

Dukagjini "Nderi i Kombit"



Dukagjini

Botim Periodik i Shoqatës Atdhetare "Dukagjini", Viti i XIX i botimit, nr. 228, Tetor 2022

Nr. Llog. UNIONBANK 510367047020112, Shkodër - Albania, Tel. 00355692465784, internet: www.shoqatadukagjini.com, Kryeredaktore: Luigj Shyti, Çmimi 30 lekë / 1.5 euro

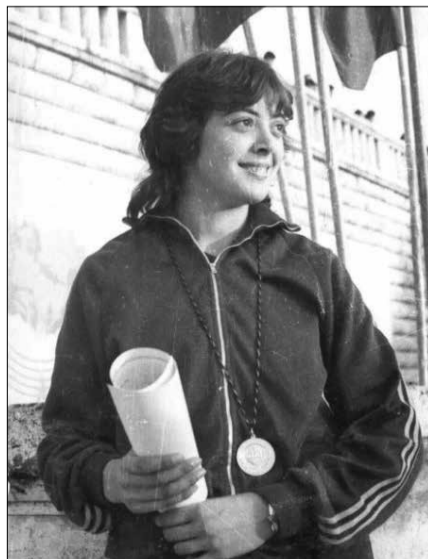
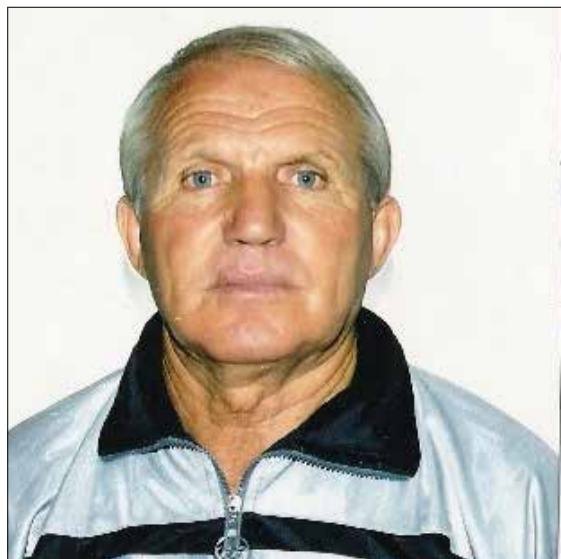
Fjalimi prekës i Lumes Nënë Terezës, mbajtur në ceremoninë e dorëzimit të çmimit "Nobel" në Oslo, më 10.12.1979 2

"Me që jemi mbledhur të gjithë bashkë, mendoj se, për të falënderuar Zotin e Çmimin Nobel për Paqen, do të ishte vërtet e bukur të luteshim me lutjen e Shën Françeskut të Asizit, që më mahnit gjithnjë shumë – ne e themi këtë lutje çdo ditë pas Kungimit, sepse tepër e përshtatshme për secilën nga ne. Më bën të mendoj se katër-pesëqind vjet më parë, kur Shën Françesku e krijoi këtë lutje, njerëzit duhet të kalonin po ato vështirësi, që kemi sot, me që na përshtatet kaq shumë.



Familja Bregu - Shejze Kombëtare e Mjeshtërisë Sportive 10

Lum i forti... Është një kumt i shkëlqyer filozofik analitik i të përndrituri At' Anton Harapi: "Fuqitë shoq më shoqe, përpiqen, ndeshën dhe përplasen, por shtohen, bjerrin, por edhe fitojnë, prishen, por edhe ngjallojnë... Sa lule që çelin, të gjitha nuk lidhin, sa thana janë, kokrra nuk bëjnë, numëro, po munde farat që derdhen e shkojnë si të mos kishin qenë, kurdo shumica e bimëve që nxënë ke me pa se shumica thahen, të paktat rritën". Është ligji i seleksionues i natyrës. Fuqia ngallnon, ligështia dështon.



Rini mos u largoni nga vendi i juaj ...

Jam Gjon Lejthija dua të ndajë me ju mendimin tim personal .E di se do më gjykoni, por unë si intelektual dua t'ua them dy fjalë, ju brezit të ri, përfshirë dhe nipat dhe mbesën time .

Më vjen turp për një pjesë rinie si ju...po, po më vjen turp e nuk jam krenare aspak!

Ju po bëheni një rini tik-toku, rini "Big bradher", rini "Përputhen", rini kafeneshe, rini lakuriqesh...!

Dhe më e keqja është, pa u përpjekur fare për të drejtat tuaja. Na fusni në borxhe, nga 30 mijë paund, për të ikur nga vendi, e akoma më keq, mund të na vishni në të zeza, me ato gomonet e çara,

që janë më vdekjeprurëse se armët e 1997-ës.

Ku shkoni...?!

nga Gjon Lajthoza

16

Mbahet në Shkodër Festivali i II Mbarëshqiptar i Poeteshave 5

Shkodra që përherë befason, Shkodra që thuri prej vitesh legjendë, Shkodra që kulturës ndër vite i bëri jehonë këtë herë na solli Festivalin e Poeteshave i pari i këtij lloji në Shqipëri.

Prezantohet në Shkodër Regjistri Kombëtar i Trashëgimisë Jomateriale

Me 21/10/2022 në ambientet e Muzeut Historik të Shkodrës u bë prezantimi i Regjistrimit, Digjital, Kombëtar të Trashëgimisë Kulturore Jomateriale. Kjo veprimtari u zhvillua në kuadër të projektit inventarizimi i TKMJ...

6

Fjalimi prekës i Lumes Nënë Terezës, mbajtur në ceremoninë e dorëzimit të çmimit “Nobel” në Oslo, më 10.12.1979.

“Me që jemi mbledhur të gjithë bashkë, mendoj se, për të falënderuar Zotin e Çmimit Nobel për Paqen, do të ishte vërtet e bukur të luteshim me lutjen e Shën Françeskut të Asizit, që më mahnit gjithnjë shumë – ne e themi këtë lutje çdo ditë pas Kungimit, sepse tepër e përshtatshme për secilën nga ne. Më bën të mendoj se katër-pesëqind vjet më parë, kur Shën Françesku e krijoi këtë lutje, njerëzit duhet të kalonin po ato vështirësi, që kemi sot, me që na përshtatet kaq shumë.

Mendoj se disa nga ju e kanë me vete, prandaj, të lutemi së bashku. Ta falënderojmë Zotin për mundësinë që kemi, gjithë së bashku, sot, për këtë dhuratë të paqes, që na kujton se jemi krijuar për ta jetuar këtë paqe, se Jezusi u bë njeri, për t’ia sjellë pikërisht këtë lajm të mirë të varfërve. Ai, edhe pse Zot, u bë njeri në gjithçka, veç mëkatit, dhe e shpalli botërisht se kishte ardhur për ta sjellë këtë lajm të mirë. Lajmi ishte paqja për të mbarë njerëzit vullnetmirë, ishte paqja e zemrës, që e dëshirojmë të gjithë. Zoti e deshi botën aq, sa të jepte Birin e vetëm për t’ua bërë njerëzve këtë dhuratë. E si mund të themi se bëri keq, pse e deshi botën aq, sa të jepte Birin e vet? E ia dha Virgjërës Mari. E ajo, ç ‘bëri pastaj? Sapo e ndjeu gjallë, shpejtoi ta jepte lajmin e, si hyri në shtëpinë e së kushërirës, foshnja – ende e palindur, në kraharorin e Elizabetës, u drodh nga gëzimi. Ferishtja e palindur që lajmëtari i parë i paqes!

Njohu Princin e Paqes, njohu Krishtin, ardhur për të sjellë lajmin e mirë, për mua, për ty. E sikur të mos i mjaftonte që u bë njeri, deshi edhe të vdiste mbi kryq, për të treguar sa e madhe ishte dashuria e Tij për njeriun, për mua, për ty, për të gërbulurin e për të uriturin, që sillet lakuriq rrugëve jo vetëm të Kalkutës, por edhe të Afrikës, të Nju Jorkut, të Londrës, të Oslos, e nguli këmbë ta donim njëri-tjetrin, ashtu si na kishte dashur Ai vetë. Lexohet qartë në Ungjill: “Duajeni njëri-tjetrin, ashtu si ju desha unë, si ju dua. Ju dua, si më deshi Ati”. E Ati e deshi aq fort, sa ta dhuronte dhe më fort. E edhe ne duhet ta duam njëri-tjetrin, deri në dhembje. Nuk mjafton të themi: “Zotin e dua, por jo të afërmin!”. Shën Gjoni të kujton se gënjen kur thua: “Zotin e dua, por jo të afërmin”. E si mund ta dashke Zotin, që nuk e sheh, kur nuk e do të afërmin, që e sheh, e prek, që jeton me të e pranë tij? Kështu ka shumë rëndësi të kuptojmë se dashuria, për të qenë e vërtetë, duhet të jetë e tillë deri në dhembje!

I dhemb Jezusit, kur na deshi. I dhemb bi fort. E për të qenë i sigurt se do ta kujtonim dashurinë e tij të madhe, u bë Buka e jetës, që të shuante urinë tonë për dashuri. Urinë tonë për Zotin, sepse u krijuam për këtë dashuri. U krijuam sipas shëmbëlltyrës së tij. U krijuam për të dashur e për t’u dashur, e Ai u bë njeri, që ne të mund të donim, siç na deshi Ai vetë. Është Ai i urituri, i zhveshuri, i pas-trehu, i sëmuri, i burgosuri, i vetmuari, i padashuri, e vijon të na kujtojë: “Ma keni

bërë mua!”. Ka uri për dashurinë tonë, e kjo është uri për të varfrit tanë. Është ajo uri, që ju e unë duhet ta gjejmë, sepse mund ta kemi edhe në strehën tonë! Nuk e harroj kurrë mundësinë që pata për të vizituar një shtëpi, ku strehoheshin një mori pleqsh, të gjithë prindër me bij e me bija, të gjithë të flakur në atë institut dhe... të harruar!

Shkova atje e pashë se kishin gjithçka, gjëra të bukura, por të gjithë i kishin sytë të mbërthyer tek porta. E nuk pashë asnjë fytyrë të qeshur. Iu drejtova një motre e

varfëria, kur harrojmë të duhemi. Ndoshta në familjen tonë kemi ndokënd që ndjehet i vetmuar, i sëmuri, i shqetësuar, e këto janë ditë të vështira për të gjithë. A jemi aty? A jemi për t’i ndihmuar? A është aty nëna, për të dëgjuar fjalën e pathënë të të birit? Çuditë kur shoh, në perëndim, shumë djem e vajza të droguara dhe e vras mendjen për të gjetur psenë, pse ndodh kjo? E përgjigja është: sepse nuk kanë asnjëri në familje që t’i dëgjojë. Babai e nëna janë gjithnjë të zënë, aq sa të mos kenë kohë deri për fëmijët e vet. Prindërit

pranë Tij! E edhe foshnja e palindur është e skalitur në pëllëmbën e dorës së Zotit. E ajo që më trondit më shumë, është fillimi i kësaj fraze, janë fjalët: “Edhe sikur nëna të harronte...”. Më duket gjë e pamundur, por megjithatë, edhe nëna mund të harrojë, na kujton Zoti, në sa unë nuk do të harroj kurrë. Sot për sot, arma më e rrezikshme kundër paqes, është aborti. Nëse ne jemi këtu, jemi sepse prindërit tanë na deshën. Nuk do të ishim, nëse nuk do të na kishin dashur. Shumëkush interesohet për fëmijët e Indisë e të Af-



i thashë: – Si kështu? Si është e mundur që njerëz, të cilët i kanë gjitha të mirat, s’bëjnë tjetër, veçse shikojnë portën? E nuk shoh asnjë fytyrë të qeshur! Jam mësuar t’i shikoj njerëzit tanë të qeshur; madje edhe ata që janë duke dhënë shpirt, buzëqeshin lehtas. Vdesin me buzë në gaz.

E ajo ma ktheu: – Kështu i ke ditë për ditë, presin e shpresojnë se do të vijë për t’i parë ndonjë prej bijve a bijave. E ndjehet veten të plagosur, sepse të harruar, e, shikoni, pikërisht këtu duhet të trokasë dashuria. Ashtu si troket në shtëpitë tona

e rinj janë në ndonjë zyrë, kur fëmija u bredd rrugëve, gati për të rënë në ndonjë grackë. E ne jemi duke folur për paqen! Pikërisht këto janë gjërat, që e rrënojnë paqen, por unë nuk heq dorë nga mendimi se sot për sot armiku më i rrezikshëm i paqes është aborti, sepse luftë e drejtpërdrejtë, vrasje e drejtpërdrejtë, mbytje e fëmijës me dorën e vetë s’ëmës.

