptare” realizoj gjamen e burrave të Princit Lek Dukagjini mbi trupin e kryetrimt tonë kombëtar. Ishte një përllë e vërtetë folklorike, realizua nga një grup burrash nga malësia e Dukagjinit. Gjithashtu për vajet e grave dhe burrave me fjalë e me zë kanë shkrua historian të ndryshëm shqiptar dhe të huaj. Por, megjithatë është shkrua shumë pak sepse këto rite janë pjesë e jetës së përditshme kudo në Shqipëri, pasi edhe vdekja është gjithnjë prezentë dhe pjesë e jetës tonë. Ndaj edhe vaji është pjesë e folklorit tradicional në çdo zonë. Është rreptësisht e ndaluar me qesh në gjam si për burra ashtu edhe për gra sado i vjetër apo i padëmë te jete i vdekuri. Ai, që qesh në gjame, kudo përçmohet, vlerësohet dhe përbuzet nga të gjithë të pranishëm.

Për të ruajtur këto vlera sot është shumë më vështirë, se dikur për shumë arsye, sepse është bërë një lëvizje e shumë e madhe e njerëzve dhe disa gjëra fillojnë e nuk përsëriten dhe harrohen me kalimin e kohës

E vetmja mundësi për ti ruajtur sot, është sjellja e tyre në festivale folklorike kombëtare dhe ndërkombëtare si vlera të çmuara te popullit. Duhet mbështetja nga qeveria me fonde për ta regjistrua si monumente kulture të zonave tona, pse jo një dite edhe në UNESCO si vlera botërore.

Përgatitur nga Gjon Kosteri



# VETËM MUZAT DHANË POEZITË QANË DHE TË PUTHËN ME DASHURI

Postmortum për poetin

## Lazer Preka

Iku pa zë në stinën kur kthehen dadhandyshit. Iku i vetmuar, i heshtur i pa vlerësuar por krenarë në këtë kohë rendë trishtimi. Hidhërimi dhe trishtimi janë pjellore, ato ta fluskojnë shpirtin si forca e Arkimedit. Ti o i dashur mik gjithë jetën penën e ngjeve në detin dhimbjes. Ti e sfidove gravitetin dhe gurin e zhytur në thellësi të lumit e ngrete lart në qiej duke e shënderruar në vegim poetik. 81 vite nuk janë pak, por jo shumë për një poet mbasi dashurua dhe poeti nuk njohin moshë. Ti këndove dashurisë dhe u lave në shiun e bekuar të saj. Mërzia më kaploj, jo aq se vdiqë i ri, por se humbëm një mik dhe një koleg mirë imponant që as një herë nuk mori poza poeti. Humbëm një pionier dhe dashnor shembullorë të hajkut të cilit si pak kush i kushtoj mbi gjysmën e krijimtarisë së tij. Hajku është zhanri më lakonik i poezisë botërore, është një “këngë” që këndohet brenda kufijve të 2-3 vargjeve. E pra kjo këngë sa origjinale e delikate erdhi në universin e poezisë nga Japonia e largët. Arat e hajkut shqiptarë i pluguan me parmendë D. Agolli, I. Kadare, F. Arapi, M. Zeqo, A. Podrimja, H. Alija, B. Mustafai etj. Hajku është poezi e vetmisë, e vetëdijes së dytë të njeriut që e percepton dhe përjeton botën nga këndvështrimi origjinal. I vetmuar,

fjalë pak i urtë i zhgënjyer nga veset e liga të çdo kohe e çdo klase ngushtimin e gjeti te hajku më cilin u puth e shkoi në shtrat dhe i dha jetë krijimtarisë së tij që beri poet. Ti nuk u ngjite me trupmet podiumeve, as ekraneve të zhurmshme ku “poetet” reklamojnë trofetë e madhneshme. Krijimtarisë tënde pak kush i beri publicitet, ani se ajo është poezi korroshe. Ti erdhe e qëndrove vetmitarë në një qelli pa yje. Ti ike dhe shkove i pa kënduar në një qell nate që nuk pret agim. Poezia jote ndonëse nuk ishte buka e përditshme e lexuesve të rëndomtë ajo është një hajk firmato. Në qendër të krijimtarisë vure njeriun në sfond të pandarë me natyrën. Poezia jote është dialog me universin femërore e xhunglën mashkullore. Poezia jote është romancë me diellin, hënën, qiellin, me tokën, me ditën dhe natën, me detin dhe lumin, me retë dhe erën, me shiun dhe borën me dashurin dhe urrejtjen. Prehu i qetë dhe ndihu krenare për evlatin që le pas. Për të qenë poet duhet të jesh krenar! Duhet të jesh trim për të thënë unë:

-Unë këndo! Krenaria është mëkat i nevojshëm për poetin. Njohe qindra gëzime e hidhërimi, shpresa dhe zhgënjime, por në hajkun e jetës tende shkrove: Lazër Preka, njeri i mirë me pasaportën poet! Kaloruar mbi xhogun e zi more rrugën pa kthim. Ike duke qeshë me frikën që ka kapur botën për kapistradhi dhe s’ dihet se ku po e çon. Askush nga gjinia e poetëve nuk pati guxim të përcillte për në banesën e fundit. Më vjen

keq që as kush su kujtua të shkruante dy fjalë lamtumire për per kolegun e urtë, fjalë pak që nuk do e kemi më mes nesh. Vetëm muzat dhe poezitë qanë dhe të puthën me dashuri! Ato ishin pasuria dhe testamenti yt më i çmuar.!

### Jeta e poetit Lazer Preka:

Lazer Preka ka lindur me 8 prill 1939, në fshatin Mali Hebjaj, Berdicë, me origjinë nga Palajt e krahinës së Shllakut.

Në vitin 1966 ka përfunduar shkollën e mesme për teknik pyjesh.

Ka punuar teknik pyjesh deri në vitin 1999

Krijimtaria artistike ka filluar në vitin 1953, që në klasën e peste të shkollës 7m vjeçare Berdicë, me poezinë e pare, me titull “Buzëqeshja e pionierit”, botuar në revistën “Pionieri”, në Tiranë.

### Botimet e krijimtarisë së Lazërit:

1-“Trokitja”, vëllim poetik, shtëpia botuese “Camaj-Pipa”, 1999

2-“Pas pak është herët”, vëllim poetik, shtëpia botuese “Helena Kadare”, 2005

3-“Motive pa limit”, vëllim poetik (Hajku), shtëpia botuese “Camaj-Pipa”, 2007

4-“Ikona të një rrëfimi në vjeshtë”, vëllim poetik (Hajku), shtëpia botuese “Helena Kadare”, 2010

5-“Për dite nga pak”, vëllim poetik (Hajku), shtëpia botuese “Camaj-Pipa”, 2010

6-“Do të doja te isha”, vëllim poetik

(Hajku), shtëpia botuese “Fiorentina”, 2018

Lezer Preka ishte anëtar i kryesisë së Shoqatës të Verbërve të Shqipërisë dhe anëtar i Shoqatës Atdhetare “Dukagjini”.

### Tituj nderi:

1-“Çmimi i karrierës”, nga Shoqata e të Verbërve, Tiranë,

2-“Çertifikate, çmimi i dyte”, për poezi, viti 2008, nga shoqata e të verbërve

3-“Çmimi i dyte”, viti 2010, nga shoqata e të verbërve

4-“Qytetar Nderi i Komunës Berdicë”, me nr. 21, date 28 maj 2010

5-“Çertifikate Mirënjohja”, dhënë nga shoqata e specialisteve të bujqësisë (Ministria e Bujqësisë), me 27 janar 2013

6-“100 vjet arsim e kulturë në Dukagjin”, dhënë nga Kryesia e Shoqatës atdhetare “Dukagjini”, me vendim nr. 235, date 6 shtator 2017

\*\*\*

Poeti dhe anëtarit të Shoqatës Atdhetare “Dukagjini”, Lazer Preka ka vdekur me datën 15 maj 2020, në fshatin e lindjes, në Malin Hebe dhe i është dhënë lamtumira, për ne banesën e fundit, me datën 16 maj 2020, te varrezet e këtij fshati, të Njësisë Administrative Berdicë, nga të afërmit e tij.

Poeti Lazer Preka, lamtumirë!

I përjetshëm qofte kujtimi i juaj!

Përgatiti **Prelë Milani**

## VAT PRELA - GUR THEMELI I BURRËRISË

Përpara disa ditësh, u nda nga jeta një burrë i shquar, “Djali i Lotajve”, Vat Preka, në moshën 90 vjeç.

