

ASAJ

në çdo detaj

Nr. 2

*Botëkuptimi i asaj
mbi të bukurën!*

Prill 2026

*Blerta ZOGU
Princesha e Shqiptarëve,
si pranvera e Blertë*

Muaji Prill: Mes Elegancës Mbretërore dhe Shkëlqimit Pranveror

E dashur lexuese!

Muaji Prill ka mbërritur dhe, me të, ajo ndjenja e jashtëzakonshme që gjithçka po nis nga e para. Pas një dimri të gjatë, natyra po vesh rrobën e saj më të bukur dhe ne në Revista “Asaj” mezi prisnim t’ju sillnim këtë energji të re në ditët tuaja.

Këtë muaj, faqja jonë e parë ndriçohet nga hiri dhe thjeshtësia e Princeshës Blerta. Ajo vjen si imazhi i përsosur i kësaj pranvere: elegante, e maturuar dhe me një mirësi që të bën për vete. Në një intervistë ekskluzive, Princesha na rrëfen për rolin e saj mes detyrës dhe jetës si grua moderne, duke na kujtuar se fisnikëria e vërtetë nis te dashuria për njerëzit dhe traditën.

Por ky numër nuk është vetëm stil!

*Prilli është muaji i ardhjes së **Pranverës** dhe i Festimit të **Pashkëve!** Është koha kur tryezat tona mbushen me simbolikë dhe zemrat me shpresë.*

Përtej vezëve të lyera dhe dekorit pranveror (për të cilat kemi përgatitur udhëzues fantastikë!), ky muaj na fton të reflektojmë mbi rilindjen tonë personale.

*Si mund të lulëzojmë këtë sezon?
Si mund të sjellim më shumë dritë në shtëpitë tona?*

Nga këshillat e modës me ngjyrat pastel, te sekretet e bukurisë për një lëkurë që shkëlqen nën diellin e parë, ky numër është një dhuratë për çdo grua që kërkon frymëzim.

Le ta bëjmë këtë Prill një muaj mirësie dhe ngjyrash!

Gëzuar Pranverën! Gëzuar Pashkët! Dhe, shijoni leximin!

Një paradite me Princeshën e Shqiptarëve: Të bukurën, Blerta Zogu

Gjithmonë kam menduar se princeshat jetojnë në kulla fildishi, derisa shtrëngova duart me Princeshë Blertën.

Ajo nuk më dha thjesht një takim, por momente pranverore në kopshtin e elegancës dhe mirësjelljes.

Nuri i martesës e kishte bërë më rrëzëllitëse. Një martesë që erdhi si një flutur duke sinjalizuar Pranverë në Familjen Mbretërore.

I gjithë portreti i buzëqesh kur të dyja kuptojmë se tashmë ditëlindja e Blertës do të jetë njëherazi edhe përvjetori i martesës...

Blerta Celibashi u lind më 15 Mars, 1998 në Skrapar ku edhe u diplomua si Maturante. Ajo ishte vajza e tretë e dy prindërve Mësues, ndërsa, motrave Gerantina dhe Anxhela iu shtua “Princesha e tyre e vogël”.

Në 2016 Blerta zhvendos jetën e saj në Tiranë për të ndjekur studimet për Sociologji në Fakultetin e Shkencave Sociale në Universitetin e Tiranës.



E nxitur edhe nga Gerantina e cila e kishte vërejtur talentin e Blertës për fotografiminë, Blerta u fokusua te përcillte ndjesitë njerëzore nëpërmjet lentes së aparatit fotografik.

“Blerta C Photography” është studio ku Blerta transmeton dashurinë e artit të saj dhe e përcjell atë te dashamirësit e fotografisë.

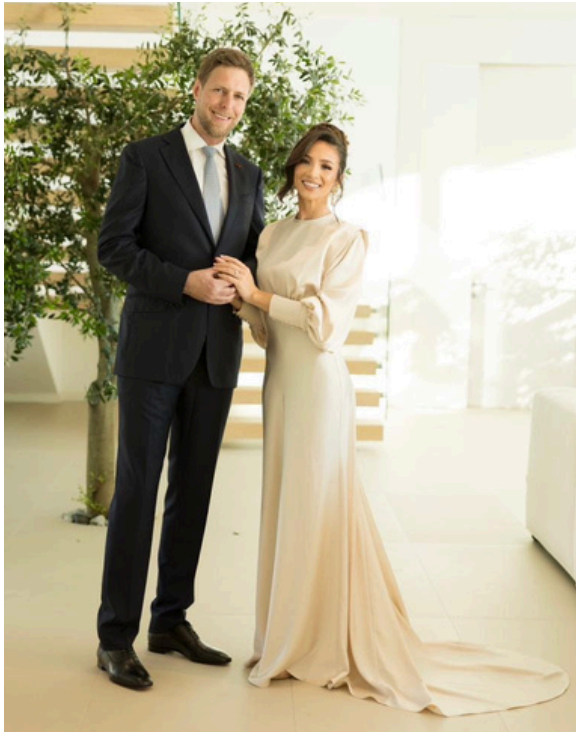
Blerta C Photography

THE ART OF STORYTELLING



Blerta_C_Photography
Celibashi

*Kur sytë flasin më shumë se fjalët...
momenti kur Blerta flet për Princin e saj*



Historia e Blertës dhe e Princit ngjan me historitë e përrallave.

Edhe në fund të botës të shkosh, do të vijë Momenti i Takimit me Fatin tënd.

Ishte Janari i 2024 kur fati luajti pjesën e vet më të rëndësishme dhe të dy e kuptuan që momenti i tyre sapo kishte filluar... Diçka e madhe po vinte!



Vjeshta e 2025 do të jetë e paharrueshme për Blertën sepse gjatë udhëtimit të tyre në Milano, Princi vendos ta befasojë Blertën duke e propozuar për t'u bërë jo vetëm bashkëshortja e tij por edhe Princesha e Shqiptarëve.

Një "Po" e mbushur me dashuri por edhe me shumë përgjegjësi bëri së bashku më 12 Tetor, 2025 familjen e Blertës dhe familjarë të ngushtë të Princit në Kep Merli, Ksamil, Sarandë për të dëshmuar Historinë e tyre të Dashurisë.

Sikurse edhe gjyshi i tij, Mbreti Zogu I, i cili u fejuua dhe u martua me Mbretëreshën Geraldinë brenda 4 muajve, edhe Princi Leka II, vendosi të celeburojë në martesë brenda 5 muajve nga ceremonia e fejesës.

Histori si e tyreja ...

Kur Dashuria vesh velin e bardhë në Chateau Appony në Sllovaki

Me 15 Mars 2026, ceremonia martesore midis Princ Leka II dhe Princeshës së Shqiptarëve, Blerta është zhvilluar në Kështjellën “Apponyi”. Kështjella historike është përzgjedhur në respekt të rrënjëve të Mbretëreshës Geraldinë pasi është pronë e familjes së saj.

Të dy bashkëshortët, Princ Leka II dhe Princeshë Blerta, jetojnë së bashku prej ditës së martesës në një ambient të qetë dhe privat në Tiranë që ata e konsiderojnë “Folenë e tyre të dashurisë”.



Princi vazhdon të respektojë agendën e tij të ngjeshur politike me takime, delegacione, ambasadorë dhe politikanë të huaj dhe vendas.

Ndërkohë Princeshë Blerta vazhdon fokusin në Artin e fotografisë ku e gjen dhe e shpreh veten më së miri.

Si çdo çift të sapo martuar, Princi dhe Princesha dëshirojnë të zgjerojnë familjen dhe ne i urojmë vetëm të mira dhe me një Princ të vogël sa më parë!

