

## MATURA 2014

### PJESA I

#### *Gjumi dhe shëndeti*

Një ndeshje midis klasave në shkollë, studimi disa javor për një provim në kimi, larja e pjatave në shtëpi, lista e punëve dhe e veprimtarive të përditshme që drejtojnë jetën e një njeriu, është e pafund. Si mundet një person t'ia dalë t'i organizojë? Shpesh njerëzit ose qëndrojnë zgjuar deri vonë, ose ngrihen mjaft shpejt në mëngjes dhe humbasin gjumin, pa u shqetësuar shumë për këtë. Megjithatë, studimet tregojnë se kjo mund të jetë një zgjedhje e dëmshme. Nëse njerëzit nuk flenë çdo natë, ata e dëmtojnë seriozisht organizmin e tyre.

**Së pari, mungesa e gjumit dëmton sistemin imunitar tek njeriu.** Trupi i njeriut nxjerr disa hormone dhe kimikate vetëm gjatë gjumit dhe sistemi imunitar ka nevojë që këto kimikate të funksionojnë ashtu si duhet. Për shembull, një psikiatër studioi sistemin imunitar të 23 njerëzve, të cilët kishin fjetur gjysmë herë më pak se zakonisht. Sipas tij, veprimtaria e "qelizave natyrale vrasëse", të cilat luftojnë infeksionet, ra me 30%. Gjumi është karburanti që e mban sistemin imunitar në punë, me një kapacitet 100% dhe njerëzit që e injorojnë këtë, ka shumë gjasa të jenë më të prekshëm nga viruset, me të cilat ata ekspozohen çdo ditë.

**Një mungesë e vazhdueshme e gjumit, mund të jetë përgjegjëse edhe për të shkaktuar disa sëmundje.** Për të provuar këtë teori, shtatëdhjetë e dy infermiere morën pjesë në një studim. Ato që fjetën gjashtë orë natën, patën 18% rrezik ndaj sëmundjeve të zemrës, krahasuar me ato që fjetën tetë orë. Pjesëmarrësit që fjetën pesë ose më pak orë gjatë natës, patën një rrezik 37 herë më të lartë ndaj sëmundjeve të zemrës. Studiuesit arritën në përfundimin se, ulja e sasisë së gjumit mund të shkaktojë një presion të lartë të gjakut ose hipertension, i cili dëmton enët e gjakut dhe shkakton probleme si, rrahje të forta të zemrës dhe sëmundje të saj.

**Gjumi i pamjaftueshëm gjithashtu ndikon në funksionimin e trurit.** Truri ka nevojë për "molekula energjie" të reja, për të zëvendësuar ato që janë përdorur gjatë ditës. Këto molekula energjie prodhohen gjatë gjumit dhe kur nuk zëvendësohen si duhet, trupi automatikisht fillon të ndihet i përgjumur. Një studiues thotë: "Kur kjo ndodh, gjykimi juaj bie, jeni pa gjallëri dhe koha e reagimit ulet ndjeshëm." Si pasojë, një tru i lodhur rrit rrezikun për aksidente serioze, veçanërisht

në një punë ku përgatitja fizike ka rëndësi të madhe, për shembull, ndërtimi. T'i japësh makinës kur je i lodhur, është jashtëzakonisht e rrezikshme.

**Një gjumë i pamjaftueshëm dëmton edhe kujtesën.** Studiuesit testuan aftësinë e një grupi për të mbajtur mend disa fjalë të vështira dhe aftësitë e këtij grupi u rritën ndjeshëm pas një nate me gjumë të mjaftueshëm. Një natë me gjumin e duhur është e rëndësishme edhe për studentët. Pushimi e ndihmon shumë trurin e tyre për të përpunuar materialin e ri mësimor dhe për ta mbajtur mend atë. Në fakt, studimet tregojnë se studentët që flenë më gjatë, arrijnë rezultate më të mira.

**Përfundimisht, mungesa e gjumit shkakton një nivel të rrezikshëm të hormonit të stresit, kortisolit.** Normalisht, ky hormon e përgatit trupin për aktivitet dhe në mbrëmje, kur ai nuk nevojitet më, trupi e ndalon prodhimin e tij. Por, kur njerëzit nuk flenë sa duhet, nivelet e kortisolit në gjak ngrihen. Më pas, ky hormon ndalon riparimin dhe rritjen e indit të muskujve. Sipas një reviste shkencore, niveli i lartë i kortisolit, gjithashtu "shkatërron qelizat e trurit, shkakton tkurrjen e hipokampusit, një zonë e rëndësishme e trurit që rregullon të nxënit". Çdo njeri është i programuar nga ana biologjike: të gjithë kanë nevojë të flenë, në mënyrë që hormonet e tyre të funksionojnë si duhet.