E lexojmë në Shkrimin Shenjt. Zoti e thotë tepër qartë: “Edhe sikur nëna ta harronte foshnjën, unë nuk do të të harroj! Të kam skalitur në pëllëmbë të dorës!”. Jemi të skalitur në pëllëmbën e dorës së Tij, jemi

rikës, ku vdesin me mijëra nga mungesa e ushqimit. Por në vende të tjera miliona fëmijë mbyten nga vetë prindërit e tyre. E nëse një nënë mbytet fëmijën e vet, pse u dashka të çuditemi, kur njerëzit ia marrin shpirtin njëri-tjetrit?!

Prandaj bëj thirrje, në Indi e kudo: “Na i jepni në fëmijët, nëse nuk i doni, në këtë vit, që u është kushtuar. Çfarë kemi bërë për fëmijët? Në fillim të vitit kam thënë, kudo që kam folur: të punojmë këtë vit, që çdo fëmijë, i lindur e i palindur, të duhet. E sot, që përfundon viti, pyes: “A e kemi dashur çdo

Lumturimi i Shën Terezës, përkujtohet në Reç të Malësisë së Madhe

Shoqata "Atdhetar Malësia" në bashkëpunim me Unionin Artistik të Kombit Shqiptar, organizuan një veprimtari përkujtimore, në përvjetorin e Lumturimit të Nënë Tereza. Në këtë veprimtari, që u zhvillua me datën 16 tetor 2022, në Reç të Malësisë së Madhe, morën pjesë intelektual, veprimtar, shkrimtar e poet, ish ushtarak e plote të tjerë qytetar të zonës dhe të Malësisë së Madhe, nga Shkodra e zona të tjera, si nga Dukagjini e Lezha.

Në këtë veprimtari fjalën e rastit e mbajti veprimtari e poeti Lulash Brigja.

Fjala e plotë:

Të nderuar të pranishëm miq, koleg, përfaqësues të pushtetit lokal dhe media!

I nderuar z. Azgan Haklaj (Mjeshtër i Madh)!

I nderuar z. Ilmi Kurti. (Mjeshtër i Madh)!

E pranova me kënaqësi ftesën për të marr pjesë në një veprimtari, që i kushtohet Nënë Terezës, Shën Terezës. Me këtë rast e komplimentoj dhe e falënderoj Shoqatat tuaja për idenë dhe organizimin.

Para pak ditësh ishte përvjetor i lindjes të Migjenit, me datën 19 shtator 2022, është përvjetori i Lumturimit të Nënë Tereza. Për Migjenin nuk pash asnjë veprimtari, prandaj duke falënderuar organizatorët vetvetiu me lind ideja për një apel që Malësia e Madhe të ketë sa me shpejt një Pallat Kulture me ambiente dhe grup drejtimi për veprimtari të këtij lloji.

Mua me është rekomanduar, që të përgatis diçka të shkurtër për jetën dhe misionin e Nënë Tereza, ndaj për këtë ndihem i vlerësuar.

Faleminderit!

Këto dite, është përvjetori i Lumturimit të Anjeze (Gonxhe) Bojaxhiu.

Nënë Tereza, Humanistja Shqiptare fituese e Çmimit Nobel për Paqen. Nënë Tereza u shpall e "Lumturuar" nga Papa Gjon Pali II më 19 tetor të vitit 2003.

Nënë Terezë së bashku me Gjergj Kastrioti janë dy simbole krenarie të kombit Shqiptar

Unë do ta nis fjalën time me një nga thinjet e mençura të Saj: "Unë jam një pike loti në oqean, e pa këtë pike lot, oqeani do ishte bosh...!"

Sa e thelle dhe sa filozofike është kjo shprehje. Secili nga ne është një milingone në këtë bote të madhe, por secili nga ne është një thesar i mall vlerash nëse shpirtin, mendjen dhe fuqinë e ve në shërbim të së mirës.

Prandaj e shikuar në këtë kontekst madhështia e jetës dhe veprës të Nënë Terezë ishte e pakrahasueshme më këdo në botë

Nënë Tereza vetë, simbol i vlerave të larta njerëzore, i bujarisë, mëshirës, shpirtmadhësisë, flijimit për të tjerët, bashkëvuajtjes dhe vënies së interesit të përgjithshëm mbi atë personal.

Nënë Tereza lindi me 10 Gusht 1910,

ajo ishte fëmija i vogël e Nikollës dhe Drande Bojaxhiu. Babai i saj, i cili ishte i përfshirë në politikën e bashkësisë shqiptar në Vilajetin e Kosovës, vdiq në vitin 1919 kur ajo ishte 8 vjeç. Ai kishte lindur

në Prizren, por me prejardhje familjare ishte nga Fani i Mirditës dhe nëna e saj ishte nga një fshat afër Gjakovës.

Familja e saj jetoi në Shkup deri në vitin 1934, më pas u transferua në Tiranë.



Gjon Kosteri, Azgan Halkaj, Luash Brigja e Ilmi Kurti



Rapsodi Ndoc Fusha, kryetari i shoqatës kulturore "Besa-Shoshi", duke kënduar



Lulash Brigja me Ilmi Kurtin



Rapsodi Gjon Kosteri e Hilmi Kurti

Në Tiranë familja e saj, nëna Dranja, motra Agia dhe vëllai Lazri jetuan në rrugën "Hajdar Hidi" 41 në rrugën e Kavajës në shtëpinë e Avni Zajmit.

Gonxhe Bojaxhi (1910-1997), në nëntor të vitit 1928, kur ishte në moshën 18-vjeçare, hyri në kongregacionin "Motrat e Loretos" në Irlandë ku morri emrin Mari Tereza për ndër të Shën Terezës. Më 6 janar 1929. Mari Tereza shkon si misionare në Kalkuta të Indisë. Atje filloi të jepte mësim në kolegjin e vajzave. St. Mary derisa në vitin 1944 u emërua drejtore.

Më 17 gusht të vitit 1948 ajo veshi për herë të parë sarin e bardhë me anët blu dhe pasi përfundoi një kurs mjekësie pranë Motrave Misionare në Patna, u kthye përsëri në Kalkuta.

"Me gjak, unë jam shqiptare. Me shtetësi, jam indiane. Me besim, unë jam një murgeshë Katolike. Sipas profesionit tim, unë i përkas botës. Për nga zemra ime, unë i përkas plotësisht Zemrës së Jezusit", janë fjalët e thëna nga Nënë Tereza, që jetën e saj ia përkushtoi të varfërve.

Nënë Terezës, për të ardhur në Shqipëri iu desh të dërgonte tri letra. Ajo i kishte dërguar më parë letër Komitetit Shqiptar për Marrëdhëniet me Jashtë, por nuk mori kurrë përgjigje.

Nëna Tereza i ka dërguar një letër kërkesë Presidentit të Republikës në vitet 80, të cilit i theksonte se: "për 60 vjet kam vizituar shumë e shumë vende jashtë atdheut tim".

Pra është një fakt se ajo e konsideronte Shqipërinë atdheun e saj. Disa vite më vonë e para pasaportë (për këtë rast ishte diplomatike) e dhëne për nënshtetas të huaj me origjinë shqiptare iu dha pikërisht Nënë Terezës, e cila vizitoi Shqipërinë më 1989. Nënë Tereza kishte gjithashtu pasaportë nga India, Vatikani, Britania e Madhe dhe Italia.

Kur i thanë për pasaportën Shqiptare ajo u përgjigj: (vijon në faqen 6)



Zef Mark Zeka, me Shtjefen Ivezaj

Mbahet në Shkodër Festivali i II Mbarëshqiptar i Poeteshave

Shkodra që përherë befason me risi, Shkodra që thuri prej vitesh legjendë, Shkodra që kulturës ndër vite i bëri jehonë këtë herë na solli Festivalin e Poeteshave i pari i këtij lloji në Shqipëri. Në fakt ky ishte i dyti sipas radhës por i pari me pjesëmarrjen fizike të poetëve nga mbarëshqiptaria pasi Festivali i parë është zhvilluar online. Këto Festivale janë organizuar nga Lëvizja vullnetare “Gratë Frymojnë vlera” e cila ka zgjeruar aktivitetet e saj që prej dy vitesh edhe me poezinë. Lëvizja ka gjashtë vite që operon në Shkodër me aktivitetet e saja në promovim të grave të suksesshme ku mund të theksoj së janë promovuar deri tani 56 gra si: këngëtare, aktore, shoqëri civile, gazetare, ish sportiste, biznesmenë, artizane e të tjera të Shkodrës dhe na

nderojnë me pjesëmarrjen e tyre gra të suksesshme nga mbarëshqiptaria. Veprimtaritë tashmë kanë krijuar fizionominë e seriozitetit dhe respektit se si zhvillohen dhe nga pjesëmarrja e përzgjedhur e grave. Në festivalin e parë të poeteshave, i cili u zhvillua oleinë morën pjesë 36 poete nga Shqipëria, Kosova, Gjermania, Zvicra, Greqia, Italia e të tjera dhe u kurorëzua me një antologji. Këtë vit sapo u finalizua Festivali i dytë Mbarëshqiptar i poeteshave. Për këtë Festival pati një interesim të madh nga poeteshat ku në adresën e emailit kanë konfirmuar pjesëmarrjen rreth 62 poete. Poezitë kishin një përfshirje të gjerë gjeografike nga mbarëshqiptaria. Nga këto u përzgjedhën 30 poezi. Juria profesionale me Arjola Zadrimën Kryetare nga Shkodra, anëtare

Vlora Ademi nga Kosova dhe Klejda Plangarica nga Shqipëria të cilat dhanë çmimet përkatëse pikërisht:

Çmimi i Parë - Denata Rroji;
Çmimi i Dytë -Klevisa Bardeli;
Çmimi i tretë Diella Çitaku.

Çmimi Special u dha nga Lëvizja “Gratë Frymojnë Vlera”. të cilën e mori poetja shkodrane Rozafa Shpuza.

Patëm të ftuar special Profesorin, Albanologun e mirënjohur Primo Shllaku, i cili ndër të tjera ai dha mesazhe mjaft inkurajuese dhe vlerësuese për aktivitetin dhe poeteshat në përgjithësi. Aktiviteti u moderua me profesionalizëm nga gazetarja tashmë e mirënjohur Kozeta Bruçi u shoqërua dhe me disa sekuenca muzikore me violinë e kitarë ofruar nga Profesori Prekë Mrishaj i Shkollës së muzikës

“Prekë Jakova”, të cilat i dhanë atmosferë festive veprimtarisë. Vlen për të përmendur se, nga një poete kosovare pjesëmarrëse në Festival, Shefqete Gosalci u interpretuan këngë live në sallë e cila bëri gjithë sallën ta shoqërojë me duartrokitje. Duke e përmbyllur këtë aktivitet sa kulturor aq zbavitës dhe domethënës mbetemi me shpresën se do bëhet një traditë e bukur për Shkodrën, e ku më bukur se në Shkodër në “Djepin e kulturës” poeteshat me vargjet e tyre ti japin aromë trëndafilave e luleborave, Kalaja Rozafa të shpërndajë jehonën dhe Liqeni i Shkodrës ti ndërthurë vargjet e poezive me puhizën e tij.

Farida Ramadani

Drejtuese e Lëvizjes “Gratë Frymojnë Vlera”



Prezantohet në Shkodër Regjistri Kombëtar i Trashëgimisë Jomateriale

Me 21/10/2022 në ambientet e Muzeut Historik të Shkodrës u bë prezantimi i Regjistrimit, Digjital, Kombëtar të Trashëgimisë Kulturore Jomateriale. Kjo veprimtari u zhvillua në kuadër të projektit "Inventarizimi i TKMJ me bazë në bashkësi në Shqipëri, me synim ruajtjen dhe transmetimin tek brezat e ardhshëm", projekt i ardhur si mbështetje ndaj Ministrisë së Kulturës nga Fondi i Mbështetjes

Ndërkombëtare të UNESCO-s, për evidentimin dhe regjistrimin e vlerave të Trashëgimisë Kulturore Jomateriale. Një projekt pilot në të cilin, fillimisht, janë përfshirë tre qarqe, Shkodër, Gjirokastrë, Korçë dhe në total si fazë e parë janë regjistruar 100 elemente në Regjistrin Kombëtar të Trashëgimisë Kulturore Jomateriale.

Trashëgimia Kulturore Jomateriale, na

shoqëron në çdo veprimtari tonën, individuale, familjare apo shoqërore, përmes dokeve, traditave shoqërore të gëzimeve familjare, por edhe evenimenteve sociale. Qarku Shkodër, duke qenë edhe një ndër më të mëdhenjtë në Shqipëri është mjaft i pasur me histori, kulturë e trashëgimi, e cila është përcjellë brez pas brezi, por ashtu si çdo periudhë që ka lënë gjurmët e veta, edhe ndryshimet demografike, emigrimi dhe mungesa e vizionit dhe politikave të qarta për mbrojtjen e trashëgimisë, kanë ndikuar jo pak në zbehjen e në disa raste duke rrezikuar edhe zhdukjen e disa elementeve të traditës kombëtare.