Prill 2026

Nga Albumi i Princeshës Blerta

*freshness,
elegance
& allure*

SMELL TIME



@smelltime.usa

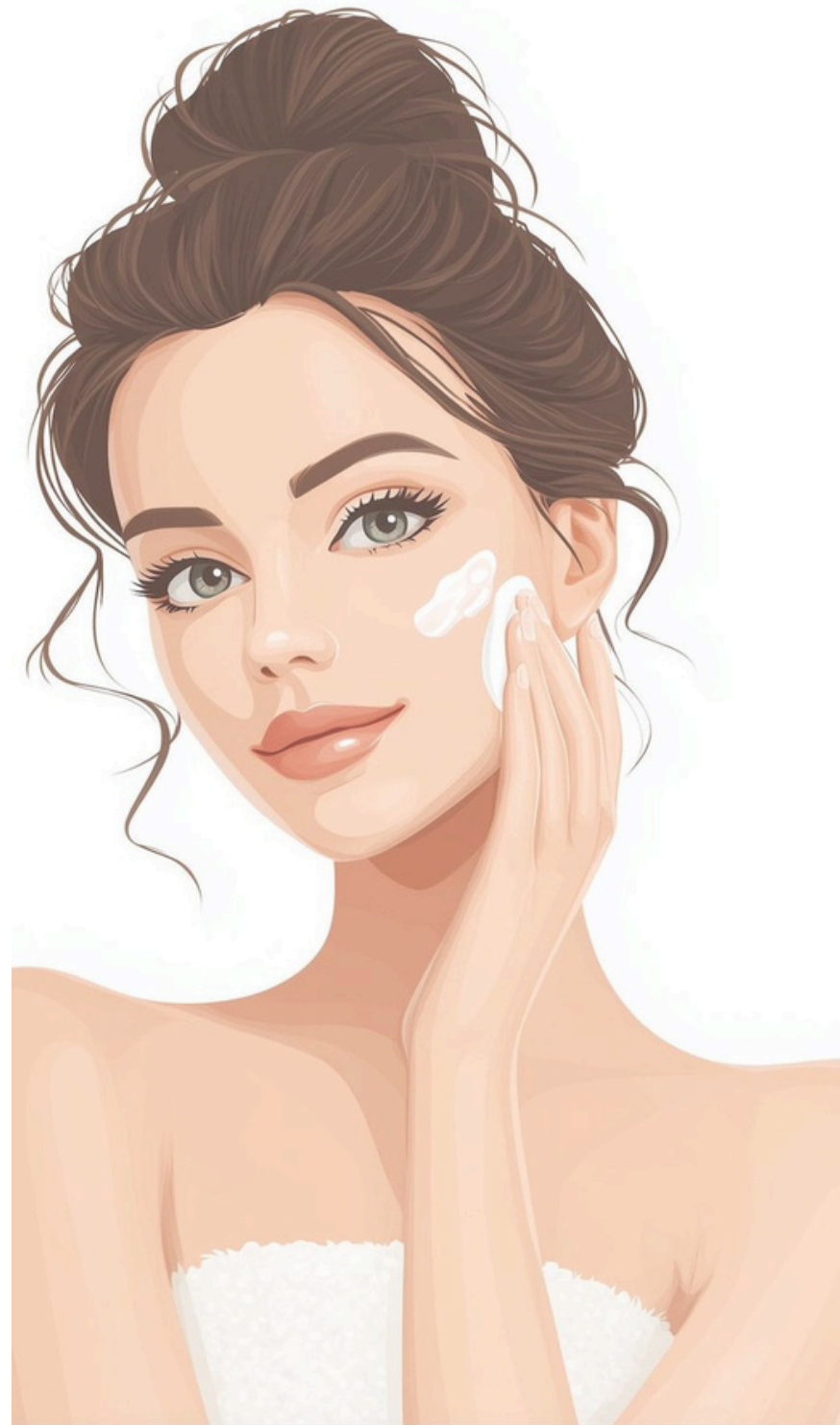
Çfarë është Retinoli

Në nivel qelizor, retinoli punon duke u thithur nga lëkura dhe duke u shndërruar në acid retinoik. Ai vepron në dy mënyra kryesore:

1. Shpejton rigjenirimin qelizor duke nxitur lëkurën të prodhojë qeliza të reja më shpejt, duke bërë që qelizat e vdekura në sipërfaqe të largohen më shpejt.
2. Stimulon Kolagjenin duke parandaluar shpërbërjen e kolagjenit ekzistues dhe stimulon prodhimin e fibrave të reja, duke i dhënë lëkurës elasticitet.

Përfitimet mbi lëkurën

Përdorimi i rregullt i retinolit sjell ndryshime rrënjësore: Zbut rrudhat dhe njollat kafe që shpesh formohen nga dielli ose mosha pas të dyzetave, ndihmon në trajtimin e akneve (puçrat) duke i pastruar ato, tonon lëkurën dhe e bën më të lëmuar e të shndritshme por gjithashtu zvogëlon poret e lëkurës që të duken më të vogla.



Disa këshilla të rëndësishme për përdorimin me efikasitet të Retinolit:

1. Përdoreni vetëm në darkë:
Retinoli dekompozohet nga drita e diellit dhe e bën lëkurën më të ndjeshme ndaj djegieve.
2. SPF është i detyrueshëm: Të nesërmen në mëngjes duhet të përdorni patjetër krem dielli sepse shkakton djegie në lëkurë.
3. Duhet ta përdorni gradualisht dhe nga pak:
Meqenëse mund të shkaktojë irritim ose tharje në fillim, niseni me 2 herë në javë dhe rriteni shpeshtësinë gradualisht.

Gazetarja Kozeta Turishta: “*Pretty Woman*” me perlat e bardha

Mund të kishin kaluar mbi 6 vite nga hera e fundit që isha takuar me Kozetën. Më kishte marrë malli të them të drejtën sepse për hir të së vërtetës, Kozeta ishte emri i vajzës që më sugjeruan kur unë erdha në New Jersey në 2016.

E mbaj mend si sot kur më thanë “Merre këtë numër telefoni. Quhet Kozeta. Ndiemon çdo vajzë që sapo vjen nga Shqipëria.”

Dhe, në fakt ashtu ishte. Kozeta jo vetëm që iu përgjigj telefonatës time në Vjeshtën e 2016 por ajo me dashamirësinë e saj, më nxirrte për kafe, për shëtitje me makinë duke më treguar më tepër zonat e bukura ne North Jersey. Nuk e harroj pamjen e Rrugës “9-W” dhe pasionin e Kozetës kur përshkruante magjinë e Vjeshtës, një stinë magjike si në Amerikën e Veriut.

Por, eh! Si ndryshon jeta!

Kur Kozeta më tha “Eja për çaj nga shtëpia ime” nuk e mendova se e kishte fjalën për “kështjellën” në të cilën jetonte...

U mrekullova! Zemra mu mbush me gëzim që vajza e bukur dhe beqare e disa viteve më parë, tani ishte Zonja e Shtëpisë së një nga pronave më të bukura në Connecticut.

A e di sa kurioze isha të dija më tepër për jetën e Kozetës?!

Për rreth 2 orë, me çajin ngjyrë vjollcë në duar dhe me perlat rreth gushës së Kozetës, u kthyem mbrapsht në beqarinë tonë duke kujtuar me buzëqeshje ditët tona në New Jersey.



*Kur Gjili dhe Eleganca janë
Nënshkrimi i Mirësisë*

*Kozeta: “Gjithmonë e kam dashur Amerikën!
Ndërpreva karrierën time në shkëlqimin e saj, dhe nga
Top Channel fluturova drejt New Jrseyt. Vetëm tani e
kuptoj që Fati im po më “thërriste” për t’u bërë Nëna
krenare e djalit tim, Joseph...”*

Edward & Joseph ndryshuan jetën time përgjithmonë ...

Kozeta u lind, u rrit dhe u arsimua në Shkodrën e kulturës dhe humorit.

Nga Shkodra e vogël u zhvendos në Tiranën e madhe ku me sukses arriti të ishte moderatorja e emisionit “Pasdite në Top Channel”

“Të largohesh kur je *On Top*”!

Është strategji e njerëzve të mëdhenj apo thjesht fati të drejton për diku tjetër? Këtë përgjigje vetëm jeta e tregon...

Për Kozetën ishin të dyja!

Nga Tirana e zhurmshme të fluturosh drejt Fatit tënd...

Edhe pse përtej Oqeanit, pasioni “*për të shpërndarë Lajmin*” e ka aktivizuar Kozetën të jetë në kontakt me televizione të ndryshme prestigjioze shqiptare. Ajo raporton me korrektësi zhvillimet e fundit në Amerikë për shikueset e stacioneve shqiptare të lajmeve.

Joseph i merr kohën më të madhe dhe Kozeta ia dedikon atij me dashuri.

Balancën e jetës familjare dhe profesional eis dedikon Edwardit, bashkëshortit i cili është frymëzim për Kozetën për të ecur vetëm përpara.

Dëshira e saj më e madhe është t'i tregojë Joseph qytetin e lindjes së mamit të tij, Shkodrën.

Kozeta i flet Shqip djalit të saj duke dashur që ai të mos e humbasi gjuhën e të dy prindërve të tij.

Dëshiron gjithashtu ta bëjë Joseph “Vëlla të madh” por vetëm e ardhmja do të “flasë” për këtë...



Njohja me Edward ka qenë bekimi i jetës time...

Ndëra ardhja në jetë e Joseph ka qenë Kurora më e bukur që me krenari e mbaj mbi krye...

Kozeta nuk është vetëm Vajza që mirëpriste vajzat e tjera në Amerikë me mbështetje emocionale, por tani është Gruaja që inspiron breza të rinj.

