

4You magazine

www.magazineforyou.com



4You Magazine - Shqip

magazine4ushqip



Revistë mujore e KFOR-it Nr. 200 - Tetor 2023



MUSICBOX
**MITROVICA
INTERNATIONAL
JAZZ FESTIVAL**



Falas

"4You Magazine" është publikim zyrtar i KFOR-it, prodhuar dhe financiar nga KFOR-i, i shtypur në Kosovë dhe shpërndahet pa pagesë. Përbajtja nuk reflekton qëndrimin zyrtar të koalicionit apo të shteteve anëtare. KFOR-i pranon edhe i mirëpret opinionet tuaja dhe i publikon ato, por në formë të përmbledhur. Nëse kërkohet emri i autorit të mos tregohet, kjo mund të bëhet, por nuk do të publikohen letra anonime, shpifëse apo me qëllim të keq.

Kryeredaktore:

Leonora Shabanaj Nikshiq

Gazetarë: Ali Rexha,

Violeta Matovic,

Jelena Simic Rasic

Fotografitë: Ekipi "4You"

Design & Layout:

Bekim Shabani &

Leopard Cana

Stafi editorial mund të kontaktohet në telefon:

038/503-603-2139

Letrat mund të dërgohen në adresën:

HQ KFOR - Kosova Film;

"4You Magazine";

Strasbourg Building;

10000 Prishtinë

E-mail:

magazineforyou2003@gmail.com

www.magazineforyou.com



Kopertina:

JAZZ FESTIVAL

Editorial

Të dashur lexues,

Më duhet ta nis këtë editorial duke e vënë në pah entuziazmin tim në përgatitjen e këtij numri të revistës sonë. Ky numër e shënon një tjetër moment historik të jashtëzakonshëm në rrugëtimin tonë dhe më sjell kënaqësi të madhe ta ndaj me ju, ndërsa ne e vazhdojmë me krenari traditën tonë të botimit në pesë gjuhë të ndryshme. Ky angazhim i qëndrueshëm e nënvizon përkushtimin tonë për t'u siguruar që çdo adoleshent/e, pavarësisht nga formimi i tyre gjuhësor, të ndihet i/e pranuar, i/e dëgjuar dhe i/e përfaqësuar plotësisht brenda faqeve të revistës sonë.

Rëndësia e diversitetit në redaksi

Diversiteti është një pasuri e çmuar që e pasuron jetën tonë, i zgjeron horizontet tona dhe i formëson perspektivat tona. Bota jonë është një sixhade e ndërlikuar e thurur nga një mori gjuhësh, kulturash dhe traditash. Përqafimi dhe festimi i këtij diversiteti nuk është thjesht një zgjedhje, por një domosdoshmëri. Duke e ofruar edhe një herë revistën tonë në shumë gjuhë, ne e riafirmojmë misionin tonë kryesor: thyerjen e barrierave gjuhësore dhe ftuarjen e adoleshentëve të të gjitha prejardhjeve për t'u bërë pjesë e komunitetit tonë të gjallë.

Gjithëpërfshirja në veprim

Tani, ju mund ta pyesni veten pse kjo nismë e vazhdueshme e ka një rëndësi të tillë. Para së gjithash, ajo sillet rreth gjithëpërfshirjes. Ne jemi të përkushtuar që të sigurohemi që çdo adoleshent, pavarësisht nëse ka qenë me ne që nga fillimi ose sapo e ka zbuluar revistën tonë, të ketë një ndjenjë të thellë të pronësisë. Ne besojmë fuqishëm se gjuha nuk duhet të shërbejë kurrë si një barrierë që e pengon qasjen në informacion, argëtim dhe frymëzim.

Frymëzimi i një lëvizjeje më të gjerë

Gjithëpërfshirja dhe diversiteti mbesin në qendër të misionit tonë. Nëpërmjet angazhimit tonë të palëkundur për të botuar revistën tonë në shumë gjuhë, ne aspirojmë të frymëzojmë edhe shtëpitë e tjera botuese që të ndjekin shembullin tonë dhe ta bëjnë përbajtjen e tyre të qasshme për të gjithë. Me kënaqësi i ftojme lexuesit e rinj dhe ata që na kanë përkrahur nga fillimi t'na bashkohen në këtë udhëtim magjepsës.

Ftesë për një odise shumëgjuhëshe

Në numrin tonë të ardhshëm përgatitimi për një tjetër përvojë gjithëpërfshirëse, shumëgjuhëshe. Pavarësisht se a e keni gjuhë amtare njërën prej gjuhëve të paraqitura ose thjesht jeni kurrestarë të zbuloni botë të reja përmes fjalëve, ju premtojmë se ky numër do të jetë një festë tjetër e gjallë e gjuhës, kulturës dhe unitetit.

Të festojmë gjërat e përbashkëta përmes dallimeve

Në një botë të fiksuar shpesh te dallimet, ne e mbështesim me vendosmëri krenatimin e asaj që na bashkon: njerëzishmërinë tonë të përbashkët dhe aftësinë e thellë të fjalëve për t'i kapërcyer edhe ndarjet më të mëdha të mudshme. Së bashku, ne këmbëngulim në krijimin e një të ardhmeje më të ndritshme, më gjithëpërfshirëse, ku çdo zë jo vetëm që dëgjohej, por festohej.

Faleminderit, si gjithmonë, që jeni pjesë e paçmueshme e komunitetit tonë të larmishëm dhe dinamik. Qëndroni me ne për numrin tonë të ardhshëm, ku gjuha vazhdon të jetë çelësi për të zhbllokuar një botë me mundësi të pakufishme.

**Deri në takimin tonë të radhës,
mirëmbetshi miqtë e mi!**

Leonora

Indeksi



2. Editoriali, indeksi

4. Shkolla e muajit: SHFMU "BAJRAM CURRI" NË KRUSHË TË MADHE

6. 'MostUra' BASHKON RININË E KOSOVËS

8. Life Style: NGJYRAT E VJESHTËS 2023

10. Music Box: NOTA HARMONIKE:

FESTIVALI INAUGURUES I DITËVE

NDËRKOMBËTARE TË XHAZIT MITROVICË

12. LOJËRAT PARASPORTIVE KOSOVË 2023:

KRIJIMI I LIDHJEVE, FUQIZIMI I UNITETIT!

14. World around Us: RRUGËT MË ATRAKTIVE NË BOTË

16. Do it Yourself: SHPORTAT QË MUND T'I BËNI VETË

18. Moviemania: FESTIVALI I FILMIT TRIBECA: NDERIMI I INOVACIONIT, TREGIMIT DHE ARRITJEVE KREATIVE"

20. Health & Sports: SË BASHKU DREJT MAJËS - ENISA DHE MELISA -- FORCA E DYFISHT E PINGPONG-ut

24. "UNIFIKIMI I ZEMRAVE DHE AFTËSIVE: KAMPI NDËRETNIK I TENISIT NË KOSOVË"

26. Your opinion about: MENDIMI JUAJ PËR ËMBËLSIRAT (DESERTET)?

28. Wellbeing & teens: REALITET KUNDREJT MEDIAVE SOCIALE!

30. Brainteasers: KËNDI ENIGMATIK

32. Did you know? VJESHTA

Editorial

Dear readers,

I must commence this editorial by emphasizing, once more, my enthusiasm in preparing this issue of our magazine. This marks yet another remarkable milestone in our journey, and it brings me great pleasure to share it with you, as we proudly continue our tradition of publishing in five different languages. This enduring commitment underscores our dedication to ensuring that every teenager, regardless of their linguistic background, feels recognized, heard, and fully represented within the pages of our magazine.

The Significance of Diversity in Print

Diversity is a precious asset that enriches our lives, broadens our horizons, and shapes our perspectives. Our world is an intricate tapestry woven from a multitude of languages, cultures, and traditions. Embracing and celebrating this diversity is not just a choice but a necessity. By once again offering our magazine in multiple languages, we reaffirm our core mission: breaking down linguistic barriers and extending an open invitation to teenagers from all backgrounds to become part of our vibrant community.

Inclusivity in Action

Now, you may wonder why this ongoing initiative holds such significance. First and foremost, it revolves around inclusivity. We are committed to ensuring that every teenager, whether they have been with us from the very beginning or are just discovering our magazine, feels a profound sense of ownership. We firmly believe that language should never serve as a barrier hindering access to information, entertainment, and inspiration.

Inspiring a Wider Movement

Inclusivity and diversity remain at the very heart of our mission. Through our unwavering commitment to publishing our magazine in multiple languages, we aspire to inspire other publications to follow suit and make their content accessible to everyone. We warmly invite both young and seasoned readers to join us on this captivating journey.

An Invitation to a Multilingual Odyssey

Prepare yourselves for yet another immersive, multilingual experience in our upcoming issue. Whether you are a native speaker of one of the featured languages or simply curious about exploring new worlds through words, we promise that this edition will stand as another vibrant celebration of language, culture, and unity.

Celebrating Commonality Amidst Differences

In a world often fixated on differences, we steadfastly uphold the celebration of what unites us: our shared humanity and the profound ability of words to bridge even the widest divides. Together, we persist in creating a brighter, more inclusive future where every voice is not only heard but celebrated.

Thank you, as always, for being an invaluable part of our diverse and dynamic community. Stay tuned for our next issue, where language continues to be the key unlocking a world of boundless possibilities.

Until our next meeting,
stay healthy my friends!

Leonora

Index



3. Editorial, index

5. **School of the month:** EJHS BAJRAM CURRI IN KRUSHE E MADHE

7. 'MostUra' FESTIVAL UNITES KOSOVO'S YOUTH

9. **Life Style:** AUTUMN COLORS 2023

11. **Music Box:** HARMONIOUS NOTES: THE INAUGURAL MITROVICA INTERNATIONAL JAZZ FESTIVAL

13. PARASPORT GAMES KOSOVO 2023:

FORGING BONDS, EMPOWERING UNITY!

15. **World around Us:** THE MOST ATTRACTIVE ROADS ACROSS THE WORLD

17. **Do it Yourself:** DO-IT-YOURSELF FRUIT BASKET

19. **Moviemania:** TRIBECA FILM FESTIVAL: HONORING INNOVATION, STORYTELLING, AND CREATIVE ACHIEVEMENT

21. **Health & Sports:** TOGETHER TO THE TOP - ENISA AND MELISA - THE DOUBLE POWER OF TABLE TENNIS

25. "UNIFYING HEARTS AND SKILLS: INTERETHNIC TENNIS CAMP IN KOSOVO"

27. **Your opinion about:** YOUR OPINION ON DESSERTS?

29. **Wellbeing & teens:** REALITY VS SOCIAL MEDIA!

31. LET'S LEARN TOGETHER

32. **Did you know?** AUTUMN

4You

magazine

"4You Magazine" is an official publication of KFOR, produced and financed by KFOR, printed in Kosovo and distributed freely. The contents do not necessarily reflect the official point of view of the coalition or that of any of its member states. KFOR accepts and welcomes your opinions, it will publish some of these, eventually in a condensed form. If requested the name of the writer will be withheld but no anonymous, defamatory or malicious letters will be printed.

Chief Editor:

Leonora Shabanaj Nikshiq

Journalists:

Ali Rexha,
Violeta Matovic,

Jelena Simic Rasic

Photos by:

"4You" Team
Bekim Shabani &
Leopard Cana

The editorial staff can be contacted on:

038/503-603-2139

Any letters can be sent at:

HQ KFOR - Film City;
"4You Magazine";

Strasbourg Building;
10000 Pristina

E-mail:

magazineforyou2003@gmail.com
www.magazineforyou.com



Cover:

JAZZ FESTIVAL

SHFMU 'BAJRAM CURRI' NË KRUSHË TË MADHE

Shkolla fillore dhe e mesme e ulët "Bajram Curri", një gurthemel i arsimit në Krushë të Madhe, e ka një të kaluar të begatshme që daton që nga fillimi i saj në vitin 1926. Viti historik i themelimit të shkollës është skalitur në muret e godinës së saj origjinale, duke shërbyer si një dëshmi për trashëgiminë e saj të qëndrueshme. Gjatë viteve të saj të para, këtu mbledheshin nxënës nga fshatrat fqinje si Nagaci, Celina, Krusha e Vogël, Qëndresa (ish Randobravë), Pirana, Hoça e Vogël dhe Brestovci. Me kalimin e kohës, këto shkolla paralele përfundimisht u ndanë dhe u bënë të pavarura.



bollshme për arsim cilësor, të realizuar në një ndërrim të vetëm.

Me fokus efikasitetin, shkolla aktualisht funksionon pa klasa paralele, duke siguruar që të gjithë 505 nxënësit të marrin një arsim cilësor brenda një ndërrimi të vetëm. Stafi i përkushtuar e përfshin drejtorin, sekretarin, pedagogun, ndihmësin për edukim special, koordinatorin e cilësisë, mësuesin mbështetës, 32 mësime dhe katër anëtarë të personelit teknik. Kabinetet e pajisura mirë për biologji, kimi, fizikë dhe shkencë kompjuterike, së bashku me një studio arti, e pasurojnë përvojën e të nxënët.

Fuqizimi i mendjeve, pasurimi i jetëve

SHFMU "Bajram Curri" ka shkëlqyer vazhdimisht në aspektin akademik, duke arritur renditje të larta si në nivelin lokal ashtu edhe në nivelin kombëtar. Nxënësit i kanë

shfaqur talentet dhe përkushtimin e tyre duke siguruar fitore në gara të ndryshme të diturisë. Për më tepër, performanca e tyre e jashtëzakonshme në Testin e Arritshmërisë e nënvizon përkushtimin e tyre për të mësuar.

Sipas drejtorit, z. Rezart Veseli, prapa sukseseve të tyre janë disa arsye: "Unë do të thosha se gurthemeli i të gjitha suksesve tona është bashkëpunimi i madh që e kemi me prindërit. Këshillat e Prindërve kanë qenë të rëndësishëm në nxitjen e lidhjeve të forta ndërmjet nxënësve, shkollës dhe prindërve. Megjithatë, asgjë nuk do të ishte e mundur pa përkushtimin dhe punën e palodhshme nga mësuesit tanë, të cilët nga ana e tyre i motivojnë nxënësit që të japin më të mirën e tyre dhe të synojnë për përsosmëri."

