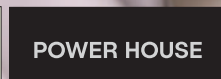


KOSOVIA

Ballina: Shkendije Berisha - Pacolli

**SHKENDIJE
BERISHA-PACOLLI,**
profesionale, humane
dhe frymëzuese





Dr. Shkodran Krasniqi & Dr. Fatmir Imeraj

Nga 27 Nëntori, mirëpresim dy ekspertë të kirurgjisë viscerale dhe të mbipeshës për t'ju shërbyer me standarde evropiane.


Shëndeti juaj në qendër të vëmendjes.

Eksperiencia, precizioni dhe kujdesi i avancuar – tani më afër se kurrë.

Rezervo tani!



+383 48 184 200



Shkendije Berisha-Pacolli, profesionale, humane dhe frymëzuese

Shkendije Berisha-Pacolli është një nga figurat më të spikatura të komunitetit shqiptar në Gjermani, grua që ka ndërtuar karrierën e saj me punë, përkushtim dhe pasion.

Me eksperiencë të gjatë profesionale jashtë vendit, ajo i ka shndërruar aftësitë dhe dijen e saj në një mjet për t'i ndihmuar të tjerët dhe për të frymëzuar gratë që të marrin vendin që u takon në shoqëri...



Ajo ka ndërtuar një karrierë të fuqishme në psikologji, duke filluar me studimet në Sllovaki dhe duke i avancuar më tej në Gjermani.

Si këshilltare e psikologjisë dhe me ordinancë private, Shkendija ka punuar me qindra pacientë, duke u ofruar mbështetje psikologjike në momente të vështira dhe duke u fokusuar sidomos në trajtimin e krizave personale dhe profesionale.

Ajo beson se secili individ ka potencial të papërdorur dhe qëllimi i saj është ta ndihmojë të dalë në pah.

ROLI I SAJ SHKON PËRTEJ ORDINANCËS...

Shkendija është pjesë e Federatës së Mjekëve Shqiptarë në Evropë dhe këshilltare e lartë në Rrjetin Intelktual Shqiptar në Gjermani, ku kontribuon në ngritjen e vetëdijes për çështje shëndetësore, psikologjike dhe sociale të komunitetit shqiptar. Përveç kësaj, ajo është femra e parë në kryesi të Unionit të Bizneseve Shqiptare-Gjermane, një rol që e vendosë në qendër të zhvillimit të marrëdhënieve ekonomike dhe sociale ndërmjet diasporës dhe Shqipërisë. Përmes këtij pozicioni Shkendija fuqizon gratë për t'u përfshirë në botën e biznesit, për t'i bërë ato pjesë të vendimeve dhe projekteve të mëdha dhe për të krijuar rrjetëzime që mund të ndryshojnë horizontet e tyre profesionale.

Angazhimi i saj nuk është thjesht institucional Shkendija ka nisur me seminare për zhvillim personal dhe profesional, ku udhëheq femrat shqiptare drejt pavarësisë, vetëbesimit dhe suksesit.

Ajo e sheh këtë si një mision jetësor: të rrisë potencialin e grave, të ndërtojë vetëdijen kolektive dhe të përgatitë një brez të ri që nuk do të ndalet para sfidave.

Në të njëjtën kohë, Shkendija e kombinon karrierën me jetën familjare. E martuar dhe nënë e dy vajzave, ajo ka

mësuar të balancojë profesionin me rolin e nënës dhe bashkëshortes, duke u kujdesur që edukimi i vajzave të shkojë paralelisht me vlerat, gjuhën dhe kulturën shqiptare. Për Shkendijen ky është një sukses i barabartë me çdo arritje profesionale: të krijosh një familje të fortë dhe të ndihmosh komunitetin njëkohësisht.

Ajo është, gjithashtu, studiuese e përkushtuar, duke hulumtuar krizën e të mesmëve dhe mënyrat për t'i përballuar sfidat e jetës së pjekur.

E, kjo tregon një qasje të hollësishme, të thellë dhe praktike ndaj jetës – një kombinim i rrallë i eksperiencës dhe intelektit.

Mes gjithë angazhimeve të saj, Shkendija mban një filozofi të thjeshtë, por të fuqishme: nuk është kurrë vonë t'i ndjekësh ëndrrat, të zhvillohesh profesionalisht dhe të bësh ndryshimin që dëshiron të shohësh tek të tjerët.

Ajo është dëshmi se integriteti, përkushtimi dhe vizioni i qartë mund të ndërtojnë një jetë me ndikim dhe kuptim.

NË DITËN E SODIT SHKENDIJA FESTON DITËLINDJEN

Dhe, vit pas viti ka arritur të ndërtojë një histori suksesi që kombinohet me humanizmin, përkushtimin ndaj familjes dhe komunitetit. Shkendije Berisha-Pacolli është profesioniste e spikatur, grua e përkushtuar dhe nënë frymëzuese. Pra, një shembull i vërtetë se si aftësitë, pasioni dhe vizioni bëjnë ndryshimin në jetë...

Nderim Neziri

NORIK UKA



Politikanet mise të Kosovës

Të zonja, të afta, të guximshme, të bukura, janë disa nga veçoritë e tri politikeve tona: Vlora Çitaku, Blerta Deliu – Kodra dhe Duda Balje.



ISH-AMBASADORJA VLORA ÇITAKU, TASH DEPUTETE

Me pamje të bukur dhe me oratori të pashoqe paraqitej në seancat e Këshillit të Sigurimit të OKB-së kur ishte ambasadore e Kosovës në SHBA.

Por, edhe pse Vlora më nuk është ambasadore, mbetet ambasadorja më e aftë që ka pasur Kosova në ndonjë ambasadë të saj dhe që, ndoshta, edhe shumë kohë nuk do të ketë.

Do të kishte qenë mirë që ajo edhe sot e gjithë kohën të ishte ambasadore, sepse e ka përfaqësuar Kosovën më mirë se cili do politikan yni.

Dhe, me të drejtë mund të quhet krenaria e Kosovës.

Në anën tjetër, është për çdo lavd bukuria e saj...



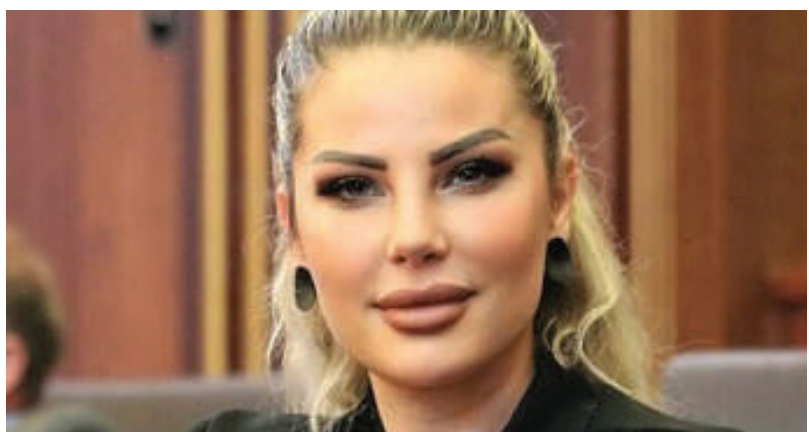
BLERTA DELIU-KODRA, DEPUTETE

Blerta Deliu-Kodra qe sa e sa vite është deputete e Kuvendit të Kosovës nga radhët e Partisë Demokratike të Kosovës.

Dhe, në secilën legjislaturë të Kuvendit është shumë aktive me diskutime, propozime e sugjerime të ndryshme me interes për Kosovën.

Me profesion aktore, ma kujton Presidentin e tashëm të Ukrainës, Zelenskin, në qëndrimet e saj shumë të forta dhe me bazë reale.

Në anën tjetër, në Kuvendin e Kosovës ajo shndrit edhe me bukurinë e saj.



DUDA BALJE, DEPUTETE

Edhe Duda Balje, me origjinë boshnjake, qe disa mandate është deputete e Kuvendit të Kosovës nga partia e Koalicionit "Vakat", e që ditë më parë iu bashkëngjiti AAK-së.

E patrembur, këmbëngulëse në qëndrimet e saj, janë disa nga veçoritë që e karakterizojnë deputeten në fjalë.

E veshur gjithmonë bukur, e hareshme, me pamje madhështore, Duda Balje me të drejtë mund të quhet "Misi i Parlamentit" të Kosovës.

Diturie Haxhaj

TË KËQIJAT - ME BOLLËK!



PSE JEMI SHOQËRI E TRAZUAR?

Edhe pas 25 vjetësh në liri shihet se jemi shoqëri e trazuar, edhe pse lufta për Kosovën nuk ka përfunduar ende. Ende duhet shumë punë, shumë luftë për rend vlerash, mbyllje plagësh... Është e çuditshme se si në Kosovën tonë, me 10 mijë kilometra katrorë, një botë shqiptare me 7-8 milionë banorë, bëhet arenë e përplasjeve në mes njëres e tjetres parti, në mes njërit e tjetrit lider...

Si para njëqind vitesh ende vazhdon dhe vlen thënia e Konicës: "Armiku më i madh i shqiptarit është shqiptari".

Si para njëqind vitesh, si sot...
Pse?

TË KËQIJAT NA KANË HIPUR MBI KOKË!

Kriza ekonomike e ka bërë të veten: papunësi e madhe, skamje, varfëri. Dëshpërim, zhgënjim i madh. Përditshmëri me strese, me ngarkesa të mëdha. Të gjitha të këqijat me sasi të madhe, pos shpresës dhe perspektivës që kanë mbetur të vogla - për ditë më të mira...

Dhe, në këtë krizë, fjala më e shpeshtë, e cila

dëgjohej e flitet kudo që jemi është paraja. S'ke lekë - s'ke kurrgjë. Shpresëmbajtësit thonë - veç shëndeti është me rëndësi. Tjetri thotë - pa para as shëndet s'ke...

Por, një gjë dihet: Paraja nuk është gjithçka!
Me para e blen shtratin, por jo gjumin.

E blen orën, por jo kohën.

E blen librin, por jo dijen.

E blen pozitën, por jo respektin.

E blen ilaçin, por jo shëndetin.

E blen gjakun, por jo jetën...

Shëndeti e jeta, a blihen?

GJËRAT E BUKURA PËRJETOHEN...

Gjërat më të bukura, por edhe më të dhembshmet në jetë, nuk shihen përmes syve, ato ndihen përmes zemrës, shpirtit.

Edhe njerëzit janë si hëna, e kanë një anë të cilën nuk ia tregojnë kurrë askujt... e kanë të fshehur, e të cilën e dinë, e njohin vetëm vetë...