Mesazhi i Kozetës për Vajzat e Reja:

*“Nqse ke një Ëndërr, dëgjoje!
Nqse ke një dëshirë, plotësoje!
Nqse ke një pasion, kultivoje!
Jeta do të të shpërblejë një ditë...”*

Si të organizojmë një event familjar pa shumë shpenzime

Flet Marina Dedja-Argjendari: Event Planner e “Golden Touch Events” në Tampa Bay Area, Florida

Organizimi i një eventi familjar kërkon vëmendje ndaj detajeve, logjistikës dhe gjithëpërfshirjes për të siguruar që çdo anëtar, nga fëmijët te të moshuarit, të ndihet mirë. Katër janë pikat kryesore për t'u fokusuar.

1. Logjistika dhe Koordinimi

Data dhe Ora: Zgjidhni një kohë që funksionon për shumicën. Për evente me fëmijë, përshtatni orarin me rregullat e tyre të gjumit dhe ushqimit.

Vendi (Ambienti): Përcaktoni nëse do ta organizoni në shtëpi, restorant apo ambient të hapur (park). Sigurohuni që vendi të ketë aksesueshmëri për të moshuarit dhe parkim të mjaftueshëm.

Buxheti: Krijoni një plan shpenzimesh për qiranë e ambientit, ushqimin, dekorin dhe argëtimin.

Lista e të Ftuarve: Dërgoni ftesat të paktën dy javë përpara për evente të vogla, ose më herët për takime të mëdha familjare.



2. Ushqimi dhe Pija

Menuja: Vendosni nëse do të keni catering apo do të gatvani vetë (potluck style).

Kërkesat Dietike: Merrni parasysh alergjitë ose preferencat ushqimore të familjarëve (p.sh. vegjetarianë).

Gjithëpërfshirja: Siguroni opsione ushqimi që pëlqehen nga të gjitha moshat, duke përfshirë ushqime të thjeshta për fëmijët.

3. Argëtimi dhe Aktivitetet

Aktivitete për të gjithë: Planifikoni lojëra që nxisin bashkëveprimin, si trivia familjare (pyetje mbi historinë e familjes), lojëra në natyrë apo kërkim thesari.

Krijimi i Kujtimeve: Planifikoni ndarjen e fotografive të vjetra familjare ose shikimin e videove të vjetra, pasi këto janë aktivitetet më të vlerësuara në mbledhje familjare.

Koha e Lirë: Mos e mbingarkoni orarin; lini kohë të mjaftueshme për biseda të lira dhe thjesht për të qëndruar bashkë.

4. Detaje Praktike

Delegimi i Detyrave: Mos u mundoni t'i bëni të gjitha vetë.

Ndani përgjegjësitë (p.sh. dikush merret me muzikën, dikush me pastrimin).

Siguria: Sigurohuni që të keni një çantë të ndihmës së shpejtë dhe ambienti i sigurt për fëmijët e vegjël.

Marina: Easter (Pashkët), një nga festat më të bukura për t'u dekoruar

Tema e Pranverës:

Përdorni një paletë ngjyrash pastel (mentë, livando, e verdhë e hapur) ose "të gjelbrën e gjallë". Tulipanët e freskët, narcisët ose degët me "vezë Pashke" të varura janë qendra perfekte për tavolinën.

Simbolika:

Përfshini elemente tradicionale si vezët e lyera, të cilat shërbejnë si ushqim dhe dekorim njëkohësisht.

Pjata Kryesore:

Qengji i pjekur është zgjedhja klasike, e shoqëruar me patate furre lemonato.

Gjuetia e Vezëve:

Ky është momenti kulminant për fëmijët. Caktoni "zona fshehjeje" brenda ose në kopsht. Nëse keni fëmijë më të rritur, bëjini gjurmët/shenjat më të vështira.

Thyerja e Vezëve (Trokitja):

Një traditë argëtuese konkurruese për të parë se cila vezë është më e fortë.

Dhuratat e Vogla:

Fole të vogla me vezë çokollate ose saksi të vogla me lule janë dhurata shumë të këndshme për t'i marrë me vete.



Përgatitjet Praktike për Easter

Përgatitni Para Kohe:

Gatuani çfarë mundeni 24 orë përpara, në mënyrë që të mos mbeteni në kuzhinë kur të vijë të ftuarit.

Fotografia: Duke qenë se keni fokus fotografinë, caktoni një "kënd fotosh" me dritë të mirë natyrale dhe një sfond të thjeshtë pranveror për portrete familjare.



Florida, Prill 2026

Italy

has never been closer

DISCOVER OUR ITALIAN HOMEMADE GOURMET MENU

“A modo mio”

Ristorante



Phone: (609) 486-5455

Add. 5900 Landis Ave. Sea Isle, NJ 08243

Reservations: [opentable.com](https://www.opentable.com)

***Relaxed, modern trattoria with outdoor seats
featuring elevated Italian cuisine, along with wine***

Katër "C-të" e rëndësishme te unaza e fejesës



Për shumë vajza, fejesa është një nga ato stacionet e jetës që mbart një ngarkesë të madhe emocionale dhe simbolike.

Nuk është thjesht një unazë në gisht apo një status i ri social; një moment i shumëpritur dhe mbi të gjitha kurorëzimin e dashurisë.

Mirëpo, nuk është vetë kaq!
Ekziston një standard i quajtur "4 Cs"

Në botën e bizhuterive, "4 C-të" janë standardi ndërkombëtar që përcakton vlerën dhe cilësinë e një diamanti.

Carat (Karatet): Pesha e diamantit. Sa më shumë karate të ketë, aq më i madh (dhe i shtrenjtë) është guri.

Cut (Prerja): Ky është faktori më i rëndësishëm për shkëlqimin. Një prerje e mirë lejon dritën të reflektohet në mënyrë perfekte, duke i dhënë diamantit atë "shkëndijën" karakteristike.



Color (Ngjyra): Diamantet vlerësohen sipas mungesës së ngjyrës. Shkalla shkon nga D (plotësisht i pangjyrë dhe më i shtrenjti) deri në Z (me nuancë të dukshme të verdhë ose kafe).

Clarity (Pastërtia): Tregon nëse guri ka të meta të brendshme (inkluzione) ose gërvishtje të jashtme. Sa më i pastër të jetë, aq më i rrallë është.

Këshillë: Nëse ke një buxhet të caktuar, shpesh ia vlen të sakrifikosh pak te Carat (madhësia) për të marrë një Cut (prerje) më të mirë, pasi kjo e bën unazën të duket shumë më mbresëlënëse.

Eralda Mile: Më shumë se një ëndërr: Gruaja që sfidoi kufijtë (nga Fieri në Boston)

Së pari, ju falënderoj për mundësinë e këtij rrëfimi!

Për mua nuk është thjesht një rrëfim personal, por një dëshmi që ëndrrat e grave nuk kanë kufij: pavarësisht se nga vijnë apo ku ndodhen.

Në një farë mënyre, ky rrëfim i sinqertë është një dialog me veten time të dikurshme. Më rikthen pas, tek vajza që kishte ëndrra të mëdha, por që nuk e imagjinonte se një ditë do ta ndërtonte jetën në Amerikë.

Sot, kur shoh atë rrugëtim, e them me bindje: çdo hap, çdo sakrificë dhe çdo moment dyshimi ka pasur një qëllim.

Fëmijëria – rrënjët që më formuan

Kam lindur dhe jam rritur në qytetin e Fierit, në një familje me vlera të forta dhe me një kulturë të theksuar për dijen. Prindërit e mi, të dy ekonomistë, kishin një vizion të qartë për të ardhmen tone, te motres dhe vella tim.

Por brenda meje jetonte një tjetër thirrje, një tjetër pasion. U shkollova për gjuhë e huaja – frëngjisht dhe italisht. Nuk e dija atëherë që kjo zgjedhje do të bëhej ura që do të më çonte drejt një bote krejt tjetër.

Asnjëherë nuk e kisha menduar largimin nga Shqipëria. Isha shumë e lidhur me familjen time, me rrënjët e mia.

Udhëtimi drejt Amerikës – mes fatit dhe guximit

Amerika erdhi në jetën time si një kombinim mes fatit dhe vendimeve të guximshme. Motra ime fitoi Lotarinë Amerikane. Pas një viti dhe une pata fatin e saj, kështu që rrethanat na bashkuan përsëri.

Zgjedhja Bostonin – një qytet i madh, i bukur, por edhe sfidues për një emigrante të re! Fillimi ishte i vështirë. Ka pasur netë kur dyshimi ishte më i fortë se besimi, ditë kur mendoja të hiqja dorë, kur çdo muaj bëja gati valixhen me idenë për t'u kthyer. Por çdo herë, diçka më ndalonte...