Shpesh ne sakrifikojmë gjumin për shkak të veprimtarive të shumta dhe detyrimeve që kemi. Studimet tregojnë se, kufizimi i gjumit nuk është zgjidhja e duhur. Një gjumë i mirë gjatë natës, na sjell dobi të mëdha: një sistem imunitar të fortë, një trup të shëndetshëm dhe një tru që funksionon si duhet.



@mshqipe

MATURA SHETËRORE

---

*Për pyetjet me alternativa rrethoni alternativën e saktë.*

1. Teksti i mësipërm është i llojit: 1 pikë

- A) rrëfimtari,
- B) udhëzues,
- C) përshkrues,
- D) argumentues.

2. Qëllimi kryesor i këtij teksti është: 1 pikë

- A) t'i këshillojë njerëzit të ulin stresin në punë.
- B) t'i informojë të rinjtë rreth sistemit imunitar të njeriut.
- C) t'i bindë njerëzit mbi rëndësinë e një gjumi të mjaftueshëm.
- D) të japë informacion për fazat nëpër të cilat kalon gjumi te njeriu.

3. Cilës pyetje i përgjigjet paragrafi i parë? 1 pikë

- A) A është gjumi i rëndësishëm për të patur një fizik të mirë?
- B) Si mund t'i përmirësojnë njerëzit zakonet e tyre të të fjeturit?
- C) Cila është veprimtaria ditore më e kërkuar?
- D) A duhet të ngrihen njerëzit herët në mëngjes?

4. Cila nga alternativat e mëposhtme do të ishte titulli më i mirë për paragrafin e parë? 1 pikë

- A) Ulja e stresit
- B) Koha e gjumit.
- C) Rritja e rrezikut.
- D) Vendimmarrja në punë.

5. Njerëzit që **flenë pak**, janë të prekshëm nga viruset, sepse: 1 pikë

- A) ata kanë nivel të lartë të kortisolit.
- B) mbrojtja e tyre natyrale dobësohet.
- C) qelizat e tyre të trurit dëmtohen.
- D) ata kanë nivel të ulët të molekulave energjike.

GJUHA SHQIPE DHE LETËRSIA

6. Cilin nga burimet e mëposhtme duhet të shikojë lexuesi për të vlerësuar ndikimin e lodhjes kur i jep makinës? **1 pikë**

- A) Një artikull rreth karakteristikave të sigurisë tek automjeti.
- B) Një raport vjetor mbi shkaqet e aksidenteve me makinë.
- C) Një raport për blerësit mbi sigurinë e automjetit.
- D) Një artikull për komoditetin e brendshëm që kanë automjetet në ditët e sotme.

7. Në fund të tekstit, lexuesi arrin në përfundimin se, një gjumë i mjaftueshëm:

- A) ka një ndikim të vogël në sistemin imunitar të trupit. **1 pikë**
- B) shkakton tkurrje të disa zonave të trurit.
- C) ul nivelin e kortisolit në gjakun e njeriut.
- D) ngadalëson ritjen e indit të muskujve.

8. Gjeni **tezën** që shtron autori dhe dy argumente në mbështetje të saj. **3 pikë**

Teza: \_\_\_\_\_

Argumenti 1: \_\_\_\_\_

Argumenti 2: \_\_\_\_\_

9. Identifikoni dy arsye, për shkak të të cilave njerëzit sakrifikojnë gjumin. **2 pikë**

Arsyeja 1: \_\_\_\_\_

Arsyeja 2: \_\_\_\_\_

10. Zbuloni në paragrafin e parë raportin **shkak-pasojë**. Shkruani shkakun dhe pasojën, duke treguar me ç'mjet gjuhësor realizohet lidhja midis tyre. **3 pikë**

Shkaku: \_\_\_\_\_

Pasoja: \_\_\_\_\_

Mjeti gjuhësor: \_\_\_\_\_



MATURA SHTETËRORE

---

11. Cilat janë dy nga teknikat e argumentimit të përdorura nga autori? **2 pikë**

---

---

12.

a) Fjalja e parë e paragrafëve 2, 3, 4, 5 dhe 6 është shkruar me shkronja të zeza.