Çdo kush mund t'u bëjë të lumtur kur bën diçka të veçantë, por edhe vetëm dikush i veçantë mund t'u bëjë të lumtur pa bërë asgjë.

Andaj, mos hiq dorë nga dashuria! Hiq dorë nga njerëzit që nuk dinë të të duan!

Gani Dili

KOSOVARJA

magazinë e pavarur
për familje

www.kosovarja.al

Pronar dhe botues:

Gani DILI

Redaktor përgjegjës:

Isa ILAZI

Menaxher:

Driton DILI

Redaksia:

Safet Krivaça (reporter i lirë)

Nderim Neziri (redaktor)

Besiana Dili

Drenushë Haredinaj

Ardita Dili

Edona Vllasaliu Bajoku

Dizajni:

Labinot Bërbotovci

Adresa e redaksisë:

Fahu postal 18, 10000 Prishtinë

Tel: 038 51 75 75

Email: info@kosovarja-ks.com

Marketing:

Tel: +383 44 143 448;

Email: marketing@kosovarja-ks.com

Mjaltë hanë politikanët, të varfrit bukë bajat!

I tha Nastradini gruas:

“Më sill djathë, grua, se djathi të shton kujtesën, mendjen dhe të rritë fuqinë!”
Gruaja u ngushtua, ngase nuk i kishte mbetur djathë në shtëpi.

“Nuk ka mbetur djathë, Nastradin agë”.

“Mirë që nuk paska mbetur, sepse djathi t’i prishë dhëmbët, lukthin!”.

Gruas i erdhi pakëz shpirti nga ajo që i tha Nastradini, por ai i kërkoi diç tjetër.

“Grua, më sill pekmez se ma shton oreksin, ma shton jetën dhe më jep energji!”, i tha ai.

Gruaja sërisht u ngushtua, por s’pati qare pa i thënë se nuk kishte mbetur as pekmez...

Nastradini i tha:

“Mirë që s’ka mbetur pekmez, sepse edhe ai t’i prishë dhëmbët, e rrit sheqerin në gjak!”.

“Nastradin, merre këtë copë bukë dhe të bëftë mirë se nuk mbeti gjë tjetër pos bukës!”, i tha grua.

Nastradini i tha:

“Mirë që ka mbetur kjo bukë, bile, sepse kjo nuk është më punë dëshirash, por është punë barku. Pa të nuk bën. Të tjerat

janë luks, grua!”.

Kështu, disi, ka mbetur edhe tash puna e dëshirave tona... Kemi shumë dëshira, por nuk kemi as bukë sa duam, sepse ka njerëz që nuk e sigurojnë as bukën.

Për të qenë të bindur në këtë fakt, mund të shihni në mëngjes shumë njerëz tekta presin të marrin bukën e djeshme. Furrarët dhe të pasurit e quajnë “bukë bajate”, ndërsa skamnorët e quajnë “bukë ekzistence”.

KUSH HA

BUKË ME MJALTË TE NE?

Kishte shkuar njëri te miku.

“A do tash butë e kripë a më vonë bukë e mjaltë?”, i tha i zoti i shtëpisë.

Mysafiri ia ktheu:

“Po e pres më vonë bukën me mjaltë”.

Pas disa orësh i zoti i shtëpisë i vuri në sofër bukë dhe kripë.

“Ku është mjalti i premtuar, o mik?”, i tha mysafiri.

I zoti i shtëpisë, duke ditur se mysafiri ishte uritur, i tha:

“A nuk po të duket buka e shijshme si me mjaltë, a?”.

Prandaj, edhe te ne po ndodh diçka e ngjashme. Papunësia e madhe nuk ta mundëson të hash bukë me mjaltë. Bukë e mjaltë kanë vetëm njerëzit që merren me politikë, me hajni e tenderë...

TË GJITHË NA KRITIKOJNË!

Jemi bërë shtet, por po dëgjojmë gjithnjë e më shumë zhgënjimin se jemi bërë shtet. Nuk na pranuan qe disa herë në UNESCO. Por, edhe po të ishim pranuar, çka do të ndryshonte në jetën e të mirave materiale të popullit?

Sidoqoftë, po të ishim pranuar do të ishte hapur edhe një rrugë për qeveritarët që ta merrnin lavdin edhe për këtë punë, siç marrin lavdin për çdo gjë tjetër edhe nëse nuk është meritë e tyre!

E, meqë jemi në prag të zgjedhjeve, secili nga politikanët tanë lavdërohet se do të bëjë kështu e ashtu, kurse as qentë endacakë qe 25 vjet pas lufte nuk po mund t’i largojnë nga sheshet tona!

E, çka pritret më shumë prej tyre?!

S. Murturi

Biznes...

Kush është Fitim Thaqi, një prej biznesmenëve shqiptar më të dalluar në Gjermani?



Fitim Thaqi, i lindur në fshatin Sapniq të Rahovecit, sot është një prej emrave më të spikatur të tregtisë shqiptare në Gjermani...

Historia e biznesit të Fitim Thaqit...

Rruga e tij ka nisur në vitin 2007, kur u shpërngul në Bajern për të ndërtuar një jetë të re dhe në pak vite e shndërroi përvojën e tij në një biznes serioz, të qëndrueshëm dhe plot ambicie.

Nga viti 2010 deri në 2013 kreu Ausbildung në shitje dhe menaxhim, ndërsa nuk u ndal me kaq.

Në periudhën 2014–2016, krahas punës, përfundoi Akademinë e Tregtisë në Nyrnberg, duke u specializuar në të gjitha degët e shitjes dhe menaxhimit të marketeve.

Tutje karriera profesionale e Thaqit mori hov të fortë.

Nga viti 2014 deri në 2017 ishte menaxher në dy prej zinxhirëve më të mëdhenj gjermanë, "Rewe Gruppe" dhe "Edeka Süd Bayern".

Në gusht të vitit 2017 bëri hapin vendimtar: mori licencën private dhe hapi "Edeka Thaqi Verbrauchermarkt GmbH", duke u bërë një prej pak shqiptarëve që menaxhon market me licencë të plotë në këtë platformë.

Prej vitit 2022 nisma e tij u zgjerua edhe më shumë. Ai filloi importin e produkteve nga Kosova drejt Gjermanisë me shumicë, duke futur produkte vendore në raftet e "Edeka"-s dhe "Rewe"-s.

E, kjo ishte vetëm faza e parë...

Në vitin 2023, bashkë me partnerin Faton Seferin, themeloi platformën "Drini Mar-

ket", e cila sot funksionon si dyqan fizik dhe online, ekskluzivisht me produkte shqiptare.

Aktualisht "Drini Market" është i pranishëm në Augsburg dhe Unterschleißheim – München, ndërsa plani është i qartë: të hapen mbi 10 pika vetëm në Bavari.

Modeli i biznesit sot përfshin: tregti me shumicë, markete fizike, dyqan online dhe nga viti 2024 edhe qendrën e grumbullimit në Rahovec, "Drini KS Export L.L.C", ku përgatiten të gjitha mallrat për tregun evropian.

Aktualisht grupi operon me 3 kompani në

Gjermani dhe 1 në Kosovë, duke krijuar një urë solide mes prodhimit kosovar dhe tregut të Bavarisë.

SHEMBULL PËR TË TJERËT...

Historia e biznesmenit Fitim Thaqi është shembulli më i mirë se përkushtimi, shkolla, puna dhe vizioni të çojnë nga një fshat i Rahovecit në një rrjet të madh tregtar në zemër të Gjermanisë.

"Drini Market" po rritet me ritëm të shpejtë dhe duket qartë se kjo është veç fillimi...





Pse është bërë modë me i ndërruar partitë?

Një telefonatë e së hënës kah mesdita ma prishi qejfin, edhe pse dita e kësaj vjeshte më dukej si fillimdimër: shi i imtë e i ftohtë!

Një i njohur imi m'i kërkoi ca para borxh, sepse donte t'i paguante ca fatura të firmës së tij. Dhe, meqë nuk mund t'ia siguroja, nuk e lajmërova fare... Pas një jave më thirri në telefon dhe më tha pse nuk iu paraqita... Unë e kuptova ironinë e tij dhe i thashë se nuk i kisha borxh gjë...

E RUAJTA UNIN TIM...

Më shkonin djersët, por unin e ruajta, duke i thënë vetes se kisha të drejtë se për të kisha bërë shumëçka. Kur ai e braktisi Hashim Thaçin, për të dalë në subjekte të tjera partiake, për ta mbështetur i shkova pas, duke e votuar si elektorat. Elektorati hashimian në atë kohë më bëri kritika të rrepta që unë, si më i zjarrti i grupit politik, e kisha braktisur Hashimin, aq sa kishin mbetur pa tekst. Për ilustrim, e që lidhet me ata që i ndërrojnë partitë, po e tregoj një ndodhi: Një grup turistësh katolikë udhëtonin me aeroplan. Teksa ndodheshin mbi shkretëtirë aeroplani rrëzohet nga era e fortë.

Shpëtojnë vetëm tre vetë. Dhe, me mundime arrijnë të dalin nga aeroplani. Dy ditë nuk dinin kah t'ia mbanin. Ditën e tretë vendosin t'ia mbajnë dikah që të gjejnë njeri që do u ndihmojë. Njëri prej tyre thotë: "A u ka shkuar në mendje se këtu jemi në tokë arabe dhe posa të mësojnë se jemi katolikë do na i heqin kokat?!". "Lehtë është kjo punë... i ndërrojmë emrat", thotë njëri prej tyre dhe vazhdon: "Unë nga ky moment e kam emrin Muhamet".

"E unë e kam emrin Hasan", thotë i dyti. E, i treti thotë: "Unë e kam emrin Mark dhe nuk e ndërroj edhe po t'ma heqin kokën!". Dhe, nisin të ecin... Pas një ecje të gjatë në largësi vërejnë një objekt. Kur ofrohen vërejnë se ishte xhami. Del hoxha në derë dhe u thotë "Mirë se erdhët!". "Jemi njerëz hallexhi. Aeroplani është rrëzuar në shkretinë dhe vetëm ne të tre kemi shpëtuar. S'kemi ngrënë as pirë qe tri ditë", u thotë i pari që ishte më afër hoxhës. "Ua bëjmë qaren. Po si e pate ti emrin?!", i thotë hoxha. "Unë e kam emrin Muhamet", i thotë i pari.