Ndoshta ishte karakteri im. Ndoshta njerëzit që besuan tek unë. Apo ndoshta ai zë i brendshëm që më thoshte: *“Kthehu pa e provuar këtë mundësi ose qëndro dhe fito!”*

Unë nuk e kam njohur kurrë dorëzimin si zgjedhje!
Për mua ka ekzistuar vetëm një alternativë: të vazhdoj!
Dhe sot, pas 18 vitesh, mund të them se ia vlejti çdo sakrificë.

Kam ndërtuar jo vetëm një karrierë, por një jetë...

*Dhe, po!
Jam krenare për veten!*

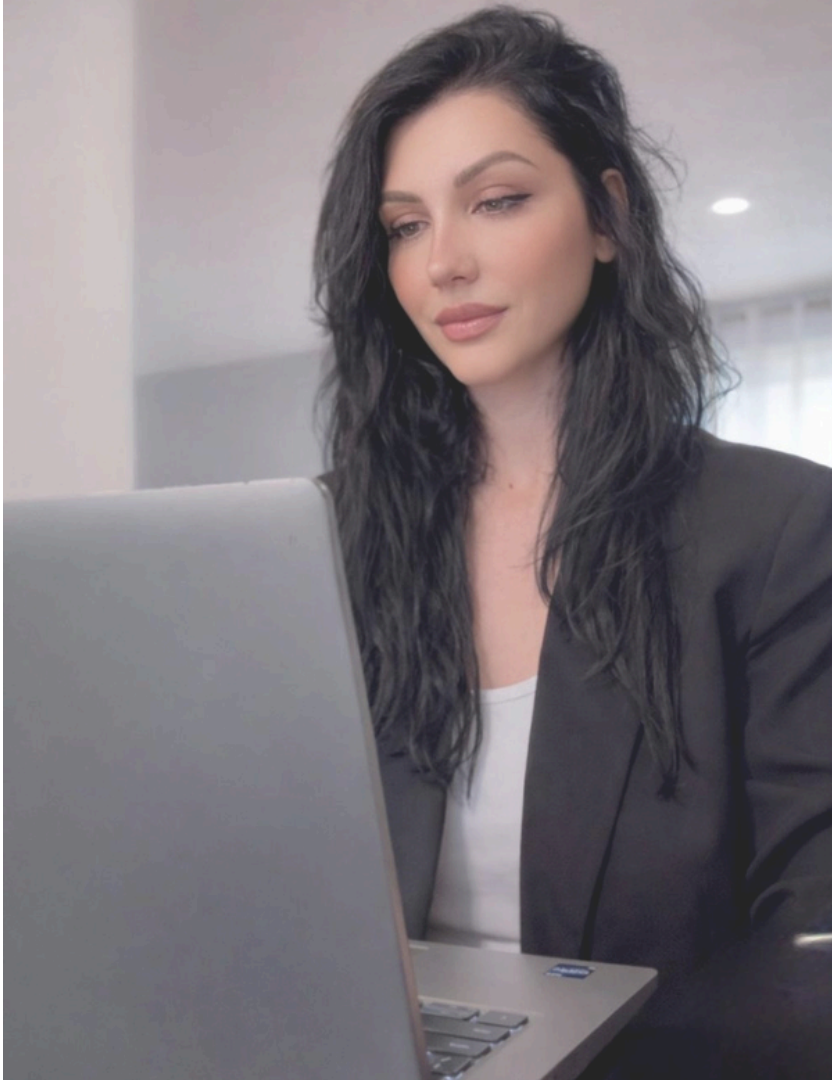


Por jeta, shpesh, ka plane me te mëdha se ne...

Eralda Mile

**Jeta e Eraldës nga Mësuese e
Gjuhës frënge në Fier**

*në Menaxhuesen e Projekteve të
mëdha në Boston...*



Jeta sot - zgjedhje me vetëdije

Suksesi profesional erdhi, por bashkë me të edhe një reflektim i thellë. Orët e gjata në punë më largonin nga gjërat që kishin më shumë rëndësi – fëmijët e mi, të cilët po rriteshin shumë shpejt dhe mes dëshirës së karrierës po humbisja momentet më të bukura të jetës së tyre...

Dhe aty kuptova se suksesi nuk është vetëm karrierë. Është edhe balancë. Ky ishte momenti ku vendosa të ndryshoj tërësisht profil.

Sot punoj si menaxhere projektesh në industrinë energjitike për rajonin e New England, në National Grid – një rol që më jep jo vetëm zhvillim profesional, por edhe cilësinë e jetës që kërkoja.

Me ndihmën e Zotit dhe me shpresën që nuk e humba kurrë sot ndjem e plotësuar!

Sfidat - shkolla më e fortë e jetës

Emigracioni është një provë karakteri! Kur je në një vend të huaj, fillon nga zero – pa njohje, pa rrjet të njohurish, shpesh edhe pa besim tek vetja. Çdo gjë duhet ta ndërtohet vetë.

Puna ime e parë ishte si kasierë në një lokal të vogël në zyrat e arkidioqezës së Bostonit. Ishte një fillim i thjeshtë, por shumë i rëndësishëm. Çdo ditë ishte një mësim: si të komunikoj, si të përshtatem, si të rritem. Brenda një viti, e ndjeva veten që isha gati për më shumë, për të kaluar në tregun real që ofronte ky qytet.

Rrugëtimi im profesional më çoi në disa nga institucionet më të mëdha financiare në Boston si: State Street Corporation, J.P. Morgan, BNY Mellon dhe Brown Brothers Harriman, në rolin e menaxheres së fondeve.

Në pamje të parë, kjo mund të duket si një histori e pazakontë – sidomos për dikë pa një diplomë në financë.

Por kjo është fuqia e vërtetë e Amerikës: nëse punon fort dhe nuk ndalesh, mund të arrish aty ku as vetë nuk e ke imagjinuar. Pa e kuptuar realizova dhe dëshirën e prindërve të mi – të isha një financiere.

Mesazhi im - për çdo grua që ëndërron

Nëse ka një gjë që dua të ndaj me çdo grua që lexon këtë intervistë, është kjo:

Mos i lini ëndrrat tuaja në heshtje!

Mos u trembni nga fillimet e vogla!

Mos u dorëzoni përballë vështirësive!

Sepse çdo hap, sado i vogël, ju çon më afër versionit më të fortë të vetes suaj. Jetoni çdo mundësi që ju jepet.

Sepse privilegji më i madh që kemi, është të jetojmë në një vend ku ëndrrat nuk janë vetëm dëshirë – por realitet i mundshëm.

Unë jam prova e kësaj!

Boston, Prill 2026

A e dinit se Gjilpërat e Dobësimit kanë sjellë fenomenin e "Ozempic Babies"?

Çfarë janë "Gjilpërat e Dobësimit"?

Këto janë medikamente të klasës **GLP-1** (si *Ozempic, Wegovy, Mounjaro*), të cilat fillimisht u krijuan për trajtimin e diabetit të tipit 2. Ato funksionojnë duke:

Imituar një hormon natyral që rregullon sheqerin në gjak.

Ngadalësuar zbrazjen e stomakut, gjë që bën që personi të ndihet i ngopur për më gjatë.

Ulur oreksin përmes sinjaleve në trur

Fenomeni "Ozempic Babies"

Ky term i referohet shtatzënive të papritura te gratë që përdorin këto gjilpëra, shpesh edhe te ato që kanë pasur probleme me fertilitetin në të kaluarën. Arsyet kryesore janë:

Rikthimi i ovulacionit: Humbja e shpejtë e peshës ndihmon në balancimin e hormoneve dhe rregullimin e ciklit menstrual, duke rritur mundësitë për konceptim natyral.

Ndërveprimi me kontraktivët: Disa nga këto medikamente (*sidomos Mounjaro*) mund të ulin efektivitetin e pilulave kontrceptive sepse ndryshojnë mënyrën se si trupi i përthith ilaçet nga goja.

Rreziqet dhe Këshillat Mjekësore

Pavarësisht "boom-it" të lindjeve, mjekët paralajmërojnë kujdes të shtuar:

Nuk rekomandohen gjatë shtatzënisë: Studimet te kafshët kanë treguar se këto barna mund të shkaktojnë dëmtime te fetusit ose peshë të ulët lindjeje.

Ndërprerja para konceptimit: Rekomandohet që përdorimi i tyre të ndërpritet të paktën **2 muaj** para se të tentohet një shtatzëni.

Efkti "Yo-Yo": Shumë njerëz e rifitojnë peshën shpejt pasi ndërpresin gjilpërat nëse nuk ndjekin një dietë dhe aktivitet fizik.