Edhe kur rrezohet një lis në pyll, lisat e tjerë e përcjellin me oshtimën e tyre, e duket sikur rënkojnë. Vata ishte një lis i tillë, trupdrejtë, shikim të pastër, mendje të kthjellte, me kujtesë të admirueshme, me llogjikë të shëndoshë. Një njeri i tillë i ka pak 90 vjet. Ishte kjo arsyeja se pse vdekja e tij ishte jo vetëm e dhimbshme, por edhe e parakohshme, për djemtë, për vajzat, për motrat, nipat e mbesat, kushërinjtë, për miqësinë e rrethin e gjerë shoqëror që ai kishte. Ai ishte i nevojshëm, jo vetëm për familjen, por edhe për ne bashkëfshataret e tij. Ishte kjo arsyeja pse ne rënkuam me dhimbje e lot në sy, në përcjelljen e tij për në banesën e fundit.

Vata nuk ishte njeri i pasur me vlera materiale e monetare, por ai zotëronte një pasuri më të madhe, atë të vlerave njerëzore, të trashëguara nga prindërit e paraardhësit e tij dhe ato që fitoj në jetë, me punë e djersën e ballit, ai dhe familja e tij. Ai ishte njeri i ndershmë, i thjeshtë, dashamirës, gojëmbël, bashkëbisedues i



këndshëm, tolerant e jo imponues me be me za të naltë, për të vërtetën e tij. Përveç të tjera ishte edhe zjarrfikës i dalluar, nuk i frynte zjarrin për ta ndezur e nxitur konflikte, mosmarrëveshje, grindje e thashetheme. Vata ka pjesën e tij në “tortën” e Palok Lumit, një krijues popullor nga Ba-  
zja, për dukagjinasi:

“...I dukagjinasi nuk pat shkollë,

Por kje i urtë e mendje hollë,  
Erz e nder që i la i pari,  
Dukagjinasi kujt s’ia fali...”

Vata ishte familjar e bashkëshort i radhë. Bashkëshortja e tij, Dika, bijë e nderuar e Kirit, u bë mbështetësja dhe plotësuese e kësaj pasurie shpirtërore që zotëronte Vata, por i shtoj me ato që solli me vete, e shkrirë së bashku për t’u dhënë jetë krijesave të tyre, katër djem e katër vajza. Vështirësitë e jetës i kaluan krah për krah, pa u lodhur pa u ligështuar. Zemra e çdo prindi e di çdo të thotë të humbësh dy djem, siç u ndodhi këtyre, por ata treguan forcë e karakter të fortë, edhe kur gjetën djalin e madh të mbytur në ujë, por me besim e kurajë se jeta vazhdon e duhet gëzuar bashkë me dy djemtë e tjerë, Ndocin e Sokolin me familjet e tyre. Dika tregoj në tërë jetën e saj bukurinë fizike e shpirtërore jo vetëm me Vatën e fëmijët e tyre, por veçanërisht me vjehrrinë e saj e me shtatë kunatat. Vlerat e saj i tregoj sidomos me axhën e burrit, të cilin e trajtoj si prindin e saj me të gjitha shërbimet që kërkon pleqëria e thellë, si në Lotaj ashtu edhe në qyet, deri në fund të jetës së tij. Po kaq njerëzore e dashamirëse u

tregua si vjehërr e dy rejave e saj, sidomos me Agen, duke i trajtuar si vajzat e saj. Veçojmë Agen sepse me atë kaloj më shumë jetë, pasi djali dhe reja e dytë ishte në emigrim familjarisht, e Agia duke e dashur vjehrrën si nanën e vet. Në mungesë të saj, sepse vdiq para dy vitesh, Agia u bë zonjë shtëpie e përkushtuar për familjen e sidomos për Vatën, vjehrrin e saj. Ky është modeli i vlerave që kalon nga brezi në brez.

Jo vetëm djemtë Ndoci e Sokoli, vajzat Maria, Dranja, Lina e Badha, motrat Tereze, Leze, Lulë e Katrinë, rejat, nga nipat e mbesat, nga e gjithë vllaznia e fisi, të cilëve nuk u janë tharë ende lotët për humbjen e parakohshme e shumë të dhimbshme të kushëritit të Vatës, Gjin Mushaku, por edhe ne shokët e miqtë e tij të shumtë, i dhamë lamtumirën e fundit Vat Prelës.

Pushofsh në paqe!

Kujtimi yt qoftë i paharruar!

Urtësia popullore na mëson “Dhimbja ka ilaç durimin!”

**Ndoc Grimaj  
Martin Çetina  
Fran Mirashi**



# PORTRETI I KOLLOSIT TË ARTIT TË SHTATË FREDDY BUACHE DHE KINEASTI SHQIPTAR BUJAR KAPEXHIU

Lumturia e plotë dhe pafund është vetëm kurth ose një vegim. Asnjë njeri nuk e gëzon të drejtën e lumturisë absolute, privilegjin hyjnor. Këtë nuk e gëzoi edhe fisniku Freddy Buache. Kohët e fundit u largua nga kjo jetë kollosi i Artit të Shtatë, siç e kanë cilësuar dashamirët e tij të shumtë në botë, kineasti zviceran Freddy Buache (Fred Byash), në moshën 94 vjeçare. Ai mbetet një nga figurat më të shquara të kinematografisë zvicerane dhe botërore dhe që ka folur me simpati edhe për kinematografinë shqiptare, në rrethet e bashkëpunësorëve dhe miqve të tij të shumtë në botë.

Në Panairin Ndërkombëtar të Librit dhe të Filmit në Gjenevë, rastësisht takova Freddy Buache, pas shumë vitesh. Me të njëjtën pamje fisnike dhe ekspresive, ai njeri fisnik dhe tepër modest, më përqafoi dhe biseduam miqësisht, si para tridhjetë vitesh, kur në Lozanë u zhvilluan ditët e filmit shqiptar, nën patronazhin e Kinematekës Zvicerane dhe personalisht të tij. Ai më pyeti për mikun e tij të « madh » siç e cilësoi ai, kineastin tonë të shquar Bujar Kapexhiu dhe për ecurinë e filmit shqiptar. Më dhuroi me autograf edhe një nga librat e tij të fundit, ku flet për kinematografinë botërore dhe veçanërisht për atë zvicerane. Freddy Buache më foli, kur e pyeta se me çfarë merret pas daljes në pension, se vazhdon të japë mësim si profesor për kinematografinë në Universitetin e Lozanës. Në të njëjtën kohë ai udhëton në shumë vende të botës, ku e thërresin për konsulencën e tij të vyer në fushën e kinematografisë. Freddy shkruante gjithashtu një rubrikë javore për kinematografinë në gazetën zvicerane “Le Matin” (Mëngjesi).

U ndava nga Freddy Buache me urimin që të takoheshim përsëri, pse jo edhe në shoqërinë e Bujar Kapexhiut dhe kineastëve të tjerë shqiptarë. Por kjo dëshirë nuk mund të realizohet, pasi ai u largua nga kjo jetë. Sidoqoftë shkurtimisht, sa na e lejon edhe gazeta, pasi për të mund të shkruhet me dhjetra e dhjetra faqe, po japim një homazh të shkurtër për të mirin dhe njohësin e zellshëm të kinematografisë botërore, Freddy Buache.

Krijimi i Kinematekës zvicerane është një epope e vërtetë, duke marrë si shembull Kinematekën franceze dhe të tjera. Në këtë botë imazhesh dhe zërash dallohen dy figura madhore: Henri Langlois dhe Freddy Buache. Njëri është “dragoi i cili ruan thesaret”, sipas Jean Cocteau, tjetri “njeriu që na drejton në labirinthe të kinemasë”. Këtë e konfirmojnë miqësisht, Michel Contat, Alain Tanner, Pietro Sarto, Jean-Luc Godard dhe Jacques Chessex, “satelitë të galaktikës Buache”. Freddy Buache lindi në Lozanë më 29 dhjetor të vitit 1924 dhe shumë shpejt tregoi pasionin e tij për artet e bukura dhe teatrin

dhe pastaj u drejtua drejt kinemasë, duke marrë në dorë drejtimin e Kinematekës zvicerane qysh në 1951. Shkrimtar, poet dhe kritik arti, autor i shumë artikujve dhe librave, të cilave u referohen të gjithë për kinemanë, botues, programues, pro-

kinemaja e re zvicerane në botë, veçanërisht në sajë të lidhjeve të privileguara me drejtorët e Festivalit të Kanës. Duke qënë pararendës i Kinematekës zvicerane, e themeluar në 1948, ai kontribuoi duke sjellë me pasurinë e koleksioneve

bashkëpunim me UNIL. Midis veprimtarive të ndryshme, këtë vjeshtë Kinemateka zvicerane do të organizojë një homazh për kollosin e Artit të Shtatë, Freddy Buache, ku mendoj se do të marrin pjesë dhe kineastët tanë, si Bujar Ka-