"Po ti, tjetri?". "Unë e kam emrin Hasan", përgjigjet i dyti. "E ti, tjetri?". "Unë e kam emrin Mark", i thotë ai me gjysmë zëri. "Fort mirë!", u thotë hoxha dhe fill e thirr shërbëtorin e xhamisë dhe i thotë: "Dërgoje Markun në kuzhinë dhe le të hajë e pijë çka të dojë, kurse Muhametin dhe Hasanin jo, sepse kemi Ramazan!". "Eu, ç'dreqin i ndërruam emrat!", e sollën në mendje Muhameti dhe Hasani.

VENDIN E SHENJTËRISË E KA ZËNË PARAJA!

Shenjtëria sot është kuantitet dhe vendin e saj e ka zënë paraja, e që është mollë sherri ndërmjet miqsh dhe shokësh. Por, unin nuk e ndryshoj, sepse është krijuar me decaenë në shtëpinë time, madje ende pa lindur unë, pa derën e oborrit kur babai priste miqtë e thyerjes së kufirit shqiptaro-shqiptar përgjatë brezit kufitar të Vërmicës, që mbeti me pak shtëpi nga një fshat me rreth 400 sosh sa ishte dikur... Dhe, mburrem që e kam ruajtur...

S. Krivaça

SEIKO

SINCE 1881



www.ias-ks.com

ias
WATCHES - JEWELRY - OPTICS



Deri kur do të mendojmë allashqiptarçe?

Zgjohet në mëngjes populli, se pa gdhirë s'ka qare, pi kafe kudo në lokalet që janë me shumicë. Edhe pse askush nuk lexon, të gjithë dinë për politikë dhe gjithçka tjetër! Të gjithë të mençur!

Me kafën e mëngjesit, kudo në kafenetë tona, njerëzit nisin t'i komentojnë debatet në studiot e televizioneve tona që i fryjnë zjarrit dhe njëri nga ta tha: "Filan moderatori, që udhëheq debatin, është "shtic", sepse po i hasmëron njerëzit ndërmjet veti!"

"Filani e pat mirë kur tha këtë e atë...", ndërhyh tjetri.

Dhe, krejt ato muhabete mund t'i rrumbullakësosh me një fjalë: allashqiptarçe!

Të gjithë vjedhin dhe të gjithë i kritikojnë hajnat!

Për ta sqaruar më mirë këtë dukuri po e shpalosë një shembull të para 40 vjetëve: Kur ishte koha e shitoreve shtetërore nëpër fshatra, njërit i ishte thyer shitorja. Hajni ishte futur nga tavani.

Policia merr me vete qenin nuhatës.

"Gjeje hajnin!", i thotë polici qenit.

Qeni nuhat pak dhe ia ngjet të zotit të shitores.

Kështu, i zoti i shitores kishte qenë vetë hajni...

NË PRAG TË "FORMIMIT" TË QEVERISË...

Edhe pse qeveria s'po formohet, në postet ministore nuk mund të vijë askush që nuk është në rrethin qeveritar!

Vetëm ata që janë brenda tij mund të zgjidhen ministra e zëvendësmministra,

këshilltarë e zyrtarë të lartë!

Ata janë të mbushur me lëvdata e këngë heroizmash dhe u përngajnë burrit që kishte rënë në arkivolin e të vdekurve dhe i thoshte gruas këndomë dhe qaj që të di se kush kam qenë unë.

Gruaja nisi ta vajtoj...

Ndërkohë burri nisi të qajë.

Kur gruaja e pa se burri qante, i thotë:

"Ngrihu, pse qan?"

"Moj grua, paskam qenë i madh! Ç'do bëjnë katundi pa mua?!"

Gruaja ia kërcet shpullë, duke i thënë të ngrihej shpejt se këto që ia kishte numëruar nuk ishin të vërteta, por ashtu duhet kënduar i vdekuri...

Andaj, kur kthehet njeriu e mendon, pash-mangshëm i thotë vetes: Nuk jemi rastësisht kështu e këtu ku jemi, por tërë kjo është produkt i punës sonë për vetveten. I kemi punët kështu si jemi vetë...

BËJMË ÇDO GJË PËR INATI!

Po e jap në vazhdim një ndodhi që e dëgjova teksa pija kafe në parkun e qytetit. Një femër i thoshte një femre: "Jam kah foli me një djalë në Amerikë, edhe jo që kam qejf me shkua atje, por veç për inati të këtij që më la e le të kupë, sepse ma bëke ty nuk të merr askush!"

Dhe, nuk ka muhabet as bisedë ku nuk

thuhet se shumëçka bëhet për inati.

Askush nuk thotë se po e bën për interesin e vet, të kombit a të lagjes.

Kur e pyet një i huaj një burrë të komunes së Lipjanit pse i ke bërë 26 fëmijë, ai i thotë: "I bëra për inati të një burri nga Bardhoshi, se ai ka pasur më shumë se unë".

Pra, çdo gjë për inati të tjetrit...

PLANE PO, PUNË JO...

Kishin qenë dy vëllezër. Kur zgjoheshin në mëngjes uleshin pranë oxhakut. Instinktivisht i madhi luante me hirin e oxhakut. E rrafshonte hirin me shuplakën e dorës. Pasi e rrafshonte merrte majën e një krane dhe bënte vija.

Vëllai i vogël ofron kokën të shihte çka bënte më i vjetri. E pyet:

"Çka po bën?"

"Po e bëj planin e shtëpisë që do e ndërtojme".

"Jo tybe, s'kemi me e bë kështu kurrë, por qysh them unë!"

Dhe, e rrafshonte hirin me shuplakë dore dhe fillonte të bënte vija të tjera.

"Ti nuk ke lidhje me shtëpi, prandaj kështu nuk mund ta bësh kurrë!", ia kthente i madhi.

Kështu, fjalë pas fjalë, e qonin ditën, e në mbrëmje i thoshin njëri-tjetrit: "Të flemë se për sot boll punuam..."

Burim Bajrami



50 vjet karrierë, 21 albume

Për Veli Sahitin dhe grupin muzikor "Trix" është shkruar vazhdimisht, meqë grupi karrierën e filluan para gjysmë shekulli dhe realizuan 20 albume...

Veli Sahiti, lindur e rritur në Ferizaj, ishte arsimtar në Shkollën fillore "Tefik Çanga" deri në pensionim.

Historiku i ansamblit "Trix" daton nga viti 1974.

Në fillim ishin tre anëtarë: Veli Sahiti, Muhamet Bislimi e Nuredin Azemi.

Ndërsa, me kalimin e kohës u kompletua si grup dhe realizoi një album, si rezultat i punës së palodhshme dhe aktivitetit gjatë viteve 70-80.

Në fillim të viteve 90, kur edhe filloi rrënimi i institucioneve tona nga okupatori serb, shumica e anëtarëve për arsye ekzistenciale u detyruan ta braktisin Kosovën, pra edhe grupin.

Kështu, sintetizatoristi Muhamet Bislimi shkoi në Zvicër, sikurse edhe Ilir Sahiti (bas kitarist), ndërsa Ibrahim Kërnaja (daullist) në Gjermani.

Ata ndodhen ende atje.

Në Ferizaj mbetën vetëm Veli Sahiti dhe Nuredin Azemi (kitarist).

Veliu me përbërjen e grupit "Trix" ka realizuar vetëm albumin "Krushqit e pajtimit", i cili u editua në vitet 1989-1990 dhe kishte rëndësi, ngase përkonte me ngjarjet që zhvilloheshin në atë etapë kohore.

Por, rol të rëndësishëm në këngët e "Trix"it ka edhe teksti, sepse këngët e teksti janë të inkuorpuara mirë.

PJESËMARRJA NË FESTIVALE

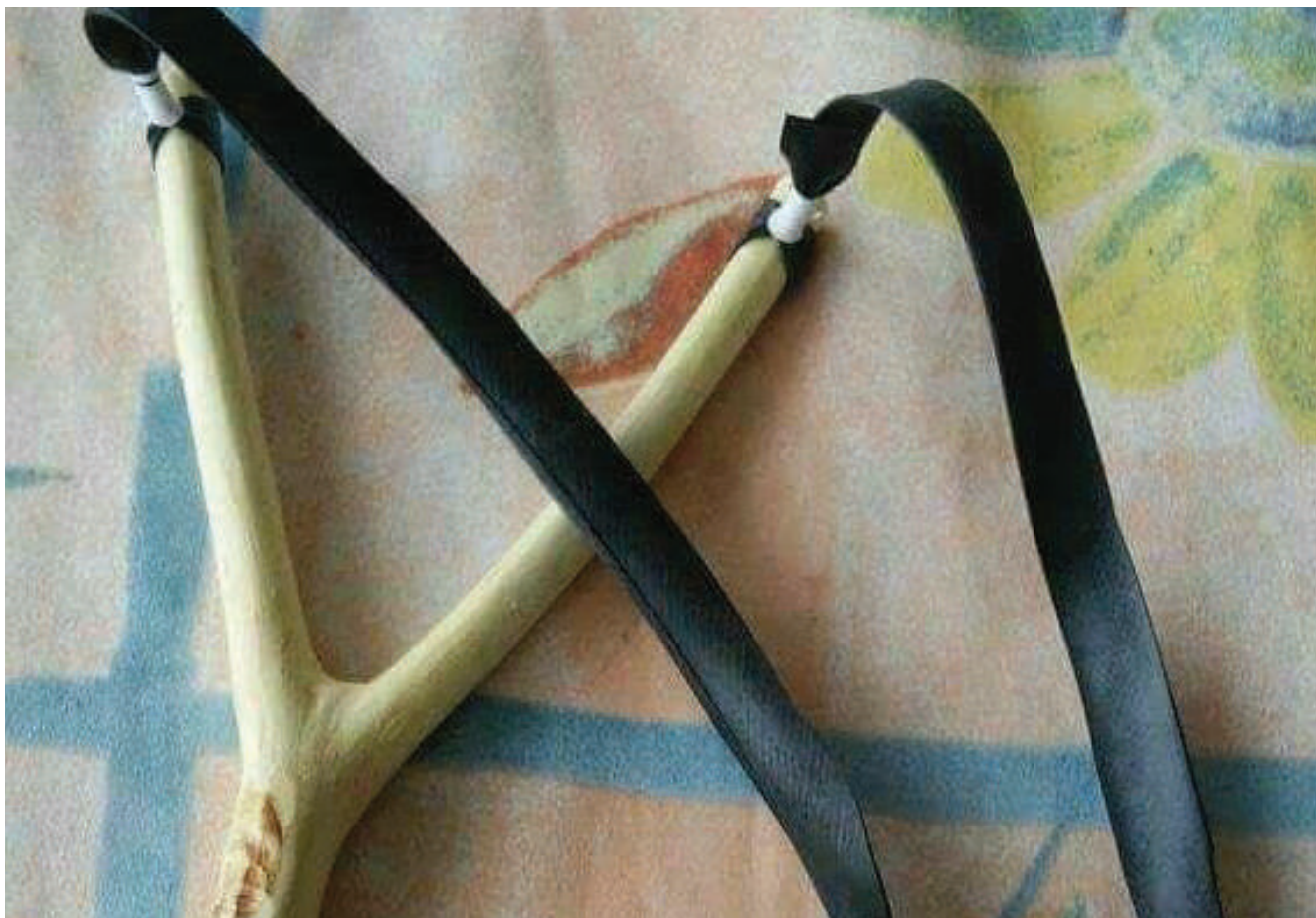
Grupi "Trix", gjatë karrierës së tyre, pati më se 2 mijë koncerte që u prezantuan në Kosovë e diasporë, e që do veçohej pjesëmarrja e vitit 2001 në DW, i cili festival kishte rëndësi të veçantë, jo se shënon kul-

min e krijimtarisë së Veli Sahitit, porse në Këln të Gjermanisë përfaqësuan Kosovën në një festival të muzikës argëtuese, ku u gjenden në mesin e shumë grupeve nga mbarë Evropa,

Sidoqoftë, gjatë viteve 70 e deri në vitin 1986 grupi "Trix" ka marrë pjesë në shumë festivale, si, p. sh., "Rinia këndon" (1978, 1979, 1980, 1981, 1982) etj.