Info e përgjithshme

Ozempic - përdoret për Diabeti Tip 2 - Mund të rregullojë ovulacionin përmes humbjes së peshës

Wegovy - përdoret për Obezitetin - I njëjti përbërës si Ozempic, por dozë më e lartë

Mounjaro - përdoret për Diabet & Obezitet - Paralajmëron specifikisht për ulje të efektit të pilulave kontrceptive

AUTHENTIC *Italian Food* “Il Posto” Ristorante

*Casual Italian restaurant serving comfort food
in a cozy atmosphere with outside dining.*



Phone: (609) 961-3362
Reservations: opetable.com
Add. 2418 Dune Dr. Avalon, NJ 08202

Fatbardha Bushka: 25 vite në Amerikë...

Integrimi dhe ndryshimi gjatë një çerek shekulli



Ishte si një garë dashurie rreth asaj sofre të madhe. Kishte një lloj magjie në atë nxitim. Sot kemi tryeza plot e pjata të bukura, por ajo shija e trahanasë që avullonte, ku lugët përplaseshin me njëra-tjetrën e ku qeshnim me gojën plot, është diçka që nuk e "blejmë" dot në asnjë vend. Ishte koha kur buka kishte shije se ndahej me vëllezërit e motrat. Kur mbyll sytë, unë nuk shoh mungesat e asaj kohe, shoh vetëm atë dritën e ngrohtë të dashurisë që na mbante lidhur.

"Ai rrugëtim na kaliti!

Sot, kur shohim djemtë tanë të rritur e të suksesshëm, e di që çdo hap i asaj kohe, sado i dhimbshëm, ia ka vlejtur."

"Një 'engjëll' i panjohur në mes të rrugës ishte si të thuash dhuratë nga zoti... Ishte një mrekulli më vete. Vizitën na e bënë falas dhe ilaçet na i dhanë pa paguar asgjë. Kur u kthyem në shtëpi, e ndjeva se nuk ishim më vetëm. Atë ditë kuptova se Amerika nuk ishte vetëm vendi i vështirësive, por edhe vendi i njerëzve me zemër të madhe që të gjenden në ditë të vështirë. Ajo vizitë falas na dha më shumë se shëndet për djalin; na dha shpresë se do t'ia dilnim... Siduket ato këpucët që blinim dikur me mund me lulet medicinale, na paskan dhënë forcë për të ecur në rrugët e Amerikës, edhe kur ato rrugë ishin të panjohura.

1. *Fatbardha, pas 25 vitesh në Amerikë, kur mbyllni sytë dhe mendoni për Shqipërinë, cili mendim ju zgjon mallin? Para se te fillonim intervistën më treguat për ato vite, dhe të duket sikur ajri i fshatit vjen deri këtu në Amerikë. Përmendët aromën e mollëve që pushtonte çdo rrugicë... A ishte ajo aromë që ju bënte të ndiheshit të pasur, edhe kur prisnit me padurim një palë këpucë të reja?"*

Fatbardha: (Me një buzëqeshje nostalgjike) Eh, ashtu ishte! Ne nuk e dinim që ishim të varfër, sepse shpirtin e kishim plot. Ajo era e mollëve nuk ishte thjesht erë fruti, ishte era e shtëpisë, e sigurisë. Kur mbledhim lulet medicinale nëpër kodra, duart na mbeteshin me aromën e fortë të sherebelës apo kamomilit për ditë të tëra. Ishte një punë e lodhshme për ne fëmijët, por ama, kur vinin ato këpucët e reja... ato nuk ishin thjesht lëkurë e gomë. Ishin shpërblimi dhe krenaria që po ndihmonim familjen."

Dhe ajo trahanaja e përvëlur... mbetet shija më e mirë në botë edhe pse duhej të hanim shpejt se ndryshe mbeteshim pa ngrënë derisa të ktheheshim nga shkolla.

2. *Në vitet tuaja të para në SHBA, cilat ishin ato vështirësi që ju bënë të kuptoni se për të ndërtuar një të ardhme duhej një forcë e jashtëzakonshme?*

Fatbardha: Eh, si mund t'i harroj ato vite? ... Ishim të rinj, pa gjuhë, pa makinë, e pa asnjë njeri tonin që na gjendej pranë. Im shoq duhej të punonte patjetër, se nuk kishim asnjë të ardhur, as miq e as shok ku të mbështeteshim si dikur. Por prova më e rëndë erdhi kur djali, vetëm 1-vjeç, u sëmur. E kishim me temperaturë të lartë dhe unë isha e mbyllur në shtëpi, e pafuqishme.

Komshiu na dha një adresë mjeku, por rrugët na dukeshin si labirint. Nuk dinim nga të shkonim, as si të pyesnim. Humbëm rrugën. Ishte ai momenti kur ndjen se toka po të lëkundet nën këmbë. Ndalua në një "diner" buzë rrugës. Sytë e mi duhet të kenë folur më shumë se çdo fjalë angleze, sepse një grua aty e kuptoi hallin tonë menjëherë." "Follow me" (Më ndiqni mua), na tha, dhe na priu me makinën e saj deri te dera e doktorit.

Nga Vajza e dikurshme në Zonjën e sotshme

3. *Prejardhja juaj ka qenë gjithmonë busulla juaj. Si keni arritur ta mbani gjallë frymën shqiptare brenda mureve të shtëpisë suaj në një mjedis kaq ndryshe?*

Fatbardha: Shtëpia ime është një copëz Shqipëri e mbjellë në tokë të huaj. Frymën shqiptare e mbaj gjallë përmes simboleve dhe traditës që më mbushin shpirtin. Në kuzhinë kam një tabaka me flamurin kuqezi që më zbukuron ambientin dhe më bën të ndihem krenare sa herë e shoh; ajo më kujton se kush jam.

Nostalgjia shijohet më mirë me kafënë që e marr gjithmonë nga Shqipëria, të cilën e pi në filxhanët që mi ka blerë nëna ime. Është një ritual që më lidh me rrënjët. Kujtoj me mall kohën kur shikonim kasetat që na dërgonin me dasma e ditëlindje, ndërsa sot, falë teknologjisë, televizori im buçet vetëm në kanalet shqiptare.

Edhe dritarja ime flet shqip!

Atje qëndrojnë dy vazo lulesh: një Shqiponjë dhe një Fikus, pikërisht si atëherë kur isha çupë te shtëpia e nënës sime. Këto detaje e bëjnë shtëpinë time të ketë aromë atdheu, pavarësisht distancës.



Ata kanë krahët për të arritur çdo majë në Amerikë, por kanë rrënjët që i kthejnë gjithmonë te ne, te gjuha dhe te vatra shqiptare.

Ruajtja e rrënjëve, një mision!



4. *Si nënë, cila ka qenë sfida më e madhe për t'u rritur fëmijëve rrënjë të forta shqiptare dhe krahë të lirë amerikanë?*

Fatbardha: Kjo pyetje, Arjana, prek plagën dhe krenarinë e çdo nëne shqiptare këtu. Sfida nuk ishte vetëm ditë-ditës, por çdo minutë që kalonte mes dy botëve.

Gjithçka nisi me gjuhën. Unë nuk doja që ata thjesht të më kuptonin kur u flisja, por të ndjenin peshën e fjalës shqipe. U mësoja të flisnin që vegjël, por solla edhe Abetaren në shtëpi. Doja që sytë e tyre të mësoheshin me shkronjat tona, njëkohësisht me ato angleze, që shqipja të mos ishte gjuhë e huaj, por gjuha e shpirtit.

Kur u hap shkolla shqipe, unë nuk i regjistrova thjesht si nxënës. Pashë që fëmijët kishin turp, ndiheshin në siklet të tregonin identitetin e tyre në një mjedis të ri. Atëherë, vendosa të bëhesha unë forca e tyre: u bëra mësuesja e valleve. Duke u mësuar hapat e valles, unë u mësoja se si të qëndronin drejt, si të ishin krenarë për origjinën.

Qëllimi im ishte që ata të njihnin shokë nga komuniteti, që të kuptonin se nuk ishin vetëm, por pjesë e një rrënje të madhe që nuk thyhet.

Por jeta në Amerikë ka edhe anën tjetër, atë të 'krahëve'. Kishim vështirësi të mëdha për t'i çuar nëpër sporte sepse na duhej të punonim pa pushim. Ishte një sakrificë fizike dhe ekonomike, por prapë ia dolëm, sepse donim që ata të ishin pjesë e kësaj shoqërie, të kishin disiplinë dhe të fluturonin lirshëm si amerikanë.

Dhe sot, kur i shoh djemtë e mi që nuk shkuan larg, që zgjedhën të studionin dhe të punonin këtu në New Jersey, pranë nesh, unë kuptoj se ia dolëm.

Bashkëshorti im - Forca më e madhe!

5. Nëse sot do të takonit Fatbardhën e vitit të parë në emigrim, atë grua që sapo kishte zbritur në tokën e huaj me plot pasiguri, çfarë këshille apo premtimi do t'i jepnit asaj?