Z. Veseli vazhdoi duke shpjeguar se kualiti



Z. Rezart Veseli - drejtor

Shkolla e mban me krenari emrin e Bajram Currit, heroit malësor, lindja e të cilit në Krushë të Madhe ishte një kthesë e fatit. I lindur nga një nënë atdhetare rrugës për në Shkup, ai u gjend në këtë fshat, ku gratë vendase ndihmuan në lindjen e tij. Kështu, Bajram Curri u bë pjesë e familjes Tahiri, e cila në përputhje me traditën ia vuri atij emrin.

Objekte të reja, mundësi të reja

Në maj të vitit 2023, Shkolla Bajram Curri bëri një hap të rëndësishëm duke u zhvendosur në ambientet e saj bashkëkohore, me 30 klasa të mëdha që e nisin një epokë të re të arsimit. Me një sipërfaqe prej 4800 metrash katrorë, ambientet moderne të shkollës ofrojnë hapësirë të





fikimet e stafit mësimdhënës janë shembullore, me të gjithë edukatorët të mirëtrajnuar dhe të kualifikuar për zbatimin efektiv të kurrikulës së re. Në fakt, ai theksoi më tej se pasuria më e fortë e shkollës qëndron në qasjen e saj të mësimdhënies së bazuar në kompetenca, që mbështetet nga përkushtimi i palëkundur i të gjithë stafit arsimor.

Nga fillimi modest në modernitet

Teksa Shkolla "Bajram Curri" ka arritur sukses të madh, ajo përballet edhe me sfida. Një shqetësim urgjent është mungesa e një salle të dedikuar për edukatë fizike, gjë që i pengon aspektet praktike të edukimit fizik dhe aktiviteteve sportive. Ndërsa, sa i përket projekteve të ardhshme, shkolla është e përkushtuar që të rrisë cilësinë e arsimit përmes digjitalizimit, ndërtimit të klasave verore, krijimit të këndit të leximit, shfaqjes së kulturës dhe vlerave kombëtare, si dhe hapjes së një radiostacioni shkollor për të festuar arritjet e nxënësve në arsim.



Arsimi është çelësi për të realizuar ëndrrat tuaja
SHFMU "Bajram Curri" qëndron si një fener i përsosmërisë arsimore, duke ndërthurr historinë e saj të pasur me një qasje moderne ndaj të nxënësve. Me stafin e saj të përkushtuar, përkushtimin ndaj inovacionit dhe fokusimin në kultivimin e kompetencave, ky institucion vazhdon të formësojë mendjet e ndritura të së ardhmes së Kosovës. Në këtë frymë, në një mesazh të përzemërt për të rinjtë kosovarë, z. Veseli e theksoi fuqinë transformuese të arsimit, duke i nxitur ata që të ndjekin dijen dhe përsosmërinë. Arsimit, pohon ai, është çelësi për të realizuar ëndrrat dhe ambiciet tuaja.

EJHS "BAJRAM CURRI" IN KRUSHE E MADHE

The Elementary and Junior High School "Bajram Curri", a cornerstone of education in Krusha e Madhe, has a storied past that dates back to its inception in 1926. The historic year of the school's founding is etched into the walls of its original building, serving as a testament to its enduring legacy. In its early years, students from neighboring villages such as Nagaci, Celina, Krusha e Vogël, Qëndresa (formerly Randobravë), Pirana, Hoça e Vogël, and Brestovc gathered here for their education. As time passed, these parallel schools eventually separated and became independent.

The school proudly bears the name of Bajram Curri, a mountain hero whose birth in Krusha e Madhe was a twist of fate. Born to a patriot mother en route to Skopje, he found himself in this village, where local women assisted in his delivery. Thus, Bajram Curri became a part of the Tahiri family, which in keeping with the tradition gave him his name.

New Facilities, Fresh Opportunities

In May 2023, Bajram Curri School took a significant stride by relocating to its contemporary premises, boasting 30 spacious classrooms that usher in a new era of education. Covering an area of 4800 square meters, the school's modern facility provides ample room for quality education, conducted in a single shift.

With a focus on efficiency, the school currently operates without parallel classes, ensuring that all 505 students receive a high-quality education within a single shift. The dedicated staff includes a director, secretary, pedagogue, special education assistant, quality coordinator, support teacher, 32 teachers, and four technical staff members. The well-equipped laboratories for biology, chemistry, physics, and computer science, along with an art studio, enrich the learning experience.

Empowering Minds, Enriching Lives

EJHS Bajram Curri has consistently excelled academically, achieving top rankings both locally and nationally. The students have showcased their talents and dedication by securing victories in various knowledge competitions. Additionally, their remarkable performance in the National Achievement Test underscores their commitment to learning. According to the principal, Mr. Rrezart Veseli there are several reasons to their successes: "I would say that the main cornerstone to all our successes is the great cooperation we have with parents. Parent Councils have been instrumental in fostering strong connections between students, the school, and parents.

However, nothing would be possible without the dedication and hard work from our teachers who in turn motivate our students to give their best and strive for excellence."

Mr. Veseli went on explaining that the teaching staff's qualifications are exemplary, with all educators well-trained and qualified to effectively implement the new curriculum. In fact he went on stressing that the school's strongest asset lies in its competency-based teaching approach, upheld by the unwavering dedication of the entire educational staff.

From Humble Beginnings to Modernity

While Bajram Curri School has achieved great success, it also faces challenges. A pressing concern is the absence of a dedicated physical education room, which impedes practical aspects of physical education and sports activities. Whereas, in terms of future projects, the school is committed to enhancing the quality of education through digitalization, constructing summer classrooms, establishing a reading corner, showcasing national culture and values, and launching a school radio station to celebrate students' educational achievements.

Education is the Key to Unlock Your Dreams

EJHS Bajram Curri stands as a beacon of educational excellence, blending its rich history with a modern approach to learning. With its dedicated staff, commitment to innovation, and focus on nurturing competencies, this institution continues to mold the bright minds of Kosovo's future. In this spirit, in a heartfelt message to Kosovo's youth, Mr. Veseli emphasized the transformative power of education, urging them to pursue knowledge and excellence. Education, he affirms, is the key to unlocking your dreams and ambitions.

FESTIVALI 'MostUra' E BASHKON RININË E KOSOVËS



Për tre ditë qyteti i bukur historik i Prizrenit ishte nikoqir i edicionit të parë të Festivalit 'MostUra'. Kjo festë unike tre-ditore mblodhi së bashku të rinj me prejardhje të ndryshme etnike, duke e fuqizuar unitetin dhe duke krijuar lidhje.

Lindja e festivalit 'MostUra'

Festivali 'MostUra', një ide e Ilda Kramës, arkitekte e re nga Mitrovica, mban një emër që e mishëron thelbin e tij. Me prejardhje nga fjalët serbe dhe boshnjake "Most" që do të thotë 'Urë' dhe fjala shqipe "Ura", festivali e simbolizon unitetin mes rinisë së Kosovës. Ideja zuri rrënjë pasi Ilda dhe kolegët e saj morën pjesë në Asambleenë Rinore të Qershorit 2023 në Prizren, ku lidhjet e tyre të miqësisë evoluan në një projekt që e siguroi grantin financiar për realizim.

Sipas Ildës, festivali doli të ishte shumë më tepër nga sa shpresonin apo prisnin ajo dhe bashkëthemeluesit e tjerë. "Ky festival shkoi përtej diskutimeve kulturore, traditave dhe lidhjeve familjare. Të pranishmit e filluan një turne kulturor, duke vizituar vendet ikonike në Prizren, Gjakovë dhe Deçan, përfshirë ndërtesën historike të Lidhjes Shqiptare dhe Manastirin frymëzues të Deçanit. Dita përmbyllëse shfaqti shprehje kreative të paqes përmes pikturës, ekspozitave të objekteve kulturore dhe shfaqjeve multikulturore nga një grup i larmishëm," theksoi Ilda.

Një sixhade e diversitetit

Edicioni inaugurues i 'MostUra' zgjati tri ditë të mrekullueshme, duke tërhequr të rinj me prejardhje të ndryshme etnike që jetojnë në Kosovë, duke i përfshirë shqiptarët, serbët, boshnjakët, turqit dhe romët. Gjatë bisedës sonë, Ilda theksoi se ishte thellësisht emocionuese për të që të shihje se si të rinjtë me prejardhje të ndryshme bashkoheshin, krijojnë mirëkuptim dhe bashkëpunonin.

Riga Sadiku, studente dhe pjesëmarrëse e këtij festivali i konfirmoi ndjenjat e Ildës. "Përmes bashkëpunimit, miqësisë dhe



eksplorimit të monumenteve, Festivali 'MostUra' e shfaqti potencialin për unitet në Kosovë. Unë u preka thellësisht nga aftësia e 'MostUra' për të bashkuar të rinj me prejardhje të ndryshme," tha Riga. Ajo vazhdoi duke u kërkuar të rinjve të Kosovës që të jenë mendje hapur dhe të punojnë drejt një Kosove paqësore.

Themeluesit nga botë të ndryshme:

Një ekip multikulturor

Themeluesit e 'MostUra', përfshirë Ilda Krama (nga Mitrovica), Blel Halili (nga Prishtina), Shenoll Çulanxhi (nga Prizreni) dhe Eris Hasani (nga Peja), e përfaqësojnë një mikrokozmos të multikulturalizmit. Pavarësisht mungesës së përvojës në organizimin e ngjar-

jeve të tilla, ekipi i tyre multikulturor e realizoi me sukses një festival të paharrueshëm. Ilda e theksoi kurbën e pjerrët të të mësuarit, veçanërisht në lidhje me logjistikën, por vuri në dukje se përvoja e pasuroi të kuptuarit e tyre për organizimin e aktivitetëve.

“Ndikimi i festivalit rezonon thellë tek ne si themelues, por edhe tek pjesëmarrësit. Për mua, mësimet e nxjerra shtrihen përtej logjistikës dhe planifikimit të ngjarjeve. Më e rëndësishmja, ‘MostUra’ e demonstroi potencialin e të rinjve të Kosovës për të ndërtuar një shoqëri paqësore, duke theksuar dëshirën për të kuptuar dhe bashkëpunuar në vija etnike dhe kulturore si rrugën drejt një të ardhmeje harmonike”, tha Ilda. Në lidhje me këtë, Sanja Radosavljevic, një 18-vjeçare e diplomuar nga Shkolla e Mesme e Mjekësisë, e çmoi kohën e saj në ‘MostUra’. Ajo e vlerësoi më së shumti mundësinë për të takuar bashkëmohatarë me prejardhje të ndryshme, për të eksploruar vende të reja dhe për të vlerësuar trashëgiminë e pasur kulturore të Kosovës.

Shenoll Çulanxhi, një tjetër bashkëthemelues i ‘MostUra’, e theksoi rolin e festivalit në thyerjen e stereotipeve dhe paragjykimëve: “Duke e nxitur bashkëpunimin, miqësinë dhe shkëmbimin kulturor, ngjarjet si ‘MostUra’ i shtrojnë bazat për brezat e ardhshëm që të komunikojnë dhe bashkëpunojnë në mënyrë më efektive, që përfundimisht e formëson një Kosovë më të mirë”.

Një Kosovë më e ndritshme, më gjithëpërfshirëse

Si përfundim, Festivali ‘MostUra’ qëndron si një dëshmi e fuqishme e potencialit për unitet dhe mirëkuptim mes të rinjve kosovarë. Ai tregoi se duke hequr dorë nga paragjykimet dhe duke e përqaftuar diversitetin, të rinjtë mund ta ndërtojnë një të ardhme më të ndritshme dhe më harmonike për veten dhe brezat që do të vijnë. Edicioni inaugurues i ‘MostUra’ ka lënë gjurmë të pashlyeshme, duke e ndriçuar rrugën drejt një Kosove më gjithëpërfshirëse dhe paqësore.



‘MostUra’ FESTIVAL UNITES KOSOVO'S YOUTH

For three days the beautiful historic city of Prizren hosted the first edition of the MostUra Festival. This unique three-day celebration brought together young people from diverse ethnic backgrounds, empowering unity, and fostering connections.

The Beginning of MostUra Festival

The MostUra Festival, a brainchild of Ilda Krama, a young architect from Mitrovica, carries a name that embodies its essence. Derived from the Serbian and Bosnian words "Most" and the Albanian word "Ura," both meaning "Bridge," the festival symbolizes unity among Kosovo's youth. The idea took root after Ilda and her colleagues participated in the June 2023 Youth Assembly in Prizren, where their bonds of friendship evolved into a project securing grant funding for implementation.

According to Ilda, the festival turned out to be much more than what she and the other cofounders hoped or expected. “This festival transcended cultural discussions, traditions, and familial bonds. Attendees embarked on a cultural tour, visiting iconic sites in Prizren, Gjakova/Djakovica, and Deçan/Decane, including the historic Albanian League building and the awe-inspiring Deçan/Decane Monastery. The concluding day featured creative expressions of peace through painting, cultural object showcases, and multicultural performances by a diverse band,” Ilda stressed.

A Tapestry of Diversity

MostUra's inaugural edition spanned three remarkable days, attracting young people from diverse ethnic backgrounds living in Kosovo, including Albanians, Serbs, Bosnians, Turks, and Roma. During our conversation Ilda highlighted that it was profoundly emotional for her to witness youth from different backgrounds come together, forge understanding, and collaborate.

Riga Sadiku, a student, and participant of this festival confirmed Ilda's sentiments. "Through cooperation, friendship, and exploration of monuments, the MostUra Festival showcased the potential for unity in Kosovo. I was profoundly moved by MostUra's ability to bring together young people of diverse backgrounds," Riga stated. She went on urging Kosovo's youth to be open-minded and work toward a peaceful Kosovo.