fosor, mbrojtës i zjarrtë i kinemasë së re zvicerane dhe i pasurisë artistike, Freddy Buache la mbresa të përjetshme në historinë e Artit të 7-të të Zvicrës. Ai militon me përkushtim për Konfederatën Zvicerane dhe në sajë të tij miratohet një ligj për kinemanë në 1963, apo që Ekspozita madhështore e 1964 në Lozanë të zërë një vend vend nderi për krijimin kinematografik. Ky njeri fisnik bëri që të njihet



të tij dhe dinamizmin e programacioneve të tij, duke pritur shumë kineastë të të gjithë botës, si edhe kineastët shqiptarë, të cilët shpesh i dhuronin veprat e tyre Kinematekës. Freddy Buache i palodhur shkon deri në skajet më të largëta të Zvicrës për të paraqitur filmat e koleksionit të tij tek gjimnazistët, duke favorizuar krijimin e shumë brezave të adhuruesve të kinemasë dhe kineastëve të rinj. Paralelisht me postin e tij tek Kinemateka zvicerane që e mbajti deri në 1996, Freddy Buache ka qënë bashkëdrejtor i Festivalit të Lokarnos nga 1967 deri në 1970. Ai kishte miqësi me personalitete të kinemasë dhe të kulturës, midis të cilëve me Charles Apothéloz, Henri Langlois, Georges Franju, Jean Grémillon, Michel Simon, Luis Buñuel, Jacques Chessex, Michel Soutter, Theo Angelopoulos, Miloš Forman, Daniel Schmid apo akoma me të madhin Jean-Luc Godard. Ai ishte laureat i shumë çmimeve ndërkombëtare dhe të një “Leopardi Nderi” në Lokarno. Në prill të këtij viti ai mori Medaljen e nderit të FIAF (Federatës Ndërkombëtare të Arkivave të Filmit), përpara më tepër se 300 delegatëve të mbledhur në Lozanë për Kongresin e saj vjetor, të 75-të. Ai ishte deri në çastet e fundit shumë aktiv dhe jepte akoma një kurs mbi historinë e kinemasë së Kinematekës zvicerane, në

pexhiu që e ka njohur nga afër atë.

Le të kujtojmë këtu se njerëz të apasionuar pas kinemasë në gjithë botën, të shqetësuar nga zhdukja e kryeveprave të filmave pa zë, krijuan muze të kinemasë, apo siç quhen tani “kinematika”, duke u përpjekur të ruajnë një pjesë të thesareve që kanë një vlerë artistike ose të paktën historike. E para prej tyre u krijua në Stokholm në 1933. Pastaj vazhduan në Berlin (1934), Londër, Nju Jork, Romë (1935), Paris (1936) etj. Peter Bachlin, president i Klubit të Kinemasë “Filmi i mirë” (Le Bon Film), krijoi në Bazel të Zvicrës të parat “Arkiva Kinematografike Zvicerane” dhe menjëherë këshillohet me drejtorin e Kinematekës franceze, Henri Langlois. Kinemateka Zvicerane e mirëfilltë u krijua më 1948 në Lozanë.

Le të vijmë tani tek historia jonë e bukur dhe e paharruar e shumë viteve përpara. Më kujtohet se ishim ulur në terracën e Kinematekës zvicerane, në Lozanë. Ishte pranverë. Një kohë e bukur dhe nga liqeni vinte një afsh i freskët. Atë natë do të organizonim “Ditët e filmit shqiptar”, me ndihmën e Kinematekës zvicerane, një veprimtari që do të pasohet pak më vonë në Gjenevë tek “CAC Volter”, i Rui Nogerës dhe qytete të tjera të Zvicrës, Zyrih etj. Pranë nesh ishte ulur kineasti me famë botërore, drejtori i



# TRËNDAFILË GJAKU

Kaja u zgjue me rrezen e parë të agimit, fladi, arat, livadhet e pakosituna, stomijet e njoma ia kënaqën sytë bojëqielli me tonalitetetin e tyne gjallnuese. Çika rrezatave me lehtësi e shkathësi fluturake ia filloi punëve të mëngjesit. E ama, Tringa ishte pa qejf, e kish kapë jeli në kryq e gjysën e natës nuk kish vu gjumë në sy, por nuk kish ba as eh as oh.

-Mos luej cic-o se po e za unë shtalbin, mjeli delet, vloy tamlin dhe e qes në govata.

-Bijo, po vohohesh se Mrika i lëshoi berret për mëgjes e nuk ke si shko vetëm.

-Mos ki kasavet se gati i kollonisa. Edhe po të mos ishte pa qejf duhet ma tana nda një ditë mundimin.

Tringa duel në oborr dhe u ul në një trupicë rrotullake ahu dhe kënaqej tu pa asistentën që nuk po i linte asgja mangut rangatores së moçme.

-Cicë!

-Fol, bijo!

Thive u shpraza në lug kotrovën me krune e serushka, viçit i qita një dorçë barë të njomë e bukën e futa në votër. Tash po i lshoj delet, e po i shtije shpatit përpyjet edhe dal e pres Mrikën te Gurra e Vogël.

Kaja mori krahnoçin e bojnavë të qënisjes dhe kaloj nëpër një ahishte dhe zu vend mbi një rudinë të butë, që të joshte dhe shtinte në mendime andrrimtare.

Aty hapej një pamje e gjanë lugjesh e kreshtash kryelarta ku bajnë kuvend zanat. Kaja nuk ishte zanë misterioze, por një vegim kundërmues bri krojeve jetëdhënëse. Dielli bujarisht derdhte shpateve dritë ledhatuese ari. Bukuria qiellore kishte zbritun mes blerimit bjeshkatar. Aty ajo pushoi në hije të lisave degëdegë tu qënisë petkat e djalit që kish da orokun me e marrë nuse në vjeshtë.

\*\*\*

Vat Prekali nuk iu bind urdhnit të jashtëzakonshëm që nxori Shefqet Turgut pasha për dorëzimin e kryengritësve rebel që i kishin pre rrugën në Qafën e Agrit. Ai së bashku me një çetë të vogël trimash u strehuan te Shpella e Barit në rrazë të Buallit. Prej aty si hana që sheh malin poshtë vetës vëzhgonin çdo lëvizje që tentonte të shkonte në zgavrën e tyne shkambore. Për të shkuar atje duheshin nja 4-5orë rrugë përmes pirgjeshe e shtigjeshe të ngushë tangent shpatit thikë poshtë, të cilave fundoseshin lugina të tmerrshme. Atje kishin mbledhë rezervat ushqimore, dhe mbyll të gjitha

shtigjet e kalimit. Atje kalonin jetën e tyre me gjatë e malit.

Natën ndiznin zjarre të mëdhenj që dalloheshin nga larg, këndonin kangë asqerçe dhe herë pas here shkrepnin batave pushkësh për inat të armikut. Ushtria, tu pas frikën, tu afrohej e ndiqte taktikën e vjetër osmane gjuej "me gurë" nga larg. Ndërkohë që koçakët vraponin "pas gurit" dhe egërsoheshin edhe ma shumë, Musa Efendiu tu mos pas mundësi të fuste në dorë këta

kokëshkambinj u lëshue mbi shpitë e

shefi i komitave. Qyqja ç'na fikën. Para një muejt na dogjën kullën e gurit, tash paskan vendosë me na djegë edhe stanin e me na lanë fillikat nan qiell të hapun. Para tre ditësh asqerin kaçakët e detyruen me u zbythë me bishtin varun dhe tash janë si bisha të tërbueme. Ta ditkësh se po vjen dreqi me bori nuk pata me e lanë cicën vetëm. Por ma mirë që berret janë në mal se do na i kishin marrë te tana. Nisu bre në kjosh sokoleshë?! Nisu shko e mbroje strofullën tande. Çika mori sakicën dhe fluturim për pak dekika ra në



tyne, i dogji, i rrafshoi përtokë dhe u grabiti gjithçka i lakmoi syni.....

Kaja, kur çoi kryet prej copës që po qëndiste, pa shtëllunga tymi të zeza, që valonin drejt qiellit. U çue e hipi majë një koçeku dhe pa tagjitë që kishin marrë flakë.

-Aiiii, paska dal asqeria te stani, - tha çika e i vraftë rrufeja, paskan ardhë me u hakmarrë për tatën. Vatë Prekali ishte

oborr të konakut tu ngulshue prej vrapit. Çeta e kasholleve i kishin vu flakën mullarëve, pemët po i rafshonin, viçin e kishin nisë për rrugë, shekat e djathit dhe qypin e tylnit po e ngarkonin mbi mushka. Thitë e tharkut i kishin ba shoshë e mbythë në gjak me batave inatçare. Por kur lokën e kishin lidhë kambësh e duersh për man të oborrit. I ish duk sikur u shemb Cukali. Oj oj qyqe zeza një gdhe

zeshkan mustaqekërleshun i kish hipë sipër dhe renkonte si harkoç. Me stapin e tij të dalldisun gjithë efshtë të pa fre vibronte mbi ullukun e plakës gojëmbyllun me shami. Plaka erzmarun kish dashtë ma parë të digjej në zjarr të mullarit se sa të duronte shfrimin e tollumbit të tij që depëronte thellë e ma thellë.