Fatbardha: Sikur ta kisha përpara atë Fatbardhën e trembur të vitit të parë, do t'i afrohesha me qetësi dhe do t'i thoja se çelësi i kësaj bote të re është gjuha dhe pavarësia. Do t'i kërkoja të kishte durimin e madh të atij që ngjit një mal, sepse njeriu duhet ta kuptojë që njëzet shkallë nuk ngjiten asnjëherë përnjëherë; çdo hap kërkon mundin e tij dhe çdo shkallë ka kohën e vet.

Por forca ime më e madhe nuk erdhi nga udhëzimet e këtij vendi, por nga fjalët që nëna ime më la si hajmali kur po ikja me lot në sy. Ajo më tha: **'Biri i nënës, mos qaj, se bota ka njerëz të mirë dhe jo të mirë. Do të takosh njerëz plot, por s'ta kam merakun sepse unë e di mirë cila je ti dhe e di që do të dish t'i zgjedhësh njerëzit e mirë'**. Ajo porosi e saj m'u gdhend në shpirt, sidomos kur më tha që kurrë mos ta lëshoja njeriun që do të më zgjaste dorën. Dhe unë sot, asaj Fatbardhës së dikurshme, i them se e mbajta fjalën: i zgjodha njerëzit me zemër, i ngjita shkallët me durim dhe dorën e mirësisë nuk e lëshova kurrë

6. Të jesh pjesë e shoqatës "Albanian Alliance of New Jersey" nuk është thjesht një titull, por një mision për të lënë gjurmë që fëmijët tanë të jenë krenarë për rrënjët e tyre.

Fatbardha: Një grua në shoqatë shërben shpesh si pikë referimi për të afruar familjet e reja që integrohen në New Jersey. Ne jemi ato që nxisim bashkëpunimin, solidaritetin dhe mbështetjen reciproke, duke krijuar një ndjenjë "familja e madhe" larg atdheut.

"Aleanca Shqiptare" është një mision që ushqehet me dashuri për rrënjët dhe dëshirën për t'i parë shqiptarët e bashkuar në çdo cep të New Jersey-t. Çdo 28 Nëntor, festa e flamurit kthehet në një moment reflektimi dhe krenarie, ku ne si gra kujdesemi që fëmijët tanë të ndiejnë peshën e identitetit dhe të festojnë me dinjitet historinë tonë kombëtare.

Po ashtu, festat e Marsit dedikuar nënës dhe gruas shqiptare janë ato momente kur ne nderojmë forcën e njëra-tjetrës, duke krijuar një rrjet mbështetjeje që na mban të lidhura for.

Gjallëria e vërtetë e shoqatës sonë shpërthen sidomos në takimet tona nëpër parqe, ku muzika popullore dhe vallet tona rrethojnë sofrat e shtruara me aq përkushtim. Aty shpaloset pasuria e traditës sonë përmes gatimeve karakteristike nga të gjitha viset, ku shija e flisë, byrekut dhe recetave të vjetra sjell aromën e atdheut mes nesh.



Mesazhi për zonjat që duan të emigrojnë në SHBA: Mos hajde pa gjuhë, se gjuha është zëri yt! Mësoje makinën se është pavarësia jote!

7. Pas 25 vitesh përvojë, cili është mesazhi juaj për të gjitha ato gra që sot ndodhen në fillimet e tyre dhe kërkojnë dritë në fund të tunelit.

Fatbardha: Pas një çerek shekulli rrugëtim, ku çdo hap ka pasur peshën e vet, mesazhi im për çdo grua që sot po hedh hapat e parë në këtë tunel të panjohur është ky: mos u trembni nga errësira e fillimit, sepse drita nuk ndodhet vetëm në fund, por ndizet pak e nga pak brenda jush me çdo sfidë që kaloni. Çdo vështirësi kalohet me durim!

Kontributi i gruas, që gërsheton organizimin intelektual me ruajtjen e traditës së bukës dhe të mikpritjes, është ai që e bën komunitetin tonë të palëkundur dhe të bashkuar në çdo hap.

New Jersey, Prill 2026

“Asaj” në Insta

Zemra plot!

Jemi pafundësisht të lumtura që komuniteti ynë po rritet çdo ditë me vajza dhe gra frymëzuese. Ju urojmë mirëseardhjen në shtëpinë tonë virtuale në Instagram [revista_asaj](#)!

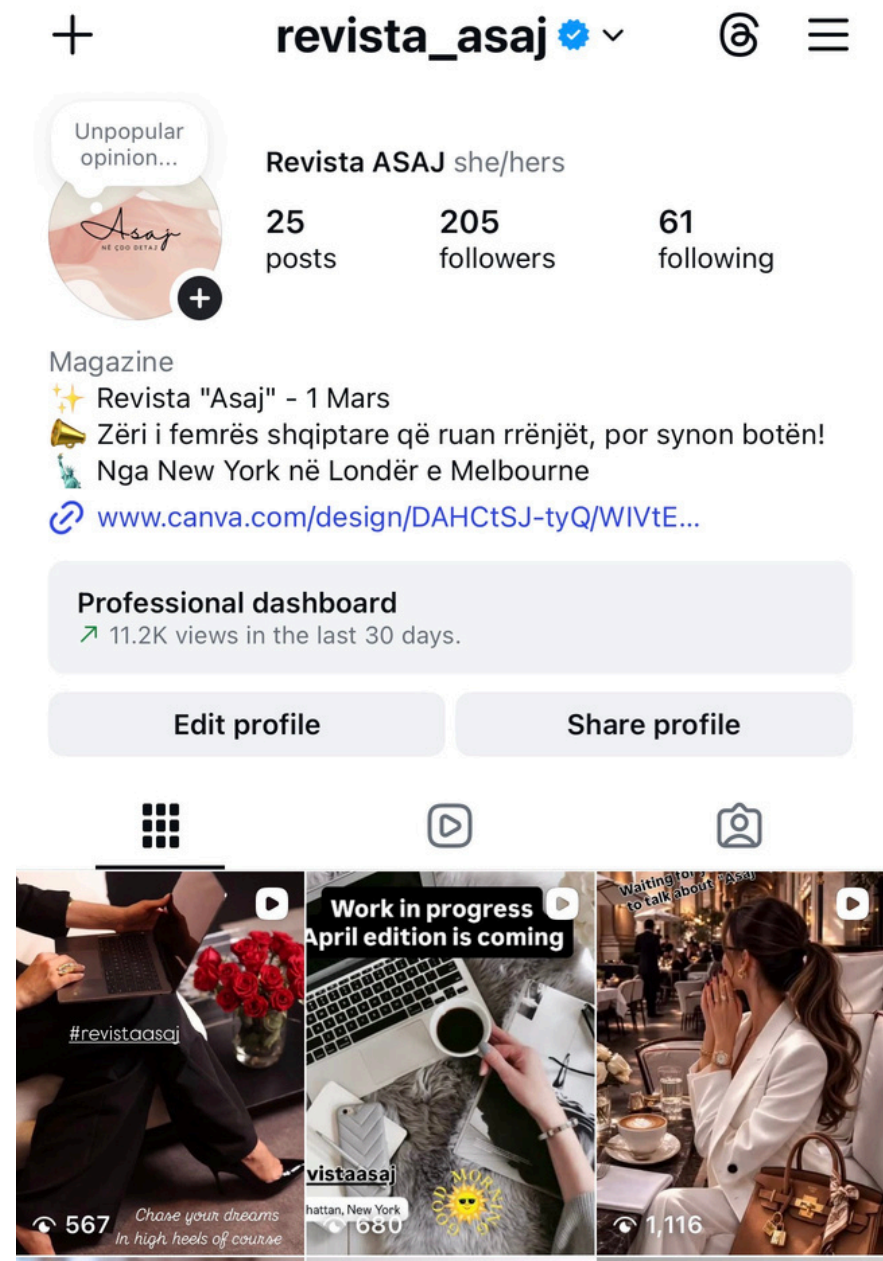
Çdo ndjekëse e re është një motivim më shumë për të sjellë histori që vlejnë. Ne duam t’i vlerësojmë ndjekëset tona dhe këtë numër kemi përzgjedhur marsimia (ndjekësja e 100), dhe arnizh (ndjekësja e 200)

Ndjekësja reale e 100 e faqes tonë në instagram - MarsiMia (NJ) 1 Mars - Ditën e lançimit të Revistës