Në këtë proces inventarizimi qarku Shkodër është përfaqësuar me figura mjaft të njohura të fushës së trashëgimisë, artit, muzikës, studentë të ekselencës, të

cilët, së bashku kanë realizuar një punë të mrekullueshme për evidentimin në terren dhe regjistrimin e trashëgimisë kulturore jomateriale, zejeve, dokeve, traditave artizanale dhe muzikore, shprehjeve gjuhësore e të tjera.

Ky projekt u prezantua fillimisht në Shkodër dhe u përmbyll me Shkodrën.

Tashmë, Regjistri i Trashëgimisë Kulturore, u vjen në ndihmë të gjithë personave, të cilët janë të interesuar për të njohur vlerat dhe traditat e trashëgimisë kulturore jomateriale shqiptare. Aty mund të shtohen elemente të reja të trashëgimisë, përmes regjistrimit online dhe kështu, secili që ka njohuri, por edhe që njeh një element të trashëgimisë kulturore, i cili nuk është i evidentuar apo i regjistruar, ose është edhe në rrezik zhdukjeje, kjo faqe web regjistratik.al, ju mundëson të jepni kontributin tuaj...

Ky është një fillim i mbarë që i shërben jo vetëm ruajtjes së identitetit tonë kombëtar, trashëgimisë kulturore, por edhe transmetimit tek brezi i ri, por gjithashtu duhen patjetër edhe politika mbështetëse për bartësit e këtyre elementeve të trashëgimisë kulturore jo materiale, pasi një pjesë e tyre janë në rrezik zhdukjeje dhe nuk mjafton vetëm evidentimi apo regjistrimi...

Majlinda Laçaj

Drejtoresh e Qendrës Kombëtare për Kërkimin dhe Zhvillimin e Folklorit Shqiptar. Themeluese dhe drejtuese e projektit AlbSmartFolk



(vijon nga faqja 4)

"E pranoj me kënaqësi, sepse është pasaporta e vendit tim; atje kam Nënë dhe motrën, atje kam miq e të njohur, atje shumë shpejt do të hapim misionin tonë e unë do të jem vetë aty".

Nënë Tereza u bë një nga urat ndërldhëse të njohjes së shqiptarëve në botë. Bill Clinton është shprehur në qershor 2002, me rastin e vlerësimit dhe pritjes te Saj në Shtëpinë e Bardhe: "Nënë Tereza, ishte e para Ajo që më bëri ta dua kombin shqiptar. Dhe tani ndihem shumë krenarë që plotësova një detyrë morale ndaj saj dhe ndaj vlerave të lirisë".

Ndër titujt që i janë dhënë Nënë Terezës përmenden: Pamada Shir; Gjoni XXIII për Paqen, të cilën ia dorëzoi personalisht Papa Pali VI; Samaritani i Mirë, në Boston; Shpërblimi Ndërkombëtar John Kennedy, në Uashington; Nëna e të Gjitha Nënave, Balzan; Çmimi "Nobel" për Paqen; 1979 Medalja e Lirisë, shpërblimi më i lartë amerikan; Medalja e Paqes, shpërblimi më i lartë i Rusisë; e të tjera..

Pa kaluar as dy vjet nga vdekja e shenjtores, Papa Gjon Pavli II lejoi të fillonte procedura e kanonizimit. Kështu më 20 Dhjetor 2002 u miratua dekreti për mrekullitë e shenjtores. Data e zhvillimit të ceremonisë së certifikimit të Nënë Terezës u vendos që të ishte 19 tetori i vitit 2003.

Ky vendim i Papës Gjon Pali II erdhi menjëherë pas aprovimit nga Kongregacioni i Selisë së Shenjtë.

Më 5 shtator 2016 u bë edhe shenjtërimi i Nënë Terezës. Dhe që nga ky rast për Selinë e Shenjte ajo njihet si Shën Tereza, por mbarë bota e nderon përsëri si Nënë

Tereza

Sipas te dhënave te vitit 1980, ajo ishte kujdestare e 7500 fëmijëve në 60 shkolla, mjekonte 960 000 të sëmurë në 213 spitale, ishte e vetmja në botë që trajtonte 48 000 viktime të librezës në 54 klinika, kujdesej për 3 400 pleq të braktisur e të lënë rrugëve në 20 shtëpi pleqsh dhe kishte birësuar 160 fëmijë jetimë.

Në vitin 1997, Nënë Tereza kishte rreth 4000 motra, të cilat kryenin misionin në 610 shtëpi bamirësie në 123 vende të botës.

Nuk besoj se ka në kohën e sotme as të djeshme një personazh kaq human dhe paqësor, duke ditur se Ajo ishte e varfër, por kishte zemër të madhe dhe besim të pakufi tek Zot.

Ne Shqiptaret kemi arsye dhe duhet të jemi krenar për këtë simbol të krenarisë tone kombëtare. Është një shembull frymëzimi dhe një pasuri që duhet tua transmetojmë brezave.

Ndaj për mua veprimtaria si kjo kanë vlera të veçanta.

Ju kërkoh ndjese nëse u zgjata, por para emrit dhe madhësisë te Nënë Terezës fjala ime ishte krejt e shkurtër. Megjithatë, me lejoni ta mbyll, duke interpretuar disa vargje të Saj, të cilat më dukën si një busull orientuese dhe frymëzuese.

Himni i jetës

Jeta është një shans, kape.

Jeta është bukuri, adhuroje.

Jeta është bekim, shijoje.

Jeta është ëndërr, bëje realitet.

Jeta është sfidë, përballoje.

Jeta është detyrë, kryeje.

Jeta është lojë, luaj.

Jeta është e çmuar, kujdesu për të.

Jeta është pasuri, vlerësoje.

Jeta është dashuri, jetoje.

Jeta është mister, zbuloje

Jeta është premtim, mbaje.

Jeta është trishtim, kaloje.

Jeta është himn, këndoje.

Jeta është luftë, pranoje.

Jeta është aventurë, rreziko

Jeta është dhuratë e Zotit - mbroje.

Kënaqësi që isha pjese e një dite të bukur. kulturore – artistike.

Respekt për jetën dhe veprën e krenarisë Shqiptare- Shën Nënë Tereza!

Faleminderit për vëmendje!

Në këtë veprimtari, nga organizatorët u dhanë disa tituj nderi, në mes tyre:

*Zotit ZEF MARK ZEKA, i jepet Çmimi "Shën Tereza", me motivacion: "Për kontributin e dhanë në fushën letrare si shkrimtar, studiues, hulumtues i historisë së zonës së Dukagjinit e më gjerë. Mendja e tij e dritur, thirrjet për paqe, falje e për pajtim kombëtar janë vlerat e tij humane. Ndaj i japim çmimin "Shën Tereza", të motrës sonë, që i dha vlera kombit shqiptar para gjithë botës".

*Zotit LULASH BRIGJA, i jepet çmimi "Lukë Kaçaj", me motivacion: "Për kontributin e tij të çmuar në ruajtjen promovimin dhe pasurimin e vlerave të

trashëgimisë kulturore folklorike të Trevës së Dukagjinit. Si një krijues dhe poet i vlerësuar, organizator i suksesshëm i aktiviteteve kulturore -artistike në qytetin e Shkodrës e më gjerë. Bashkëpunëtorë i shkëlqyer dhe aktiv edhe në Shoqata të tjera nga Shqipëria dhe Kosova për promovimin e Artit dhe Kulturës sonë Kombëtare.

*Zotit NDOC FUSHA, Kryetarit të Shoqatës kulturore "Besa-Shoshi", ju dha titulli "MIRËNJOHJE", me motivacion: "Për kontributin e Tij si rapsod dhe instrumentist i shquar në ruajtjen e Eposit të Kreshnikëve. Organizator dhe sponsor bujar i aktiviteteve kulturore -artistike në Muzeun e Tij Tradicional Folklorik. Me Shoqatën kulturore e artistike "Besa Shoshi" që e ka themeluar dhe drejton prej vitesh, është pjesëmarrës dhe fitues i shumë çmimeve kombëtare dhe ndërkombëtare. Për performance të shkëlqyer artistike në Sofrën Dardane".

*Zotit GJON KOSTERI, rapsodi i Shoqatës kulturore "Besa-Shoshi", ju dha titulli "MIRËNJOHJE", me motivacion: "Për kontributin e Tij të veçantë si lahutar i shquar në interpretimi e këngëve të Eposit të Kreshnikëve. Aktivist këngëtar popullorë dhe rapsod i shquar i veprimtarive kulturore artistike e folklorike në festivale në Shqipëri, Kosovë dhe më gjërë. Promovues i veshjeve tradicionale kombëtare të Trevës së Dukagjinit. Fitues i shumë çmimeve kombëtare dhe ndërkombëtare."

Lulash Brigja, tetor 2022

Me xhublete në Jordani

Besa, Xhubleta, mikpritja, ishin këto 3 idealet që përfaqësuan Shqipërinë sipas Klodjanës në Jordani.

Udhëtimi im më i fundit në Jordani, me 12 shtator 2022, është një nga eksperiencat me jetë ndryshuese bërë gjithë këto vite. Këtij artikulli i kam vendosur titullin "Me xhublete në Jordani", sepse ashtu vendosa të prezantoj natën kulturore dhe veten duke treguar rrënjët se përveç prejardhjes nga Shqipëria edhe zonën ku kam origjinën.

Udhëtimi erdhi si rezultat i vlerësimit pozitiv nga agjencia evropiane e projekteve të financuara për çështjet që prekin shoqërinë tonë globaliste dhe si shtet ishte zgjedhur nga Jordania.

Arsyeja pse u zgjodh Jordania është, sepse është shteti i dytë më i varfër në botë presë i përket rezervave natyrore të ujit, një gjë totalisht e pakconceptueshme për Shqipërinë, e cila është e pasur me burime natyrore të të gjitha llojeve.

Por perceptimi sesi u nisëm, çfarë përjetuam atje është dhe si erdhëm ndryshon totalisht.

U nisëm me idenë se atje do gjenim vetëm varfëri, dhe ekonomikisht është e vërtetë dhe pasuri natyrore, por pasuri historike dhe kulturore ndoshta është totalisht një përjetim tjetër, nisur këtu nga fakti se në Jordani ndodhet edhe Petra, e cilësuar si një nga 7 mrekullitë e Botës.

Gjatë këtij udhëtimi kam bërë një krahasim më shumë intelektual midis Shqipërisë dhe Jordanisë ku përshtypjet e

Rast konkret ishte treni i fundit që lidhte këtë shtet me pjesën e Evropës ishte një nga pika turistike më të vizituara, bashkë me një bar-market të vogël, duke u bërë kështu si një burim të ardhurash për vendin, por shiko gjendjen e trenave tonë, atyre që nuk janë në përdorim a nuk duhet edhe ato të ishin një tërheqje turistike dhe burim të ardhurash



Klodjana Serraj

për vendin, një vagon treni mund ta bësh një restorant për shembull, por jo, tranzicioni ka humbjet dhe firrot e veta, që po na kushtojnë të paktën 2 breza.

Të mbledhurit në këtë projekt ishin nga

Një nga ditët më të bukura të kësaj eksperience, është kur vizituam Petran dhe vendin e quajtur Wadi Rum, shkretëtirën. Në Petra të gjithë punonin ashtu siç dinin, dikush shiste një shishe ujë, dikush suvenire të vendit, madje ishte e mahnitshme fakt sesi fëmijët vetëm 7 vjeç flisnin nga 5-6 gjuhë të huaja, duke ju përshtatur secilit vend, madje njëra

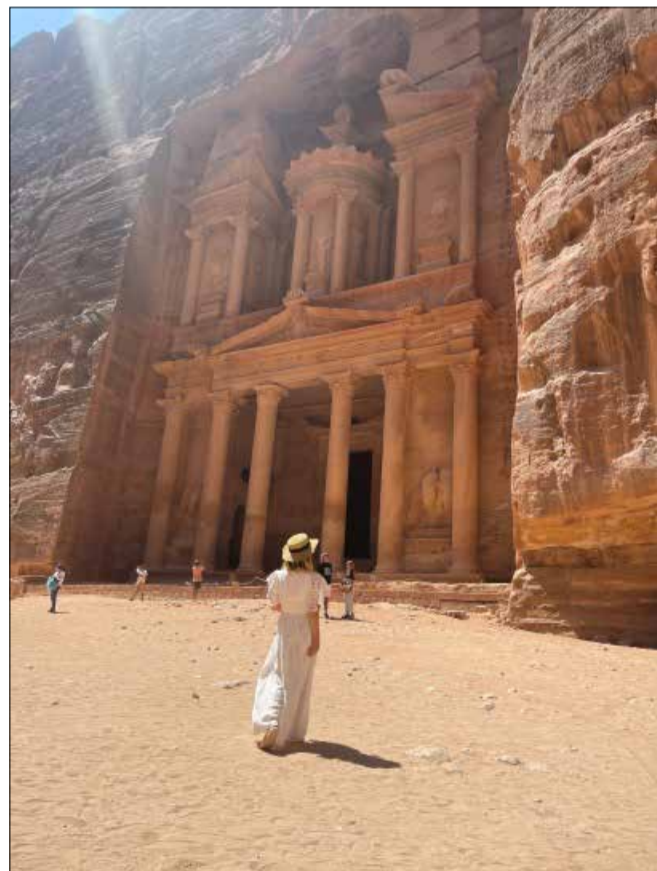


si veprimtari ekonomike, kishin vendosur që të krijonin çadra kampingu dhe vizita në shkretëtirë me makina të mëdha 4x4, interesante ishte edhe pjesa që në këtë zonë janë bërë edhe dy filma Hollywood, me temë planetin Mars.