-Qyqjaa, ç' asht kjo baterdi e hatashme!? Mos o zot ma keq! E mori lumi edhe nderin e shpisë së Vat Prekalit. Ku je more tatë ku je?! Të doli kanga se vrave dy asqerë. E këndofshin qyqet kangën tande! Kulla djegë e rrenue, mallë e gja ba plaçkë. Hallall Zotit deka e te tana, por nderin e lokes teme kush e la?! O zot ku je more!? A je apo nuk je?! Në kjosh si e duron ditën për diell këtë fliligështi shtazore!? Po, po Zoti i lum asht! Unë sakicën në dore e kam. Jepi Kajë! Ç'ka po pret e laja turpin lokës tande dhe zbardhja faqën Vat Prekalit.

Gdheni turkoshak lëshoi një renkim drithërues sa që nuk e mori vesh kurrë nëse qe kënaqësia e orgazmës së tij të fëlliqun apo shyta e çikës shoshiane që ia ndau rrashtën dysh si kungullit tu e lëshue pa jetë si stervinë. Me tramën e dytë i preu organet e fliquna gjenitale, me tramën e tretë këputi lakun që kishin lidhë lokën e mjerë.

Në qoshën e majtë të stanit, tek kapërcelli që të çonte te torishta e gjasë u përball me një asqer tjetër, i cili hala nuk dinte gja për fundin e turpshëm të ortakut të tij. Marshallah. marshallah, tash më erdhe zoçka ëmë! Musa efendi, ti hipi plakës, por pelën e re po e shiloj vetë qetash,- tha i ngazëllyem çallmziu!

-Po qebesa jam ndezë flakë për hams-hor. "Ti kenke taman turk e hamdyrylah". Hajde me ujdise se po kallet flakë si mullari pela jote! Hajde, hajde e ma shuej flakën, por vështirë e ke me e vajisë topanxhën tëmë. Mund të randë i paske qitë vetit, more kapedan! Nji trame sakice në lule te ballit e la varun në kapërcyell si çakalli kur zihet ndër vathna. Çikës plumbat që e përshkuen nga të gjitha drejtimet iu banë bulza djerse mbi palat e jelekut fijeartë. Gjaku i dëlirë martire i përskuqi këmishën bilur. Në mes të atij zjarri tragjik lulëzoi një dranafilë gjaku e pa pruar.

E kush mund të jenë martirë të atdheut dhe nderit kristalin shqiptarë po të mos ish kjo amazonë! Me lule dafinash u mbuloftë varri jot dhe i sokoleshave tona pastore. Shqipet ilire kanë me ngritë çerdhe të reja mbi majat e thepisuna që u lindën. Ndër djepat që u përkundën kanë më u këndue himne, prej qiejve të lirë do burojnë ujëvarë vegimesh përjetësie.

Prele Milani

Kinematikës, zvicerani Freddy Buache, i cili diskutonte me një pasion të veçantë për ecurinë e kinematografisë gjatë viteve. Një njohës i thellë i kinematografisë botërore dhe që fjala e tij peshon në vlerësimin e filmave që shfaqen në Zvicër. Ai i inkurajonte kineastët tanë që të krijonin filma të rinj me tema nga historia e Shqipërisë apo edhe nga ditët e sotme, kur menjëherë, pa e marrë vesh, artisti, kineasti dhe piktori ynë Bujar Kapexhiu i cili vizatonte

pa pushim, i dha portretin e vet, të cilin e realizoi për pak çaste. E pashë të madhin Freddy Buache që u ngrit dhe e përqafoi me shumë dashuri Bujarin. Me ato flokët e gjata prej artisti dhe me sytë e tij shprehës, portreti ishte realizuar shumë bukur dhe jepte me nuancë të theksuar tiparet e bukura të njeriut të madh të filmit. Kineasti zviceran ishte shumë i prekur. Herë pas here ai hidhte sytë nga Bujari dhe nga ne, me një buzëqeshje të lehtë. U shpreh se nuk kishte dhuratë më të bukur dhe kup-

timplote për të nga ana e një kineasti të talentuar që vinte nga Shqipëria e vogël. Darka kaloi duke ngritur dollit për miqësinë midis dy popujve, si edhe me urimin që shkëmbimet midis dy kinematikave të vazhdonin. Atë natë Kinemateka ishte plot me miq zviceranë dhe shqiptarë, të cilët vlerësuan filmat e shfaqur. Ato janë shfaqur here pas here edhe për amatorët e filmave të vendeve të ndryshme të botës. Në fondin e artë të Kinematikës Zvicerane ndodhen edhe filmat shqiptarë, ndër

të tjerë "Tela për violinë". Herë pas here, kineasti Bujar Kapexhiu vjen në Gjenevë ku ka shumë miq kineastë që kanë qenë në Shqipëri dhe së bashku mblidhemi dhe kujtojmë atë darkë të bukur në tarracën e Kinematikës Zvicerane.

I përjetshëm qoftë kujtimi për Freddy Buache, mik i kineastëve në botë dhe kineastëve dhe dashamirëve shqiptarë që e kanë njohur atë.

Nga Alfred Papuçiu



# DITARI I KRANS MONTANËS

## PJESA E DYTË

Alfred Papuçiu

Besoj se shkrimtarja ime e preferuar zvicerane, Marie-Luce Dayer, të cilës i kam përkthyer librin «Karuzeli i ëndrrave» dhe po përgatis përmbledhjen dy gjuhëshe shqip-frëngjisht «Nën krahun e Shqiponjës», nuk do të më zemërohet, sepse po rimarr në këtë pjesë të dytë të Ditarit tim në Klinikën Gjeneveze të Montanës, këto fjalë nga libri i saj: «Kur ta lexoni Ditarin tim shtatë herë, do të thoni, ndoshta me të drejtë: «shtë një Ditar i keq»; megjithatë, një pjesë më pëlqeu; Cila? Çdonjeri nga ju do të japë një përgjigje të ndryshme... Çdonjeri, sipas thellësisë ku rrënjohet shpirti i tij dhe reflektimi i botës që ka përshkruar gjatë natës».

Ditari im ka qënë i përditshëm dhe është shkruar prej vitesh. Tani, me kalimin e moshës, kujtimet vijnë më shpejt se koha. Shpesh, i rilevoj dhe ndjej një kënaqësi të veçantë, por edhe një brengë për diçka që nuk është bërë ashtu siç duhej. Megjithatë, i jap zemër vetes dhe them se duke qënë të krishterë, për të folur me të Plotfuqishmin Zot, nëpërmes një prifti, ose kur shkojmë të djelën në kishë, ne duhet të jemi të pastër shpirtërisht, pa patur bërë asnjë gabim. Por kush ka qënë ajo qenie njerëzore, që në mënyrë ose një tjetër, nuk ka gabuar? Kështu, që Zoti besoj se do të na «falë» për disa gabime të bëra, prej çdonjerit prej nesh.

Një miku im më shkroi përsëri, pasi lexoi Ditarin tim, duke më kujtuar një citim të Akademikut të ndjerë Bedri Dedja, i cili në një mjedis familjar, rimori nga një shkrimtar i njohur botërisht: «Njeriu, edhe nëse bie 1000 herë, ai do të përpiqet të ngrihet për të 1001 herë, dhe akoma, deri në frymën e tij të fundit. E falenderoj atë për këto fjalë dhe për kurajon që më jep, duke më prekur së tepërmi: Gjithashtu, falenderoj të gjithë miqtë që më mbështesin, si edhe bashkëshorten time të urtë, e cila më telefon çdo herë dhe kujdeset në mënyrë të përkryer për nënën time 86 vjeçare. Ajo më përgjigjet se gjithçka shkon mirë, megjithëse unë jam i ndërgjegjshëm se ajo lodhet shumë. Lajme të mira më vijnë nga Genti që është shumë i afërt për mua, për Rozën dhe Nausikën, bukuroshen që është shumë e zgjuar, fisnike dhe e ndjek ecurinë e jetës me optimizëm...»

Do të doja t'u flisja akoma dhe akoma për të gjithë Ekipin e Klinikës Gjeneveze të Montanës, e cila sipas këndvështrimit tim është një nga më të mirat në Zvicër. Kuzhinjerët, personeli i shërbimit të restorantit, që na shërben tre herë në ditë, pa shfaqur as më të voglën lodhje, ai i pritjes, i infermierëve, animatoreve, të kafeterisë etj...