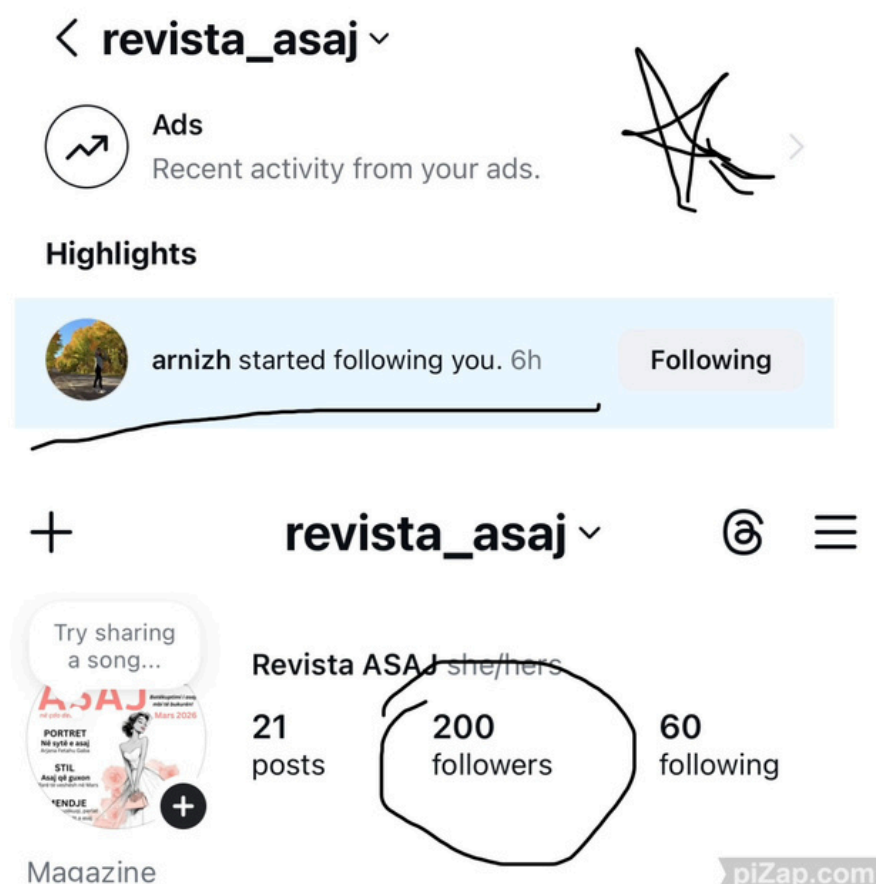


Faleminderit që jeni me ne!

Kanali i vetëm zyrtar i Revista “Asaj” në Instagram - Follow & Share



Ndjekësja reale e 200 e faqes tonë në instagram - ArniZh (Toronto)



Oriona Hazizaj-Stroni:

Financierja që shpalos botën me shifra dhe pikturë

Si të fitosh në një botë sfiduese: nga Tirana në Montreal



Edhe pse larg në Montreal, cdo mëngjes fillon i njëjtë, si gjithmone. Shkëmbej bisedat e para të ditës me familjen virtualisht, mbështjellë me shijen e kafes turke që mban aromën e largët të Shqipërisë.

Bisedat e ngrohta me familjen më shoqërojnë gjatë gjithë aktivitetit tim të një dite rutinë. Tamam si aroma e kafesë që mundohet të mbajë shijen e saj tipike në rrjedhën dinamike të këtij metropoli kaq të larmishëm, në të cilin komunikoj cdo ditë në anglisht dhe frëngjisht.

Çdo ditë mendja trajton me 3 modele botën, në Shqip, Anglisht, Frëngjisht, dhe në harmoni secila strukturë del në pah sipas kontekstit dhe nevojës të cilën më bie të bashkëveproj.

Të sjellurit thjesht, edhe pse veshur me stil të zgjedhur me shume kujdes që reflekton vendosmëri dhe guxim, më ndihmon të bëj dallimin nga të tjerët. Kur më pyesin nga jam, pergjigja ime krenare “From Albania” i bën ata të kuptojnë se veshja ime nuk është thjesht stil, por karakter.

Por mbi të gjitha, ajo që më përshtypje më shumë është vëmendja dhe kujdesi që shfaq ndaj njerëzve. Dhe, sa herë ndaj vlera të larta të përkujdesit, vëmendjes, ndihmës, përkushtimit për të ndihmuar këdo përtej rolit në punë, shpesh dëgjoj si feedback

“Kështu jeni ju shqiptarët, njerëz të mirë dhe të dashur.”

Aty ndjej kënaqësinë e të qenurit Shqiptar!

Rrugëtimi i Orionës, Kontabilistes nga Tirana nuk stopon vetëm duke qenë Financiere në Montreal. Oriona rrëfen pasionin e saj për pikturën. E mahnitur (por, edhe e lodhur!) nga dëborat pambarim të Montrealit, Oriona zbuloi talentin e fshehur brenda vetes.



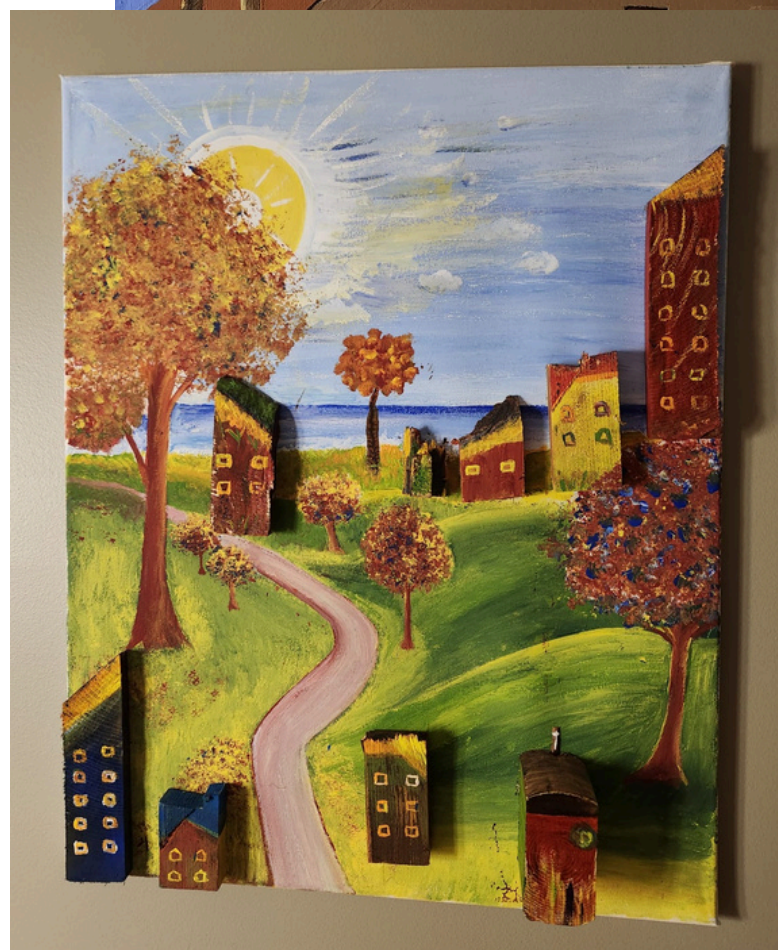
Oriona: Guximi për të shtëpajen

Oriona me shumë paision tregon:

Mbaj mend kemi qenë të mbyllur në shtëpi nga stuhi bore të njëpasnjëshme. Kisha blerë disa telajo, furça dhe bojëra (*kur i bleva thjesht mendova, ti kem në shtëpi*) dhe atë ditë pa kuptuar e gjej veten duke kërkuar telajot...

Kam hapur bojërat dhe thjesht kam hedhur në telajo ndjesitë e mia. Pas disa orësh përqëndrim e gjej veten me një pikturë të mbaruar në duart e mia.

Dhe, kështu nisi pasioni im...



Montreal, Prill 2026

Tulipanët

Tulipanët dhe Stina e Pranverës

Tulipanët janë ndër lulet e para që çelin në pranverë. Për shkak se qepa e tyre qëndron e fjetur në tokë gjatë gjithë dimrit për t'u shfaqur sërish me ngrohjen e motit, ata simbolizojnë rilindjen, fillimet e reja dhe ciklin e jetës.

Origjina: Ndonëse shpesh i lidhim me Holandën, tulipanët e kanë origjinën nga Azia Qendrore dhe u kultivuan për herë të parë nga turqit në Perandorinë Osmane rreth vitit 1000.

Emri: Fjala rrjedh nga persishtja delband (turban), për shkak të formës së tyre që ngjason me çallmën.

Tulipomania: Në shekullin e 17-të, në Holandë ndodhi "Ethet e Tulipanëve" (Tulip Mania), ku qepët e tyre kushtonin sa një shtëpi, duke u kthyer në simbol pasurie dhe statusi social.

Çdo pranverë, fushat e pafundme të tulipanëve në Holandë (si kopshti i famshëm Keukenhof) kthehen në një mrekulli të natyrës që tërheq miliona turistë, duke u bërë imazhi zyrtar i kësaj stine në botë.