Pika kulmore e gjithë eksperiencës ishte nata kulturore, ku secili nga duhet të përfaqësonte diçka të tijen që e personifikon, ajo çfarë vendosa unë, ishte një xhublete autentike e zonës së Dukagjinit për nuset dhe si karakteristike alpet tona si grup, malet më të reja dhe të bukura të gjithë Evropës, ndërsa si diçka që i karakterizon në mënyrë tipike njerëzit e zonës tone, tregova bujarinë, mikpritjen dhe besën.

Interesi ishte i madh sesa shumë mund të thoshe dhe me një veshje siç ishte xhubleta, ku shpjeguar çdo detaj të saj edhe mbi të gjitha faktin se shumë shpejt pritet të mbrohet nga UNESCO si trashëgimi e jona dhe fjala Bese, ku është e vërtetuar se nuk mund të përkthehet në asnjë gjuhë tjetër të Botës ekziston vetëm në Shqip.

Mesazhi që mund të jepnim në fund të kësaj eksperience është, se Shqipëria, por sidomos qyteti, vendi që unë përfaqësoja, është plot burime të pasura natyrore të bekuara nga Zoti, gjithçka çka na duhet është pak më shumë investime dhe secili nga ne të emancipohet pak më shumë në dashurinë dhe kontributin e tij ndaj vendit, sepse në fund të fundit mesazhi që duhej kjo veprimtari të përcillte



Objekti "Petra", një nga shtatë mrekullitë e Botës



Klodjana Serraj, duke u prezantua para pjesëmarrësve me veshjen tradicionale shqiptare



mia dhe pritshmeritë për Shqipërinë edhe sidomos për Shkodrën, Veriun janë rritur.

Pikat dhe vendet që vizituam në Jordani ishin të mahnitshme, vetëm ideja që ata si vend, duke qenë se kishin mungesa të tjera, kishin kthyer qofte edhe një gur në tërheqje turistike na bën të mendojmë sesa shumë humbasim.

7 shtete të ndryshme, që u qëndrua në ambientet e Ministrisë së Rinisë të Jordanisë, dhe, një nga gjerat më të rëndësishme që kuptuam ishte se, kur të rinjtë mblidhen vërtet me dëshirën për të ndryshuar diçka pozitivisht, ndryshimi ndodh edhe është përfundim jo vetëm për ata, por për breza me radhë.

e gjenin stilin e jetesës së tyre, pastaj ishin një grup tjetër të quajtur beduinë, që akoma jetonin në shpella, nuk kishin internet, nuk kishin teknologji, elektricitet, jetonin ende në shpella, kishin refuzuar të përshtateshin dhe kishin refuzuar globalizimin. Ndërsa në Wadi Rum i gjithë veprimtaria s'pостоhej në shkretëtirë dhe

ishte nga "Nga lulëzimi në Shkëlqim"*
*Përkthyer nga Anglishtja "From Bloom to Gloom"

Klodjana Serraj,
Shtator 2022

Panairi i Agropërpunimit “Vjeshta n’Shkodër” bën bashkë fermerë, artizanë dhe zejtarë nga Trojet Shqiptare

Në datën 21 tetor, u organizua panairi i gjashtë i agropërpunimit “Vjeshta n’Shkodër”, një veprimtari e kthyer në traditë nga bashkia Shkodër, në bashkëpunim me Shoqatën e Artizanëve dhe Zejtarëve të Shqipërisë.

Ky panair ka në fokus promovimin e vlerave të territorit të bashkisë Shkodër, për t’a vënë në funksion të zhvillimit ekonomik dhe social, si një nga prioritetet e politikave zhvilluese që kjo bashki ka.

Risi në organizimin e këtij panairi

kushtuar agropërpunimit, ishte pjesëmarrja e përfaqësuesve nga komuna e Gjakovës, nga Mali i Zi dhe Tetova. Në stendat e tyre u prezantuan punime nga më të veçantat dhe që shtuan kuriozitetin e qytetarëve shkodranë, por jo vetëm për t’i vizituar nga afër.

Sigurisht, përveç miqve nga trevat shqiptare, një vend të veçantë në këtë panair kishin fermerët, artizanët dhe zejtarët e 11 Njësive administrative të bashkisë Shkodër. Prodhimet lokale, janë kryefjalë

e panairit, ndaj fermerët ishin kujdesur që të prezantonin produktet më të mira bujqësore dhe blegtorale.

Veprimtaria u shoqërua edhe me këngë dhe valle tradicionale, nga të rinjtë e qytetit të Shkodrës. Interpretimet e tyre sollën një atmosferë festive, ndërsa ngjallën ndjenjën e fortë të patriotizmit përmes këngëve me motive popullore.

Sektori i agropërpunimit është ndër sektorët e ekonomisë që gërsheton potencial kryesorë në bashkinë Shkodër. Vitet

e fundit ka pasur një rritje të interesit të aktorëve dhe bashkëpunëtorëve për fuqizimin e këtij sektori edhe pse përballet me vështirësi të ndryshme. Në këtë kuadër, zë vend organizimi i këtij panairi, i cili ka për qëllim zhvillimin e biznesit të vogël nëpërmjet veprimtarive të tilla nxitëse.

Nereida Vitoja



Na bashkuan tingujt e çiftelisë

Me datën 17 tetor 2022, në Drenas të Kosovës u zhvillua takimi kombëtar i instrumentistëve ma të mirë të kombit tonë të çiftelisë dhe të sharkisë, që u organizua për here të parë nga një grup virtuozësh artiste në shpirt dhe në çifteli nga Faton Blakcorri nga Podojeva me banim në Gjermani; Bledi Marku nga Puka, me banim në Nju-Jork, të SHBA; Fatmir Makolli, me banim në Kosovë, Drejtues i Akademisë “Rrënjët tona”; Burim Isak Krasniqi, pronar i RED media Kosovë e Bahri Rashiti Kosovë.

Kjo veprimtari u zhvillua në ambientet e Akademisë Kulturore “Rrënjët tona”, Komoran Drenas Kosovë.

Në këtë takim morën pjesë instrumentistët nga Kosova, Shqipëria, Diaspora në Evropë dhe deri nga Amerika.

Artistët ishin të gjithë të shkëlqyer, por duhet veçuar: Një treshe të rinjsh nga më të mirët e kombit tone si Ervin Gega nga Lezha, Genti Hoxha nga Kosova dhe Bled Marku nga Puka, që janë shpresa e të ardhmes. Por edhe super mjeshtrit dhe artistë me të tanë kuptimin e fjalës: Fatmir Makolli Kosovë, artist dhe mjeshtër i çiftelisë; Tom Marvukaj, në Malësi të Madhe; Vëllezërit Sadri e Gjergj Marku, në Pukë, babë dhe axhë të Bled Markut; Faton Blakcorri, në Kosovë, organizatori kryesor i këtij takimi; Tomas P. Marku, nga Shkodra, me banim në Angli, Toma ishte i veçantë nga të gjithë, për arsye se ka fillua me i ra çiftelisë mbas moshës 40 vjeçare; Ndue Doda nga Fushë Arrësi, shumë brilant; Bardh Ndoja me banim në Lezhë; Gjon Kosteri nga krahina e Shoshit, Shkodër; Naim Shahiqi nga Gjilani; më i riu dhe më i miri- Emanuel Suka nga fshati i Thethit, krahina e Shalës, Dukagjin- Shkodër; Baki Xhaferi nga Rahoveci, super;

Tahir Nuredini nga Maqedonia; Afrim Leka me vëllain e vet; Driton Fazliu e Muhamet Selimi; Kosovar Morina e shumë të tjerë. Shumica e instrumentistëve të Kosovës, duhet të më falin, për faktin se për momentin nuk i di emrat të gjithëve, por ishin të shkëlqyer. Ishin dhe të tjerë të ftuar, që për problemet e tyre nuk mundën të ishin pjesëmarrës në këtë takim.

Unë pata fatin të jem i ftuar si instrumentist amator.

Të gjithë promovuan pjesë nga interpretimet e tyre më të mira. Regjistrimet u bënë në studion e Akademisë “Rrënjët tona” nga një grup mjaft profesional dhe do transmetohet në prag të festave të fund vitit.

Pritja nga organizatorët ishte mjaft miqësore dhe shumë komode. Patëm rastin të njiheshim nga afër të gjithë me njeri-tjetrin dhe të gjithë demonstruan art dhe vlera veç e veç, por edhe së bashku ishte takim mjaft vëllazëror dhe i paharruar për të gjithë.

Organizatori kryesor i këtij takimi ishte fjalë pak dhe punë shumë, Faton Blakcorri, i cili u kujdes për akomodimin e çdo artisti me detaje.

Dhe pjesëtarët e tjerë të grupit organizator si: Burim Isak Krasniqi, pronar i



Pjesëmarrësit në takimin e instrumentistëve me çifteli e sharki



Tom Marvukaj Malësi e Madhe Emanuel Suka Theth e Gjon Kosteri Shosh



Fatmir Makolli e Emanuel Suka



Instrumentist nga Puka, Sadri Marku, Gjergj Marku e Bardh Ndoja dhe në mes Gjon Kosteri e djaloshi Emanuel Suka

RED Media Kosovë dhe Fatmir Makolli drejtuesi i Akademisë “Rrënjët tona”

Të gjithë instrumentistët mbeten të kënaqur nga pritja që gjeten dhe nga ky takim u shpreh mendimi, se ky takim duhet të behet çdo vit, në të gjitha trojet Shqiptare.

Ishte një takim që do të kujtohet gjatë. Ju them se së shpejti “Red Medja” do e transmetoj këtë takim te instrumentistëve të kombit tonë dhe do keni mundësi ta ndiqni në rrjetet sociale dhe në mediat vizive

Ky takim ishte pari i këtij lloji pas shumë vitesh dhe takime të tilla do ishte mirë të mbështeten edhe nga instancat shtetërore, pasi ky takim kombëtar i instrumentistëve u realizua me mbështetje private. Talentet duhen motivuar edhe materialisht.

Përgëzime dhe mirënjohje organizatoreve dhe gjithë pjesëmarrësve! Mirë u takofshim në takime të tjera kombëtare!

Gjon Kosteri,
Akademia “Rrënjët Tona”,
Drenas Kosovë,
me 17 tetor 2022

Familja Bregu - Shejze Kombëtare e Mjeshtërisë Sportive

(“Shtatë shaljanët e rinj” dy Mjeshtër të Mëdhenj me një torbë me plot 25 tituj kampion e kupa Shqipërie)

Lum i forti... Është një kumt i shkëlqyer filozofik analitik i të përndrituri At' Anton Harapi:

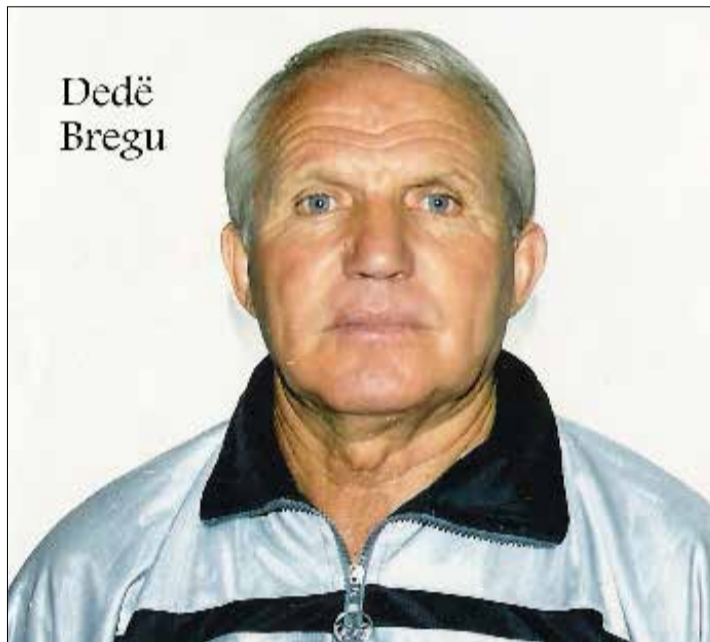
“Fuqitë shoq më shoqe, përpigjen, ndeshën dhe përplasen, por shtohen, bjerin, por edhe fitojnë, prishen, por edhe ngjallojnë... Sa lule që çelin, të gjitha nuk lidhin, sa thana janë, kokrra nuk bëjnë, numëro, po munde farat që derdhen e shkojnë si të mos kishin qenë, kurdo shumica e bimëve që nxënë ke me pa se shumica thahen, të paktat rriten”. Është ligj i seleksionues i natyrës. Fuqia ngallnon, ligështia dështon. Ky ligj është më evident në fushën e luftës sportive njësoj si në fushë beteja e armatave ushtarake Jeta Dedë Mark Bregu është një luftë e pandalshme ngadhënjyes që e ngriti në fronin e despotëve të sportit më burrërore të traditës arbërore-shqiptare. Deda pati dy dhurata të çmuara forcën fizike dhe intelektin, idenë që e udhëhoqi dhe fisnikëroji. Dedë Bregu udhëton i pa plakur në pjesën fundore të dhjetëvjeçarit të nëntë. Shikojeni me vëmendje duke lëvizur me hap gjallues nga Rruga e Gjere të Stadiumi në qendër të qytetit. Akoma sportiv si një mriz lëndine i pa dërmuar nga stuhitë dhe rrëmoret dimërore me trup të drejtë me krahë ende të fuqishëm, me thinja fisnike, por jo pushtuese. Falë Zotit me shikim, dëgjim dhe kujtesë të mprehte. Ky Kampion dhe Mjeshtër i Madh nuk di ku i ka fshehur 88 mote që ka rrafshuar që 15 shtator 2022.