Cila është lidhja midis këtyre fjalive dhe pjesës tjetër të paragrafit përkatës?

**1 pikë**

---

---

b) Përgjatë tekstit, autori ka përdorur disa fjalë ose fjali që i ka futur midis thonjzave. Cila është arsyeja e këtij përdorimi? **1 pikë**

---

13. Nga se ndryshon paragrafi i fundit nga pjesa tjetër e tekstit? Shpjegoni përgjigjen tuaj. **2 pikë**

---

---

**PJESA II**

**Ismail Kadare**

**Rënia e dëborës**

Ty ndoshta nuk të shkoi ndërmend  
Se qielli rastësisht s'u mbyll  
Se kjo dëborë që shtroi kudo  
Në të vërtetë ra për ty.

U projektua çdo kristal  
I saj në qiell të madh diku  
Dhe nuk pushoi së rëni ajo  
Gjersa i gjeti flokët e tu.

Që ti ta shkundje me një gjest  
Shkujdesshëm krejt e gjithë gëzim  
Një natë të tërë qielli punoi  
Me ernat në bashkëpunim.

Dhe në mëngjes i zbehtë ai  
I ftohtë hapej madhërisht  
Ndërsa shëtisnim ne të dy  
Nën altruizmin e tij të hirtë.

*Për pyetjet me alternativa rrethoni alternativën e saktë.*

**14.** Poezia e mësipërme i përket llojit të lirikës:

**1 pikë**

- A) filozofike,
- B) intime,
- C) së peizazhit,
- D) shoqërore.

MATURA SHTETËRORE

---

15. Në poezi përdoret shpesh rendi i përmbysur i gjymtyrëve. Ky përdorim bën që të përftohet figura e: **1 pikë**

- A) inversionit,
- B) metaforës,
- C) shkallëzimit,
- D) enumeracionit.

16. Në këtë poezi ndërthuren: **1 pikë**

- A) bota fantastike me botën reale.
- B) bota reale me botën e ëndrrës.
- C) bota natyrore me botën njerëzore.
- D) bota racionale me botën emocionale.

17. Në cilën prej alternativave të mëposhtme kemi një epitet metaforik? **1 pikë**

- A) Dhe nuk pushoi së rëni ajo.
- B) Nën altruizmin e tij të hirtë.
- C) Një natë të tërë qielli punoi.
- D) Gjersa i gjeti flokët e tu.

18. Në këtë poezi qielli shfaqet: **1 pikë**

- A) mizor,
- B) indiferent,
- C) i zhurmshëm,
- D) ndihmues.

19. Kjo është një poezi lirike, sepse: **1 pikë**

- A) përshkruan një natyrë dimri.
- B) rrëfen një ngjarje serioze.
- C) shpreh emocionet e poetit.
- D) organizohet mbi vargje që rimojnë.

GJUHA SHQIPE DHE LETËRSIA

20. Çfarë sfondi krijohet në këtë poezi? Cila është ngjyra që shfaqet në përfytyrimin tuaj? **2 pikë**

---

---

21. Shikoni me kujdes emrin *ernat*. Shumësi i kësaj fjale është një thyerje e standardit të gjuhës shqipe. Shkruani shumësin e rregullt dhe shpjegoni arsyen stilistike të kësaj forme të zgjedhur nga poeti. **2 pikë**

Shumësi: \_\_\_\_\_

Shpjegimi: \_\_\_\_\_

22. Lexoni me kujdes strofën e dytë. Cila është fjala që krijon efekt të menjëhershëm? Zbërtheni simbolikën që ajo mbart në kontekstin e dhënë. **3 pikë**

---

---

23.

- a) Në këtë poezi qielli shfaqet si aleat i bukurisë së vajzës. Shpjegojeni këtë perceptim, duke e ilustruar me shembuj nga poezia. **2 pikë**

---

---

- b) Cili është detaji i vetëm fizik që poeti thekson te vajza? Si do ta interpretonit këtë zgjedhje nga ana tije? **3 pikë**

---

---

24. A mendoni se kjo është një poezi ku shfaqet kontrasti? Argumentoni mendimin tuaj me shembuj nga poezia. **3 pikë**

---

---