Founders from Different Worlds: A Multicultural Team

MostUra's founders, including Ilda Krama (from Mitrovica), Blerina Halili (from Prishtinë/Pristina), Shenoll Çulanxhi (from Prizren), and Eris Hasani (from Peja), represent a microcosm of multiculturalism. Despite their lack of experience in organizing such events, their multicultural team successfully executed a memorable festival. Ilda emphasized the steep learning curve, especially concerning logistics, but noted that the experience enriched their understanding of event organization.

“The festival's impact resonates deeply with us as founders but the participants as well. For me, the lessons learned extend beyond logistics and event planning. Most importantly, MostUra demonstrated the potential for Kosovo's youth to build a peaceful society, emphasizing the desire to understand and cooperate across ethnic and cultural lines as the path to a harmonious future,” Ilda stated. In relation to this, Sanja Radosavljevic, an 18-year-old graduate from the Medical High School, cherished her time at the MostUra. She appreciated the most the opportunity to meet peers from various backgrounds, explore new places, and appreciate Kosovo's rich cultural heritage.

Shenoll Çulanxhi, another cofounder of MostUra, emphasized the festival's role in dismantling stereotypes and prejudices: "By fostering cooperation, friendship, and cultural exchange, events like MostUra lay the groundwork for future generations to communicate and collaborate more effectively, ultimately shaping a better Kosovo."

A Brighter, More Inclusive Kosovo

In conclusion, the MostUra Festival stands as a powerful testament to the potential for unity and understanding among Kosovo's youth. It demonstrated that by shedding prejudices and embracing diversity, the youth can build a brighter and more harmonious future for themselves and generations to come. MostUra's inaugural edition has left an indelible mark, lighting the way toward a more inclusive and peaceful Kosovo.

NGJYRAT E VJESHTËS 2023



Vjeshta tashmë ka ardhur. Ditët janë më të shkurtra, temperaturat jashtë janë më të ulëta, natyra është shndërruar në një spektakël të bukur ngjyrash dhe e njëjta gjë po ndodh edhe me trendet e modës. Çdo stinë i sjellë me vete ngjyrat karakteristike që na frymëzojnë, ndaj edhe vjeshta ndikon si në natyrë ashtu edhe në modë, duke sjellë me vete një gamë të freskët ngjyrash dhe sfidave të stilit. Ngjyrat e vjeshtës janë shumë më tepër se nuanca të zakonshme. Ato janë një reflektim i natyrës në ndryshim, por edhe një mundësi për ta përshtatur stilin tuaj me mjedisin e ri.

Në vazhdim të tekstit, lexoni për shumëllojshmërinë e ngjyrave të vjeshtës, për tonet e ngrohta të dheut si e kuqja e errët, e verdha okër dhe kafe terrakote që sjellin ngrohtësi dhe rehati gjatë ditëve më të ftohta, si dhe për nuanca më të ftohta si e hirta dhe e gjelbër ulliri, që e sjellin një ndjenjë paqeje dhe serioziteti. Pavarësisht nëse preferoni nuanca

të ngrohta apo të ftohta, vjeshta ofron shumë mundësi për të eksperimentuar me ngjyrat dhe për të krijuar veshje autentike.

E kuqja e mbyllët

Kjo nuanca të kujton ngjyrën e verës dhe boronicës, e cila e krijon një ndjenjë të pasurisë dhe elegancës. Kjo nuanca e përfjetshme shfaqet në çdo stinë

vjeshte. E kuqja e mbyllët përzihet në mënyrë të përkryer me ngjyrat e tjera të vjeshtës, si e kafta, e arta ose e gjelbër ulliri. E kuqja e mbyllët ose burgundi mund të përdoret si një ngjyrë bazë dhe është veçanërisht e popullarizuar për veshjet e mbrëmjes.

E verdha okër

E verdha okër është një nuanca që shpesh mund të shihet në gjethe para se të bien nga pemët. Kjo nuanca e verdhë sjellë gëzim në ditët e vjeshtës me nuancën e saj të ngrohtë dhe me diell. Kjo ngjyrë shpesh kombinohet me ngjyra të errëta për të krijuar kontrast.

E gjelbër ulliri

E gjelbra e ullirit është një nga ngjyrat kryesore të kësaj vjeshte. Me tonin e vetë neutral, ajo i sjellë pak paqe dhe ekuilibër çdo veshjeje. Kjo nuanca është e gjithanshme dhe mund të vishet në mënyra të ndryshme, nga veshjet e lehta të përditshme deri tek kombinimet e sofistikuara të mbrëmjes.

Terrakota kafe

Kafe terrakote është një ngjyrë që përshtatet në mënyrë të përkryer me ngrohtësinë e nuancave të vjeshtës. E veçanta e kësaj nuance të dheut është se i ngjan gjetheve të vjeshtës dhe ia shton autenticitetin çdo pamjeje. Kafe terrakote mund të përdoret si ngjyrë bazë për veshje apo aksesore, si shalle apo çanta.

E kaltër e mbyllët

E kaltra e mbyllët është një nuancë e qetë që lidhet me qiellin e pastër në ditët më të ftohta të vjeshtës. Kjo ngjyrë përzihet me paletat e vjeshtës, duke krijuar një kontrast me ngjyrat më të ngrohta të gjetheve. Përdoret shpesh si ngjyrë bazë për pallto, xhemperë dhe pantallona, por edhe si detaj në kapele, doreza apo çanta. E kaltra e mbyllët është një zgjedhje e shkëlqyer për një pamje të lehtë.

Hiri me nuanca të së kaltrës

Klasike dhe e gjithanshme, ngjyra e hirit përdoret shpesh si bazë neutrale në kombinimet e vjeshtës. Nuancat e së kaltrës i shtojnë thellësi ngjyrës dhe e bëjnë atë më interesante. Ngjyra e hirit me nuancat e së kaltrës e sjellë një dozë serioziteti dhe elegancë, si dhe e krijon mundësinë për kreativitet në të shprehurit e modës. Kjo ngjyrë mund të përdoret në kombinime me shtresa që krijojnë dimension dhe thellësi, duke shtuar teksturë dhe kontraste interesante.

Vjeshta na i kujton ndryshimet dhe na e jep mundësinë që të eksplorojmë diversitetin dhe pasurinë e ngjyrave që na rrethojnë. Me këtë përzgjedhje të ngjyrave të vjeshtës, secili prej nesh mund të krijojë veshje që e pasqyrojnë frymën e stinës por që në të njëjtën kohë e theksojnë individualitetin.

AUTUMN COLORS 2023

Here we are, already well into autumn. Days are shorter, outside temperatures are lower, nature is being transformed into a beautiful spectacle of colors, and the same is happening with fashion trends. Each season brings along characteristic colors that inspire us, and autumn as well impacts nature and fashion, bringing a fresh palette of colors and style challenges. Autumn colors are much more than just hues. They are a reflection of the changing nature, but also an opportunity to adapt your style to the new environment.

Read below about the diversity of autumn colors, about warm earthy tones like burgundy, ochre yellow and terracotta brown that bring warmth and comfort during colder days, as well as about cooler shades like gray and olive-green, which bring a sense of peace and seriousness. Whether you prefer warm or cool shades, autumn offers many opportunities to experiment with colors and create authentic outfits.

Burgundy

This shade is reminiscent of the color of wine and blueberries, creating a feeling of sumptuousness and elegance. This timeless shade appears in every autumn season. Burgundy matches perfectly with other autumn colors, such as brown, gold, or olive-green. Dark red or burgundy can be used as a base color, and is especially popular for evening outfits.

Ochre

Ochre is a shade that can often be seen on leaves before they fall from the trees. This shade of yellow brings cheerfulness to autumn days with its warm and sunny shade. This color is often combined with darker hues to create contrast.

Olive-green

Olive-green is one of the top colors this autumn. With its neutral tone, it adds a touch of peace and balance to any look. This shade is versatile and can be worn in a variety of ways, from lightweight everyday clothes to sophisticated evening combinations.

Terracotta brown

Terracotta brown is a color that fits perfectly with the warmth of autumn tones. What is special

about this earthy tone is that it is reminiscent of autumn leaves and adds authenticity to any look. Terracotta brown can be used as a base color for clothing or accessories, such as scarves or bags.

Navy blue

Navy blue is a calm shade that is associated with clear skies on cooler autumn days. This color blends in with autumn palettes, creating contrast with the warmer colors of the leaves. It is often used as a base color for coats, sweaters and trousers, but also as a detail in hats, gloves or bags. Navy blue is a great choice for a subtle look.

Gray with shades of blue

Classic and versatile, gray is often used as a neutral base in autumn combinations. Shades of blue add depth to the color and make it more interesting. Gray imbued with shades of blue adds a touch of seriousness and elegance and also opens up the possibility for creativity in the fashion expression. This color can be used in layered combinations that create dimension and depth, adding texture and interesting contrasts.

Autumn reminds us of changes and gives us the opportunity to explore the diversity and richness of colors that surround us. With this selection of autumn colors, each of us can create outfits that reflect the spirit of the season while at the same time highlighting individuality.



NOTA HARMONIKE: FESTIVALI INAUGURUES I DITËVE NDËRKOMBËTARE TË XHAZIT NË MITROVICË



Në fund të gushtit dhe fillim të shtatorit të vitit 2023, qyteti magjepsës i Mitrovicës, i shtrirë përgjatë lumit Ibër, ishte mikpritës i një ekstravagance të jashtëzakonshme muzikore - Festivalit inaugurues të Ditëve Ndërkombëtare të Xhazit në Mitrovicë. Ky festival, me një organizim pesëditor të jashtëzakonshëm, jo vetëm që e festoi fuqinë unifikuese të muzikës, por gjithashtu i shpalosi disa nga performancat më magjepsëse që janë parë ndonjëherë.

Rapsodi buzë lumit

Festivali i Ditëve Ndërkombëtare të Xhazit në Mitrovicë u konceptua me një vizion të qartë - për të krijuar një hapësirë harmonike ku muzika i kapërceu kufijtë dhe dallimet. Xhazi, me rrënjët e tij që shtrihen nëpër kontinente, doli të ishte mediumi i përsosur. Përtej muzikës, Festivali inaugurues i Ditëve Ndërkombëtare të Xhazit në Mitrovicë ishte një triumf i bashkimit, duke bashkuar me lehtësi njerëz me prejardhje të ndryshme që e kishin një pasion të përbashkët për muzikën.

Platformë për kultivimin e talenteve

Rona Nishliu, themeluesja vizionare e Festivalit të Ditëve Ndërkombëtare të Xhazit në Mitrovicë, e shprehu mirënjohjen e saj të thellë për mbështetjen dhe pjesëmarrjen e jashtëzakonshme. Ajo i ndau mendimet e saj për ndikimin e festivalit, duke thënë: "Mitrovica ka qenë gjithmonë një burim talentesh dhe këto aktivitete kanë qenë të domosdoshme. Pavarësisht se muzika Xhaz e ka një audiencë të veçantë, ne ishim të kënaqur që pamë jo vetëm entuziastë të Xhazit, por edhe qytetarë që morën pjesë në këtë ngjarje, të shtyrë nga një ndjenjë nostalgjie për Mitrovicën e dikurshme të

mbushur me aktivitete kulturore". Përkushtimi i Rona Nishliut për të kultivuar skenën kulturore në qytet ishte i dukshëm dhe ajo e theksoi rëndësinë e festivalit si një platformë për kultivimin e talenteve dhe pasurimin e peizazhit kulturor vendas.

Harmonitë Ndërkombëtare

Festivali i Ditëve Ndërkombëtare të Xhazit në Mitrovicë e përqafoi thelbin global të Xhazit duke i shfaqur një sërë talentesh ndërkombëtare që i harmonizuan prejardhjet e tyre të ndryshme muzikore në skenën e tij. Në vijim i kemi paraqitur shfaqjet e dalluara që rezonuan me publikun:

Daphna Levy dhe Tamir Miler (Izrael/Taxhikistan)

Daphna Levy, një vokaliste dhe perkusioniste izraelite e Xhazit, së bashku me pianistin taxhikistanez Tamir Miler, e dhanë një performancë magjepsëse që i kapërceu kufijtë kulturorë. Muzika e tyre në mënyrë të rrjedhshme e ndërthuri Xhazin me elementë të ndikimeve ballkanike dhe të Lindjes së Mesme, duke e krijuar kështu një përvojë vërtet magjepsëse. Vokalet përhumbëse të Levy-t, së bashku me aftësitë mjeshtërore të Miler-it në piano, e pikturuan një peizazh

muzikor që e magjepsi audiencën.

Elina Duni dhe Rob Luft Duo (Shqipëri/Mbretëri e Bashkuar)

Elina Duni, një vokaliste e njohur shqiptare, i bashkoi forcat me kitaristin britanik Rob Luft, për të shfaqur bukurinë e melodive shqiptare të shkrirë në Xhaz. Performanca e tyre e çoi publikun në një udhëtim nëpër trashëgiminë e pasur muzikore të Shqipërisë, ndërthurur bukur me frymën improvizuese të Xhazit.

MIJD Big Band (Të ndryshëm)

Bendi i Madh i Ditëve Ndërkombëtare të Xhazit të Mitrovicës (MIJD Big Band), i përbërë nga muzikantë vendas dhe ndërkombëtarë, e solli një tingull të fuqishëm ansambli në festival. Interpretimi i kompozimeve klasike dhe bashkëkohore të Xhazit nga ky grup e vuri në pah gjithëpërfshirjen e Xhazit si një gjuhë uniteti dhe shprehjeje.

Richard Bona (Kamerun/SHBA)

Basisti dhe vokalisti Richard Bona, me origjinë nga Kameruni, por me bazë në SHBA, e zbukuroi skenën e festivalit me Xhazin e tij afro-lat-in. Muzika e tij ishte një dëshmi e misionit të festivalit për të thyer kufijtë dhe për të kremtuar rrënjët e shumëllojshme të Xhazit. Virtuoziteti i Bonës në bas dhe vokali plot shpirt e magjepsën publikun.