Shtatin e harlisur forcën e duhishme dhe shëndetin si vera, mori dhuratë nga Beshka e Lotojëve ku lindi me 15 shtator 1934, me prindër Mark Delinë dhe Mrikë Shytani (nga Thethi bija e Shytan Prekes). U rrit në gji të natyrës mes lodrave femnore, me vrapime, kacavjerje ndër peme e lisa, larje në lumë, rrëshqitje në borë, ngjitje ulje të shpejta nga fshati në maje të Kurorës, lojëra shkop e cinga dhe mbi të gjitha matja e forcës, duke filluar nga përthyerjet e duarve deri tek rrokja trup me trup lëndinave e mrizeve. Mësimet fillore dhe shtatë vjeçarën i përfundoi në Kodër Shën Gjergji, me edukator të pare mësuesin dhe studiuesin e mirënjohur Gjysh Sheldia.

Për një jetesë me të mirë në vitin 1957 familja e Dedës vendoset në Grudë të Re, ku po ngrihej një fermë e lakmueshme për kohën në raport me jetën e atëhershme të fshatrave malore. Ishte djalë punëtorë me dëshirë dhe vullnet për të fituar profesion e vreshtarit të mirë dhe siguruar të ardhura për familjen.

Në vitin 1961 filloi shërbimin e detyruar ushtarak në Korçë ku u aktivizua në

sportin e mundjes, për Korpusin e Koçes. Në garat sportive mes Reparteve ushtarake që ishin tradite dhe përvoja e përvojshme, për zbulimi dhe peshkimi i talenteve sportiv. Në spartakiadën e rrethit rekruti shkodrane fitoj titullin kampion në peshën e tij, në rajonin JL. Krahas mundjes në repartin 5001, Deda ushtroi edhe sportin e boksit. Kaq u desh dhe e



Dedë Bregu

rrëmbeu me dëshirë “Skënderbeu”, për ngjyra te cilit luajti dy vite në stilin e mundjes klasike, duke qenë nder bashkë udhëtarët e pare te këtij sporti në Korçën, që kishte për tradite me tepër futbollin dhe lojërat me top se tapetin e kuq.

Në vitin 1967 kthehet në Shkodër duke ushtruar mundjen në stilin e lirë me ekipin e “Vllaznisë”.

Në vitin 1968 aplikohet për here të



pare Kampionati i Mundjes së Lirë në Shqipëri. Dedë Bregu dhe shokët e tij ishin brezi i pare që e morën për dore dhe e ngritën drejt majave më të larat. Hamza Çelën pati trajnerin i pare, që e stërviti së bashku me të fortit e Shkodrës, Fran Topalli, Mehil Zefi (nga Shllaku) e Bashkim Shkodra.

Deda punonte në fermë dhe stërvitej me intensitet të lartë, me synime për të fituar mbi kundërshtarët e frikshëm, që konkurronin në peshën e tij. Deda ka garuar në peshat 74-82 dhe 82-90 kg.

Me 1974 drejtimin e “Vllaznisë” të mundjes së lire e mori mjeshtri vigan, Eljaz Ahmeti, me të cilin Deda dhe “Vllaznia” fituan të gjitha trofetë e mundshme.

Me 1971, atje ku e nisi sportin e mundjes, pikeshit në Korçë, u shall kampion kombëtare, suksese që do të përsëriste edhe në vitet, 1972-1973, 1974-1975 dhe me 1976. Fitoren më çmuar të karrierës së tij sportive çmon ndeshjet ndaj kampionit të pa thyeshëm gjer atëherë, Nuh Murselit e Përparimit të Kukësit, i quajtur me nofkën “Pelivani” absolut në mundjen e lire, klasike dhe sambo.

Deda e mposhti me tuç në shtëpinë e tij, në Kukës para publikut të vet, duke e rrezuar nga froni i “despotit”.

Fitore lavdi plote janë betejat epike me Dilaver Kaçin e “Partizanit” me 1974, një delvinjot i fortë si dreri, të cilin e dërmoj për 37 sekonda. Jashtë çdo dëshirë shorti e shkapeti topuzxhiun dibranë Ivzi Muçen e “Korabit”, që pas një dueli epik mes titanësh fitorja i buzëqeshi Dedës, për të vijuar me Adem Gashin e “Teutës”, Avzi Çejanin e “Përparimit”.

Në vitet 1972 e 1973 Dede Bregu

gjashtë kupa republike dhe një Spartakiadë Kombëtare.

Aventura e Mjeshtër të Sportit Dedë Bregu ka vijuar deri në vitin 1980, kur mosha sportive i fluturoi nga grushti. Vari në kunj gjerdanin e kampionit, por jo tuta për bluzën sportive, përvojën, eksperiencën dashurinë dhe pasionin për sportin burror, të cilin ua transmetoj brezave të ri. Në vitin 1990 merre drejtimin e ekipit e para të rinjve të “Vllaznisë”.

Dedë Bregu që një kopshtarë i pa shoq i zbulimit, i rritjes dhe afirmimit të talentëve të reja. Me këta djelmoha të ri ka fituar 5 tituj kampion Kombëtare dhe mbi të gjitha i ka dhuruar Shkodrës dhe Shqipërisë një armate të gjurmëlënëse në historinë e këtij sporti.

Shkatërrimet vandale të vitit 1990 kanë lënë një plagë të pa shërueshme në shpirtin e kampionit dhe mësuesit shembullore të brezave. U shkatërrua palestra, u vullnën gjithçka edhe dyshekët e tapetit. Kur aspironim ëndrra e lartësi të reja u gjendem pa as gjë, në qiell të hapur kujton Deda, duke ju dridhur buza. Për 7 vite mundja u harrua se ekzistonte dhe as kush nuk e vuri dorën në zjarr ndonëse flitej e për arritje madhështore epokale të përmasave internacionale.

Në vitin 1998 Dedë Bregu, me një guxim të lafitur ja hyri me forcat e veta për të rilindur edhe një here mundjen në qytetin e tij mbretërore. I ndihmuar nga kolegu i tij i mirënjohuri Ali Murrizi shkuan në qytetin e Lezhës dhe i kërkuan disa dyshekë ish mundësit të mirënjohur Arben Kola dhe shefit të Klubit Lezhë, Pjetër Lisi, të cilët i ndihmuan bujarisht, duke u dhanë nga mielli i tyre. Sa po erdhën në Shkodër, dyshekët Deda dhe Aliu i vendosën në një dhomë 5 x 6 m pranë palatit të sportit “Qazim Dervishi”. Aty grumbulluan elementin e ri, punuan fort, me vullnet dhe idealizëm profesional pa as një përftesë ekonomike dhe rezultate nuk vonuan. Nga ai tapet teje modest morën krahë dhe fluturuan sokola pendë artë të mundjes shkodrane e shqiptare si, Jetmir Elezi, i cili në turneun e Greqisë, në vitin 2005 u nderua me medalje të argjenditë. Produkti i fonderisë Bregu, janë Ilir Dyça, Arben Ahmeti, Arben Shkëmbi. Genc Haxhia, Mirsad Dekovi, Emiljana Leka, Kristian Daka kampion kombëtare,

Ervin Delia (Vuksanaj Shalë), Armend Guri, Elsaed Guri kampion moshash, Kristian Fuiku kampion të ringjesh, Elvis Gjineshaj (Gimaj Shalë), Mir Pokani, Mir Porava e Bardhok Koka.

Deda pati krah të djathtë nxënësin dhe teknikun novator Nazmi Elezi, me cilin ndanë brenga e shqetësime, por dhe pese

fiton edhe dy Kupa Republike. Në përbërje te një armate luftëtare agresive dha kontribut të çmuar në dy fitoret Kampionit Kombëtare ekiporë të “Vllaznisë” së Shkodrës, me 1974 e 1978. Edhe gjashtë here të tjera “Vllaznia” e Dedës, me trimat e tij është renditur Nën/Kampione Kombëtare dhe ka grabitur me pa hir edhe

trofe kombëtare. Tekniku sot drejton ekipin e "Vllaznisë" dhe vreshtari plak ndihet i gëzuar që testamentin ia la ish nxënësit të tij. Sporti është emir, fryma dhe shëndeti i Dedë Bregut.

Mjeshtri veteran, duke u kthyer pas në kohë, thotë: - Nuk mund ta harroj edhe Pal Shkëmbin që e stërvita në vitet tetëdhjete. Më vjen keq se do ishte bere kampion i zoti, ai ishte një mundës me parametra special, por për arsye ekonomike dhe diskriminimi politik u detyra të tërhiqet atëherë kur tapeti i thërriste.

Dedë Bregu është senator i mundjes së lirë shqiptare, është një lis i vjetër që ka gdhendur ndër rrathë historinë jo vetëm të tij. Mban titujt "Mjeshtër i Sportit", "Mjeshtër i Madh" i akorduar që në vitin 2007 dhe nga asnjë instancë shtetërore nuk ka marre shpërblimin që i takon, për mundin dhe sakrificat në shërbim të sportit shqiptare.

Jeton i vetmuar me një pension modest, duke ju afruar kapërcellit shekullorë. Nuk qahet as nuk ankohet, se me u qa i duket dobësi, por edhe po të qahem nuk di se kujt ti qahem! Nuk është hera e pare që shteti shqiptare turpërohet përpara personaliteteve të tillë qoftë sa te kalojnë urën e kësaj bote që i lidhë më tjetrën. Nuk më ka hije me fol për vete thotë Deda. Por kam makth në zemër vdekjen në varfëri Migjenjane të emblemës se vjetër të mundjes shqiptare idhullit tim këndeje e andej varrit Mirash Vukasani.

**VERA DEDË BREGU,
Artemisa Fluturake
e Atletikës Shqiptare**

*E bukur hëne në qiellin pa re
E shpejtë fluturuese si era
Gjoksin hijeshuar ti plot me trofe
Atletika, ty verë të ka moj Vera*

Familja Bregu nuk mund të identifikohet vetëm patrikun e saj Dedë Bregu (Shala). Stafetën e tatës në qiej më të shndritshëm të atletikës shqiptare e ngrit Vera, një amazonë luftëtare plot hirre. Një Vashë trup hedhur, me një bukuri tërheqëse, me sy me bisht, hundën e drejtë qiri dhe të vogël, me gojë të vogël si burbuqe, me atë bel të këputur këmbë të gjata elegante, me shputa dy shpatore si bisht peshku.

Mjeshtëre e Merituar dhe Mjeshtëre Madhe, shigjetë fluturues rekordmene e kërcimeve atletike, ka 33 vjet që qëndron në fronin e vet vetmitare me 6,53 m. Një rezultat, që sot duket shumë i lartë dhe i pa kapshëm nga sfidantet e reja të kërcimit që rendiste për kohën e sajë, qe i 12 në botë.

Zoti i fali një kondicion të përkryer fizik 172 cm, 61 kg pesha trupore. Në disiplinën Sportive tre hapesh, 12 vjet mbajti të veshur fanellën kombëtare të Shqipërisë, 10 vjet kampione absolute e Shqipërisë. Që 19 vjeç shpallet Nën Kampione e Ballkanit.

Me 1990 në Split puthet gryka - gryka me trofeun e Kampiones së Ballkanit për të rritura. Fituese e Medaljes së artë evropiane në Kupën "Bruno Zauli", në Bruksel. Në vitin 1997 është përsëri Nën Kampione e Ballkanit.