Do veçojmë me këtë rast disa koncerte humanitare me moton "U ndihmojmë invalidëve në luftës dhe familjeve të dëshmorëve" në vitin 2001, e që në atë kohë kishte përkrahje të madhe.

Sidoqoftë, Veli Sahiti, shtylla kryesore e grupit "Trix", sivjet i bën 50 vjet karrierë dhe deri më tash kanë edituar 20 albume muzikore, e që së shpejti pritet ta editojnë edhe albumin 21.



Kurbetçinjtë vijnë një herë në vit dhe mundohen t'na sundojnë!

Kurbetçinjtë janë kënga dhe vaji i popullit tonë. Ata na kanë mbajtur gjallë ekonomikisht në kohët më të vështira, por edhe tash. Ata e kanë zbutur varfërinë tonë sado pak... Por, krahas meritave, në njëfarë mënyre, janë bërë të mërzhitshëm, sepse, edhe pse vijnë një herë në vit, mundohen të na sundojnë... Keq, a?

Shumica e kurbetçinjtve nuk ia mësynë Evropës nga dëshira, por nga zori për bukë dhe jetë më të mirë.

Ishte varfëri. Mbjaj mend shtëpitë me çati thekre! E, ai që kishte mundësi ta kishte një çati mbuluar me tjegulla ishte i përmendur. Komunikimi ndërmjet djemve që shkonin në kurbet dhe familjes bëhej me letra. Kur merrnim letër nga vëllai a dikush tjetër, së pari, shikonim datën se kur ishte nisur letra... Zakonisht, letra i referohej babait, kryefamiljarit të shtëpisë. Dhe, nëse ndodhte ndryshe, i pari i shtëpisë mund të hidhërohej deri në masën sa të thoshte se kanë ndërruar kohët...

Kurbetçinjtë kishin mall për çdo kë në mëhallë, madje edhe për fshatarët e tjerë në fshatin nga ishin.

PLEQ E TË RINJ E RESPEKTONIN KURBETÇIUN

Dhe, populli jo vetëm që i donte, por edhe i respektonte kur ndonjëri kishte fatin të vinte për pushim në Kosovë, që kishte aritur të pajisej me dokumente udhëtimi. Ishte adeti i përgjithshëm që kur vinte ndonjë kurbetçinj, të afërmit dhe farefisi ta vizitonin dhe t'i uronin mirëseardhje në familje.

Në anën tjetër, ka qenë nderim të respektohej çdo kush që vinte për vizitë. Shtëpisë i shtoheshin mysafirët e jeta në familje bëhej më dinamike.

E, kur ktheheshin kah kanë ardhur, bëhej shumë vaj, derdheshin shumë lot...

E, SOT?

Sot është ndryshe. Vijnë e shkojnë dhe mund të mos e merr vesh as familja e gjerë, e lëre më mëhalla a fshati. Sepse, kohët kanë ndryshuar, kurse ardhja e disa prej tyre është shumë e shpeshtë, sa edhe është vështirë t'i pritje e përcjellje. Por, ajo që hetohet me të madhe te ne është se ata, edhe pse gjatë tërë vitit jetojnë në shtete të Perëndimit, e shumë sish edhe në Amerikë e Australi, ato pak ditë që i kalojnë në Kosovë nuk i shfrytëzojnë për çmallje, por merren me politikë! Madje, shumë sish edhe mundohen të na bindin se duhet ta përkrahim e votojmë partinë që ata duan, që ata vetë e votojnë! Qesharake, a?!

Sokol Murturi

Mos pastë kush jetë si unë!

Fisi, ish-dashnori im i parë, kur mori vesh se jam martuar, filloi t'më sillte probleme, aq sa isha në hall të madh: t'i tregoja burrit apo të heshtja dhe le të del ku të del...

Me Fisin isha në lidhje dy vjet. I thashë të fejohehi ose të ndahemi, por ai sikur luante me mua – nuk i bëhej vonë për asgjë...

Andaj, me pëlqimin e tij i dhamë fund lidhjes sonë që zgjati mbi dy vjet.

Mirëpo, Fisi, kur mori vesh se jam martuar, filloi t'më sillte probleme, madje më kishte qar fjalë se do i tregonte edhe tim burri për ish-lidhjen tonë...

Ai sikur nuk mund të besonte se mua më kishte humbur përgjithmonë dhe kishte menduar se do të rrija këmbëkryq e ta prisja.

I RA PIKA KUR MË PA ME BURRË PËR DORË!

Pas një kohe, teksa shëtisja me tim burrë dorë për dorë shëtitores së Prishtinës, u

takuam rastësisht ballë për ballë me Fisin. "Ti je imja. Nuk ke qare pa u martuar me mua!", më shkroi sms posa u largua.

Në ato çaste u përmbajta, por një shqetësim, megjithatë, ma përshkoi trupin, gjë që e hetoi im burrë sado pak. Tri ditë më vonë im burrë u shtrua në spital, nga një rrahje që ia kishin bërë në orët e vona të natës disa të panjohur. E dita menjëherë se ajo rrahje ishte e porositur nga Fisi.

Dhe, një javë më vonë vjehri im i dha fund martesës sonë, meqë kishte mësuar se djalin e tij e kishin rrahur njerëz të porositur nga ish-i dashuri im dhe, kështu, mbeta me gishta në gojë.

FATKEQËSIA IME NUK KISHTE TË NDALUR...

Dhe, në kohën kur prisja që tashmë Fisi do vinte në familjen time dhe do më kërkonte për grua, një gjë e tillë nuk ndodhi.

Kah t'ia mbaja tash?

A duhej të provoja t'i kthehesha ish-burrit apo të gjeja burrë tjetër?

Doja t'i shkulja flokët me rrënjë, sepse edhe familja ime nga dita në ditë po hiqte dorë prej meje, aq më tepër kur shumë vendime i kisha marrë krye më vete dhe pa pëlqimin e tyre.

Në anën tjetër, më mbyste inati që Fisi nuk

lajmërohej, por kishte pasur qëllim vetëm t'më ndante nga burri dhe hiç më shumë...

"TI NUK MUND TË BËHESH NUSE JONA!"

Një ditë rastësisht takova në treg nënën e ish-të dashurit tim, Fisit.

"Ti më nuk mund të bëhesh nuse jona, meqë e ke tradhtuar djalin tonë!", më tha dhe ma ktheu shpinën.

Ishin çaste që nuk munda të përmbahem dhe nuk di as vetë si arrita të kthehem në shtëpi.

Dhe, tash e sa kohë po ia shtroj vetes njëqind pyetje dhe nuk po di se çka po ndodhë me mua... Megjithatë, po e vërej se një dilemë është e pazgjidhshme: Si të jetoj kështu, meqë nuk shoh dritë në tunelin tim?!

Kam nevojë të gjej një të dashur tjetër, sepse e vetme nuk jetohet dot, por kam frikë se do më bëj probleme përsëri Fisi, të cilin tash e imagjinoj si një përbindësh...

Për mua ai tash nuk është asgjë tjetër veçse një i sëmurë psikik dhe burim rreziku në çdo kohë.

Andaj, tash për tash, shpëtimin e shoh vetëm me gjetjen e një burri i cili jeton jashtë Kosovës, atje ku Fisi nuk mund ta zgjatë dorën skizofrene...