Karen Asatryan dhe Andrej Prozorov (Armeni/Ukrainë)

Pianistja armene Karen Asatryan dhe perkusionisti ukrainas Andrej Prozorov e shfaqën mjeshtërinë e tyre të improvizimit të Xhazit. Performanca



Të gjitha fotot nga: Mrinë Godanca



e tyre ishte një bashkim i ndikimeve armene dhe ukrainase, duke e krijuar një bisedë muzikore që i kapërceu barrierat gjuhësore dhe i preku zemrat e publikut.

Një kremtë e jashtëzakonshme e muzikës dhe unitetit

Këto bashkëpunime ndërkombëtare ia dhanë një shtresë pasurie shtesë Festivalit të Ditëve Ndërkombëtare të Xhazit në Mitrovicë. Bashkimi i kulturave dhe traditave muzikore na rikujtoi se muzika xhaz e ka fuqinë që të bashkojë njerëz nga të gjitha fushat. Me të përfunduar edicioni inauguroes i festivalit, ai la gjurmë të pashlyeshme si tek artistët ashtu edhe tek publiku, duke e ndezur kështu pritjen me padurim për edicionin e radhës të kësaj kremte të mrekullueshme të muzikës dhe unitetit.

Si përfundim, Festivali inauguroes i Ditëve Ndërkombëtare të Xhazit në Mitrovicë ishte një sukses kumbues, që e lartësoi fuqinë e muzikës për të bashkuar dhe frymëzuar. Gjatë pesë ditëve të paharrueshme, ai shpalosi performanca të jashtëzakonshme që e ndërthurën shpirtin e xhazit me kulturën ballkanike. Në një qytet që ka parë mjaft ndarje, ky festival e ofroi një vështrim në një të ardhme harmonike ku muzika ishte gjuha universale që i kapërceu ndarjet, duke lënë gjurmë të pashlyeshme në Mitrovicën dhe njerëzit e saj.

HARMONIOUS NOTES:

THE INAUGURAL MITROVICA INTERNATIONAL JAZZ DAYS FESTIVAL

In late August and early September of 2023, the enchanting city of Mitrovica, nestled along the Ibër River, played host to an extraordinary musical extravaganza - the inaugural Mitrovica International Jazz Days Festival. Spanning five extraordinary days, this festival not only celebrated the unifying power of music but also showcased some of the most captivating performances ever witnessed.

A Riverside Rhapsody

The Mitrovica International Jazz Days Festival was conceived with a clear vision - to create a harmonious space where music transcended borders and differences. Jazz, with its roots stretching across continents, proved to be the perfect medium. Beyond the music, the inaugural Mitrovica International Jazz Days Festival was a triumph of togetherness, seamlessly bringing together people of varied backgrounds who shared a common passion for music.

A Platform for Nurturing Talent

Rona Nishliu, the visionary founder of the Mitrovica International Jazz Days Festival, expressed her profound gratitude for the overwhelming support and participation. She shared her thoughts on the festival's impact, saying, "Mitrovica has always been a wellspring of talent, and these activities have been invaluable. Despite the fact that jazz music has a niche audience, we were pleased to see not only jazz enthusiasts but also citizens attending the event, driven by a sense of nostalgia for the Mitrovica of yesteryears filled with cultural activities." Rona Nishliu's dedication to nurturing the cultural scene in the city was evident, and she emphasized the festival's significance as a platform for nurturing talent and enriching the local cultural landscape.

International Harmonies

The Mitrovica International Jazz Days Festival embraced the global essence of jazz by featuring an array of international talents who harmonized their diverse musical backgrounds on its stage. Here are the standout performances that resonated with the audience:

Daphna Levy and Tamir Miler (Israel/Tajikistan):

Daphna Levy, an Israeli jazz vocalist and percussionist, alongside Tajikistani pianist Tamir Miler, delivered a mesmerizing performance that transcended cultural boundaries. Their music seamlessly blended jazz with elements of Balkan and Middle Eastern influences, creating a truly enchanting experience. Levy's haunting vocals, coupled with Miler's masterful piano skills, painted a musical landscape that captivated the audience.

Elina Duni and Rob Luft Duo (Albania/UK):

Elina Duni, a renowned Albanian vocalist, joined forces with British guitarist Rob Luft to showcase the beauty of

Albanian melodies fused with jazz. Their performance took the audience on a journey through the rich musical heritage of Albania, beautifully intertwined with the improvisational spirit of jazz.

MIJD Big Band (Various): The Mitrovica International Jazz Days Big Band, composed of both local and international musicians, brought a powerful ensemble sound to the festival. Their rendition of jazz classics and contemporary compositions highlighted the universality of jazz as a language of unity and expression.

Richard Bona (Cameroon/USA): Bassist and vocalist Richard Bona, originally from Cameroon but based in the USA, graced the festival stage with his Afro-Latin-infused jazz. His music was a testament to the festival's mission of breaking down borders and celebrating the diverse roots of jazz. Bona's virtuosity on the bass and soulful vocals left the audience enchanted.

Karen Asatrian and Andrej Prozorov (Armenia/Ukraine): Armenian pianist Karen Asatrian and Ukrainian percussionist Andrej Prozorov showcased their mastery of jazz improvisation. Their performance was a fusion of Armenian and Ukrainian influences, creating a musical conversation that transcended language barriers and touched the hearts of the audience.

A Remarkable Celebration of Music and Unity

These international collaborations added an extra layer of richness to the Mitrovica International Jazz Days Festival. The fusion of cultures and musical traditions served as a reminder that jazz has the power to unite people from all walks of life. As the festival's inaugural edition ended, it left an indelible mark on both the artists and the audience, igniting anticipation for the next installment of this remarkable celebration of music and unity.

In conclusion, the inaugural Mitrovica International Jazz Days Festival was a resounding success, celebrating the power of music to unite and inspire. Over five unforgettable days, it showcased extraordinary performances that blended the soul of jazz with Balkan culture. In a city that has seen its share of division, this festival offered a glimpse into a harmonious future where music was the universal language that bridged divides, leaving an indelible mark on Mitrovica and its people.

LOJËRAT PARASPORTIVE KOSOVË 2023 - *KRIJIMI I LIDHJEVE, FUQIZIMI I UNITETIT!*



Dielli shkëlqente mbi qytetin e Vushtrrisë, ndërsa Lojërat Parasportive Kosova 2023 nisën me një shpërthim energjie dhe entuziazmi. Atmosfera e gjallë në Akademinë për Siguri Publike të Kosovës ishte e dukshme dhe ishte e qartë se diçka e veçantë po shpalohej. Lojërat e këtij viti ishin si asnjë tjetër, pasi ato mblodhën jo vetëm paraolimpikë nga të gjitha anët e Kosovës, por edhe kolegët e tyre nga vendet fqinje, duke përfshirë Kroacinë, Malin e Zi dhe Maqedoninë e Veriut.

Një grumbullim i kampionëve

Edicioni i sivjetshëm i lojërave parasportive i mblodhi mbi 450 para-atletë, një shenjë e qartë se vit pas viti kjo ngjarje vazhdon të rritet si në numër ashtu edhe në rëndësi. Por, nuk ishte vetëm për lojërat. Kjo ngjarje ishte edhe një kremtim i qëndrueshmërisë, unitetit dhe shpirtit të pathyeshëm të para-atletëve. Ndër individët e shquar që e zbukuruan ceremoninë e hapjes ishin Antonia Balek, një paraatlete kroate me një histori frymëzuese dhe Egzon Vatovci, një paraatlet i vendosur nga Kosova që ka ëndrra të mëdha për Paris 2024.

Antonia Balek, e cila i ka fituar më parë dy medalje të arta në Lojërat Paralimpike të Pekinit 2008, i ndau mendimet e saj mbi rëndësinë e sportit dhe konkurrancës. Pavarësisht se u përball me sfida që e ndryshojnë jetën për shkak të një aksidenti trafikës, Antonia e shprehu gëzimin e saj që ishte në gjendje të garonte në Kosovë dhe i inkurajoi të rinjtë që t'i ndjekin ëndrrat e tyre, qoftë në sport apo në jetën e përditshme.

Egzon Vatovci, një yll në ngritje në botën e para-pingpongut, foli me pasion për rëndësinë e pranimit të Kosovës si anëtare e plotë e Komitetit Paralimpik Evropian. Ai u zotua të sjellë në shtëpi një medalje ari nga Parisi 2024 dhe e vuri në pah natyrën e veçantë të këtyre lojërave, të cilat për herë të parë i mirëpritën para-atletët nga rajoni.

Nderojmë kampionët e jetës

Gjeneralmajor Angelo Michele Ristuccia, komandanti i KFOR-it, ua dha një mesazh të përzemërt admirimi dhe mirënjohjeje para-atletëve. Ai i quajti ata “super atletë”, një term që e tejkalon fushën e sportit.

Zgjedhja e fjalëve nga gjenerali Ristuccia synonte të vinte në pah cilësitë dhe bëmat e jashtëzakonshme të para-atletëve, të cilat shtrihen shumë përtej kufijve të sporteve tradicionale.

Para-atletët përballesh me sfida unike në rrugëtimin e tyre drejt suksesit, shpesh duke kapërcyer barrierat fizike, emocionale dhe shoqërore, që mund të jenë të frikshme. Regjimet e tyre të stërvitjes janë rigorozë dhe ata e shtojnë trupin dhe mendjen e tyre deri në kufij. Megjithatë, ajo që vërtetë i veçon ata është vendosmëria e tyre e palëkundur, qëndrueshmëria dhe shpirti i paepur.

Për ta ilustruar pikëpamjen e tij, gjenerali Ristuccia e tregoi një histori prekëse për mikun e tij të quajtur Luka, një paraolimpist nga Italia. Ai tregoi se si vendosmëria e Lukës e kishte lënë një përshtypje të qëndrueshme tek ai dhe tek ushtarët e tij: “E ftova Lukën në brigadën time dhe u kërkova

ushtarëve të mi ta sfidonin veten duke i kryer të njëjtat aktivitete që i bënte Luka, si një atlet paralimpik, gjatë stërvitjes së tij. Pavarësisht stërvitjes së tyre të jashtëzakonshme, ushtarët e mi e kuptuan se rutinat e Lukës ishin jashtëzakonisht sfiduese, duke e theksuar më tej forcën dhe qëndrueshmërinë e jashtëzakonshme të para-atletëve si ai.”

Kështu, kur gjenerali Ristuccia iu referua para-atletëve si “super atletë”, ai e bëri këtë me një vlerësim të thellë për karakterin e tyre të jashtëzakonshëm dhe aftësinë e tyre për ta shndërruar fatkeqësinë në triumf. Paraatletët shkëlqejnë jo vetëm në sportet e tyre të zgjedhura, por edhe në jetë, duke demonstruar këmbëngulje të pashoqe dhe duke i frymëzuar të gjithë rreth tyre për t'i kapërcyer kufijtë e tyre, gjë që, sipas tij, i bën jo vetëm sportistë, por edhe kampionë në jetë.

Edward Anderson, Drejtor i OSBE-së i Departamentit për Sigurinë Publike, shprehu gjithashtu admirimin e tij për të gjithë para-atletët për aftësinë e tyre për të frymëzuar dhe bashkuar komunitetet. Edhe ai e rrefëu historinë e një kolegu që është ngjitur në malin Kilimanxharo dhe ka garuar në shumë maratona, pavarësisht aftësive të kufizuara, duke theksuar se paraatletët janë shembulli më i



mirë që e dëshmon se asgjë nuk është e pamundur. Kështu, ai i inkurajoi të gjithë që të ndjekin ëndrrat e tyre me përkushtim dhe qëndrueshmëri.

Një vizion i unitetit dhe progresit

Njomza Emini, kryetare e Komitetit Paralimpik të Kosovës (KPK), e shprehu gëzimin e saj për pranimin e KPK-së si anëtar me të drejta të plota në Komitetin Paraolimpik Evropian. Ajo, gjithashtu, e vuri në pah se Lojërat Parasportive Kosova 2023 e shënuan një moment historik të rëndësishëm, duke i bashkuar para-atletët nga Kosova dhe vendet fqinje në një frymë të konkurrencës dhe miqësisë së shëndetshme. Sipas saj, e tërë kjo u mundësua falë mbështetjes së palëkundur nga organizata të ndryshme si Misioni i OSBE-së në Kosovë, Akademia për Siguri Publike e Kosovës dhe KFOR-i. Duke nënvizuar se lojërat nuk kishin të bënin vetëm me sportin, por edhe me promovimin e unitetit, diversitetit dhe gjithpërfshirjes në Kosovë, kryetarja Emini ua kujtoi edhe një herë të gjithë paraatletëve se asnjë synim nuk është i paarritshëm pavarësisht pengesave apo sfidave.

Si përfundim, Lojërat Parasportive Kosova 2023 ishin një dëshmi e shpirtit të përpur të para-atletëve, një kremtë e diversitetit dhe unitetit, dhe një shembull i ndritshëm i asaj që mund të arrihet kur komunitetet bashkohen. Këto lojëra do të mbahen mend jo vetëm për medaljet e fituara, por edhe për lidhjet e krijuara dhe frymëzimin e ndarë mes këtyre kampionëve të jetës. Tëksa përëndimi i diellit e mbylli një fundjavë të përsosur, trashëgimia e këtyre lojërave do të vazhdojë të shkëlqejë, duke i ndriçuar rrugën gjeneratave të ardhshme të para-atletëve në Kosovë dhe më gjerë.

Na vizitoni në:
Visit us at:



PARASPORT GAMES KOSOVO 2023- FORGING BONDS, EMPOWERING UNITY!

The sun shone brightly over the town of Vushtrri/Vucitrn as the Parasport Games Kosovo 2023 kicked off with a burst of energy and enthusiasm. The vibrant atmosphere at the Academy for Public Safety of Kosovo was palpable, and it was clear that something special was unfolding. This year's games were like no other, as they brought together not only Paralympians from all corners of Kosovo but also their peers from neighboring countries, including Croatia, Montenegro, and North Macedonia.