Lidhja midis tulipanëve dhe pranverës është sa biologjike, po aq simbolike dhe historike. Ata konsiderohen si "lajmëtarët" e parë të kësaj stine, duke sjellë gjallëri pas dimrit të ftohtë.



Në pranverë, çdo ngjyrë tulipani përcjell një mesazh të ndryshëm:

Të kuqtë: Dashuri e vërtetë dhe pasion.

Të verdhët: Mendime gazmore, lumturi dhe shkëlqim dielli.

Vjollcë: Mbretëri dhe elegancë.

Të bardhët: Falje, pastërti ose nderim.

What's your
favorite Pasta?



“Limoncello”

Ristorante



Phone: (856) 589-6969

Reservations: opetable.com

Add: 508 Hurffville - Cross Keys Rd. Sewell, NJ 08080

Qumështi i Bletës: "Nektari i Perëndive" dhe Mrekullia e Fertilitetit Natyral

Në kërkimin e vazhdueshëm për mënyra natyrale që mbështesin shëndetin riprodhues, një substancë e rrallë dhe e çmuar ka qëndruar në krye të listës për shekuj me radhë: **qumështi i bletës**.

I njohur ndryshe si "super-ushqimi" që transformon një larvë të thjeshtë në një bletë mbretëreshë jetëgjatë dhe pjellore, kjo dhuratë e natyrës po vlerësohet gjithnjë e më shumë nga shkencë moderne si një aleat i fuqishëm për çiftet që kërkojnë të shtojnë familjen e tyre.

*Pse qumështi i bletës konsiderohet një
"ilaç mrekullibërës" për fertilitetin?*

Sekreti fshihet në përbërjen e tij unike, e pasur me **proteina, vitamina (sidomos kompleksin B), minerale dhe hormone natyrale** që ndihmojnë në ekuilibrimin e sistemit endokrin.

Për femrat, ai shërben si një nxitës i maturimit të vezëve (*informacioni gjenetik femëror*) dhe rregullimit të ciklit, ndërsa për meshkujt ndikon drejtpërdrejt në rritjen e numrit dhe lëvizshmërisë së spermatozoidëve (*informacioni gjenetik mashkullor*).

Qumështi i Bletës

Në këtë artikull, do të eksplorojmë se si kjo substancë xhelatinore mund të përmirësojë shanset për konceptim, ndikimin e saj në balancimin hormonal dhe mënyrën e duhur të përdorimit për të përfituar maksimalisht nga magjia e kosheres.

Qumështi i bletës është një substancë mjaft e fuqishme që shërben si rregullator natyror i hormoneve, duke ndihmuar drejtpërdrejt në rritjen e shanseve për konceptim të dy gjinitë. Te femrat, ai punon për të përmirësuar cilësinë e vezëve dhe për të balancuar nivelet e estrogjenit, gjë që është thelbësore për një cikël të rregullt dhe për përgatitjen e mitrës për shtatzëni.

Pasuria e tij me acid folik dhe vitamina të grupit B e bën atë një ushqyes ideal për sistemin riprodhues, duke reduktuar në të njëjtën kohë edhe inflamacionin e brendshëm që mund të pengojë fertilitetin.

Për meshkujt, ky produkt ndikon pozitivisht në rritjen e numrit dhe lëvizshmërisë së spermatozoidëve, duke ofruar një mbrojtje të lartë antioksiduese ndaj dëmtimeve qelizore.

Konsumimi i tij më efikas bëhet në mëngjes, esëll, duke mbajtur një sasi të vogël (rreth madhësisë së një kokrrë gruri) nën gjuhë derisa të tretet plotësisht. Kjo lejon që përbërësit e tij kompleksë të kalojnë direkt në sistemin tonë pa u shpërbërë nga acidet e stomakut. Është mirë që ky proces të vazhdojë për disa javë rresht, por gjithmonë duke bërë kujdes nëse keni historik alergjik nga produktet e bletës.



Mënyra efektive e përdorimit

Mënyra më efektive për ta marrë qumështin e bletës është konsumimi i tij esëll në mëngjes, menjëherë pas zgjimit. Rekomandohet që një sasi e vogël (zakonisht sa një kokërr gruri ose rreth 1 gram) të vendoset nën gjuhë dhe të mbahet aty derisa të tretet plotësisht, rreth 2 deri në 5 minuta.

Kjo metodë sublinguale është shumë e rëndësishme sepse lejon që enzimat dhe hormonet delikate të kalojnë direkt në gjak përmes gjëndrave nën gjuhë, duke shmangur aciditetin e stomakut që mund të shkatërrojë disa nga vlerat e tij kryesore.

Sa kohë duhet konsumuar Qumështi i Bletës

Pasi ta keni pirë, është mirë të prisni të paktën 15 deri në 30 minuta para se të konsumoni ushqim ose pije tjetër. Nëse shija e tij e mprehtë dhe paksa acide ju duket e vështirë për t'u duruar, mund ta përzieri me pak mjaltë cilësor, por asnjëherë me lëngje të nxehta pasi nxehtësia i asgjëson vlerat biologjike.

Për rezultate optimale në fertilitet, kjo kurë zakonisht ndiqet për një periudhë prej 1 deri në 3 muaj, duke bërë pastaj një pauzë prej të paktën dy javësh përpara se të fillohet cikli tjetër.

Përveç kësaj, është jetike që produkti të ruhet në frigorifer dhe në errësirë, pasi drita dhe temperatura e ambientit e bëjnë atë të humbasë shpejt fuqinë e tij brenda pak ditësh.

Pra, qumështi i bletës nuk është thjesht një suplement i radhës, por një "eliksir" i mirëfilltë që natyra ka krijuar për të mbështetur jetën dhe riprodhimin. Duke ndihmuar në **ekuilibrimin e hormoneve**, përmirësimin e **cilësisë së vezëve** te femrat dhe **rritjen e potencës** te meshkujt, ai ofron një bazë solide për këdo që po përgatitet për rrugëtimin e bukur të prindërimit.

Megjithatë, si me çdo dhuratë të fuqishme të natyrës, çelësi i suksesit qëndron te **konsistenca** dhe **cilësia**. Sigurohuni që të zgjidhni qumësht blete të pastër dhe organik, dhe mbi të gjitha, dëgjoni trupin tuaj. Ndonëse rruga drejt konceptimit mund të jetë sfiduese, mbështetja te fuqia e natyrës shpesh është pikërisht ajo "shkëndijë" që i duhet trupit për të gjetur ekuilibrin e tij perfekt.

Para se të filloni këtë regjim, mos harroni të konsultoheni me mjekun tuaj, veçanërisht nëse keni histori alergjish, për t'u siguruar që ky udhëtim i ri të jetë sa më i sigurt dhe i suksesshëm.

E dashur lexuese e Revistës "Asaj"!

Erdhi momenti të njiheni me Ato...

Zemra e Redaksisë sonë: Vajzat që i japin jetë çdo faqeje

Thonë se pas çdo tregimi të bukur, fshihet një shpirt akoma më i bukur.

Sot po hapim dyert e 'prapaskenave' tona për t'ju prezantuar me vajzat tona fantastike. Ato janë frymëzimi ynë i përditshëm dhe arsyeja pse kjo redaksi ndihet si një familje e dytë...



Art Editor - Redaktore Artistike

Arjana Fetahu-Gaba

Poetja, e cila konsiderohet si shtylla e përmbajtjes dhe koordinimit. Ajo drejton rrjedhën e shkrimeve dhe sigurohet që çdo artikull të ketë standardin më të lartë artistik.



Social Media Editor - Redaktore e Mediave Sociale

Fanika Janko-Baruti

Ura lidhëse mes revistës dhe lexuesve. Ajo administron prezencën digitale dhe ndërveprimin me komunitetin përmes formave të reja të medias.



Photo Editor - Redaktore Fotografie

Vasjana Minga

Përgjegjëse për kurimin vizual dhe estetikën unike të revistës. Ajo flet përmes lentes, ndërkohë që përmes fotografisë, udhëheq rrëfimin për çdo histori.



Editor-in-Chief - Kryeredaktore

Vera Xhafaj-Puka

Vizioni pas markës dhe arkitektja e identitetit të "Asaj" Ajo përfaqëson udhëheqësin më të lartë editorial, përgjegjëse për përmbajtjen, politikën, dhe vendimet përfundimtare të botimit të revistës.

Where the ocean meets the pasta... magic happens

*Dove il mare incontra la pasta...
nasce la magia*

“La Finestra”

Ristorante

by the ocean



Italian cooking and ocean views are the draws at this upscale BYOB with a kids' menu.

Phone: (609) 486-5033

Reservations: opetable.com

Add: 25 John F Kennedy Blvd. Sea Isle City, NJ 08243