Semja, Prishtinë



MARIGONA[®]
SUN



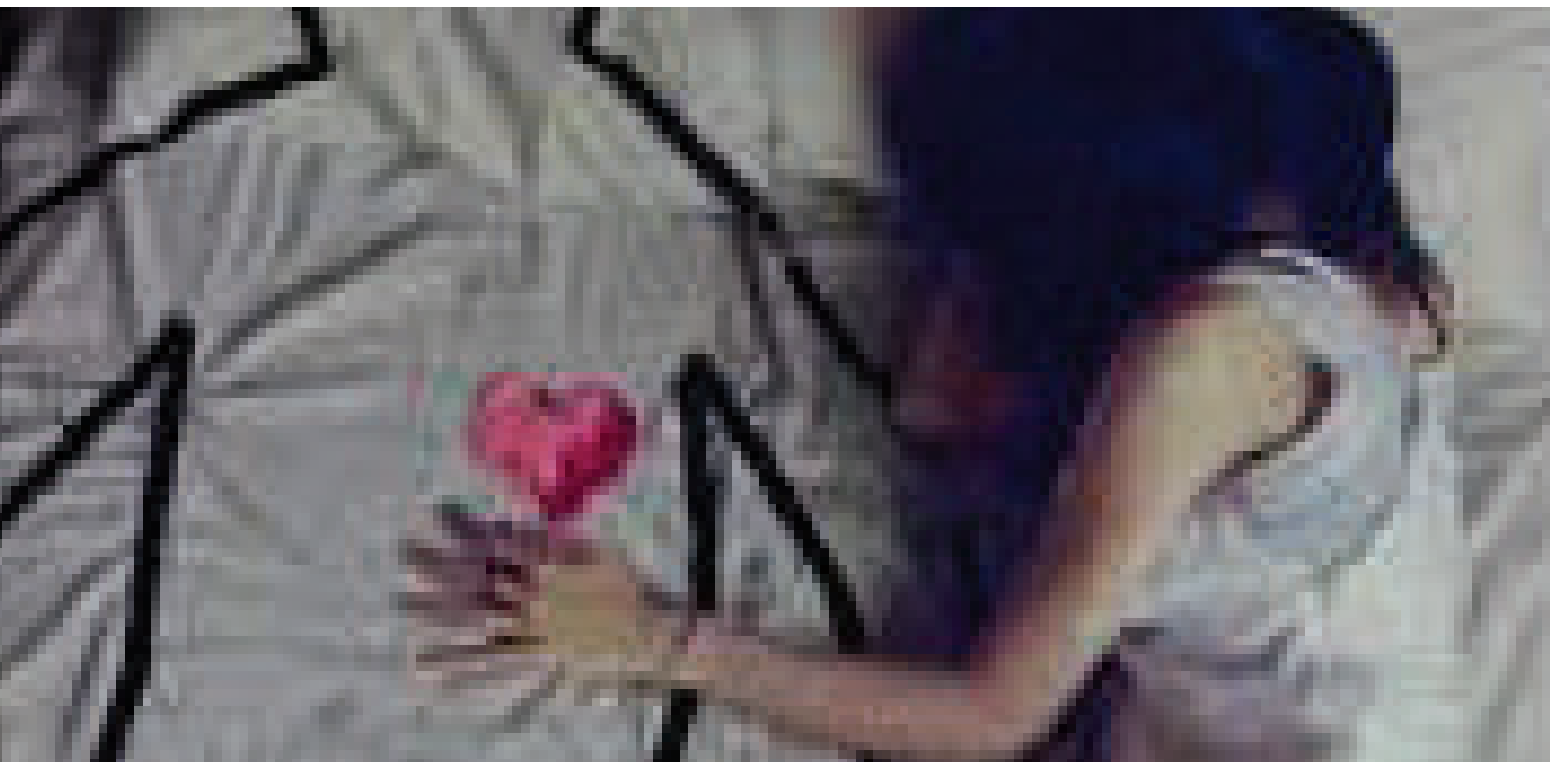
+383 48 226 111
marigonasun.com



MARIGONA[®]
SUN



+383 48 226 111
marigonasun.com



Ma mori virgjërinë idioti!

Jam kosovare, por jetoj në Tiranë. Në korrik të vitit 2015, kur isha 18 vjeçe, por që ngjaja si të isha 20, erdha për pushim te tezja në Kosovë. Meshkujt donin t'më gllabëronin. Afër shtëpisë së tezës sime jetonte një djalë bukurosh me emrin Altin. Ishte shumë i bukur, ose mua më dukej ashtu dhe me të e humba virgjërinë...

Ndejta te tezja një muaj dhe, të them të drejtën, më pëlqente shumë Altini, sa më vinte ta puthja sapo e shihja teksa kalonte rrugën apo edhe te shtëpia e tij, sepse e kishte shtëpinë përballë shtëpisë së tezës sime.

Kuptoheshim me shikime dhe sa herë që haseshim në rrugë, kuptoja se ai më dëshironte.

Bëra ç'munda që të tërhiqja vëmendjen e tij në mënyrën që doja unë, sepse isha shumë e bindur se, nëse do të kishte

sadopak komunikim mes nesh, ai do t'më thoshte që isha shumë e re dhe që nuk mund të kishim gjë, sepse ishim shumë të afërt me familjen e tezës.

Një ditë u ktheva nga xhiroja e pasdites dhe pash se ai kishte dalë përpara shtëpisë dhe shikonte kah unë.

Më pas erdhi ta takojë kinse vajzën e tezës sime dhe aty nisi një shoqëri e bukur mes nesh, edhe pse nuk ishte ajo që doja unë.

AH, AJO NATË...

Një ditë, sapo kisha bërë dush, po rrija në verandë.

Ai më thirri nga shtëpia e tij dhe më tha: "Samire, do vish në mbrëmje të shohim një film bashkë?".

Zemra më lëvizi nga qejfi dhe i pohova me kokë.

Dhe, mezi po e prisja atë darkën e famshme...

Kah ora 8 e mbrëmjes nuk harroi t'më thërriste.

Ndërkohë, tezja nuk më thoshte asgjë që shkoja te Altini, sepse, duke pasur parasysh se ai ishte 10 vjet më i vjetër se unë, nuk linte dyshime.

Isha me pizhame dhe i thashë që do vija ashtu siç isha.

Ai ma bëri me dorë se mund të shkoja ashtu.

Ndezëm televizorin dhe gjetëm një film. Ishte një film romantik. Erdhi një moment

në film kur protagonisten e çuan në një shtëpi dhe ajo duhet të kënaqte 5 meshkuj. Si me të tallur, Altini më tha: "Kjo vajzë e paska trupin e bukur po nuk ta kalon ty, se jam i bindur se ti je shumë më e mirë, edhe pse je e re".

Në atë moment u afrova afër tij dhe fillova ta puthja.

Nuk munda më të prisja dhe ai ishte momenti i duhur që unë dhe ai të bënim atë që unë, por edhe ai, kishim kohë që e ëndërronim.

Isha e re, por kjo nuk më pengoi që të realizoja dëshirën time... Ai puthte aq mirë sa që unë nuk përmbahesha dot më dhe vetëm e tërhiqja drejt vetes.

Filloi t'më ledhatonte, t'më puthte në qafë dhe më pas përfundua me seks, që zgjati bukur shumë...

Por, e vetmja gjë që pendohem është se isha shumë e re...

NUK E PASH MË KURRË!

Disa ditë më vonë mësova se ai kishte të dashur...

Që nga kthimi im në Shqipëri, edhe pse nga ajo kohë kanë kaluar 10 vjet, më as nuk e kam parë dhe as nuk kam kontaktuar më Altinin, edhe pse ia dhurova virgjërinë...

Sidoqoftë, më brengos fakti se idioti asnjëherë nuk m'u lajmërua...

Samirja, Tiranë



EXPERIENCE MARINA

-15%

ON ACCOMMODATION

**ZEN SPA ACCESS
WELCOME AMENITIES**

**ADDITIONAL: DEGUSTATION DINNER
COUPLE MASSAGE, SPECIAL TOURS**

Book your autumn getaway today

+355 69 604 1000 | info@marinabay.al

Falë gjinekologut: E virgjër!

Nuk arrita të kënaqesha si shoqja ime që kënaqej me të tjerë në rini dhe prapë është e lumtur, edhe pse tash është e martuar. Nuk e kam menduar asnjëherë se do të bëhem nuse me "dokument flas".

Më dridhej trupi kur e dija se do të shkoja te një mjek dhe, pastaj, do të martohesha me një njeri që kurrë në jetë nuk do ta dinte se nusja e tij ishte false e virgjërisë së saj.

SHOQET MË THOSHIN – DUHET TË JESH E VIRGJËR...

"Do të mbetesh tërë jetën në shtëpi të nënës, do të mbetesh e pamartuar, sepse askush nuk do të të merr për nuse një femër jo të virgjër", më tërhiqte vërejtjen shoqja ime e ngushtë.

"Më mirë të mbetem e pamartuar në shtëpi sesa ta mashtroj burrin, sepse pastaj do më mbetet njollë në zemër që burrit nuk ia kam treguar të vërtetën dhe e kam mashtruar", i thosha shoqes sime me ngulm.

Por, nuk dija se cila nga ne të dyja e kishim mirë?

E, gabimin tim e mësova po atë ditë që dola të njihesha me një kurbetçar që kishte ardhur në Prishtinë në pushim, por edhe me qëllim që të martohej, siç thoshte ai – me një çikë të shtëpisë, sepse të tjera kishte sa të duash edhe atje... atje ku jetonte e punonte.

A isha unë ajo?

Dihet që jo! Vetëm në rast se shkoja të



gjinekologu për t'u qepur mund t'i plotësoja kriteret e tij.

Çka më pyeti në takimin e parë?

Që në takimin e parë më pyeti se a kisha pasur të dashur dhe nëse isha ende e virgjër...

Menjëherë më shkoi mendja te shoqja ime e ngushtë, e cila vazhdimisht insistonte që të shkonim te gjinekologu për ta "kthyer" virgjërinë.

NUK DO KUSH NUSE PLAKË!

Vitet po më ecin dhe shpejt do t'i mbush edhe të tridhjetat dhe nuk besoj se do

kush nuse plakë...

E, unë do të plakem edhe më shpejt se të tjerat, sepse tërë kohën rrija duke menduar dhe e brengosur se si të martohem...

Që kur isha nxënëse në gjimnaz, në moshën 17 vjeç, e kam bërë atë "punë" me një djalë – shok i klasës. Por, që nga ajo kohë më nuk kam pasur tjetër, derisa, siç thonë, më erdhi kismetimi me tim burrë që jam tash e jetojmë në harmoni në Gjermani.

Por, mjerisht, asnjëherë nuk kam arritur t'ia them të vërtetën... të vërtetën time të hidhur... se martesja jonë është "produkt" i qepjes te gjinekologu.

Eminja, Gjermani



ZBULIMI I HERSHËM SHPËTON JETË

Kanceri i gjirit prek shumë gra, por zbulimi i hershëm shpëton jetë. Kontrollohu rregullisht dhe inkurajo edhe të tjerët të bëjnë të njëjtën.

Kontrollohu dhe informohu!



Kur burri hyn në klimaks – burrëria vihet në sprovë



Jo rrallë kritikohem se po mbështes vetëm gruan në zhvillimin e saj jetësor. E kur, në kuadër të profesionit, i kushtohem edhe burrit – atëherë kritikohem edhe më shumë! Dhe e dini nga kush? Nga vetë burrat.

Por unë prapë po të pyes: a ke dëgjuar ndonjëherë për klimaksin e burrit? Sigurisht që jo, sepse burrat, si "gjini superiore", nuk kanë kohë për "cikërrima" si gratë. Por ja që cikërrimat nuk e harrojnë as burrin – as në vitet e tij më të mira, as në vitet më të vështira.

Kjo periudhë quhet andropauzë, apo ndryshe "menopauza mashkullore". Por, ndryshe nga menopauza e gruas, andropauza nuk është një moment i prerë, ku hormonet "fikën" papritur. Te burrat, bëhet fjalë për një proces të ngadalte dhe shumë individual, që fillon midis moshës 40 deri në 50 vjeç dhe shpesh kalon edhe të 50-at.

ÇFARË NDOH ME HORMONET TE BURRI?

Tek gratë, gjatë menopauzës, estrogeni dhe progesteroni ulen ndjeshëm dhe ndryshimi është i shpejtë e i dukshëm.