A Gathering of Champions

This year's edition of the parasports games attracted over 450 para-athletes, a clear sign that year after year this event keeps growing in both numbers and importance. Nevertheless, it was not just about the games. This event was also a celebration of resilience, unity, and the unbreakable spirit of para-athletes. Among the remarkable individuals gracing the opening ceremony were Antonia Balek, a Croatian para-athlete with an inspiring story, and Egzon Vatovci, a determined para-athlete from Kosovo who has big dreams for Paris 2024.

Antonia Balek, who has previously won two gold medals at the Beijing 2008 Paralympic Games, shared her thoughts on the importance of sports and competition. Despite facing life-altering challenges due to a traffic accident, Antonia expressed her joy at being able to compete in Kosovo and encouraged youth to pursue their dreams, whether in sports or everyday life.

Egzon Vatovci, a rising star in the world of para-table tennis, spoke passionately about the significance of Kosovo's acceptance as a full member of the European Paralympic Committee. He pledged to bring home a gold medal from Paris 2024 and highlighted the special nature of these games, which for the first time ever welcomed para-athletes from the region.

Honoring the Champions of Life

Major General Angelo Michele Ristuccia, KFOR Commander, delivered a heartfelt message of admiration and gratitude to the para-athletes. He called them "super athletes," a term that transcended the realm of sports. General Ristuccia's choice of words aimed to highlight the extraordinary qualities and feats of para-athletes that extend far beyond the boundaries of traditional sports.

Para-athletes face unique challenges in their journey to success, often overcoming physical, emotional, and societal barriers that can be daunting. Their training regimens are rigorous, and they push their bodies and minds to the limits. However, what truly sets them apart is their unwavering determination, resilience, and indomitable spirit.

In illustrating his point, General Ristuccia shared a poignant story about his friend named Luca, a Paralympian from Italy. He recounted how Luca's determination had left a lasting impression on him and his soldiers: "I invited Luca to my brigade and asked my soldiers to challenge themselves by attempting the same activities Luca, as a paralympic athlete, used for training. Despite their exceptional training, my soldiers discovered

that Luca's routines were immensely challenging, further highlighting the incredible strength and resilience of para-athletes like him."

Thus, when General Ristuccia referred to the para-athletes as "super athletes," he did so with a deep appreciation for their exceptional character and their ability to transform adversity into triumph. Para-athletes not only excel in their chosen sports but also in life, demonstrating unparalleled perseverance and inspiring everyone around them to push beyond their limits, which, according to him, makes them not only athletes but champions in life.

Edward Anderson, OSCE Director of the Department for Public Safety, also expressed his admiration for all the para-athletes for their ability to inspire and bring communities together. He too recounted the story of a colleague who climbed Mount Kilimanjaro and participated in many marathon races, despite his disabilities, emphasizing that para-athletes are the best example that proves nothing is impossible. He thus encouraged everyone to pursue their dreams with dedication and consistency.

A Vision of Unity and Progress

Njomza Emini, President of the Kosovo Paralympic Committee (KPC), expressed her joy at the acceptance of KPC as a full member of the European Paralympic Committee. She also noted that the Parasport Games Kosovo 2023 marked a significant milestone, bringing together para-athletes from Kosovo and neighboring countries in a spirit of healthy competition and camaraderie. According to her, this was all made possible thanks to the unwavering support from various organizations such as the OSCE Mission in Kosovo, the Academy for Public Safety of Kosovo, and KFOR. While underscoring that the games were not just about sports but also about promoting unity, diversity, and inclusivity in Kosovo, President Emini reminded once more all the para-athletes that no goal is unachievable despite the limitations or challenges.

In conclusion, the Parasport Games Kosovo 2023 were a testament to the indomitable spirit of para-athletes, a celebration of diversity and unity, and a shining example of what can be achieved when communities come together. These games will be remembered for not only the medals won but for the bonds forged and the inspiration shared among these champions of life. As the sun set on a perfect weekend, the legacy of these games will continue to shine brightly, lighting the way for future generations of para-athletes in Kosovo and beyond.

RRUGËT MË ATRAKTIVE NË BOTË

Bota është e mbushur me rrugë të bukura dhe pitoreske që ofrojnë pamje mahnitëse dhe përvoja të paharrueshme për udhëtarët. Këto rrugë janë vetëm disa shembuj të shumë udhëtimitve pitoreske që u ofrojnë udhëtarëve mundësinë për t'u zhytur në bukuri mahnitëse natyrore dhe peizazhe unike anekënd botës. Disa nga rrugët më atraktive në botë janë:



Autostrada e Bregut të Paqësorit (Kaliforni, SHBA):

E njohur gjithashtu si Korridori 1 i Shtetit të Kalifornisë, kjo autostradë ofron pamje mahnitëse të Oqeanit Paqësor dhe vijës bregdetare të thyer të Kalifornisë. Është e famshme për shkëmbinj të dramatikë, rrugët gjarpëruese dhe pamjet pitoreske. Seksioni i autostradës bregdetare të Paqësorit që shtrihet përmes 'Big Sur' është një nga rrugët më ikonike dhe më të fotografuara në botë. Ura 'Bixby Creek', përgjatë autostradës së Bregut të Paqësorit, është një nga urat më të fotografuara në Kaliforni dhe ofron pamje spektakolare të vijës bregdetare.



Rruga madhështore e Oqeanit (Victoria, Australi):

Kjo rrugë shtrihet përgjatë bregut juglindor të Australisë dhe ofron pamje panoramike të Oqeanit Jugor, shkëmbinj dramatik gëlqerorë dhe monumente ikonike natyrore si Dymbëdhjetë Apostujt. Rruga madhështore e Oqeanit u ndërtua nga veteranët e Luftës së Parë Botërore si një përkujtim për shokët e tyre të rënë. Është memoriali më i madh i luftës në botë.



Rruga Unazë (Islandë):

Unaza e Islandës, e njohur gjithashtu si Korridori 1, e rrethon të gjithë ishullin dhe i çon udhëtarët nëpër një gamë të larmishme të peizazheve, duke i përfshirë akullnajat, ujëvarat, vullkanet dhe burimet e ujërave të ngrohta. Rruga e Unazës është rreth 1,332 kilometra e gjatë dhe ofron qasje në disa nga atraksionet më të famshme të Islandës, duke e përfshirë Lagunën e Kaltër, Parkun Kombëtar 'Vatnajökull' dhe të tjera. Disa pjesë të Unazës nuk janë të asfaltuara dhe kushtet e motit mund të ndryshojnë në mënyrë dramatike, duke e bërë të domosdoshme që udhëtarët të planifikojnë me kujdes.

Rruga bregdetare Amalfi (Itali):

Kjo rrugë pitoreske gjarpëron përgjatë Amalfit në Italinë jugore, duke ofruar pamje mahnitëse të qyteteve shumëngjyrëshe të vendosura mbi shkëmbinj të pamje nga deti Mesdhe. Rruga bregdetare Amalfi është një pjesë e Trashëgimisë Botërore të UNESCO-së për shkak të rëndësisë së saj historike dhe kulturore, si dhe bukurisë së saj mahnitëse natyrore. Rruga kalon nëpër qytete sharmante bregdetare si Positano, Amalfi dhe Ravello, secili me karakterin dhe atraksionet e veta unike.



Autostrada Transfagarasan (Rumani):

E cilësuar shpesh si një nga rrugët më të bukura në botë, kjo autostradë malore në Rumani kalon nëpër malet Karpate dhe ofron pamje mahnitëse të luginave, liqeneve dhe pyjeve. Autostrada Transfagarasan u paraqit në mënyrë të famshme në shfaqjen televizive britanike "Top Gear", ku u vlerësua për kthesat e saj sfiduese. Autostrada arrin një lartësi mbi 2000 metra dhe është e mbyllur gjatë muajve të dimrit për shkak të reshjeve të mëdha të borës.



Trollstigen (Norvegji): Kjo rrugë malore gjarpëruese në Norvegji është e njohur për përpjetat e ashpra, kthesat e mprehta dhe pamjet e mrekullueshme të ujëvarave dhe fjardeve. Trollstigen, ose "Shtegu i Viganëve", është e njohur për përpjetat e ashpra dhe kthesat e mprehta, të cilat e bëjnë rrugë sfiduese dhe emocionuese për ngasje. Rruga ofron pamje mahnitëse të ujëvarave Stigfossen dhe Trollfossen, si dhe maleve përreth.

Rruga Alpine e Lartë Grossglockner (Austri): Kjo rrugë me pagesë ju çon nëpër Alpet Austriake, duke ofruar pamje panoramike të akullnajave, kullosave alpine dhe malit më të lartë në Austri, Grossglockner. Rruga Alpine e Lartë Grossglockner e ofron një përvojë unike të ngasjes përmes Parkut Kombëtar 'High Tauern' të Austrisë dhe ofron qasje në Grossglockner, majën më të lartë në Austri. Rruga është gjithashtu shtëpia e një qendre arsimore për vizitorët, ku ofrohen informata për historinë natyrore dhe kulturore të rajonit.

THE MOST ATTRACTIVE ROADS ACROSS THE WORLD

The world is filled with beautiful and scenic roads that offer breathtaking views and memorable experiences for travelers. These roads are just a few examples of the many scenic drives that offer travelers the opportunity to immerse themselves in stunning natural beauty and unique landscapes around the world. Some of the most attractive roads in the world include:

Pacific Coast Highway (California, USA): Also known as California State Route 1, this highway offers stunning views of the Pacific Ocean and the rugged California coastline. It is famous for its dramatic cliffs, winding roads, and picturesque vistas. The section of the Pacific Coast Highway that stretches through Big Sur is one of the most iconic and photographed stretches of road in the world. Bixby Creek Bridge, along the Pacific Coast Highway, is one of the most photographed bridges in California and offers spectacular views of the coastline.

Great Ocean Road (Victoria, Australia): This road stretches along the southeastern coast of Australia and offers panoramic views of the Southern Ocean, dramatic limestone cliffs, and iconic natural landmarks like the Twelve Apostles. The Great Ocean Road was built by the veterans of World War I as a memorial to their fallen comrades. It is the world's largest war memorial.

Ring Road (Iceland): Iceland's Ring Road, also known as Route 1, circles the entire island and takes travelers through a diverse range of landscapes, including glaciers, waterfalls, volcanoes, and hot springs. The Ring Road is about 1,332 kilometers long and offers access to some of Iceland's most famous attractions, including the Blue Lagoon, Vatnajökull National Park, and more. Some sections of the Ring Road are not paved, and weather conditions can vary dramatically, making it essential for travelers to plan carefully.

Amalfi Coast Road (Italy): This scenic road winds along the Amalfi Coast in southern Italy, offering breathtaking views of colorful towns perched on cliffs overlooking the Mediterranean Sea. The Amalfi Coast Road is a UNESCO World Heritage

Site due to its historical and cultural significance, as well as its stunning natural beauty. The road passes through charming coastal towns like Positano, Amalfi, and Ravello, each with its own unique character and attractions.

Transfagarasan Highway (Romania): Often referred to as one of the most beautiful roads in the world, this mountainous highway in Romania passes through the Carpathian Mountains and offers stunning vistas of valleys, lakes, and forests. The Transfagarasan Highway was famously featured in the British TV show "Top Gear," where it was praised for its challenging twists and turns. The highway reaches an elevation of over 2,000 meters and is closed during the winter months due to heavy snowfall.

Trollstigen (Norway): This serpentine mountain road in Norway is known for its steep inclines, sharp curves, and magnificent views of waterfalls and fjords. Trollstigen, or "Troll's Path," is known for its steep inclines and sharp hairpin turns, making it a challenging and exhilarating drive. The road offers stunning views of the Stigfossen and Trollfossen waterfalls, as well as the surrounding mountains.

Grossglockner High Alpine Road (Austria): This toll road takes you through the Austrian Alps, offering panoramic views of glaciers, alpine meadows, and the highest mountain in Austria, Grossglockner. The Grossglockner High Alpine Road offers a unique driving experience through Austria's High Tauern National Park and provides access to the Grossglockner, the highest peak in Austria. The road is also home to an educational visitor center that offers insights into the natural and cultural history of the region.



DO IT YOURSELF



SHPORTAT E FRUTAVE QË MUND T'I BËNI VETË

Shportat e frutave po bëhen një mënyrë gjithnjë e më popullore për të sjellë freski në shtëpinë tuaj. Këto shporta frutash nuk janë vetëm praktike për mbajtjen e frutave, por mund të përdoren edhe për qëllime të ndryshme - ndoshta edhe për një ëmbëlsirë. Mund të jenë edhe një dhuratë ideale për ditëlindje apo për përvjetorë.

Materiali i nevojshëm:

- Sprej për ngurtësimin e pëlhurës - niseshte
- top peri (lësh, fije)
- mbështjellës plastike (foli plastike)
- gërshërë
- enë e vogël për ngurtësuesin e pëlhurës dhe një enë e madhe që do të shërbejë si kallëp.



Pasi ena të thahet dhe ngurtësohet plotësisht, është e gatshme për përdorim. Mbushni enën tuaj me fruta ose arra, vetëm sigurohuni që të mos e mbingarkoni.



Ajo që i bën këto shporta të veçanta është se ato janë të lehta për t'u bërë, kështu që çdokush mund t'i bëjë ato, madje edhe ata që nuk janë aq të aftë në punë dore. Për më tepër, ato e kanë një gamë të gjerë të përdorimit - ato mund të përdoren për të dekoruar ballkone dhe kopshte. Shportat mund të bëhen nga materiale të ricikluara, gjë që i bën ato një opsion ekonomik, por edhe miqësor ndaj mjedisit. Prandaj, lexoni më poshtë se si të bëni një shportë frutash të thjeshtë dhe funksionale.