Një mik më tha: «Mos e kërko historinë dhe jetën në përgjithësi të një institucioni në gazetë apo broshurat e përgatitura, por në bisedat e përditshme të njerëzve, në ditët e mira dhe të këqija,

në mënyrën se si flasin, si grinden, si veprojnë...». Shpresoj se për këto do flitet në Ditarin tim, për dashurinë, solidaritetin, rilindjen, shërimin, për rezistencën e jashtëzakonëshme të shpirtit të njeriut, për aftësinë e njeriut për të përballuar fatin dhe jo vetëm ta pësojë atë. Siç thoshte Bodleri (Baudelaire): «Jam plaga dhe thika, viktimja dhe xhelati».

10 gusht. Marr pjesë në kolokiumin mbi tensionin e lartë. Doktorëshë Lia Baumann shpjegon me një gjuhë të qartë, jo akademike dhe ne kuptojmë gjithçka që ajo thotë. Ajo buzëqesh lehtë por që i jep një nur të veçantë. Ajo më kujton gjithashtu të gjithë ata mjekë, me të cilët kam punuar gjatë viteve, për të realizuar dialogun mjek, pacient, mediator kulturor. Shpesh, ne shkëmbejmë mendimet tona mbi nivelin e shkollimit, gjeografikë, historinë, kulturën, zakonet e vendeve nga vinin pacientët. Dhe dialogu gjithmonë ishte i arrirë.

Në rast se një mjek apo infermiere vijnë çdo mëngjez duke buzëqeshur, kjo mund të shërojë pacientin. Në rast se ndodh e kundërta, sidomos kur një infermiere qëndron e zymtë, menjëherë ty mund të të fillojë të të dhembë koka.

Nuk e di nëse egzistojnë ëngjëjt mbrojtës. Në bluzën e Doktorëshë Lia Baumann shkruhet: «Mjete e përgjithëshme». Në fakt, në të duhej të shkruhej: «Ëngjëll mbrojtës». Ishte ajo që vendosi një kod komunikimi, pa të cilin unë do të isha shkëputur me botën, në çaste të vështira. Me të mund të flas hapur. Sespe, nëse kam vetëm një arsenal mimikash, mbyllje sysh apo një tundje koke, nga ana e një pjese të vogël të personelit, që besoj se është i lodhur nga puna e shumë viteve me pacientët, për të kërkuar që të të vihen fashot në këmbët e enjtura, është e kundërta me personelin me moshë më të re. Nuk kam të drejtë të bëj një përgjithësim, sepse kam punuar vite të tëra me Profesor Humbert, Doktorëshë Marinette Eys, Doktorëshë Hyila Hoschain, Dr. Pierre Eacker, Karoline Porcher, Chantal Kaparos, Emma, Nathalie etj., që sot janë në pension dhe ato nuk tregonin asnjë shënjë lodhje. Nuk them se të gjitha janë kështu. Shumë pacientë, në të njëjtin kat sjellin si rezultat që infermieret shpesh, sidomos në mëngjez, nëse guxoj ta shpreh, pa frymë kritike, port ë sinqertë, punojnë si robot. Natyrisht, këtu, ato nuk kanë raste të rënda si në Spitalin Kantonal, por në Gjenevë, sidomos në mëngjez, gjendesh para një armate infermierësh.

Si për doktorëshë Lina Baumann, i uroj doktorëshës së ardhshme Kenza që do të fillojë së shpejti studimet për mjekësi, të arrijë rezultate të shkëlqyera në profesionin e saj. Ndërkaq ajo ka marrë një drejtim të mirë, sepse është e ndërgjegjshme se profesioni i saj i ri kërkon sakrificë dhe humanizëm. I uroj dhe njëherë arritje në ecurinë e saj universitare, si edhe kolegut të saj me flokë të dredhura në katin e dytë të Klinikës.

11 gusht. Më në fund, një grua valezane ndaloi, kur qëndroja në auto-stop. Një hollandeze që punon në Montana, më

shpjegoi se për shkak të stresit në punë, valezanët nuk ndalojnë, kurse të tjerët janë me pushime dhe ata kanë kohë. Në të njëjtën kohë autobuzët përbrenda qytetit të Montanës apo Krans Montanës apo në Kampingun Moubra janë gratis.

Për valezanët që janë me të vërtetë shumë të sjellshëm dhe shumë mikpritës, ka shumë historia për të qeshur që dëshmojnë për karakterin e tyre të fortë, si Shqiptarët e Veriut të Shqipërisë, të mikut tim Franko Marussich, të cilët u detyruan të largohen nga vendi për shkak të invazioneve otomane rreth vitit 1700. Kurse valezanët janë shumë të lidhur me krahinën e tyre. Dhe kanë të drejtë, sepse njerëzit e kombeve të ndryshëm vijnë këtu të kalojnë pushimet, gjatë gjithë vitit.

Një valezanit i lindi mendimi që të ndërtojë një hotel ku mbi portë shkruhet: «Këtu fliten të gjitha gjuhët». Por një mëngjez, një nga pushuesit ishte i nxehur dhe ju drejtua hotelxhiut, me këto fjalë: «Zotëri, ju keni shënuar mbi derën e hotelit se këtu fliten të gjithë gjuhët. Por qysh dje në mëngjez, nuk kam parë asnjë njeri që të flasë gjuhën time».

Hotelxhiu, pasi u mendua një çast, u përgjigj menjëherë: «Zotëri, a nuk ju mjafton që ju jeni duke folur gjuhën tuaj?!»

Tani do t'u tregoj histori «të vërteta dhe serioze». Një valezan më thotë se vetë valezanët kanë të drejtë, nëse duhet të vënë tubin në gojë për të provuar përqindjen e alkolit në gjak, më tepër se 0.8%. Pse? Sepse kur ata lindin, janë me përqindje alkoli 0.5%. Dhe ata kanë të drejtë: vera e bardhë e Valesë, sidomos ajo që quhet «Fendant» është e shkëlqyer. Dje isha i detyruar të pija në qytet vetëm një gllënjë në Pazarin e së Premtes të Montanës, sepse gotën m'a ofroi një braziliane e re që ishte pronare e një dyqani veshjesh. Ju lutem, mos i thoni mjekut tim, sidomos kur ishte çështja që duhej të nderoja zakonet e valezanëve. Nuk mund të refuzohet një gllënjë «Fendant», sepse është sikur të refuzosh rakinë e Shqiptarëve.

Valezanët thonë se janë ata që kanë shkruar për herë të parë në Hënë. Por milanezët, tirolianët, marsejezët, vlonjatët, baskët, shurafët e Marokut (Moulav), korsikanët, boshnjakët e Srebrenicës, kroatët e Zarës, thonë se kanë qënë ata të parët. Një delegacion do të nisët nga Klinika Gjeneveze e Montanës me fluturimin e ardhshëm të Anijes Kozmike për të parë gjithçka në vend. Të gjithë do të kenë me vehte nga një flamur të rajonit të tyre...

12 gusht. Mora një mesazh nga Profesor Alain Golay, specialist i njohur botërisht për obezitetin, me të cilin po punoj për përkthimin e librit të tij «Të dobësosh pa stres». Ndër të tjera, ai më shkruan: «Gjithmonë e kam kënaqësi kur kam njoftime nga ty. Bravo për Ditarin dhe mund të them se ti nuk je aspak një mediator i dështuar».

Këto fjalë të profesor Alain Golay m'a ngrohën zemrën dhe mendoj se janë reflektim i karakterit të një mjeku me një përvojë disa dhjetëvjeçare me pacientët, miqtë. Asnjëri nuk e detyron t'i shprehë

ato, por sidomos për pacientët e Klinikës që ai drejton, është një mbështetje. Kemi të bëjmë me vetedukimin e pacientëve.

13 gusht. I dërgova një kartolinë djalit të mbesës sime, Marios, në Nju Xhersi për Ditëlindjen e tij. Ai dhe Amelia janë shumë të shtrenjtë për mua dhe unë nuk i harroj ditët që kam kaluar me ta.