Gjatë karrierës së sajë të shndritshme ka fituar 28 medalje kombëtare. Atletja

jone e Shekullit veshur me vellon sportive me dyngjyrëshin e flamurit tone nacional është stolitur si hyjneshë me 17 medalje ndërkombëtare, 4 ari, 7 argjendi dhe 6 bronci.

Çika e Dukagjinit, garon në Kampionatin Ballanik (Ankara Turqi),



në Lojërat Mesdhetare, Afrikë ku rendit e katërta, në kampionatin Evropian në Split, në Lojërat Olimpikë në Atalanta, me 1996 në Kampionatin Botëror Athine 1998.

Nga 6 ballkaniada të zhvilluara në Greqi ka marrë pjesë në pesë prej tyre. Totalisht në këto takime mitingje dhe kupa del dy herë Nën Kampione e Ballkanit për të reja, 2 here për të rritura, Kampione Ballkanit dhe tre medalje në Kupën Bruno Zauli.

Në Mitingun Ndërkombëtarë të Barit ka marrë medalje të artë sukses, të cilin do ta përsëriste edhe në maj të vitit 1996 në Tivar dhe Beograd. Ka fituar shumë, çka si asnjë kohanikë e saja, duke shkruar një kapitull të lare me shkronja të arta në

historinë e atletikës shqiptare.

**NJË FAMILJE
E GJITHA SPORTIVE**

Familja Bregu nuk mund të identifikohet vetëm me kontributin babë e çikë,

pasi edhe gjithë të tjerët janë marrë me sport, jo në ato nivele, por natyrisht që kane shkruar emrin dhe fizionominë e vet në sportin shkodranë.

PAULIN DEDË BREGU ka ushtruar me dashuri dhe pasion sportin e basketbollit, që aktivizohet me para të rinjtë e "Vllaznisë" me trajner Zenel Vekshitari, që luajti dy vite. Pas dy viteve futet me ekipin e të rinjve, me trajner Asllan Gjyrezi. Shërbimin ushtarak e kreu në Tiranë, por aktivizohet me ekipin e "Dinamos" dhe përfitoj nga përvoja e trajnerit Feti Borova. Pas përfundimit të ushtrisë veç për arsye ekonomike detyrohet të divorcohet me basketbollin, të cilin e donte shumë. Buka e gojës ishte mbi të gjitha.

MIRA DEDË BREGU ka lindur në vi-

tin 1975 dhe që në moshë 12 vjeçare fillo të merret me sportin e volejbollit, fillimisht është stërvitur nga trajneri Vehbi Sulejmani, më pas nga Flamur Agolli. Në vitin 1988 aktivizohet me të rriturat e "Vllaznisë" nën urdhrat e Mjeshtrit të shquar Mark Grimci. Me ekipin e të rriturave ka luajtur deri në vitin 1993. Jo për faj të saj, por të "revolucionit të lavdishëm" që fshiu nga faqja e dheut shumë disiplina sportive, shuteret së pozicionit katër, Mira Bregu ja vrau ëndrrat, duke e detyruar të lere karrierën në mes te rrugës, por la emrin e sajë në librin e shërbimit të vajzave volejboliste të "Vllaznisë".

MARJAN MARASH BREGU i vit lindjes 1987, që 12 vjeç zgjodhi sportin e shtangës.

Në moshën 15 vjeçare kalon nën përkujdesjen e të mirënjohurit Genc Berkiqi.

Në moshën 16 vjeçare plotëson normat e kategorisë së pare.

Në vitin 2005 ka përfaqësuar Shqipërinë në Slloveni, duke u klasifikuar i gjashti në Evropë.

Në vitin 2006 shpallet Kampion Kombëtarë për të rinj dhe vend të dytë për të rritur.

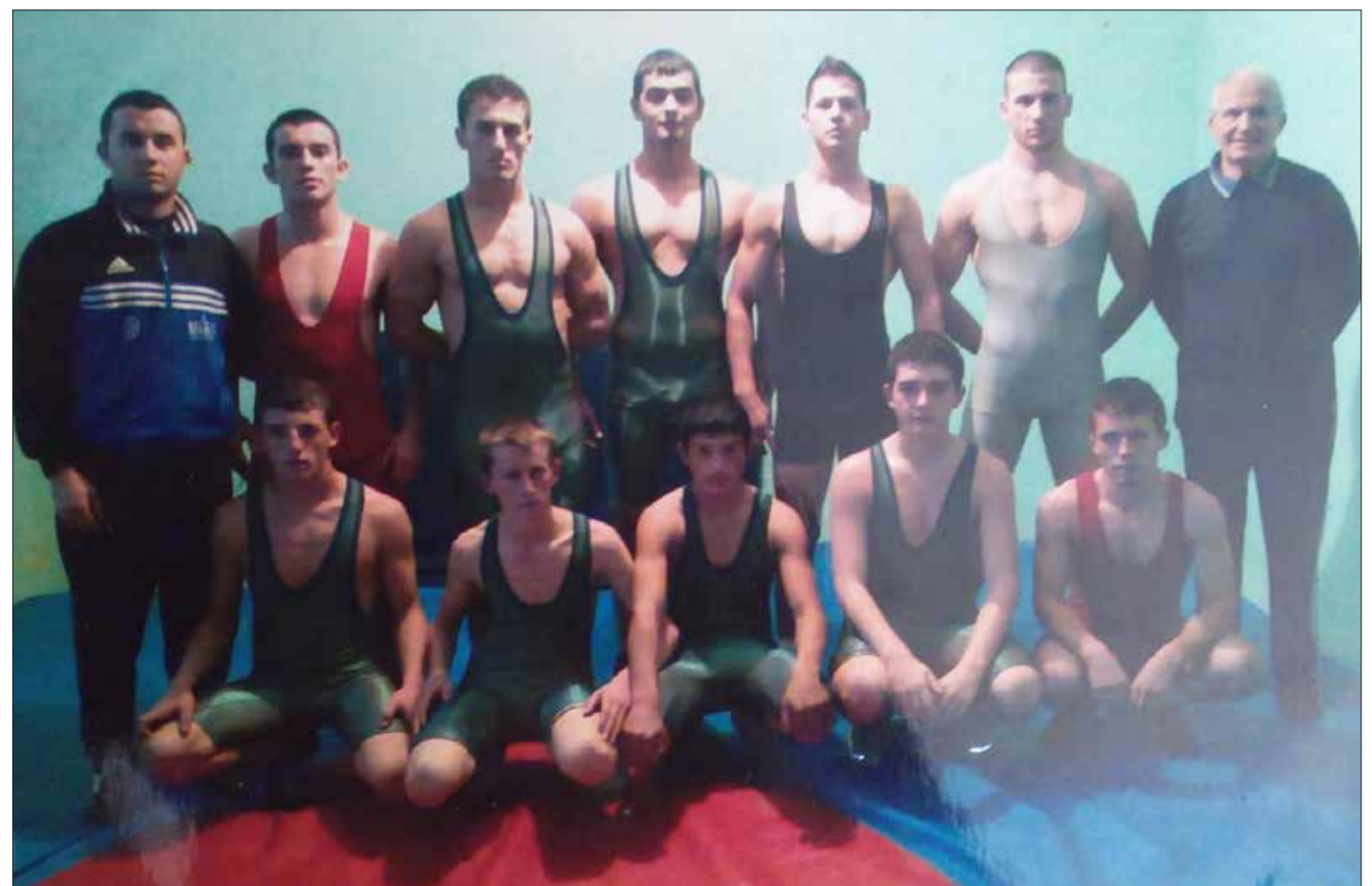
KLAUDIO PREKA, djali i vogël i Mira Bregu (Preka), është volejbollist i spikatur "Vllaznisë".

Treveza e Familjes Bregu përmbushet edhe nga MARÇELINO PREKA, djali i madh i Mirës, i cili po shkëlqen në futboll. Ai është pjesëmarrës me ekipin kombëtarë nga mosha U15 e me radhe deri në U 21. Preka është aktivizuar me "Bylysin", tani ka firmosur për të kuqet e "Partizanit" dhe luan në pozicionin e qendër mbrojtësit. Fillimisht është stërvitur nga Gjovalin Coli.

Shtatë shaljanët e ri të një familje sportive me dy Mjeshtër të Mëdhenj, me 26 tituj kampion e kupa Shqipërie.

Kjo është pra, familja dukagjinase Bregu shejzë e mjeshtërisë sportive e sportit shqiptarë!

PRELË MILANI



Kulla Progni, thesar pasurie Kombëtare

DELI TAHIR PROGNI, PRIJËSI I KUVENDEVE E LUFTËRAVE PËR IDENTITET!
BESIM PROGNI, KRENAR ME GJENEZËN!

Pasuria e thesarit kombëtar, nis me individin e veprimtarinë e tij në mendim, veprim, bashkëpunim e mbështetjen që ai merr gjatë rrugës.

Burrat shqiptar ndër shekuj kanë pasur forcën, qëndresën e krenarinë se janë shqiptar, por jo të gjithë mund të jepnin zgjidhje mendimi e veprimi, kjo e natyrshe, ishin burrat të rrallë ata që organizonin kuvendin, jepnin mendimin e mermin mbështetjen.

Ngacmuesi i këtij shkrimi ishte Besim Progni, pinjoll i racës së fortë e të pastër shqiptare, i cili me qortoi, ta hedh vështrimin nga historia e familjes së tij ndër breza.

Rast për t'u veçuar është burri Deli Tahir Progni nga Salca e Mërturit, i cili kullën e tij e ktheu në kuvende burrash e mikpritje për të marrë vendime me burrat e Nikaj-Mërturit, Malësisë së Gjakovës, Dukagjinit e më gjerë, në mbrojtje të trojeve të veta e çështjes kombëtare.

Deli Tahiri, nga "kështjella" e tij, sot kulla mbi 200 vjeçare, me mikpritjen e organizimin e kuvendeve në trevezën e tij, organizoi e ndërtoi strategjinë e veprimtari në mbrojtjen e interesave kombëtare, i vendosur për liri e me bindje se lufta merr edhe mendimtarin e prijësin, ky vendimi i një atdhetari të madh. Ky burrë mendimtar e i vendosur në mbrojtjen e trojeve tona, u bë njeri nga organizatorët kryesor të luftës në 1910 kundër turqve të drejtuar nga Dergut Pasha, ndërsa bëtaja e tij për liri e identitet pasohet edhe nga i biri Nik Delia (nipi Mark Lulës Shalë), i cili udhëhoq si prijës luftën kundër shkijeve në 1915-ën, i cili vritet te ura e re në Valbonë, për të mbetur hero lirie! Por kalvari i vuajtjeve nuk përfundon vetëm me pushtuesin e huaj, por ajo vjen e rëndohet edhe nga pushtetari i lig shqiptar, kjo ndaj individit e familjes me identitet kombëtare.

Presioni i ardhur nga rrëgjimi i Zogut ndaj kësaj familje, e detyron Qerim Delinë të dorëzohet para këtij persekutimi me qellim shpëtimin e familjes, i cili dënohet me vdekje; por ishte ndërhyrja e dajës, burrit të fortë shqiptar Lush Prele i Shalës për shpëtimin e jetës.

Betaja e mendimit e veprimit nuk ka të



Prele Qerimi e Mire Pal Progni

Nikolle e Prele Progni

sosur për këtë familje, të gjithë pasonin e mbështesnin njeri-tjetrin në betejë për liri e identitet, edhe Sadri Tahiri organizator, vëllai i Deli Tahir Progni dhanë jetën kundër Austro-Hungarisë. Ndërsa i biri Sadri Tahirit, Mark Sadri Progni ishte bashkëluftëtar me Bajram Currin.

Po ashtu xhaxhai i tij, Syle Nika ranë dëshmor në Sh'mje, Kosovë (1881), në krahun e probatinit Sylejman Vokshi si mbrojtës edhe të Lidhjes së Prizrenit!

Po veçojmë një rast, kur në 1910 është bërë mbledhja në këtë shtëpi kundër Turgut Pashes, shtëpia e djegur tre herë, nga

Falënderoj pasardhësin e kësaj dëre të fortë shqiptare, Besim Progni, i cili më ngacmoi të shikoja historinë e gjenezës së tij familjare!

Agron PREBIBAJ

Paulin Sterkaj, Besnik Çinari, Nikolla Spathari, Marije Laçaj, Mukadës Çanga, Lulash Palucaj, Nikolla Nikprelaj, Sali Mani, Mimoza Rexhvelaj, Kolec Traboini, Dodë Kaçaj, Bekim Balaj, Rudi Vata, Salvador Kaçaj, Hysni Burgaj, Sabri Jacaj e të tjerë.