Te burrat, testosteroni – hormoni kryesor mashkullor – fillon të ulet ngadalë diku pas moshës 40–50 vjeç. Kjo ulje:

- ndodh gradualisht, jo brenda disa muajve;
- nuk çon në zero, si te gratë;
- dhe shumë burra mbeten fertilë edhe në moshë të avancuar.

Kjo tregon në fakt se, ndryshe nga gratë, tek burri nuk kemi një "fikje" të menjëhershme të funksionit riprodhues, por një ndryshim gradual hormonal. Pikërisht për këtë arsye, një pjesë e mjekësisë e sheh termin andropauzë si të

pasaktë: nuk ka një "pauzë" të qartë, por një rrëshqitje të ngadalte hormonale.

SIMPTOMAT – MIDIS TRUPIT DHE PSIKIKËS

Proceset biologjike kanë ligjet e veta dhe nuk e harrojnë askënd, madje as burrin. Kur ai fillon ta ndiejë andropauzën, simptomat mund të jenë të tilla si:

- lodhje, rraskapitje dhe mungesë energjie;
- shtim në peshë, veçanërisht në bark;
- rënie e masës muskullore;
- gjumë jo i qetë, zgjime të shpeshta, ndonjëherë edhe ngushtim (siklet) i zemrës;
- disponim i ulët, nervozizëm, rënie e vetëbesimit;
- dhe, simptoma më "fatale" për egon mashkullore: ulje e dëshirës seksuale dhe vështirësi me ereksionin.

Këto janë shenja që jo domosdoshmërisht burojnë vetëm nga hormonet. Në këtë periudhë jetësore, kur secili e vëren se më shumë kohë ka kaluar sesa duket se ka mbetur përpara, ato shpesh lidhen me jetën e përditshme: presionin në punë dhe karrierë, përgjegjësitë familjare, mungesën e kohës për veten.

Këtu fillojnë edhe pyetjet e moshës së mesme: "Kam arritur çfarë doja në jetë? Apo kam jetuar vetëm për të tjerët deri tani?"

Një kaos i brendshëm, veçanërisht te burri ynë shqiptar, që mendon jo vetëm për familjen e ngushtë, por për gjithë farefisin.

Ky presion psikik, si një reflektim i një jete të pajetuar plotësisht, shpesh bëhet edhe shkak i sëmundjeve të "civilizimit": ankth, mbipeshë, diabet, çrregullime metabolike, tension i lartë i gjakut.

Kolesteroli dhe kortizoli në kullm, e testosteroni në bodrum.

TESTOSTERONI SI ÇELËS – RECEPTORI SI DRY

Testosteroni mund të imagjinohet si një çelës, ndërsa receptorët në qelizat e burrit si dryna. Vetëm kur çelësi futet në drejtimin e duhur, efekti i hormonit manifestohet. Nëse, për shkak të stresit të akumuluar, mungesës së qetësisë shpirtërore, mungesës së

vetërespektit dhe mirënjohjes për atë që je sot, apo edhe për shkak të sëmundjeve të përmendura më lart, këta receptorë "fikën" apo bëhen më të pandjeshëm – atëherë as testosteroni nuk arrin ta bëjë punën e vet siç duhet. Dhe ky nuk është i vetmi hall...

ANDROPAUZA DHE SEKSUALITETI – TEMA E EREKSIONIT

Në këtë moshë, një nga shqetësimet më të mëdha për burrin (sidomos atë shqiptar) është ulja e ereksionit ose mungesa e plotë e tij – sepse për shumëkënd, ajo është sinonim i fuqisë mashkullore.

Shkaqet janë dy:

1. Psikike – stresi kronik, lodhja, ankthi i dëshimit, rutina dhe mungesa e kreativitetit në martesë, mendimi i vazhdueshëm për të ardhmen e fëmijëve, nipërve e mbesave, klima politike dhe sociale, dhe një pendim i heshtur që, pak nga pak, shuan dëshirën seksuale.

2. Organike – qarkullimi i gjakut tek organi gjeneral është i dëmtuar; enët e vogla të gjakut që furnizojnë trupat shpellorë mund të jenë të ngushtuara apo të bllokuara nga depozitimi yndyre dhe kalciumi.

Shumë burra blejnë barnat për potencë – si Viagra – shpesh pa asnjë kontroll mjekësor, "si të blinin një çamçakëz". Por këtu kërkohet vetëpërgjegjësi: para përdorimit, është e domosdoshme të bëhet një kontroll tek mjeku i familjes apo kardiologu. Sepse nëse qarkullimi i gjakut në organet seksuale është i dëmtuar, e njëjta gjë mund të ndodhë edhe në zemër apo tru.

Edhe pse këto barna ndonjëherë ia rikthejnë burrit ndjenjën se "ende është i fortë", shkaqet psikike dhe të stresit nuk duhen nënvlerësuar. Ne, si popull, duam rezultate të shpejta – e sidomos burri shqiptar, "do me kry punë shpejt". Por sekretet janë tjetër: ulja e presionit të performancës është çelësi – më i rëndësishëm se çdo ilaç.

Prandaj, o burrë i dheut, mos e lejo veten të përkufizohesh në këtë krizë vetëm nga potencia jote. Andropauza nuk është fundi, por një ftesë për ndryshim. Nuk është as mit, as sëmundje e rëndë – është një fazë natyrore e jetës, ku trupi dhe mendja kërkojnë një ekuilibër të ri.

Me:

- një stil jete më të shëndetshëm,
- më shumë vëmendje dhe dashuri ndaj vetes,
- kujdes mjekësor nëse është e nevojshme (sidomos për shëndetin mendor),
- dhe me një dialog të hapur e të sinqertë – së pari me veten, pastaj me partneren dhe të tjerët,

Kjo periudhë mund të shndërrohet jo në fund të burrërisë, por në fillimin e vetëdijshëm të saj. Sepse burrëria e vërtetë nuk matet me forcë, por me pjekuri, urtësi, kujdes dhe dashuri për veten dhe për jetën.



PRAXIS FÜR
PSYCHOLOGISCHE
BERATUNG
Shkendije Berisha Pacolli



+49 152 33 63 07 73



info@pacolli-praxis.de
www.pacolli-praxis.de



Boschring 6
56422 Wirges

BOOM

Erina Berisha

shqiptarja që po vendos
standarde të reja
në industrinë e bukurisë

Erina Berisha - shqiptarja që po vendos standarde të reja në industrinë e bukurisë

Në një treg ku zhurma është e madhe dhe cilësia shpesh mungon, Erina Berisha ka zgjedhur rrugën: profesionalizëm të vërtetë, standarde evropiane dhe rezultate që flasin vetë.

Me mbi 30 certifikime ndërkombëtare, dy qendra estetike aktive ndërmjet Suedisë dhe Kosovës dhe një vizioni të qartë për transformimin e industrisë, ajo është bërë një prej zërave më të besueshëm në fushën e estetikës moderne.

Kjo intervistë sjell jo vetëm historinë e saj, por filozofinë, punën, ambicien dhe ardhmërinë e një brendi që po rritet me ritme të shpejta – "Rina's Medical & Beauty Center".

Kur e kuptove se estetika dhe kujdesi për flokët do të ishte jo vetëm profesion, por rruga jote e jetës?

- E kuptova kur pashë se puna ime kishte ndikim shumë më të madh sesa ndryshimi i pamjes. Kur shihja klientët të dilnin të qetë, të sigurt dhe me vetëbesim të rritur, u qartësova se kjo ishte më tepër se punë. Ishte mision.

Me kohë çdo trajnim, çdo arritje dhe çdo transformim që realizoja më forconte bindjen se kjo ishte rruga ime e jetës – një profesion që e bëj me zemër dhe pasion të plotë.

Çfarë të shtyu nga lojërat e fëmijërisë me flokët e nënës, deri te një karrierë me mbi 30 certifikime ndërkombëtare?

- Më shtyu kureshtja dhe dëshira për t'u rritur profesionalisht. Ajo që filloi si lojë, u kthye në obsesion të shëndetshëm për detajet, hijeshinë dhe transformimet. Sa më shumë mësoja, aq më shumë kuptoja se sa shumë kishte për të zbuluar. Kjo më çoi drejt akademive serioze, trajnimeve ndërkombëtare dhe një investimi të vazhdueshëm në dije, teknike dhe vetëzhvillim.

Çfarë vërejte në treg që të bindi se "Royal 24K Gold" ishte revolucionari që kërkoje?

- Tregu ishte i ngarkuar me produkte që premtinin shumë, por ofronin pak. Shumë trajtime jepnin efekt të shpejtë, por dëmtim afatgjatë. "Royal 24K Gold" më bindi, sepse kombinon teknologji moderne me përbërës natyralë dhe rezultate të vërteta. Nuk ishte vetëm shkëlqim – ishte rikthim i shëndetit të flokut. Një formulë që industrisë i mungonte prej kohësh.

Pse beson se ky produkt bën diferencë reale dhe nuk është thjesht marketing?

- Sepse rezultatet janë të menjëhershme dhe të prekshme. Flokët forcohen, lëmojnë dhe rikthejnë elasticitetin. Formula ka bazë shkencore, jo slogane boshe. Përbërësit: argan oil, praxi oil, ojon oil dhe proteinat rikonstruktajnë flokun në mënyrë të qëndrueshme. Luks do të thotë cilësi e provuar, jo thjesht paketim.

Ka shumë trajtime në treg. Çfarë nuk komprometon kurrë te produktet që përdor?

- Nuk komprometoj shëndetin e klientit. Përbërësit, origjina, cilësia dhe efektet



afatgjata janë standardet e mia të panegociueshme. Nuk pranoj produkte agresive, as marketing bosh. Integriteti është baza e profesionalizmit tim.

Si e kombinon artin e stilit me anën shkencore të produkteve bio dhe pa kimikate?

- Flokët janë material i gjallë. Arti është mënyra si i stiloj dhe personalizoj trajtimet; shkenca është baza që e mbron këtë art.

Dhe, pa produkte të sigurta dhe formula të pastra, bukuria nuk do të ishte e qëndrueshme. I bashkoj të dyja për rezultate të forta dhe pa kompromis.

Në çfarë mënyre klientët e dallojnë punën tënde nga çdo shërbim tjetër në treg?

- Dallojnë qasjen time individuale dhe vëmendjen ndaj detajeve. Nuk ofroj trajtime standarde. Çdo person trajtohet sipas strukturës së vet të flokëve dhe nevojave specifike. Klientët e ndiejnë profesionalizmin, sigurinë dhe transparencën në çdo hap.

Menaxhimi i një studioje në Suedi dhe një qendër estetike në Kosovë kërkon organizim serioz. Çfarë e bën të funksionojë ky model?