Udhëzime

1. Së pari ju duhet të mbuloni pjesën e jashtme të kallëpit tuaj me mbështjellësin nga plastika (foli plastike), por sigurohuni që skajet e mbështjellësit të mbulojnë pjesën e brendshme të enës. Pastaj derdhni ngurtësuesin e pëlhurës, i njohur më mirë si niseshte, në enën e dytë. Pritini 12 fije të perit, ku secila duhet të jetë rreth 110 cm e gjatë.

2. Mbështillni fijet rreth gishtave për të bërë tufa të rregullta. Vendosni fijet në enën të cilën e keni mbushur më parë me ngurtësues pëlhurë. Lyeni fijet (perin) në niseshte dhe shtoni më shumë niseshte sipër derisa filli të mbulohet plotësisht. Fërkojeni ngurtësuesin në fije për t'u siguruar që ajo është lagur tërësisht.

3. Më pas, filloni ta mbështillni fijen në mënyrë jo të rregullt rreth kallëpit, nga njëra anë në tjetrën. Kur fija të arrijë skajin, thjesht kthehuni duke bërë një kthesë 'U'. Skajet e secilës gjatësi të fijeve të mbështjella më parë duhet të shkojnë drejt fundit të enës. Në mënyrë që ena juaj të mbulohet mirë, përdorni 8-9 fije. Fijet e mbetura mbështillni rreth

pjesës së mbetur të enës në një spirale.

4. Përforconi mbivendosjet duke i shtypur fijet me gishta, duke shtuar më shumë ngurtësues pëlhurë. Sigurohuni që të gjitha fijet të jenë lagur dhe të jenë të bashkuara. Ky hap është shumë i rëndësishëm pasi që e siguron qëndrueshmërinë e shportës suaj.

5. Lëreni enën të thahet, mundësisht në diell ose në një vend të ajrosur në shtëpinë tuaj pranë një dritareje.

6. Tani që ena ka filluar të thahet, shtypni herë pas here të gjithë kallëpin me gishta dhe pëllëmbë për t'u siguruar që fijet të jenë tharë mjaftueshëm. Ndërsa fijet thahen, mund ta shtypni më fort dhe forma do të bëhet më e fortë dhe më e qëndrueshme. Lëreni të thahet gjatë natës.

7. Pasi t'u duket se janë tharë fijet, hiqeni enën dhe mbështjellësin. Shporta e juaj me fije mund të duket pak fleksibël, por do të vazhdojë të thahet deri nesër ose gjatë dy ditëve të ardhshme. Mos vendosni asgjë në shportë para se të jetë tharë plotësisht.

DO IT YOURSELF

DO-IT-YOURSELF FRUIT BASKET



Fruit baskets are becoming an increasingly popular way to bring freshness into your home. These fruit baskets are not only practical for storing fruits, but can also be used for a variety of purposes - perhaps even for a dessert. They can also be an ideal gift for birthdays or anniversaries.



Material you will need:

- Fabric hardening spray - starch
- thread ball
- cling film
- scissors
- small container for the fabric hardener and a large container that will serve as a mold.

What makes these baskets special is that they are easy to make, so anyone can make them, even those who are not that skilled at crafting. Moreover, they have a wide range of applications - they can be used to decorate balconies and gardens. Baskets can be made from recycled materials, which makes them an economical option, but also environmentally friendly. Therefore, read below how to make a simple and functional fruit basket.

Instructions

1. First you need to cover the outside of your container with cling film, but make sure that the ends of the film cover the inside of the container. Then pour a little bit of fabric hardening agent, better known as starch, into the second container. Cut 12 lengths of thread, each length should be about 110 cm long.
2. Wrap thread lengths around your fingers to make neat bundles. Place the thread in the container which you previously filled with fabric hardener. Dip the thread into the starch and add more starch over the top until the thread is fully coated. Rub the product into the thread to make sure it is completely damp.
3. Next, start wrapping the thread randomly around the container, from one side to the other. When the thread reaches the edge, simply go back making a 'U' turn. The ends of each length of the previously wrapped thread need to go towards the bottom of the container. In order for your container to be well covered, use 8-9 pieces of thread. Wrap

the remaining threads around the remaining part of the container in a spiral.

4. Reinforce the overlaps by patting the thread with your fingers adding more fabric stiffener. Make sure all seams are soaked and the thread is held together. This step is very important as it ensures that your container will remain stable.

5. Leave the container to dry, preferably in the sun or in an airy place in your home near a window.

6. Now that the container has started to dry, occasionally press the entire mold with your fingers and palms to make sure that the thread is sufficiently dry. As the thread dries, you can press harder and the shape will become sturdier and more stable. Leave it to dry overnight.

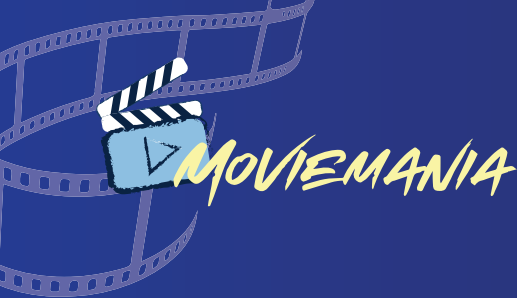
7. Once the thread seems to be dry, remove the container and the cling film. Your thread container may seem a bit flexible, but it will continue to dry for the next day or two. Do not put anything in the basket before it is completely dry.



Once the container is completely dry and solid, it is ready for use. Fill your container with fruits or nuts, just make sure you don't overload it.



Source: <https://crafts.tutsplus.com>



FESTIVALI I FILMIT TRIBECA: NDERIMI I INOVACIONIT, TREGIMIT DHE ARRITJEVE KREATIVE

Në zemër të metropolit plot zhurmë të qytetit të Nju Jorkut, një festë kinematografike si asnjë tjetër shpaloset çdo vit – Festivali i Filmit Tribeca. E themeluar në vitin 2002 nga aktori Robert De Niro, producentja Jane Rosenthal dhe investitori Craig Hatkoff, kjo ngjarje vjetore është shndërruar në një platformë globale që jo vetëm shfaq filma të jashtëzakonshëm, por edhe e promovon një komunitet të artistëve, kineastëve dhe entuziastëve.



Një shkrirje e krijimtarisë dhe kinemasë

Një kombinim magjepsës i artit dhe kinemasë, Festivali i Filmit Tribeca (TFF) ka shkuar përtej filleve si një përgjigje pas 11 shtatorit për rimëkëmbjen e lagjes Tribeca. Sot, ai qëndron si një dëshmi e fuqisë së tregimit dhe shprehjes artistike. Evolucioni i festivalit e pasqyron përkushtimin e tij për të krenuar narrativa të ndryshme, duke ndezur diskutime kuptimplota dhe duke përqafuar qasje novatore në krijimin e filmave.

Perspektiva të ndryshme dhe inovacion

Në zemër të TFF qëndron një përkushtim i palëkundur ndaj diversitetit dhe inovacionit. Përmes një grupi të jashtëzakonshëm të filmave,

dokumentarëve dhe përvojave të realitetit virtual, festivali vë në qendër të vëmendjes zërat që shpesh nuk

dëgjoen. Seksioni “Storyscapes”, një qendër e vërtetë inovacioni, i ripërcakton kufijtë e kinemasë tradicionale, duke i ftuar pjesëmarrësit të zhyten në tregime në mënyra krejtësisht të reja.

Krejtimi i përsosmërisë: Trofeu i festivalit të filmit Tribeca

Ndërsa vetë festivali është një festë madhështore e artit kinematografik, kulmi i njohjes mishërohet nga Trofeu ikonik i Festivalit të Filmit Tribeca. I krijuar me vëmendje të përpiktë ndaj detajeve, ky trofe e simbolizon mishërimin e arritjeve krijuese. I dhurohet fituesve në kategori të ndryshme, ku trofeu e përmbledh thelbin e Tribeca – një festë e përsosmërisë artistike dhe aftësisë narrative.

Trofeu i Festivalit të Filmit Tribeca nuk është thjesht një çmim; është një përfaqësim i pasionit dhe përkushtimit që kineastët e derdhin në zanatin e tyre. Dizajni i tij, unik dhe elegant, e pasqyron etikën e festivalit për shtyrjen e kufijve dhe nxitjen e inovacionit. Ashtu si filmat që i nderon,

vetë trofeu e tregon një histori krijimtarie, këmbënguljeje dhe shpirti bashkëpunues të krijimit të filmave.

Një festë e gjallë për të gjithë

Festivali i Filmit Tribeca nuk është i kufizuar në sferën e njerëzve të brendshëm të industrisë. Ai ia hap dyert qytetit, duke e ofruar një shesh lojrash kinematografike për njujorkezët si dhe vizitorët.



'Drive-In' ikonik i Festivalit të Filmit Tribeca i transformon hapësirat e hapura në teatro gjithëpërfshirëse, duke ia mundësuar audiencës që të përjetojë filma nën yje në sfondin e dritave të qytetit. Seriali 'Tribeca Talks', që paraqet biseda magjepsëse me personazhe të njohur nga bota e argëtimit, e mbush hendekun në mes të artistëve dhe publikut.

Adaptueshmëria në mesin e sfidave

Si çdo fenomen kulturor, TFF u përball me sfida. Ardhja e pandemisë COVID-19 e nxiti një përshtatje të shpejtë. Organizatorët e festivalit, kaluan pa probleme në formatet virtuale dhe përvojat inovative të 'Drive-In', duke e riafirmuar frymën e paepur të artit dhe tregimtarisë edhe përballë vështirësive.

Rruga përpara

Ndërsa Festivali i Filmit Tribeca vazhdon të zhvillohet, e ardhmja e tij po shkëlqen. Përkushtimi i festivalit ndaj diversitetit, inovacionit dhe festimit të talenteve në zhvillim e siguron rëndësinë e tij të qëndrueshme në peizazhin gjithnjë në zhvillim të kinemasë. Çdo vit që kalon, e rihon misionin e tij: të nderojë fuqinë transformuese të tregimit, urave që i ndërton ai ndërmjet kulturave dhe bisedave që i ndezë.

Në zemër të qytetit që nuk fle kurrë, Festivali i Filmit Tribeca qëndron si një shkrim i rrezatueshëm dhe kinemasë, një festë jo vetëm e magjisë së krijimit të filmit, por edhe e krijimtarisë së pakufishme që e përcakton shpirtin njerëzor. Ndërsa festivali vazhdon të zhvillohet, Trofeu i Festivalit të Filmit Tribeca mbetet një simbol i qëndrueshëm i përsosmërisë kinematografike, duke i frymëzuar kineastët dhe kinefilët që të tregojnë historitë e tyre, të shtyjnë tutje kufijtë e tyre dhe të lënë një gjurmë të pashlyeshme në botën e kinemasë.

TRIBECA FILM FESTIVAL: HONORING INNOVATION, STORYTELLING, AND CREATIVE ACHIEVEMENT

In the heart of the bustling metropolis of New York City, a cinematic celebration like no other unfolds each year – The Tribeca Film Festival. Established in 2002 by actor Robert De Niro, producer Jane Rosenthal, and investor Craig Hatkoff, this annual event has evolved into a global platform that not only showcases exceptional films but also fosters a thriving community of artists, filmmakers, and enthusiasts.

A Fusion of Creativity and Cinema

A captivating blend of art and cinema, the Tribeca Film Festival (TFF) has transcended its origins as a response to the post-9/11 recovery of the Tribeca neighborhood. Today, it stands as a testament to the power of storytelling and artistic expression. The festival's evolution reflects its commitment to celebrating diverse narratives, sparking meaningful discussions, and embracing innovative approaches to filmmaking.

Diverse Perspectives and Innovation

At the heart of TFF lies an unwavering dedication to diversity and innovation. Through an exceptional array of films, documentaries, and virtual reality experiences, the festival shines a spotlight on voices that often go unheard. The "Storyscapes" section, a true innovation hub, redefines the boundaries of traditional cinema, inviting attendees to immerse themselves in narratives in entirely new ways.

Celebrating Excellence: The Tribeca Film Festival Trophy

While the festival itself is a grand celebration of cinematic artistry, the pinnacle of recognition is embodied by the iconic Tribeca Film Festival Trophy. Crafted with meticulous attention to detail, this trophy symbolizes the epitome of creative achievement. Bestowed upon winners across various categories, the trophy encapsulates the essence of Tribeca – a celebration of artistic brilliance and narrative prowess.

The Tribeca Film Festival Trophy isn't merely an award; it's a representation of the passion and dedication that filmmakers pour into their craft. Its design, unique and elegant, reflects the festival's ethos of pushing boundaries and fostering innovation. Like the films it honors, the trophy itself tells a story of creativity, perseverance, and the collaborative spirit of filmmaking.

A Vibrant Celebration for All

The Tribeca Film Festival isn't confined to

the realm of industry insiders. It opens its doors to the city, offering a cinematic playground for New Yorkers and visitors alike. The iconic Tribeca Film Festival Drive-In transforms open spaces into immersive theaters, allowing audiences to experience films under the stars against the backdrop of the city lights. The Tribeca Talks series, featuring captivating conversations with luminaries from the entertainment world, bridges the gap between artists and the public.

Adaptability Amid Challenges

Like any cultural phenomenon, TFF has faced its share of challenges. The advent of the COVID-19 pandemic prompted a swift adaptation. The festival's organizers seamlessly transitioned to virtual formats and innovative drive-in experiences, reaffirming the indomitable spirit of art and storytelling even in the face of adversity.

Looking Ahead

As the Tribeca Film Festival continues to evolve, its future shines brightly. The festival's dedication to diversity, innovation, and the celebration of emerging talents ensures its lasting relevance in the ever-evolving landscape of cinema. Each passing year reaffirms its mission: to honor the transformative power of storytelling, the bridges it builds across cultures, and the conversations it ignites.

In the heart of the city that never sleeps, the Tribeca Film Festival stands as a radiant fusion of art and cinema, a celebration not only of the magic of filmmaking but also of the boundless creativity that defines the human spirit. As the festival continues to evolve, the Tribeca Film Festival Trophy remains an enduring symbol of cinematic excellence, inspiring filmmakers and cinephiles to tell their stories, push their boundaries, and leave an indelible mark on the world of cinema.