Emancipimi i femrës-emancipim i shoqërisë

Konkretizimi e shembulli më i mirë është kjo trevë, traditë që zë fill në rrugëtimin e gjatë historik në thellësi të shekujve, kur fatet e atdheut kërkonin edhe kontributin e gruas, pa të cilat nuk do të kishte mbijetesë. Rrugëtimi i gjatë e përligji dhe pranoi këtë investim kolosal, përballë mendësive e pengesave serioze që na la e kaluara. Burrat e mençur e fisnikë e kup-

tuan dhe e mbështetën më mirë se kushdo tjetër këtë vlerë domethënëse, e cila ruhet e ripërtërihet edhe sot në frymën perëndimore. Krahu burrave u bënë faktor përcaktues në luftë e punë, në ngjarjet historiko-politiko-shoqërore. Është largpamësi, kulturë, emancipim e kontribut thelbësor harmonia bashkëshortore, premisë bazë për një familje të shëndoshë e një atdhe të fortë. Një nënë e mirë, -thotë një dijetar, vlen sa 100 mësues.

Janë aktuale edhe sot, vargjet e poetit të sipër përmendur, të shprehura në poemthin "Liria":

E kqyr ndër male po përhapet shkëndija / e lirim t' Atdheut; mshehtas shetiti / kësollë për kësollë rreth buneve e soditi / frymë të re tuj shprazun përgjithkrah, hija / e Skanderbegut. Që ndër djepa rrisin /

nanat e Hotit djelmninë ushtore / e idhnim n' anmikun nëpër gji ju qesin.

Fanatikë, dashakeqinjë e konservatorë janë munduar të zhvlerësojnë e përbaltin këtë vlerë qytetëruese, duke akuzuar e shpifur për një farë çthurje e liberalizmi. Aty ku sundon dhuna, aty ku mungon liria e të drejtat hyjnore, ku mungon drejtësi e barazia, ku nuk ka besim të ndërsjellë e harmoni, aty më shumë ndodhin çthurje e tradhti.

Janë disa tregues që flasin shumë: lufta e shpërfillja e paragjykimëve e mendësive frenuese, veshja e bukur e me gusto, pjesëmarrja në raste gëzimi e hidhërimi, aktivizimi e pjesëmarrja në jetën politiko-shoqërore, në veprimtaritë kulturore e sportive, pjesëmarrja në punë e shkollimi masiv.

A nuk është "Logu i Bjeshkëve" një

spektakël emancipimi e vlerash i femrës shqiptare, i hijeshisë e mençurisë, i aftësive e mundësive? Patjetër se kjo është një pyetje retorike që e ka brenda përgjigjen pozitive. Tradita pasurohet e shfaqet në të tjera fusha e dimensione. Kur kujtojmë Norën e Tringën, patjetër se sot na vijnë në mendje figura e kontribute të tjera. Pas Drande Xhajt, Mukades Çangës, Bice Harlicajt, Vera Ndrecajt, Fitore Jonuzit, Dila Vaçaj, kemi me dhjetëra e me qindra, që japin shembull pozitiv e janë burim frymëzimi.

Kur mendon se ke thënë e ke mbledhur shumë, por, kur vëren çka ka mbetur pa u shkruar për këtë krahinë, e ndjen veten shumë borxhli e të zhgënjyer.

Muaji Tetor është muaji i sensibilizimit në luftë kundër kancerit të gjirit

- Disa shenja dhe sinjale, që nuk duhet të lihen pas dore -

Nga një vend në tjetrin -1 në 8 gra rrezikojnë të zhvillojnë kancer gjiri gjate jetës. Gjetja e një mase (nyje) mund të jetë tregues i kancerit të gjirit, por shumë shenja të tjera dhe sinjale alarmi mund të përjetoohen shumë shpesh.

Njihni shenjat, simptomat e kancerit të gjirit si:-Prezenca e një mase (kokrrënyje) në gji. Kjo është një ndodhi e shpeshte, e cila ka karakteristikat e veta si - kjo mase ka formën e dimensiononin vet gjate ciklit menstrual (periodave), por që duket e pa mundur që të ç' vendoset ... - kjo mase nuk ka në prekje dhe zakonisht nuk e është dhimbshme -kjo mase mund të ketë forma të ndryshme në indin e gjirit.

Çfarë është kanceri i gjirit? -Kanceri fillon kur zhvillohen qeliza anormale dhe formojnë një nyje-tumor-në gji. Në rreth 90% të rasteve kjo nyje (tumor) zhvillohet në kanalet e qumështit (galactofere) E quajtura KARCINOMA kanalikulare ose në gjëndrën e gjirit-KARCINOMA lobulare, kur qelizat kanceroze mbeten në murin e kanaleve pa infiltrim flitet për carcinoma kanalikulare in situ (CCIS), në raste shumë të rralla kanceri zhvillohet në indin lidhor ose dhjamor kompozimi i të cilit mbetet në gji. Kur vihet diagnoza tumor i gjirit sot klasifikohet sipas stadeve të zhvillimit: nga 0i-zero-i pa avancuar ose pak i përparuar ... Në stadin e 4 (IV) katërt më i avancuari sipas klasifikimit TNM (tumor, nod, metastaza), tregues ky për gravitetin, rëndesën e tumorit dhe të qelizave ose mbi proliferimin e qelizave maligne (të këqija) të tjera në organizëm.

-Prezenca-e një mase në axile (Squetull)-Nëse ju gjeni një mase (nyje), ose disa nyje dhe pse nuk është e forte në raport me indet për rreth -kjo mund të jete shenje e kancerit të gjirit. Këto masa shpesh janë të pa dhimbshme, por nganjëherë janë sensible. Prezenca e masave të vogla nëse janë të forta në aksile mund të tregojë se kanceri i gjirit është përhapur në gjëndrat limfatike. -Ndryshimi i madhësisë ose i formës së gjirit:- Një ndryshim i nivelit të madhësisë ose të formës përben shenje të kancerit të gjirit.

-Mos besoni mitet mbi kancerin e gjirit si pasoje e jetës së vështirë e me telashe. Shumë njerëz mendojnë se kanceri është një beteje që të sëmurët mund ta fitojnë. Fatkeqësisht kjo nuk ndodh kështu, ky nuk është një armik i lehte. Ju duhet të jeni realist dhe veni qellim vetvetes për të ndryshuar mënyrën e jetesës. Progresi mund të ketë të beje me objektiva të vegjël për gjendjen tuaj të shëndetit të përgjithshëm, por mos u dorëzoni.

Në realitet- ka disa lloje kanceri të gjirit dhe secili prej tyre ka një firmë molekulare unike dhe manifestime klinike të ndryshme. Në neuro-Onkologji të paktën janë identifikuar 120 nëntipa kanceresh të

trurit dhe të palcës së kurrizit (medulla spinalis). Përballimi i një armiku kaq të ndryshueshëm, ne duhet të zgjerojmë mbështetjen tone diagnostike dhe terapeutike-mjekuese thekson Dott ASHLEY Sumroll.

-Nëse ju jeni mbartës i "një gjeni kanceri", në të ardhmen do të keni kancer. Një numër personash mbartës të një mutacioni (transformimi) gjenetik, shoqërohen me rrezik të rritur, çfarëdo që të bëni nuk mund ti fshiheni kësaj sëmundje. A ka diete, supëra-ushqime që të mund ta parandalojnë ose ta shërojnë kancerin e gjirit? Disa njerëz mendojnë se, disa ushqime mund ta ulin rrezikun për këtë kancer, por nuk ka prova, është pak e besueshme që ushqimet e zakonshme të bëjnë diferencën-të ashtuquajturat "supëra-ushqime"*- fruta e perime me ngjyre, granula si proteinat e peshkut dhe të fasuleve. Ne, këto mund t'i përdorim, por jo me idenë e parandalimit të këtij lloji kanceri. Megjithatë duhet të bëjmë një jete të shëndetshme

-Ndryshimet në lëkuren e gjirit, ndryshimet e lëkurës së gjirit në formë granulesh si lëkura e portokallit, me zgjerim ose lokalizim me vatra është shenje e kancerit të gjirit.

-Një mamele (thith), ose gji që kruhet mund të përbejë një shenje të kancerit inflamator. Po ashtu skuqja, përshtypja e nxehtësisë, ose enjtja-duhet tu shqetësoj. Pra, mos i leni pas dore këto shenja, merrni seriozisht-si dhe ndryshimin e pozicionit mameles - tërheqja nga brenda. Po ashtu një dhimbje në pjesën e sipërme të shpinës, duhet të shqetësoheni për të bere një ECHO të gjirit. Pra, mos thellimi rrit rrezikun e kapjes me vonës të sëmundjes.

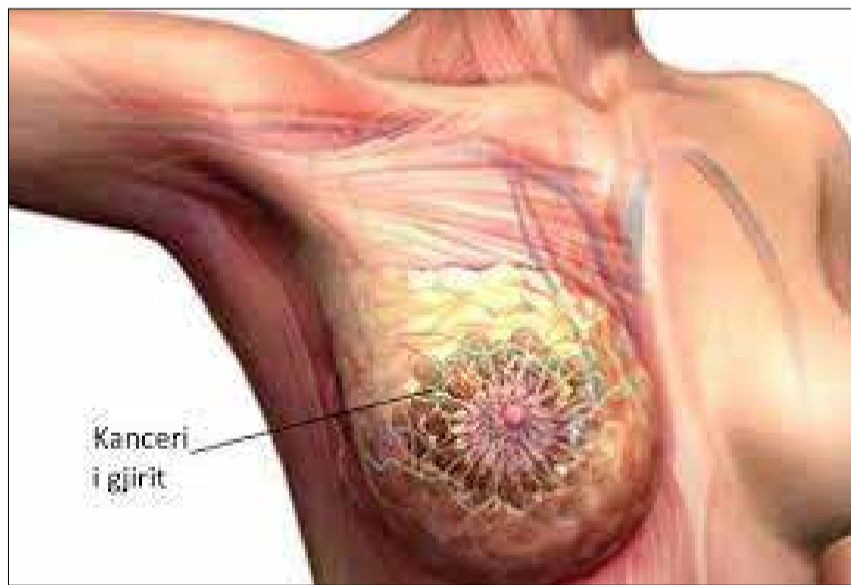
-Kullimi nga mamela mund të jete një shenje tjetër, sidomos kur ka presion mbi te. Pra, duhet të mos e leme tek simptomat e vona, të lëna pas dore-kur masa e tumorit përhapet në gji-ose del jashtë kufirit të gjirit-mund të ketë dhimbje koke, çrregullime shikimi, dobësi muskulore, dhimbje në kocka, tendenca për të vjella, rënie oreksi, rënie në peshe, zverdhje, zënie fryme deri në kolle.

Si të parandalojmë më mirë nga kanceri i gjirit, Dott, Judith Hugh/pathologe në Universitetin Alberta- thekson se, shumica e kancereve të gjirit janë të lidhur me faktor rreziku që mund të modifikohen.

Sipas Dott. Sandhya Prithi-Enciklopediste thekson se, "Ushtruarja, stërvitja e rregullt, mbajtja e një peshe të shëndetshme pas menopauzës mund të reduktoje rrezikun e kancerit të gjirit. Njihni faktorët e rrezikut dhe mundohuni të ndryshoni ato që është e mundur, gjë që është e rëndësishme". Flisni për faktorët tuaj



të rrezikut dhe konsultojuni rregullisht me Onkologun, për të ndërtuar një plan, për zbulimin sa më të hershem. Pra, që në fazat e para... -Kini kujdes nga yndyrat-Disa kategori yndyrash duket se rrisin



nivelin e estrogenve. Pra, e rrisin rrezikun për kancer gjiri.

Rezultatet e fundit të një studimi në Suedi tregojnë se, yndyrat e mono-saturuara mund të ndihmojnë uljen e rrezikut, ndërkohë që yndyrat e polisaturuara e të hidrogjenezuara e rrisin këtë rrezik. Vaj i ullirit dhe canola të monosaturuara dhe acidet yndyror omega-3, që gjenden tek salmoni, sardele dhe cirongat e thata është një zgjedhje e mirë. Evitoni yndyrat trans, si margarinë, prodhimet e bulmetrave dhe të pastiçerisë - lexoni etiketat, që të mos kenë vajra të homogjenizuara dhe as vaj misri, turnisol, të pasur me vajra të polisaturuara. Konsumoni ushqime të pasura me fibra, që lidhen me estrogenet dhe jashtëqitën me feçkë, me ane të zorrëve. Frutat e perimet bio, oriz, cerealet e të tjera janë të

dobishme lulëakra, brokoli, që mendohet se s'prodhojnë enzima antitumorale sipas disa autoreve. Jepuni përparësi ushqimeve bruto. Merrni mish të freskët kafshësh dhe shpendësh pa hormone, lani perimet mirë me ujë të rrjedhshëm për të eliminuar pesticidet e ardhur nga spërkatjet. Qëndroni aktiv, se sipas të dhënave kanceri i gjirit është 37% më i ulte tek grat që bëjnë aktivitet fizik, apo bëjnë ecje në këmbë 45 minuta 5 dite në jave, krahasuar me gratë sedentare (pa lëvizje). Aktiviteti fizik si ecje e të tjera, qofte dhe 2.5 orë në jave e ul të paktën me 18% rrezikun e këtij kanceri. Duhet të kufizoni përdorimin e alkoolit, pasi dozat e mëdha rrisin nivelin e estrogenve, tërheq vëmendjen Kevin O, Ithagai-(Irish Cancer society), sepse kufizojnë acidin folik dhe vitaminën A, që mbrojnë degjenerimin qelizor.