- Disiplina, vizioni i qartë dhe ekipi i trajnuar me të njëjtat standarde. Punoj me sistem, planifikim dhe komunikim të vazhdueshëm.

Respekti dhe transparenca me klientët dhe me stafin janë baza që mbajnë funksional edhe dy qendra në dy shtete të ndryshme.

Po punon për zgjerimin e “Rina’s Medical Beauty Center” në Ballkan. Çfarë synon të ndryshosh në industrinë estetike?

- Synoj të sjell standarde evropiane të profesionalizmit. Dua ta pastroj tregun nga produktet e rrezikshme, të rris ndërgjegjësimin dhe të ndërtoj një kulturë etike dhe të qartë.

Fokusi im është te edukimi, certifikimet e vlefshme dhe siguria e klientit. Bukuria nuk duhet të dëmtojë shëndetin.

Na fol pak për evenimentin e madh që do vjen?

- Më 23 dhjetor, në “Emerald Hotel”, do të organizohet një nga evenimentet më luksoze të vitit nga “Rina’s Medical & Beauty Center – Suedi & Kosovë”.

Mbrëmja do të ketë:

- Goodiebags & giveaways me vlerë mbi 3000€;
- Analiza profesionale të flokëve për secilin pjesëmarrës;
- Oferta ekskluzive vetëm për ditën e evenimentit;
- Santa Clause, surpriza dhe atmosferë festive;
- Ushqim, pije dhe verë të përzgjedhur;
- Muzikë live dhe DJ;
- Photobooth Premium;
- Edukim profesional, plus certifikatë zyrtare suedeze, e vlefshme për CV profesionale.

Andaj, një natë luksi, dije dhe energjie pozitive – një eveniment që nuk duhet ta harroni!

Jeta përtej punës?

- Jam e fokusuar te familja dhe qetësia. Ato më japin balancën që më duhet për një punë kaq dinamike që e kam.

Nga to marr energjinë dhe qartësinë për të vazhduar ritmin...

Një mesazh për fund?

- Investoni për veten tuaj!

Puna, pasioni dhe përkushtimi ndërtojnë gjithçka! Kujdesuni për bukurinë dhe shëndetin tuaj, mos pranoi limitime dhe ecni drejt versionit tuaj më të mirë!

Nderim Neziri

“Glamour Events”, më të mirët për dekorimin e evenimenteve

“Glamour Events” lindi nga një pasion i pastër për estetikën dhe transformimin e hapësirave në emocione. Fillimisht ishte një ide personale, e qartë dhe ambicioze: të krijohen evenimente që nuk janë vetëm të bukura, por që mbetën në mendje, që kanë histori dhe ndikim. Dhe, me kalimin e kohës kjo ide u shndërrua në një kompani eventesh që sot njihet për finesë, profesionalizëm dhe identitet të fortë vizual.

“Glamour Events” ofron event planning & management të plotë, duke u kujdesur për çdo hallkë të organizimit të një ngjarjeje.

Shërbimi ynë përfshin komunikimin dhe koordinimin me restorantet, bandat, këngëtarët dhe bashkëpunëtorët e tjerë të nevojshëm, si dhe krijimin e dekorit dhe konceptit vizual.

Në rastet e dasmave, ekipi ynë qëndron pranë nuses gjatë gjithë mbrëmjes, duke ofruar asistencë personale për ndërrimin e fustaneve, rregullimin e flokëve dhe kujdesin e veshjes gjatë natës, në mënyrë që ajo të ndihet e qetë, e rregulluar dhe e përkrahur në çdo moment.

Synimi ynë është të ofrojmë një përvojë të plotë, të menaxhuar me profesionalizëm, estetikë dhe kujdes maksimal, në mënyrë që çdo event të realizohet pa stres dhe me standarde premium.

Është i karakterizuar nga eleganca moderne me prekje artistike. Harmoni ngjyrash, linja të pastra, detaje të punuara me kujdes dhe atmosferë që të përfshin menjëherë.

RRITJA QË FLET VETË

Nuk janë ngjarjet e mëdha që i identifikojnë, por standardi që rritet pas çdo projekti. Bashkëpunimet me emra, si Mango, Stiliun dhe XYZ kanë qenë një shtysë e fortë, por suksesi i tyre më i madh mbetën klientët që kthehen përsëri dhe ua besojnë.



jnë momentet më të rëndësishme të jetës. Në këtë industri koha është e pakët dhe pritshmëritë të larta. “Glamour Events” e ka kaluar këtë me planifikim të hekur, një ekip të aftë dhe partnerë të zgjedhur me kujdes. Rregulli i tyre është i pandryshueshëm: detaji nuk lihet asnjëherë rastësor.

FLEKSIBILITET DHE ZGJERIM

Ata realizojnë çdo lloj event, nga më intimit tek projektet e mëdha me instalime komplekse.

Së fundmi, kanë zgjeruar shërbimet me instalime profesionale të window displays, tashmë shumë të kërkuar nga butikët dhe kompanitë që duan prezantim modern e tërheqës.

SI NIS ÇDO EVENIMENT?

Me dëgjim. Një konsultim i thellë ku mblidhen historitë, dëshirat, ngjyrat dhe personaliteti i klientit. Prej aty lind koncepti, ku stili i “Glamour Events” ndërthuret me identitetin e klientit.

Rezultati është gjithmonë personal, i ndjerë dhe vizualisht i pastër.

INVESTIM REAL NË CILËSI

Mjete moderne, materiale profesionale dhe procese të brendshme që e bëjnë ekipin më të shpejtë, më kreativ dhe më të saktë.

Për ta cilësia nuk është opsion — është standardi minimal.

E ARDHMJA E “GLAMOUR EVENTS”

Zgjerim i kujdesshëm, më shumë kapacitete kreative dhe operacionale, edhe më shumë projekte vizuale dhe evenimente të kuruara deri në detajin e fundit. Rritje me ritëm të menduar, pa humbur identitetin që i ka bërë të veçantë.



Për rezervime na kontaktoni në Instagram: [glamourenevents.pr](https://www.instagram.com/glamourenevents.pr)



**POWER
HOUSE**

YOUR MONTHLY DOSE OF
FITNESS MEMBERSHIP

**20%
OFF**

FEEL POWERFUL JOIN OUR HOUSE



Burrrat e martuar nuk po më lënë të martohem!

Para dy vjetësh në plazhin te “Shkëmbi i Kavajës” takova një shok të babait me gruan dhe djalin e tij, kohë kur deri më atëherë s’më kishte rrahur zemra për askënd... E, ç’ndodhi?

Si e re, adoleshente, kisha lexuar shumë romane, por, në anën tjetër, kisha njohuri edhe për historinë e dashurisë së prindërve të mi që më tregonin se si ka filluar lidhja e tyre e dashurisë, si është zhvilluar ajo e si ka përfunduar me martesë. Ata vazhdimisht më thoshin se nga rrethi i shokëve që kisha asnjëri nuk ishte i duhuri, se asnjëri nuk ishte “princi i kaltër”, por shoqëri e rëndomtë nga të cilët nuk duhej të prisja shumë.

“KAZANI” NISI TË VLONTE...

Kalova dy javë në plazh me djalin e shokut të babait dhe për shumëçka kishim përputhje të përbashkëta, edhe pse ai ishte nja 6 vjet më i vjetër se unë. Sidoqoftë, herë-herë, me qëllim a pa qëllim, kishte sjellje kalamani dhe kjo më nevríkoste mua, por jo edhe nënën dhe babanë tim, të cilët nuk e dinin se

kisha filluar të dashurohesha në të, kurse prindërit e tij kishin nuhatur se diçka zihej në shpirtin tim.

Në anën tjetër, edhe me prindërit e tij nisa të jem e afërt, e veçmas me babanë e tij, i cili, në një mënyrë apo një tjetër, nisi t’me ofrohej, edhe pse në asnjë moment s’më shkonte mendja për ndonjë gjë tjetër...

AS PUTHJE, AS NUMËR TELEFONI!

Dhe, meqë s’jam tip i turpshëm, një ditë të bukur, pas gati 10 ditë njohje, i thashë mjerë ajo që do të të marrë ty, sepse babanë nuk e kishte bash në rregull...

Sidoqoftë, ditën e fundit shkova të përshëndetesha me ta dhe i kërkova falje për fjalët që ia pata thënë për babanë.

Në atë moment ai m’i hodhi duart mbi krih dhe për disa sekonda sytë tanë u ndeshen dhe për aq pak kohë vërejtja të rrahura të forta në zemër.

Dhe, kështu, mbaroi e gjitha: as puthje e as numër telefoni madje...

GËZIM E LOT BASHKË...

Pas pushimit iu ktheva përsëri fakultetit dhe e mbytur me provime...

Më dukej vetja idiote që ato pak ditë në det kisha menduar se do kishte ndonjë gjë...

Dhe, pas dy muajsh të plotë e gjeta të dera e shtëpisë duke më pritur! Ishte ulur mbi shkallë te dera kryesore me kokën ulur. Në çast më erdhi për të qeshur, por edhe për të qarë...

Sidoqoftë, iu hodha në përqaftim dhe ma mori puthjen time të parë te dera e shtëpisë sime...

Kështu, tash po bëhen gati dy vjet bashkë, por babai i tij më shikon jo si “bijë” të tij... E, a do të martohem apo jo, kjo varet krejt nga sjellja e babait të tij...

Mirëdita, Prizren



NJË STINË E RE, NJË FILLIM I RI
NË SHTËPINË TUAJ TË RE.



ELIZA PARK A - SUHAREKË | +383 44 106 777

Edhe e urreja edhe e puthja!

Ndoshta shumë vajzave u ka ndodhur ajo që më ka ndodhur edhe mua, madje edhe më keq. Arsyeja e vetme për të cilën do t'u tregoj qëndron në faktin se unë kam çaste në të cilat e ndjej ose, më mirë të them, e përjetoj atë ngjarje sikur të kishte ndodhur dje...

Kanë kaluar tashmë disa vjet nga ajo ditë, e që më pas shkaktoi traumë në jetën time.

Mbarova shkollën e mesme dhe ëndrra ime për t'u pranuar në fakultet u bë realitet.

Shikoja shkallët e fakultetit, vendit ku unë

ëndërroja të isha...

Dhe, kështu, një vit u ndjeva shumë e lumtur. Isha studente dhe në qytetin tim, rrugës kah kaloja, njerëzit më shikonin me admirim.

ÇASTI QË E NDRYSHOI JETËN TIME...