SË BASHKU DREJT MAJËS - ENISA DHE MELISA

FORCA E DYFISHTË E PINGPONGUT

Motrat Melisa dhe Enisa, të cilat e kanë krijuar një reputacion mjaft të madh në botën e pingpongut, të dyja janë mbajtëse të titujve prestigjioz të kampioneve shtetërore të Luksemburgut. Udhëtimi i Melisës në pingpong nisi në moshën nëntë vjeçare, nxitur nga kurioziteti i hershëm dhe përkushtimi i palëkundur për këtë sport. Në anën tjetër, hapat e parë të Enisës në pingpong nisën edhe më herët, ku ajo filloi të stërvitej qysh në moshën shtatë vjeçare. Nëna e tyre, edhe ajo një ish kampione e Luksemburgut, e luajti një rol thelbësor në formësimin e pasionit të tyre dhe stivete të dallueshme të lojës, gjë që i veçon ato në botën e pingpongut. Tregimi i tyre frymëzues e thekson rëndësinë e pamasë të familjes dhe unitetit për atletët e rinj. Krahas arritjeve të tyre të jashtëzakonshme, këto dy motra e ndajnë edhe një lidhje të thellë me Kosovën. Vendlindja e babait të tyre ku ai edhe u rrit është qyteti i Mitrovicës, një fakt që i dha një dimension të veçantë vizitës së tyre gjatë kësaj vere. Teksa dy motrat e nisën këtë ekspeditë të veçantë në Kosovë, ekipi ynë e pati privilegjin që të takohej me ato dhe të zhvillonte një intervistë ekskluzive, për të depërtuar më thellë në historinë e tyre të jashtëzakonshme.

Çka ju tërhoqi në pingpong dhe kush ndikoi më shumë në këtë zgjedhje?

ENISA: Nëna jonë e ka pasur një ndikim të madh tek ne, sepse ajo merrej me këtë sport. Ajo e filloi karrierën e saj në Lituani, dhe më pas u bë kampione e Luksemburgut.

MELISA: Nëna ime na merrte në stërvitjet e saj, edhe kur ishim të vogla, sigurisht që ndikoi shumë tek ne që ta duam këtë sport. Ajo ishte frymëzimi dhe modeli im më i madh sepse më pëlqente shumë se si luante, dmth. stili i saj i lojës. Kujtimet e mia të para janë nga salla e sportit dhe ajo ishte një kohë kur ne të dyja as nuk kishim ecur ende.

Pse ju pëlqen pingpong?

ENISA: E dua sepse është një sport individual ku duhet të jesh shumë i disiplinuar. E dua sepse kërkon forcë të madhe mendore përveç disiplinës. Kjo është pikërisht ajo që më shtyn dhe më frymëzon të bëj më të mirën.

MELISA: Siç tha motra ime, pingpong është një sport ku në radhë të parë duhet të mbështetesh te vetja dhe



fuqia jote mendore. Ju nuk vareni nga lojtarët e tjerë, por vetëm nga vetja dhe vetëdisiplina juaj. Pingpongu është një sport kërkues, si fizikisht ashtu edhe mendërisht. Në fakt, kjo është ajo që më pëlqen më shumë, ajo sfida me veten, me të cilën duhet të përballësh. Sigurisht që ka edhe ndeshje kur luan në çift me dikë dhe më pas duhet të përshtatesh dhe të bësh maksimumin.

Ju të dyja jeni adoleshente, si arrini ta balanconi sportin, shkollën dhe kohën e lirë?

ENISA: Është mirë që ndjekim një shkollë sportive, ku profesorët tanë përpiqen të na takojnë dhe të lehtësojnë jetën e përditshme dhe detyrat shkollore. Nëse jam në një turne, ata na lejojnë të mësojmë me sukses lëndë të caktuara,

duke i mbajtur parasysht ndeshjet tona. Na mbështesin sa më shumë dhe nëse kemi teste i bëjmë edhe në reciprocitet me turne të pingpongut.

MELISA: Po, për mua është e njëjta gjë, profesorët tanë absolutisht i mbështesin përpiqjet tona sportive dhe përpiqen të na i lehtësojnë duke i harmonizuar mësimet dhe testet e tyre në të cilat mungojmë, me nevojat dhe ndeshjet tona.

A ka kohë të lirë për ju, si e shfrytëzoni?

ENISA: Nuk kam shumë kohë të lirë, shkolla fillon në tetë të mëngjesit, zgjatë deri në tre pasdite dhe pastaj nga katër e gjysmë deri në gjashtë stërvitemi. Sigurisht, mundohem të gjej kohë për të shkuar në kinema ose bowling me miqtë e mi, kur nuk jam shumë e lodhur. Unë





dhe motra stërvitemi çdo ditë, ndonjëherë dy herë nga katër orë në ditë, garat tona janë në fundjavë, kështu që është shumë e vështirë të gjejmë kohë të lirë për shoqërimin dhe jetën që zakonisht e bëjnë adoleshentët.

MELISA: Mendohej ta shfrytëzoj sa më shumë kohën time të lirë me shoqërinë apo me familjen. Fakti është se më mungon koha e lirë, por jam mësuar, sepse e di qëllimin tim, që është të jem sportistja më e mirë e mundshme.

Çfarë ju motivon të shkoni rregullisht në seancat stërvitore?

ENISA: E ardhmja mbi të gjitha. Nëse jam e zonja në këtë sport, më hapen shumë dyer për të qenë e suksesshme dhe për të ndjekur karrierën si sportiste profesioniste. Një ditë mund të fitoj mjaftueshëm para, por shumë më e rëndësishme për mua është që duke marrë pjesë në gara të takoj shumë njerëz dhe të krijoj shumë kontakte, gjë që do të thotë shumë për mua në të ardhmen. Kam udhëtuar në shumë vende të Evropës dhe kam takuar kultura të ndryshme, gjë që është e paçmueshme.

MELISA: Motivimi më i madh për mua është të merrem me sport dhe të jem vazhdimisht aktive. Më pëlqen të luaj pingpong dhe kjo më relakson pas një dite të gjatë në shkollë. Për këtë arsye, seancat stërvitore të përditshme nuk janë një përpjekje për mua, por shoh që pas secilës përmirësohem si në aspektin profesional ashtu edhe në atë personal. Dashuria për pingpongun dhe sportin është motivimi im më i madh.

TOGETHER TO THE TOP - ENISA DHE MELISA

THE DOUBLE POWER OF TABLE TENNIS

Melisa and Enisa Sadikovic, sisters who have carved out a remarkable reputation in the world of table tennis, both hold prestigious titles as Luxembourg state champions in this sport. Melisa's journey into table tennis commenced at the age of nine, fueled by an early curiosity and an unwavering commitment to the sport. On the other hand, Enisa's initiation into table tennis began even earlier, with her training commencing at the tender age of seven. Their mother, herself a former Luxembourg champion, played an instrumental role in shaping their passion and distinctive playing styles, setting them apart in the realm of table tennis. Their inspiring narrative underscores the paramount importance of family support and unity for budding athletes. In addition to their extraordinary achievements, these two sisters share a profound connection with Kosovo. Their father's birthplace and upbringing lie in Mitrovica, a fact that added a special dimension to their recent journey during the summer. As the two sisters embarked on this unique expedition to Kosovo, our team had the privilege of meeting them and conducting an exclusive interview, delving deeper into their remarkable story.

What attracted you to table tennis and who influenced that choice the most?

ENISA: Our mother had a great influence on us because she played this sport. She started her career in Lithuania, and then became the champion of Luxembourg.

MELISA: My mother used to take us to her training sessions, since we were little, it certainly influenced us a lot to love this sport. She was my biggest inspiration and role model because I really liked how she played, i.e. her style of play. My first memories are from the sports hall, and that was a time when the two of us had not even walked yet.

at eight in the morning, lasts until three in the afternoon, and then we train from half past four to six. Of course, I try to find time to go to the cinema or bowling with my friends, when I'm not too tired. Me and my sister train every day, sometimes two sometimes four hours a day, our competitions are on weekends, so it is very difficult to find free time for socializing and the life that teenagers usually have.

MELISA: I try to make the most of my free time in the company of family or friends. The fact is that I miss free time, but I'm used to it, because I know my goal, which is to be the best athlete possible.

Why do you like table tennis?

ENISA: I love it because it is an individual sport where you have to be much disciplined. I love it because, apart from discipline, it requires strong mental strength too. This is exactly what drives me and inspires me to do my best.

MELISA: As my sister said, table tennis is a sport where you primarily have to rely on yourself and your mental strength. You don't depend on other players, but only on yourself and your self-discipline. Table tennis is a demanding sport, both physically and mentally. Actually, that's what I like the most, the challenge with yourself, which you have to face. Of course there are also matches when you play in a duet with someone, and then again you have to adapt and do your best.

You are both teenagers, how do you manage to balance sports, school and free time?

ENISA: It's good that we attend a sports school, where our professors try their best to meet us and make everyday life and school duties easier. If I'm at a tournament, they allow us to successfully teach certain subjects, keeping in mind our matches. They support us as much as possible, and if we have some tests, we also do them in reciprocity with table tennis tournaments.

MELISA: Yes, it's exactly the same for me, our professors absolutely support our sports efforts and try to make it easier for us by harmonizing their lectures and tests with our needs and matches, for which we are absent.

What motivates you to go to training sessions regularly?

ENISA: The future above all. If I'm good at this sport, many cards open up for me to be successful and pursue a career as a professional athlete. One day I can earn enough money, but far more important to me is that by participating in competitions I meet many people and make many contacts, which will mean a lot to me in the future. I have traveled to many countries in Europe and met different cultures, which is priceless.

MELISA: The biggest motivation for me is to play sports and be constantly active. I enjoy playing table tennis, and it relaxes me after a long day at school. For this reason, daily training sessions are not an effort for me, but I see that after each one I get better both professionally and personally. My love for table tennis and sports is my biggest motivation.

How much do your parents support you in this sport and why is their support important to you?

ENISA & MELISA: Our mother was very successful in this sport, she knows how important self-discipline is, but how difficult it is to become a top and professional athlete. Then when it happens that we are tired, she encourages us with her attitude and example to persevere and fight. When we are home, sometimes she lets us rest, so we don't have to clean the room, but she does it for us, because she knows how tired we are.

Is there free time for you, how do you use it?

ENISA: I don't have a lot of free time, school starts

Do you two practice at home, against each other?

Sa ju mbështetin prindërit në këtë sport dhe pse është e rëndësishme për ju mbështetja e tyre?

ENISA & MELISA: Nëna jonë ishte shumë e suksesshme në këtë sport, ajo e di se sa e rëndësishme është vetëdisiplina, por edhe sa e vështirë është të bëhesh një sportist i nivelit të lartë dhe profesionist. Pastaj kur ndodh që jemi të lodhura, na inkurajon me qëndrimin dhe shembullin e saj që të ngulmojmë dhe të luftojmë. Kur jemi në shtëpi, ndonjëherë ajo na lë të pushojmë, kështu që nuk duhet ta pastrojmë dhomën, pasi ajo e bën atë për ne, sepse ajo e di se sa të lodhura jemi.

A ushtroni ju të dyja në shtëpi, kundër njëra-tjetrës?

ENISA: Ne luajmë dhe qeshim, Melisa është më e madhe se unë, ndaj mundohem të mësoj sa më shumë prej saj, por nuk kam dyshim se jemi diku afër.

MELISA: Enisa është pak më e vogël se unë, nuk stërvitemi në të njëjtat kategori, por kjo nuk na pengon të stërvitemi bashkë. Ne e kemi një tavolinë pingpongu në garazh, por nuk kemi kurrë ndeshje serioze, ne i përdorim ndeshjet tona për stërvitje, dhe argëtim!

Cilat janë synimet tuaja përfundimtare që dëshironi të arrini në këtë sport?

ENISA: Do të doja të fitoja shumë medalje në gara të ndryshme, si dhe një ditë të merrja pjesë në Lojërat Olimpikë. Qëllimi im është të fitoj shumë medalje dhe të jem një nga më të mirat.

MELISA: Për t'u bërë profesioniste në këtë sport. Për të arritur në garat më eminentë evropiane dhe botërore. Dhe një ditë t'u mësojmë të rinjve të gjitha bukuritë e këtij sporti.

Keni modele në pingpong? Kush është lojtari juaj i preferuar?

ENISA: Po, për mua është Darko Jorgić nga Sllovenia. Më pëlqen sepse e ka një stil të mirë loje dhe përndryshe jemi miq të mirë. Unë gjithmonë bëjë tifo për të!

MELISA: Modeli im është Michelin nga Luksemburgu. Ajo së fundmi i ka mbushur 60 vjet dhe pavarësisht moshës, ajo ende luan shumë mirë dhe fiton. Ajo është një frymëzim i madh për mua, sepse e shoh sa e lumtur është ende, duke luajtur pingpong. Është veçanërisht e rëndësishme për mua kur e shoh atë me ne, në sallën e sportit, duke na inkurajuar që të këmbëngulim dhe të fitojmë.

Cilat janë fitoret dhe trofetë tuaja më të preferuara?

ENISA: Do të veçoja turnetë ku kam fituar në Belgjikë, Gjermani dhe Francë. Megjithatë, fitorja ime e preferuar është



kur e fitova Kupën e Luksemburgut.

MELISA: Trofeu im i preferuar është kur u bëra kampione kombëtare e Luksemburgut për herë të parë.

Si u ndjetë kur e përfaqësuat Luksemburgun për herë të parë në një garë?

ENISA: Isha shumë e lumtur dhe krenare. Mund të kisha dyshuar ndonjëherë në veten time se nuk po i përmbushja pritshmëritë, por të luaja në kombëtare më bindi plotësisht të kundërtën. Tani e di që jam në rrugën e duhur dhe kam shumë më tepër besim.