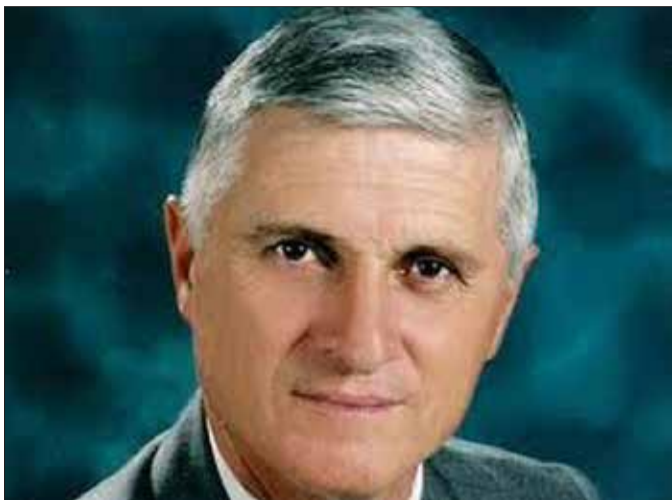
Ishin duke bërë gjimnastikë në pishikën e Klinikës së Bernës në Montana dhe papritmas një grua 87 vjeçare m'u afrua. Pas disa shkëmbime fjalësh, i bëra pyetjen se çfarë profesioni ka patur. Më tha se ka punuar si juriste në ish Bankën «Société de Banques Suisses», por gjithashtu kishte mbaruar dhe Konservatorin dhe kishte regjistruar një disk. Më premtoi se do të m'a dërgojë. Është aktive dhe kam respekt për të, duke patur parasysh moshën e saj të madhe. I ngjan gruas së De Golit nga shtati, si dhe për fisnikërinë e saj.

14 gusht. U kënaqa kur gruaja austriake më foli për doktor Mathieu Assal, me shumë respekt. «Atij i zë dora për gjithçka»- më tha ajo. Kishte kryer një operacion në këllk. Kur i thashë se njoh gjithashtu edhe të jatin, Jean-Philippe Assal, që është një nga diabetologët më të mirë në botë, ajo më tha duke buzëqeshur: «Si i jati dhe i biri». E pyeta, nëse fliste akoma gjermanisht. Më tha se ka 40 vite në Zvicër, kur shkon në Austri, i thonë: «Je bërë snobe». «Ka shumë aksente, atje, më thotë, shumë dialekte. Unë kam vetëm një mikeshë që flet gjermanisht në Gjenevë. Po të shkosh në Tirolin e thellë, shumë fjalë është vështirë t'i kuptosh. Shpesh, kur flas gjermanisht, duhet të kërkoj fjalët, sepse këtu flas vetëm frëngjisht. Duhet të mendohem shumë për t'u shprehur në gjermanisht, pra fus shpesh nga një fjalë frëngjisht. Në ato çaste m'u kujtuan ata shqiptarët e Amerikës, të hershëm të cilët kur flisnin shqip, shpesh përdornin dhe fushin në mes dhe fjalë anglisht. Zonjës nga Austria i pëlqen sidomos gjuha muzikale nga Marseja.

Nuk mund të pranoj veprimet e papërgjegjshme të disa grupimeve, të ashtuquajtura të mbrojtjes së kafshëve dhe që ndërmarrin akte të dhunëshme, ndaj të respektuarit, Daniel Vasella, Drejtor i Novartis. Të marrësh urnën e nënës së tij, si edhe të djegësh vilën e tij të dytë të pushimit, këto janë akte banditizmi që ne të gjithë duhet t'i dënojmë. Humanizmi i Daniel Vasellës dhe stafit të tij të «NOVARTIS» është i dukshëm dhe shembullor, në vënie në dispozicion të pacientëve, kudo në botë, mjekime për trajtimin e sëmundjeve kronike. Unë e kam përmendur mëse njëherë dhe po e përsëris: kam një përvojë personale, të humanizmit të tij, kur i nderuari Zoti Daniel Vasella më shkroi një letër shumë prekëse dhe vuri në dispozicion eliminuesin e hekurit Exjade për Talasemikët që tanimë është e disponueshme jo vetëm në Zvicër, në Francë, në Itali, në SHBA, por gjithashtu edhe në Shqipëri. Novartis dhe Daniel Vasella punojnë çdo ditë për të gjetur një zgjidhje sa më të mirë



# Deputetët dhe maskat



ILMI QAZIMI

Maskat janë përdorur qindra mijëra vjet më parë që nga koha kur njeriu ishte primitiv, që kur nisi ndryshimi klasor, apo e thënë paksa ndryshe kur lindi prirja për të treguar një lloj autoriteti të dikujt ndaj të tjerëve. Thuhet se në Romën e lashtë fjala "person" nënkuptonte një maskë. Duke qëndruar pas maskës njeriu besonte se ishte fshehur dhe kishte fshehur. Me kohë maskat janë përdorur edhe për shfaqje artistike, për ballo aristokratike. Ato janë përdorur për të shprehur ndjenja si zemërimi, gëzimi, urrejtja, dashuria, qeshja, përqeshja. U zhvilluan marrëdhëniet në prodhim, u përsosën format e organizimit dhe zhvillimit të forcave prodhuese, u arritën kulme në teknologji e shkencë që nga shpikja e zjarrit, rrotës deri tek korrenti, nga mikroreceptorët deri tek programet e pabesueshme kompjuterike, por maska përsëri mbeti maskë, në tërë funksionin e saj madhor: të fshehtë të vërtetën. U arrit puna gjer në kohën tonë

kur, njeriu i vogël tre vjeç zotëron tërë globin, të cilin e mban në dorën e tij në një send të flashkët që është emërtuar celular, e deri tek etja e njerëzve manjatë të kapitalit për të privatizuar Hënën dhe përsëri maska është "në krye të detyrës"... Njerëzit për të sistemuar ecurinë pa sisteme të shoqërisë konkurrionale ku dallohen ashpër dy kampet, të shtypurit e shtypësit, nxorën ligje dhe kërkojnë

(me dhe pa maskë), zbatimin e tyre nga më i ulëti deri tek më i larti, përsëri maskat janë plotësisht në rolin e tyre. Maska u kthye në vepër arti, në relikte muzeale po aq sa edhe vepër reale shoqërore, individuale e lindjes dhe e vdekjes, e madje edhe ligjore. Maska si objekt dhe si përkufizim mori përmasa galopante së toku dhe paralel me zhvillimin shoqëror. Dhe kështu edhe në fjalorin e gjuhës shqipe maskat kanë një gjeografi shtrirje përsa i përket qëllimeve, përdorimeve, hapësirave dhe kohës, mënyrave dhe individëve apo klasave shoqërore ku ato përdoren e vendosen, thuajse njëlloj si edhe objekte të tjera si bie fjala, buka, tepsia, thika, apo vese të karakterit si gënjeshtër, vjedhja, përdhunimi. Maska hyri si objekt edhe në art, në ushtri, në parlamente edhe në familje! Aq shumë u rrit roli i saj, gjerësia dhe qëllimet e përdorimit, sa dikush u detyrua të shpallë aksiomën që shkon së tepërmi të përdoret edhe në ditët tona: "Ne nuk jemi më njerëz. Jemi kthyer në maska". Që të jemi realistë e në respekt

të historisë, në vitet e sundimit të rendit komunist, që u vendos me dhunë në një të gjashtën e botës, u bënë jo pak përpjekje për të çrrënjësuar maskën në mendim e veprim, në karakter e në ecuri sociale, në punët rutinë të përditshmërisë dhe në familje, në organet e shtetit e në ato të partisë shtet, por sukcesi nuk u përfundua sepse nuk "ra maska nga fiku", por "u rrëzua vetë fiku"! Sot, prej disa muajsh po përjetojmë si planet një pandemi, që në fakt, në një kënd shikimi disi objektiv, është maska më e përsosur e shpikur nga njeriu kundër njeriut, në formën e një lufte kundër armikut të padukshëm, por të njohur. E megjithatë, siç është e njohur "jo vetëm individi, por edhe mbarë shoqëria, vuan atë që zgjedh vetë". Kemi zgjedhur kapitalizmin si rend shoqëror dhe domosdo që do të vuajmë tërë sëmundjet e tij... Maskat në këta muaj kanë marrë të drejtën zyrtare, ligjore të qytetarisë për t'u përdorur detyrimisht, nga të gjithë dykëmbëshit e ndërgjegjshëm (nuk e kam për fyerje, por për dallim nga gjallesat e tjera që kanë katër e më shumë këmbë), me qëllimin më të lartë human për të mbrojtur jetën nga koronavirusi apo siç quhet më bukur, Covid-19. Një vendim ky shumë i drejtë, gjithë ngazëllim për biznesin e drejtpërdrejtë dhe ata që e shoqërojnë si dhe një qëndrim "pa maskë" i tërë udhëheqjes botërore për të mbrojtur jetën e njeriut! Kjo fjali mund të lexohet edhe kështu: për të realizuar planin e vdekjeve në kohë e në hapësirë, konform planeve të maskuara... Dhe finalisht maska dhe njeriu janë bashkudhëtarë, denjësisht të pandarë... Por mos të harrojmë: maska përdorin vetëm njerëzit e jo gjallesat e tjera, as pemët, as insek-