Merrni masa parandaluese, bëni Echo dhe Mamografi, të cilat iu a zbulojnë të paktën 2.5 vjet më herët se sa të diktoni ndonjë shenje ju vete. Nëse jeni 50-69 vjeç, duhet të bëni çdo 2 vjet Echo gjiri, kur iu ka dal një mamografi negative. Personat me mamografi të dyshimta duhet të kontrolloheni më shpesh-sido që ju vete bëni kontroll gjate dushit, se mos gjeni ndonjë kokërr (nod).

TRAJTIMET, duhet të behën pas konfirmimit të diagnozës me gjithë analizat-dhe me biopsy, krahas TAC-rezonancës e të tjera. Por theksi vihet tek profilaksia dhe kapja në stadet sa më të hareshme. Presa i takon mjekimit llogaritet moshë, gjendja e shëndetit të përgjithshëm, madhësia e tumorit dhe qenia në menopauzë, ose vlerësimi anatomopatologjik sipas vlerësimit---TNM (tumor, nod, metastaze), por mjeket janë familjarizuar me këtë problem, janë tepër të preokupuar për të bërë më të mirën që të jetë e mundur për ju.

Jeni të lutur mos pyetni për metoda primitive e mos vononi asnjë dite konsultimin me Okologun, se do harxhoni kohë e shpenzime kot së koti, drejtojuuni menjëherë mjekut të familjes për të shkuar tek ONKOLOGU.

Përgatiti, Dr. Med. Ndue Nikaj,
Pthathog--Internist-Shkodër

Shtatë gjëra që duhet t'i dinë adoleshentët për rrjetet sociale



Rrjetet sociale, nuk janë më një perspektivë e së ardhmes, jo, ato janë brenda nesh, brenda mureve të çdo shtëpie, në krevatin e çdo adoleshenti. Shumica e adoleshentëve janë aktivë në rrjetet sociale. Madje, ata mendojnë se, që të jesh dikush, duhet të kesh smartfone dhe i lidhur në internet.

Shumë prindër mendojnë se, me blerjen e aparatit telefonik, e zgjidhën konfliktin me fëmijën e tyre.

Gabojnë. Pikërisht, nga momenti që fëmija fut në dorë aparatit, fillon konflikti i madh. Fëmija e din se ka një aparat të vetin në dorë por, asgjë më shumë, për të mirat dhe rrezikun e aparatit. Shumë fëmijë, mendojnë se i dinë të gjitha, përdorimin, të mirat dhe të këqijat e aparatit, gjë kjo që nuk është aspak e vërtetë.

Rrjetet sociale si TikTok, Instagram, Snapchat dhe Twitch, janë shumë të preferuar për adoleshentët dhe, si të tillë, janë pjesë e programit ditor të tyre. Ata këmbëjnë informacione dhe pëlqime mes tyre, pa u thelluar aspak në përmbajtjen e informacioneve, për burimin dhe përmbajtjen e tyre.

Një problem shqetësues tek adoleshentët është mendimi se, nëse nuk janë

vazhdimisht në rrjetin social, humbasin diçka të rëndësishme. Kjo lloj frike quhet, FOMO (Fear Of Missing Out).

Shumë psikologë, vazhdimisht merren me studimin e përdorimit të telefonit të dorës nga adoleshentët, mbi mënyrën e përdorimit, vlerat dhe antivlerat, deri dhe rrezikun e tij. Kanë arritur në përfundimin se, adoleshentët e moshës 12-17 vjeç, harxhojnë shumë më tepër orë në rrjetet sociale se në shkollë dhe, për detyrat e shtëpisë.

Mendimi i psikologut, për rastin konkret, është se, problemi janë prindit, jo fëmija, janë mësueset jo nxënësit. Prindit dhe mësueset nga panjohuria mbi teknikën por, edhe për të shmangur konfliktet me fëmijët dhe nxënësit, i lënë të lirë, në fantazinë e tyre.

Çfarë rekomandojnë psikologët, konkretisht, në përdorimin e telefonit të dorës në rrjetet sociale?

1. Kujdes në postimet!

Problemi më serioz, në rrjetin social, është ruajtja e sferës private. Për këtë, adoleshentët duhet të tregohen shumë të kujdesshëm para se të postojnë diçka. Jo gjithçka lejohet. Foto dhe video privat, intime, nuk duhet të postohen. Dikush tjetër mund t'i përdor për qellim të keq. Është shumë i njohur presioni seksual nëpërmjet teknologjisë dixhitale. Tjetri të vjen deri tek dera e shtëpisë apo shkollës dhe, menjëherë mund të bëhesh viktimë.

2. Jo gjithçka që shfaqet në rrjetet sociale është e vërtetë.

Fake News (lajmet e rreme) janë pjesë e programit ditor në rrjetet sociale. Adoleshentët duhet të mësojnë që, shumë të dhëna dhe informacione në rrjetet sociale, janë fallso, të rreme. Edhe vidiot dhe fotot janë të manipuluar. Shumë prej tyre janë vetëm prodhim studiosh, pa asgjë të vërtetë. Në një video që duket moderne apo

një fotoje të bukur, fshihet dikush krejt tjetër, ndoshta një kriminel. Kuptohet që adoleshentët nuk e kanë përvojën dhe pjekurinë e duhur për të dalluar gënjeshtërën dhe mashtrimin nga e vërteta prandaj duhen ndihmuar.

3. Adoleshentët duhet të mësojnë se, vlera e tyre, nuk matet me çukitjet (likes), në postimet që ata bëjnë.

Njëra ndër pikat më të dobëta tek adoleshentët është, mosbesimi dhe mosnjohja e vlerave të vetes. Një gjë të tillë ata duhet ta mësojnë dhe, shumë shpejt. Ata duhet të mësojnë që, vlera e tyre, nuk matet me numrin e çukitjeve apo komenteve, në rrjetet sociale, për gjërat që ata postojnë. Reagimet e të tjerëve, në shumë raste, shkaktojnë komplekse tek adoleshentët. Kjo i shtynë që, për të pasur sa më shumë qaktise dhe komentuese, të bëjnë marrëzira, duke rrezikuar vetveten.

Bota virtuale, ka të bëjë shumë pak ose, aspak me realitetin. Një studio-Johns Hopkins School of Medicine, ka arritur në konkluzionin se, në dhjetëvjeçarit e fundit, depresioni dhe ideja e vetëvrasjes tek adoleshentët, janë rritur shumë. Ata mendojnë se, kjo dukuri, është pasojë e ndikimit të madh të rrjetëve sociale.

4. Ekranin e vogël të telefonit të dorës, është „hajduti“ më i rrezikshëm i kohës.

Shumë adoleshentë, lidhen aq shumë me ekranin e vogël të telefonit të dorës, sa harrojnë se, ka dhe një jetë tjetër, jashtë atij ekranin „magjik“. Bëhen nervozë, agresivë, vuajnë nga oreksi, nga pagjumësia dhe, harrojnë se janë nxënë. Shumë shpejt pajtohen me rezultatin shumë të dobët në shkollë. Ka nga ata që edhe e braktisin shkollën.

Në raste të tilla, fajtori duhet menduar prindi, fëmija është viktimë. Fëmijës i duhet sqaruar koha e përdorimit të telefonit të dorës. Nëse nuk e kupton, duhet

detyruar, edhe nëse kundërshton. Ndryshe, nuk bëhet.

5. Rrezikshmëria e garave dhe sfidave.

Në rrjetet sociale, zhvillohen shumë gara dhe sfida të rrezikshme. P.sh. mbajtja e frymëmarrjes deri në asfiks; ushtrime të ndryshme me një shkallë të lartë rrezikshmërie për shëndetin dhe jetën si, prova për vet varje në litar, roulette ruse (pistole me mulli) etj. Studiot kanë arritur në përfundimin se, shumë të rinj, nga gara të tilla, janë dëmtuar fizikisht dhe, kane gjetur edhe vdekjen. Fëmijët duhet të binden që, në asnjë rast të mos kryejnë gara me të tjerët në internet.

6. Ekranin e vogël si mjet dhune.

Në rrjetet sociale, nëpërmjet ekranit të vogël, përhapet dhe ushtrohet shumë dhunë mbi tjetrin.

Kjo kryhet në forma të ndryshme. Njëra ndër ato është presioni nga tjetri për të publikuar fotot apo vidiot intime, presioni për të denoncuar për bisedat apo veprimet e përbashkëta intime. Dhe, shumë forma të tjera. Në raste të tilla, adoleshentët duhet të mësohen që t'i njoftojnë menjëherë prindit e tyre dhe mësuesin në shkollë. Kjo arrihet vetëm nëse fëmija ka besim të plotë tek prindi dhe mësuesi.

7. Pranimi i këshillave nga të rriturit.

Adoleshentët duhet ta dinë se, mund t'u luten të rriturve për ndihmë dhe, e marrin ndihmën e tyre. Kjo duhet menduar nga ata, për të gjitha rastet kur ndodhen në situata të vështira, me të tjerët, në rrjetet sociale. Me të "rritur" duhen menduar njerëzit e afërt, mundësisht prindit dhe, të afërm të tjerë, shumë të bazuar. Kurrë me të panjohurit dhe njerëzit e rrugës, sado miqësor që mund të tregohen ata.

Lekë Imeraj,

shkrimtar, përkthyes, publicist

KURIZITETE

E pazakontë!

Në këtë qytet të Europës nuk të lejohet as të vdesësh, as të lindësh dhe as të mbash mace

Gazeta "SOT", 3 tetor 2022

Ekziston një qytet në botë ku nuk lejohet as të lindësh, as të vdesësh dhe as të mbash mace!

Bëhet fjalë për Longyearbyen në qendër të Svalbard, në Norvegji, ka ekzistojnë disa ligje shumë të veçanta që ndiqen nga 2.000 banorët e tij.

Ky vendbanim njihet si qyteti më i afërt me Polin Verior, ndaj në periudhën e dimrit nata mund të zgjasë deri në 4 muaj. Përveçse një vend i errët e i ftohtë, ky qytet i vogël nisi të tërheqë shumë turistë, jo vetëm për historinë e tij magjepsëse, por edhe për rëndësinë e tij për të ardhmen e njerëzimit.

Longyearbyen u krijua si një vend-

banim për njerëzit që punonin në minierën e qymyrit, e cila në atë kohë ishte një nga minierat më të mëdha të qymyrit në Skandinavi. Në vitet 90-të kur miniera u shterua, punëtorët nuk u larguan, por u vendosën aty duke krijuar këtë qytet të vogël.

Për të gjitha këto arsyeje, banorëve të kësaj zone iu është dashur të zbatojnë disa ligje të ashpra të cilat për të huajt mund të mos kenë kuptim ama për ata, ato janë e vetmja mënyrë që kanë pasur për të mbijetuar

Nuk lejohet as të vdesësh as të lindësh

Më saktë, nuk lejohet as të vdesësh as të sjellësh dikë në jetë. Dy ligje shumë ekstreme të vendosura nga vetë njerëzit që jetojnë në Longyearbyen.

Fillimisht, arsyeja pse nuk ju lejohet të vdisni në këtë qytet është sepse aty, nuk mund të varrosni dikë në dëborë pasi trupi do të dekompozohet shumë ngadalë.

Kjo do të tërhiqte arinjte polarë që janë një nga rreziqet më të mëdha për banorët e kësaj zone.

Prandaj, në rast se dikush ndihet shumë i sëmurë deri në pikën kur mund të vdesë, ai është i detyruar të dërgohet në anën jugore të Norvegjisë për t'iu dhënë mjekimi i duhur ku në rastin më të keq, mund



edhe të varrosen.

Ligji i dytë i ndalimit të lindjes në këtë vendbanim vjen për një arsye më të thjeshtë. Dhe ajo është sepse ky vendbanim nuk ka një maternitet për shkak të numrit të vogël të banorëve.

Ndaj, për të shmangur çdo rrezik gjatë lindjes, gratë shtatzënë janë të detyruara të shkojnë në qytetin më të afërt i cili ka një maternitet. Edhe një herë, për të shmangur çdo vdekje të panevojshme.

Një ligj tjetër interesant është se as macet nuk lejohen në këtë vendbanim

Kjo për shkak se macet mund të gjuajnë zogjtë që jetojnë apo vërtiten në këtë qytet duke bërë që ata të zhduken. Pra, në vend që të marrin një rrezik të panevojshëm, ata e shmangin atë.

Të jetosh në një vend kaq ekstrem, duhet të shmangësh çdo lloj rreziku të mundshëm nëse dëshiron të mbijetosh.