Por, para se t'u tregoj atë që ndryshoi rrjedhën e jetës sime, së pari, u them se kurrë nuk isha vajzë me paragjykime, nuk isha kundër dashurisë, seksit, nuk krijoja ndonjë keqkuptim për shoqet e mia, të cilat edhe kishin filluar me seks. Megjithatë, dëshira ime ishte që herën e parë ta provoja në natën e parë të martesës...

Kam qenë tepër e çiltër me miq. Nuk kam menduar se çiltëria ime do të bëj që një ditë të bukur pranvere të ndodhem në një shtëpi... Në atë shtëpi ishte edhe një nga shokët e mi, i martuar para një viti, me të cilin as që më kishte shkuar mendja ndonjëherë të kisha gjë me të, madje kisha edhe çaste që e urreja.

M'u afrua afër dhe më tha: "A bëjmë seks?". Unë gjithmonë fjalët e tij i merrja për shaka, sepse nuk ishte serioz kur fliste, e edhe këtë herë mendova njëjtë. Dhe,

në ato çaste u gjenda krejt e zhveshur, lakuriq.

E lutja të mos më zhvirgjëronte, por lutjet e mia ai as që i dëgjonte...

Më rrëzoi në kauç dhe filloi të më puth nëpër trup.

Për çudi, edhe unë fillova ta puthja, edhe pse deri para pak çastesh e urreja më shumë se këdo tjetër...

Kur kreu punë u ngritë, i veshi pantallonat dhe mua më la vetëm, ashtu si më ka bërë nëna, shtrirë në kauç.

Pas pak edhe unë u ngrita, u veshja e u kreuha...

Por, atë njeri e kam urreyer përherë, madje edhe atëherë kur e puthja.

Dhe, e urrej edhe tash, edhe pse as që di se ku ndodhet më...

PSE E TREGOVA RASTIN TIM?

Janë të shumta vajzat e tilla që e kanë humbur virgjërinë si unë...

Sidoqoftë, nuk është turp të tregosh atë që të ka ndodhur, ani pse nuk fshihet nga kujtesa.

Por, edhe ajo ishte pjesë e jetës sime...

Donjeta, Prizren

Revolucion në
DOBËSIM
Worldwide franchise



E themeluar në vitin 2011 nga Shkenda Dubova, me një qendër fillestare në Prishtinë.
Rrugëtimi ynë nisi në një kohë kur aparaturat nuk njiheshin në vendin tonë.
Qendra jonë solli një inovacion për tregun Kosovar dhe jo vetëm.
Kjo na bëri të ndihmojmë shumë njerëz duke përbushur ëndrrat e tyre.



-19kg, 35 session



-15kg, 30 session



-50kg, 60 session



-11kg, 20 session



Kosovari udhëtoi për në Indonezi 1 vit e 3 muaj me biçikletë për t'i propozuar vajzës që dashuronte martesë!

Historia romantike që nisi me shumë shpresë nuk pati fundin e lumtur që shumëkush priste, sepse indonezianët nuk e pranuan shqiptarin për dhëndër! Pse?

Pas një udhëtimi që zgjati 1 vit e 3 muaj, Ceki Hoti, nga Prizreni, shqiptar që u nis me biçikletë drejt Indonezisë për t'i propozuar vajzës së ëndrrave të tij martesë, ka treguar se historia romantike që nisi me shumë shpresë nuk pati fund të lumtur që shumëkush priste.

"Pas shumë ditësh bisedë me familjen e

saj, nuk u dakorduam në kushte. Ata nuk i pranuan të miat, kurse as unë nuk pranova të tyre, prandaj secili vazhdoi jetën e vet. Jam i lumtur që ndodhi ashtu siç ndodhi. Kjo është jeta!", ka thënë ai. Ceki Hoti vajzën që e dashuronte e kishte njohur online dhe kishte bërë plane për jetë të përbash-

kët me të, duke kaluar mijëra kilometra me biçikletë derisa arrin nga Kosova në Indonezi, konkretisht në qytetin Bau-Bau. Historia e tij, që dikur u pa si simbol i dashurisë dhe vendosmërisë, tashmë është mbyllur me një reflektim të singërtë: jo çdo udhëtim përfundon ashtu siç e ëndërojmë.

MAGJISTARJA

lindjavdekja@hotmail.com



Për hapje të fatit, për strese, sëmundje depresive, për forcim të bashkëshortësisë, për largim të magjive, për ecje të mbarë të biznesit, për rritje të vetëbesimit dhe për sugjerime e ndihmë me barëra popullore, por edhe për gjithçka për jetë të lumtur

kontaktoni në këtë email adresë:

lindjavdekja@hotmail.com

Po shkatërrohem, por nuk po mund të dal nga lëkura!

Jam një vajzë e dashuruar dhe shkatërruar qe 7 vjet të dashurisë sime.

E dua një person e s'mund të heq dorë prej tij.

Ka qenë i vetmi person për mua dhe mendoj se nuk do të ketë tjetër që mund ta dua.

Kam pasur shumë oferta për martesë, por të gjitha i kam refuzuar, e tash disi edhe shanset më kanë ikur, sepse po e shohin familja dhe të tjerët se unë nuk po e dua askënd. Kam presion edhe nga familja ime, kam edhe nga vetvetja, sepse shpirti nuk po më thotë martohu me dikë që nuk e do.

Ju lutem, ma hapni rrugën e jetës...

"M. E."

Përgjigje:

Familja jote e di problemin tënd dhe ata kanë folur me personin i cili është i martuar dhe ka fëmijë. Gabimi yt ka qenë se e ke zgatur 7 vjet lidhjen dhe e ke ditur se nuk do të keni bashkim. Shpresa te ai njeri është e vdekur. Prandaj, duhet ta marrësh me të mirë vetveten dhe të krijosh një arsye brenda teje se ai person të ka shkaktuar shumë dëme në jetën tënde. Ti i ke bërë 32 vjet, e 7 prej tyre t'i ka marrë ai.

Ai është i martuar dhe jeton me gruan e vet, kurse ti vuan për të! Ti nuk je në rregull, andaj duhet ta kesh të qartë dhe ta ndryshosh me zor zemrën, duke e bindur se ai nuk është personi që duhet ta duash me tërë fuqinë shpirtërore.

Pse burri nuk më do?

Jam 25-vjeçare, e martuar. Kam një vajzë tre vjeçe. Martesa ime po shkon shumë keq, sepse jam kah bindem përditë e më shumë se burri im nuk më do. Ai tërë kohën rri jashtë shtëpisë, e, gjithashtu, vëllai i tij i flet keq për mua. Dy herë jam ndarë, por shkaku i vajzës jam kthyer.

Jam e frikësuar se do të futet në probleme familja ime, e, në anën tjetër, burri im është shumë problematik.

"E vuajtura 25"

Përgjigje:

Gabimi yt është që je kthyer te ai pas ndarjes.

Duke menduar të jesh e mëshirshme për vajzën, e ke ngarkuar problemin edhe më shumë.

Por, sa fëmijë më shumë t'i keni aq më shumë do të rriten problemet tuaja. Ai po luan me ty, sepse e di që ti nuk heqë dorë nga vajza dhe vajza tash është pika e dobët.

Më mirë me një vuajtje sesa me më shumë sosh.

A do të mbijetojë fejesa jonë?

Ka shumë kohë që zihemi me të fejuarin, e këtu rol të madh po luan familja e tij, e cila nuk është kah më do.

Para një kohe nëna e të fejuarit i kishte bërë magji të birit, e unë besoj se më ka bërë edhe mua, sepse nuk ka ditë që nuk fjalosemi...

Nuk di nëse do të mbijetojë fejesa jonë, e dashura magjistare...

Çka më preferon të bëj, sepse nëna ime më thotë të ndahem prej tij?

"Lumja"

Përgjigje:

Nëna e ka më së miri. Nuk ke përse të kërkosh mbijetesë të fejesës, duke u grindur me të fejuarin. Nëse grindja mes jush ka filluar ende pa u martuar, de fakto perspektiva juaj martesore nuk ekziston.

Krejt kjo grindje është duke ndodhur për t'u ndarë ju të dy dhe për këtë nuk është kundër as i fejuari yt. Sikur ai të ishte kundër ndarjes, do t'i bënte të ditur nënës së vet që ta mbyllë gojën, sepse ai e do të fejuarën.

Andaj, nëna e tij e ka kuptuar se ai pajtohet me prishje të fejesës, e cila edhe do të ndodhë...

Në fund të fundit, nuk të duhet as ty një burrë që nuk të do e aq më pak një familje që është kundër teje.

Hapja rrugën e prishjes së fejesës, sepse realisht fejesa ka ndodhur shpejt te ju dhe, pastaj, kanë dal shumë gjëra në fushë dhe ato i kanë dhënë inercion mundësisë së ndarjes suaj.

A t'i besoj ribashkimit?

Përsëritet, jam një zonjë nga Prizreni, e ndarë qe një vit nga burri, pas dhjetë vitesh martesë. Ka pasur mes nesh shumë probleme, të cilat i ka shkaktuar ai në vazhdimësi dhe në fund erdhi edhe ndarja. Dhe, pas gati një viti të ndarjes sonë ai ka nisur t'më kontaktoj për t'u ribashkuar.

Unë ia kam frikën rikthimit të tij, por lutjet e tij më bëjnë të mendoj a mund të kemi më jetë të përbashkët...

Ç'thua ti, motër e dashur, a mund t'i besoj ribashkimit?

"Prizrenasja"

Përgjigje:

Unë nuk besoj se ai ka ndryshuar për një vit.

Unë e shoh atë si burim edhe më potencial për probleme të reja me ty.

Deri më tani ka qenë xhelozia që u ka qar deri këtu, e tani e keni krijuar edhe një pistë të re xhelozie për aq sa ai ka për të të akuzuar se ke pasur dikë gjatë kohës sa ishit të ndarë.

Sugjerimi im është të mos bashkoheni.



DENTFIX
ORDINANCA STOMATOLOGJIKE



Prof. Asoc. Dr FEHIM HALITI



Part of DENTFIX GROUP

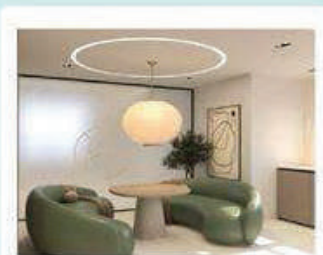


  @dentfix ks

+383 44 22 55 34

www.dentfix-ks.com

Ahmet Krasniqi Str. No 137,
Pristina, Kosovo



CARE & HAIR FIX
ESTHETICS & HAIR TRANSPLANT CLINIC



CARE & HAIR FIX
ESTHETICS & HAIR TRANSPLANT CLINIC