tet, as shpendët, as kafshët. Sot, fjalën nuk e kam aspak këtu. Më ngjall humor, indignatë, keqardhje dhe bezdi deri në... nuk më bën zemra që të them sepse është e rëndë... një lajm që botoi një e përditshme shqiptare dinjitoze. Lajmi, i dokumentuar, thotë se Parlamenti shqiptar ka afishuar një tender "urgjent" me objekt: "Blerje pajisje dhe materiale në kuadër të parandalimit të përhapjes së virusit COVID-19". Ju lutem mos shikoni gabimet ortografike të të shkruarit të këtij tenderi nga sekretaria e Parlamentit, por mundohuni të zbuloni maskën. Maska e këtij titulli për tender është tepër interesante. Ajo fsheh të vërtetën e thjeshtë: deputetëve do t'u thonë: "Urdhëroni në sallën e Kuvendit, por më parë urdhëroni falas maskën, dorashkat dhe kur të shkoni në tualet mos kini frikë se e keni të dezinfektuar falas". Deputetit tonë "të nderuar", pra, i jepem falas këto "suvenire" me lekët e taksave të popullit të varfër që pësoi dy tragjedi të mëdha brenda një gjashtëmuajori, një tërmet nga toka dhe një tërmet nga... maska. Kjo dhuratë deputetëve tanë u jepet në një kohë kur mua, dhe tërë dy milionë e pesëqind mijë blerësve si puna ime, më thotë polici tek porta e maksimumit: "Nuk shërbehet pa maskë dhe doreza" dhe shton me kulturë: "Bliji, vendosi dhe hajde furnizohu". Si e ka emrin kjo tragjikomedi që pluskon në Parlamentin shqiptar? Vallë as kaq lekë, sa të blejnë maska e doreza për të mbrojtur vetveten, ashtu siç bën çdo qytetar i Shqipërisë dhe i botës, nga Covid-19, nuk kanë këta burra e gra të zgjedhur të këtij populli, por duan që t'i rrëmbejnë falas, nga lekët tona?! A mos vallë edhe deputetët tanë e kanë katandisur figurën e tyre, le të themi, ligjvënëse, në një lloj maske të turpshme aspak moderne?

në mjekimin e sëmundjeve të hemoglobinës dhe veçanërisht të Talasemisë. Si në të kaluarën, ashtu edhe në të ardhmen, me pjesëmarrjen time në Konferencat Ndërkombëtare të Talasemisë, nuk do të mungoj të ngre rolin e prekursorit të Novartis, në kërkimet gjenetike. Të transformosh genin difektoz me një gen të mirë, kjo do të thotë të shpëtosh miliona jetë. I heq kapelen këtij zvicerani bujar dhe të gjithë zviceranëve që më kanë ndihmuar në ecurinë time në Zvicër. Nuk e di a do të kem mundësi t'u a shpërblej, gjatë viteve të jetës që më kanë mbetur...

14 gusht. Krahët poetikë të Vangjush Zikos.

Darkave, këtu, mbi 1700 metra mbi nivelin e detit, në Krans-Montana të Zvicrës, është kthyer në një ritual, që ne mblidhemi, miq të kombeve të ndryshëm, në sallën e madhe të Bibliotekës dhe unë u përkthej nga shqipja në frëngjisht, disa shkrime të botuara në gazetën shqiptare. Miku im, Vangjush Ziko, si edhe më parë ka marrë notën maksimale nga ana e tyre. Edhe këta njerëz të Ballkanit, Europianë, jashtë Europës së 27-shes, si zviceranët apo përfaqësues të kombeve të tjerë, mendoj se kanë gjetur pak nga vetja e tyre në poezitë e bukura të Vangjushit. Njerëzit mund edhe të vegjetojnë, por kurrë njerëzit e kalibrit të poetit dhe shkrimtarit

tonë, Vangjush Zikos. Ai e zgjeron çdo ditë spektrin dhe vizionin e poezive të tij, „krahët » e tij poetikë. Do të kisha dashur ta kisha këtu pranë dhe të përshëndetëshim, të diskutonim për të tashmen dhe të ardhmen e Kombit, të gjuhës dhe letërsisë së tij. Respekte dhe një mirënjohje e veçantë për këto çaste lumturie që ja jep, i dashur dhe i respektuar, Vangjush.

15 gusht. Para se të kalojmë në temën që doja të trajtoja në fund, dua të theksoj si gazetar dhe shkrimtar se sistemi zviceran i shëndetësisë është një nga më të mirët në botë. Ky nuk është një lavdërim, por një realitet i ndjeshëm që duket kudo në vend. Ja u lë kritizërëve të çdo lloji qofshin që të « gërmojnë » në këto mangësi. Do të doja që edhe vendi im Shqipëria, e vogël si Zvicra, të marrë shembull nga Helvetia, e përbërë nga njerëz të dashur, punëtorë dhe paqësorë. Në Spitalin Kantonal Universitar të Gjenevës, ku kam patur fat të përkthej vite të tëra, shërbimet janë të përkryera. Atje gjen mjekë të rinj që vijnë nga e gjithë bota : Shqiptarë që përgatiten në klinikat më të mira dhe pastaj kthehen në vend për të dhënë ndihmesën e tyre apo punojnë si bashkëpunëtorë në klinikat zvicerane. Emrat e Prof. Dr. Isuf Kalos, Doktorëshë Adriana Keta, Dr. Florian Toti e të tjerë janë të njohur nga kolegë të tyre zviceranë, vlerësohen prej

tyre dhe kanë marrë pjesë në seminarin ndërkombëtar të Grimentzit apo Zinalit, të organizuara nga Profesor Jean-Philippe Assal dhe profesor Alain Golay.

Më në fund, në këtë të 15 gushtit desha të flisja shkurt për lumturinë që na dha drejtorja e Klinikës Gjenezeze të Montanës, drejtuar nga Zoti Jean-Pierre Blanc. Ne u nisëm nga Klinika në orën 14.00 për të shkuar në liqenin më të madh nëntokësor të Europës. Kalojmë nga Montana Village, Chermignon, Lens njerëzit shkonë për të marrë energji vetëshërim) ; në Longeborgne ku është një kishë dhe një Hermitage dhe çiftet pa fëmijë vijnë për të mundur të kenë një krijesë njerëzore në të ardhmen. Në mal ka edhe një terren golfi. Më në fund mbrijmë në St Léonard në të famshmen shpellë nëntokëore, ku na pret Gary Tassoni, njeriu që do na drejtojë Ai nga shpjegon në frëngjisht, anglisht, gjermanisht, italiasht, historinë e shpellës së mrekullueshme. Së shpejti, ai do të mësojë shqip për t'u shpjeguar sekretet e Shpellës shqiptarëve që do të vijnë për cizitë këtu. Moulay Ahmed, nga familja mbretërore e Marokut- Alaouite-, na nxjerr në fotografi, kujtime të paharrueshme. Gary vazhdon shpjegimin e tij, duke theksuar se në 1943, Jean-Jacques Pittard eksploron për herë të parë « kavernën » misterioze të Liqenit Nën-

tokësor. Vetëm në 1949, Liqeni mund të vizitohet nga publiku. Ai është 300m. i gjatë, 20 m. e ka gjërësinë dhe 10 metra thellësinë. Liqeni i nëndheshëm i St-Léonard është më i madhi në Europë. Më tepër se 100'000 turistë e vizitojnë çdo vit këtë kuriozitet natyrol të jashtëzakonshëm. Barkat na shpiten deri në fund të Shpellës. Ikim me një kujtim të paharruar nga ky Liqen i nëndheshëm.

Ghislène na bën një « dhuratë », duke na shpënë tek Liqeni i Sionit, ku qindra e qindra pushues dhe qytetarë, kalonin të shtunën qetësisht. Takoj krejtësisht rastësisht, një shqiptar të Kosovës, i cili jeton prej 45 vitesh në Sion. Ka 6 fëmijë dhe është i lumtur se ata nuk e harrojnë gjuhën e tyre amtare, Shqipen

Së shpejti do të ikim nga Krans-Montana. Dhe unë nuk do të harroj Alenin, Jean-Pierre, Henk, Olivier, Lia, Simona, Sara, Ghislène, Kenza, Maria, Lourdes, Gilles, Lina, Moulay, Ursula, Ismet, Hugo, Charlotte, Pascal, Gaétano, Marie Noëlle, Maria, Giovanna, Dobrilla, Dilma, Carla, Reto, Mario, Amalia et shumë të tjerë: një familje e Kombeve të Bashkuara, në Kombin e vogël të lulëzuar, të njerëzve të dashur dhe mikpritës, të njerëzve punëtorë, Zvicrën.



## \*\*\* POEZI \*\*\* \*\* POEZI \*\*\* POEZI \*\*\* POEZI \*\*\* POEZI \*\*\* POEZI \*\*\* POEZI \*\*\*

**Ma sillni pak ma shpejt pranverën!**

Ma sillni pak ma shpejt pranverën sivjet  
e mos m' vetni pse  
Do lule dimni mi çelni t' parat  
qe mes gjethesh, t' motit t' ikun  
shpërthejnë ngjyrash  
Mas tyne do manushaqe,  
tufa tufa rraze ahesh  
e poshtë ferrash thamun,  
m'i ka ana me ua ndi erën  
Kunorë mi pat vu djali n' t' ri  
Bash hareshëm pata nis kangën  
prej lazdrimit..  
tujë kujtu se ma e bukur se ato kesh duk  
Mi çelni lulet n' tan natyre  
Tan ngjyrat du me i ba kunore  
e me m' pa te tan edhe një here t' veshun me pranvere  
Dimen ke kur kam le,,,  
e fort dimen ka jam rrit  
Dimen qe s'jam tu dit me ja gjet fundin  
e mos m' thuj jo...vjen dikur pranvera!  
Ti s'mi ke pa tallazet e shpirtit  
Mi ktheni pak ma herët zogjtë ket pranvere  
Mi shkruini akujt, e t' gurgullojnë randshem prrojet  
Nisni ma herët festat e luleve  
Druj se s'kam me i prit  
Kan nis sytë me m' vu mjegull  
Tuj ni kadal si shkëputet ashta prej mishit  
E mos m' thuni se s'ju thash  
Ma sillni pak ma shpejt pranverën sivjet!

**S'kam dashtë...!**

Shpesh herë kam mërmërit nëpër dhambë  
Një lutje a kangë malli as vetë se di  
Shtrëngue kam nofullat e sytë ngul në një qosh te odës  
S'e s'kam dashtë me qajtë

Shpesh ti kam fsheh plagët miku jem  
Mos me ti shtu barre barrës tande  
Mbledh kam tan forcat e nis me diellin ta kam një  
buzëqeshje  
Se s'kam dashtë me t' ligшту

Shume shpesh i jemi vlla ti kam shmang fjalët.  
Mos prej receptorit mi nigjon ofshamat  
E te kam çu një kujtim kushedi ku t' rujtun...e lumtun  
Dashtë nuk kam me t' lëndue

Shpesh, shume shpesh drejtu ty hane t'jam  
mu ban nane e ma nis një përçafim kur m'sheh tu dihat  
se nanës s'munem me ja tregu vrajen  
dashte nuk kam me e plague...!

**Erdh' vjeshta i dashur....!**

Dhe erdh' përsëri vjeshta i dashur.  
Kapluar malli ma paska synë

Në veshë u bë kohë , s'i dëgjoj fjalët  
Kur do rritesh, mendët kur do të vijnë

Se sa herë kjo stinë vinte, e dije!  
Do të kërkoja të ngjisnim bjeshkët  
e ti diku ulur rrije e vështroje,  
tek çmendurisht sodisja gjethet.

Kushedi sa e lojtur të jam dukur  
kur shpesh të thoja, dhe pak të rrimë  
Sot matanë përroit të kërkoj sytë  
Le të më thuash "mendtë kur do të vijnë"

Dhe erdhi përsëri vjeshta i dashur  
dhe përsëri unë mënd s'kam vënë  
Tek bredh lazduar si t' kem tërë botën  
tek eci harlisur, mbi gjethet rënë

Me gjethet ,do ti nis të falat  
Do thuash prapë, me këto mënd kjo  
Me gjysme zëri, tek dridhet buza  
kapluar mallit, do qash mbi to

erdhi përsëri vjeshta i dashur!

**Braktisje**

Pashë plaçka ngarkuar, fytyra përlotur...  
i përcolla  
Pashë miq që largohen, me kokën kthyer pas  
dot s'folat.  
Pashë shoqe, velëbardha, me kujë linin shtëpinë  
më munguan.  
Pashë mortjen të marrë, ata që bashkë u rritëm  
më pikëlluan.

Pashë nënën të qaj nga malli për birin  
ktheva kokën  
Pashë si njeriu i mirë nderonte të ligun  
nëma botën  
Pashë foshnja të rriten pa dashurinë e prindit,  
mallkova fatin.  
Pashë se si çdo ditë i humbte respekti  
birit për atin.

Pashë shtëpi braktisur në mëshire të fatit  
ndjeva dhimbje  
Pashë lulet qe çelën, e s'kishte kush ti shihte,  
mbetën jetime.  
Pashë pleq zemërvrare ne cep te oxhakut  
më qau zemra  
Pashë borën që binte e shkrinte  
pa shkel këmba

Pashë sofrën mbështetur në qoshe të odës  
kohë pa shtruar  
Pashë njerëz, që dikur bashkë u rritem  
m' kishin harruar  
Pashë zotërinj krekosur, kollare lëshuar  
-Tjeta zotëri  
Tundën kokën, barkmëdhenjtë e dhjamosur  
uff ç'neveri  
Pashë qytetin tim tek braktisej frikshëm  
çdo ditë  
Pashë rrugët pa shokët e fëmijërisë  
mu erren sytë  
Ika heshtur, si kusare që mbart

kujtime  
Nuk pashë me, s'ndjeva gjë...vendlindja ime.

**NENE**

Kam pare Mrekulli, mos me thoni ku ishin..?  
te paren sa erdha ne ketë botë..  
Kam pare mrekulli që si mrekullitë antike  
do çmohen sa te ketë jetë në tokë  
Kam njohur Hyjni, mos më thoni ku i njohe?  
Ti nuk jetove në qiej?  
Kam pare diell që ngroh dhe në kohë me shi  
më tepër se njëmijë diej..  
Kam takuar engjëll, mos me thoni se ku?  
Engjëj veç në parajsë mund të takosh..  
Kam njohur zemër që s'të le kurrë vetëm  
dhe në fund të botës po të shkosh  
Kam pare dhimbje, që shpirti dot s'ti mban  
Ku i pe do më thoni, ti s'ke vuajtur?  
Kam pare në sytë e një Nene kapluar prej mallit  
për bijtë e largët duke u lutur  
Kam ndjere dorën e Zotit mbi koke  
sa here ndjeva nevojën e Tij  
Nuk jam çmendur, po Zoti nuk ndahej ne copa  
Ndaj na dha nga një Nene për shtëpi  
Kam shqiptuar fjale qe tere boten mbante brenda  
ne mijëra fjale te tjera dot se gjeta  
Nuk mu desh te udhëtoj tërë botën të kërkoj  
Tërë mrekullitë e botës aty i gjeta..  
Kur dhimbja kraharorin ta ndante në dysh  
-oh Nenë e dashur thërrita  
A afër a larg pak kishte rendësi  
Te me çlironte nga dhimbja Nenën prita  
Kam pare mrekulli, kam pare dhe engjëj  
Në tokë kam takuar Hyjni...  
Kam njohur Nenën time, siç Ju të gjithë nënat  
Ç 'gjë tjetër ka me rendësi...!?

**Udhët e mallit...!**

Nëse këmbët më shpien gjithmonë në një rrugë  
mos me ndaloni  
Në një dytësore që marramendëse ndërtoni s'do te hy  
Është kjo rruga ime ku malli më qon  
mos me thoni  
Gulshimat e mallit, e mendja e zemra me qojnë aty..

Nëse më gjeni diçka tjetër që mallin ma shuan,  
ma thoni  
Ka kohë që asgjë tjetër s' më bën  
ta harroj  
Nëse veç vendlindjes një emër tjetër për mallin më gjeni  
Ndoshta nga lodhja, jam e prirur tu besoj

O vendi im i dashur nxirë nga hallet e dertet e tua  
Kur vjen vera e rrugët mbushen me njerëz plot  
A të duket se shumë të kemi munguar..?  
A mendon bijtë e bijat e tua ku janë sot?

A e di se vajzat e djemtë që të jepnin hijeshi  
sot nuk janë më ata që u larguan  
Lodhur hallet i kanë nëpër botë  
Lodhur hallet...e shpirtin brenguar...

Më thoni ju lutem diçka tjetër..  
Një emër tjetër mallit mi vini  
Ju që lotët tani u kanë mbuluar  
Një emër tjetër mi vini.....Nëse dini!!

**REDAKSIA**

**Kryeredaktore: Suela Ndoja**  
**Redaktorë: Luigj Shyti, Lazër Stani, Roza Pjetri, Prelë Milani, Lazër Kodra, Zef Nika, Zef Gjeta, Lulash Brigja, Kole Çardaku, Eilda Delija, Age Martini, Klodiana Serraj, Vilson Peshkaj, Marijan Ndershtiqaj, Arber Shytani, Zef Bari, Gjon Fierza e Ndue Ziçi.**

**Mundësoi Botimin:****GJERGJ LEQEJZA**

**Ma.di.sh** PRODUCTION **Kimay** Produzione Giacche