MELISA: Nuk dija çfarë të prisja, isha pak nervoze, por në fund u bëra jashtëzakonisht krenare për veten. Ndjeva se po bëja diçka të drejtë për vendin tim. Unë jam ende krenare për ne dy motrat,

që arritëm të futemi në kombëtare.

Sa jeni njohur me zhvillimin e pingpongut në Kosovë?

ENISA: Së fundmi në një turne i takuam dy vajza nga Kosova, të cilat luajnë pingpong. Ato ishin shumë të sjellshme me ne dhe ne qëndruam në kontakt. Unë sinqerisht shpresoj se ne do të takohemi prapë në turne.

Për çfarë do të dëshironit të mbaheshit mend në këtë sport?

ENISA: Do të doja të isha model për të rinjtë që do të merren me këtë sport dhe sigurisht që do të doja të fitoja një medalje në Lojërat Olimpikë.

MELISA: Fillimisht do të doja të isha një frymëzim për brezat e rinj për të luajtur këtë sport. Ashtu si lojtarja ime e preferuar e pingpongut, e cila ende luan me pasion edhe në vitet e saj të vona.

Cila është porosia juaj për bashkëmohatarët tuaj këtu në Kosovë?

ENISA: Unë do t'iu thosha që të mos dorëzohen kurrë, se duhet të punojnë gjithmonë fort për t'i përmbushur ëndrrat e tyre. Ata duhet të jenë të fortë dhe shumë të disiplinuar, sepse pa këtë nuk mund të kenë sukses. Edhe kur nuk është e lehtë për ta, duhet të përpiqen, sepse vetëm mundi sjell fryt. Kurrë mos u dorëzoni!

MELISA: Do t'iu thosha të bëjnë atë që duan, por të bëjnë gjithçka me gjithë zemër. Dhe normalisht të argëtohen sa më shumë dhe t'i shijojnë rezultatet dhe arritjet e tyre. I përsëndes të gjithë bashkëmohatarët e mi dhe po ashtu dua të shtoj se Prishtina më pëlqen shumë dhe se do të jem gjithmonë e lumtur të kthehem këtu.

Melisa dhe Enisa e filluan karrierën e tyre në pingpong në klubin e nënës së tyre, DT Nidderkäerjeng të Luksemburgut, më pas falë talentit dhe rezultateve të tyre e tërhoqën vëmendjen e Federatës së Pingpongut të Luksemburgut. Pas kësaj ato u bënë pjesë e kombëtares së Luksemburgut. Të dyja janë kampione kombëtare të Luksemburgut. Pas fitoreve të rëndësishme, skuadrat e vendeve të tjera nisin t'i kërkojnë, ndaj e kanë licencën e Luksemburgut në klubin ku e kanë nisur karrierën. Ai klub aktualisht i ka huazuar ato te Kaiserslautern-i gjerman dhe duke qenë se të dyja janë shumë të reja, padyshim që në të ardhmen do të priten me padurim nga shumë klube të tjera dhe do të kenë transferime të mira sportive.



DIÇKA KREJT PERSONALE...

Cilat janë rrjetet tuaja sociale të preferuara?

ENISA: Snapchat, Instagram, Tiktok.

MELISA: Tiktok patjetër, dhe Instagram. Unë i përdor kryesisht të gjitha rrjetet sociale, përveç Facebook.

Çfarë lloj komunikimi preferoni? Bisedë të drejtpërdrejta, email apo porosi?

ENISA: Më pëlqen më shumë të dëgjohem me miqtë e mi, më shumë flasim dhe i tregojmë më shumë njëri-tjetrit. Porositë me tekst janë më të komplikuara dhe më pak praktike.

MELISA: Më pëlqen më shumë Face Time, kështu komunikoj më së shumti me miqtë e mi...

Sa i përdorni emoji-t në biseda dhe cilat?

ENISA: Më pëlqen më shumë Smiley. E përdor gjatë gjithë kohës.

MELISA: I dua të gjitha emoji-t me zemra. Ua dërgoj shumë miqve të mi...



ENISA: We play and laugh, Melisa is still older than me, so I try to learn as much as possible from her, but I have no doubt that we are somewhere close.

MELISA: Enisa is a little younger than me, we don't train in the same categories, but that doesn't stop us from training together. We have a table tennis in the garage, but we never have serious matches, we use our matches for practice. And fun!

What are your ultimate goals that you want to achieve in this sport?

ENISA: I would like to win a lot of medals in various competitions, as well as one day participate in the Olympic Games. My goal is to win a lot of medals and be one of the best.

MELISA: To become a professional in this sport. To reach the most eminent European and world competitions. And one day to teach young people all the beauties of this sport.

Do you have role models in table tennis? Who is your favorite player?

ENISA: Yes, for me it is Darko Jorgić from Slovenia. I like him because he has a good style of play and otherwise we are great friends. I always root for him!

MELISA: My role model is Michelin from Luxembourg. She recently turned 60, and regardless of her age, she still plays very well and wins. She is a great inspiration to me because I see how happy she still is, playing table tennis. It is especially important to me when I see her there with us, in the sports hall, encouraging us to persevere and win.

Which victories and trophies are your favorite?

ENISA: I would highlight the tournaments that I won in Belgium, Germany and France. However, my favorite victory is the one when I won the Luxembourg Cup.

MELISA: My favorite trophy is the one when I became the national champion of Luxembourg for the first time.

How did you feel when you first represented Luxembourg at a competition?

ENISA: I was very happy and proud. I may have doubted myself at times that I was not living up to expectations, but playing in the national team completely convinced me otherwise. Now I know I'm on the right track and I have a lot more confidence.

MELISA: I didn't know what to expect, I was a bit nervous, but in the end I became immensely proud of myself. I felt that I was doing something right for my country. I am still proud of us two sisters, who

managed to enter the national team.

How familiar are you with the development of table tennis in Kosovo?

ENISA: Recently, at a tournament, we met two girls from Kosovo, who play table tennis. They were very nice to us and we stayed in touch. I sincerely hope that we will still meet at tournaments.

What would you like to be remembered for in this sport?

ENISA: I would like to be a role model for young people who will play this sport, and of course I would like to win a medal at the Olympic Games.

MELISA: First of all, I would like to be an inspiration to young generations to play this sport. Like my favorite table tennis player, who still plays passionately even in her later years.

What is your message to your peers here in Kosovo?

ENISA: I would tell them to never give up, that they must always work hard to fulfill their dreams. They must be strong and very disciplined, because without that they cannot succeed. Even when it is not easy for them, even then they should try, because only effort brings fruit. Never give up!

MELISA: I would tell them to do what they love, but to do everything with their whole heart. And of course let them have as much fun as possible and enjoy their results and achievements. I greet all my peers and I would also like to add that I like Pristina very much and that I will always be happy to return here.

SOMETHING VERY PERSONAL...

What are your favorite social networks?

ENISA: Snapchat, Instagram, Tiktok.

MELISA: Tiktok definitely. And Instagram. Mostly, I use all social networks, except Facebook.

What type of communication do you prefer? Live chat, emails or messages?

ENISA: I love it most when we hear from each other, we talk a lot more and say a lot to each other. Text messages are more complicated and less practical.

MELISSA: I like Face Time the most, that's how I mostly communicate with my friends...

How much do you use emoji in conversations and which ones?

ENISA: I like Smiley the most. I use it all the time.

MELISA: I love all the heart emoji. I am sending a lot of them to my friends...

Melisa and Enisa started their table tennis career in their mother's club, the Luxembourgish DT Nidderkärjeng, then thanks to their talent and results, they attracted the attention of the Luxembourg Table Tennis Federation. After that, they become part of the national team of Luxembourg. Both are national champions of Luxembourg. After important victories, teams from other countries start looking for them, so they have a Luxembourg license in the club where they started their career. That club is currently renting them to the German Kaiserslautern, and since they are both very young, they will undoubtedly be eagerly awaited by many more clubs and good sports transfers in the future.

“UNIFIKIMI I ZEMRAVE DHE AFTËSIVE: KAMPI NDËRETNIK I TENISIT NË KOSOVË”

Ndërsa vera po i afrohej fundit në Kosovë, më shumë se 20 të rinj me prejardhje të ndryshme nga komunat e Prishtinës, Graçanicës dhe Obiliqit u mbledhën për turneun e katërt vjetor ndëretnik të tenisit. Kjo ngjarje e jashtëzakonshme, shumë më tepër se thjesht një garë sportive, e ofroi një mundësi unike për të nxitur lidhjet mes komuniteteve të ndryshme, me mbështetjen e Misionit të OSBE-së në Kosovë dhe komunës së Graçanicës.



Zotërimi i tenisit dhe përafrimi i ndarjeve

Gjatë kampit emocionues tre-ditor, atletët e rinj që përfaqësonin komunitete të ndryshme kosovare e patën mundësinë që jo vetëm të shoqëroheshin, por edhe të përmirësonin aftësitë e tyre të tenisit nën drejtimin e trajneres me përvojë, Marija Gjorgjeviq. Përkushtimi i tyre ishte i dukshëm teksa i përmirësonin me zell teknikat e tyre të tenisit në fushat në parkun e Gërmisë, që shërbeu si përgatitje për një ndeshje finale elektrizuese që u zhvillua në Graçanicë.

Qëllimi përfundimtar i tejkaloj aftësitë e thjeshta të tenisit; ai kishte të bënte me promovimin e dialogut dhe mirëkuptimit të ndërsjellë midis komuniteteve të ndryshme. Pas tri ndeshjeve finale emocionuese, fituesit - Marija Crvenkoviç, Luka Filiq dhe Viktor Radiq - u nderuan me medalje të merituar. Këto medalje iu ndanë nga i nderuari ambasadori Michael Davenport, i cili e udhëheq Misionin e OSBE-së në Kosovë, së bashku me kryetaren e komunës së Graçanicës, Liljana Shubariq dhe drejtorin për Kulturë, Rini dhe Sport të komunës, Dushan Cvejiq.

Sporti si një katalizator për unitet dhe respekt

Ambasadori Michael Davenport e theksoi përkushtimin e OSBE-së për të ushqyer marrëdhëniet dhe dialogun e përmirësuar midis komuniteteve, duke theksuar se sportet e ofrojnë një rrugë të jashtëzakonshme për të ndërtuar ura, për të rritur mirëkuptimin e ndërsjellë dhe për të inkurajuar respektin ndërkohë që i thyen stereotipet. Në të vërtetë, sporti i kapërcen kufijtë dhe e nxit unitetin mes njerëzve.

Kryetarja Liljana Shubariq e shprehu mirënjohjen e saj të thellë për Misionin e OSBE-së për orkestrimin e

kësaj ngjarjeje frymëzuese. Ajo e nënvizoi rolin kryesor të angazhimit të të rinjve në forcimin e bashkëpunimit ndërkomunal, duke pohuar se përkushtimi i palëkundur i Graçanicës për bashkëpunim, tolerancë dhe forcimin e marrëdhënieve të qëndrueshme ndërmjet komuniteteve u demonstrua gjallërisht përmes këtij kampi ndëretnik të tenisit, tashmë në vitin e katërt radhazi.

Tejkalimi i ndarjeve përmes tenisit

Zelushe Kelmendi, drejtoreshë e Qendrës Rinore në Obiliq, e cila ka qenë pjesëmarrëse aktive në çdo edicion të këtij kampi, e vlerësoi turneun për ofrimin e të rinjve me një mundësi për t'u lidhur dhe për të kapërcyer barrierat që shpesh i ndajnë komunitetet e ndryshme. Nuk ka të bëjë vetëm me tenisit; ka të bëjë me krijimin e miqësive të qëndrueshme dhe shembjen e mureve.



Dushan Cvejiq, Drejtor për Kulturë, Rini dhe Sport në komunën e Graçanicës, u zotua se do të vazhdojë të zhvillojë dhe përmirësojë kampin e tenisit. Ai e shprehu kënaqësinë e tij që e kishte parë gëzimin që ua solli kampi pjesëmarrësve të rinj dhe përcolli falënderime të përzemërta për të gjithë që ndihmuan, duke e përfshirë kryetaren Shubariq, ambasadorin Davenport dhe misionin e KFOR-it për mbështetjen e tyre të paçmuar.

Festimi i suksesit dhe nxitja e mirëkuptimit

Në finalen e madhe të turneut të sivjetmë u shpërndanë mirënjohje dhe medalje për të gjithë pjesëmarrësit. Lojtari më i shquar dhe fituesi përfundimtar i turneut e pranoi me krenari trofeun e merituar. Përderisa Misioni i OSBE-së vazhdon mbështetjen e palëkundur për këtë kamp tenisi, arritjet e viteve të kaluara janë një dëshmi e shpirtit të qëndrueshëm të unitetit dhe bashkëpunimit ndërmjet komuniteteve të ndryshme të Kosovës.

Përtej përmirësimit të aftësive të tyre në tenis, lojtarët e rinj në këtë kamp e gjetën edhe një platformë për t'i kapërcyer pengesat gjuhësore dhe për të ushqyer mirëkuptimin e ndërsjellë. Ky kamp shërben si shembull i ndritshëm i përkushtimit për të bashkuar njerëz nga komunitete të ndryshme dhe për të promovuar gjithëpërfshirjen në Kosovë. Është një kujtesë se në botën e sportit, zemrat dhe aftësitë mund të bashkohen, duke i thyer barrierat dhe duke nxitur lidhje të qëndrueshme mes të rinjve nga të gjitha sferat e jetës. Kampi Ndëretnik i Tenisit në Kosovë është më shumë se një ngjarje sportive; është një festë e unitetit dhe një simbol i shpresës për një të ardhme më të ndritshme, më gjithëpërfshirëse.

Na vizitoni në:
Visit us at:



"UNIFYING HEARTS AND SKILLS: INTERETHNIC TENNIS CAMP IN KOSOVO"

As summer drew to a close in Kosovo, more than 20 young individuals from diverse backgrounds in the municipalities of Prishtinë/Priština, Graçanicë/Gračanica, and Obiliq/Obilić came together for the fourth annual interethnic tennis tournament. This remarkable event, far more than just a sports competition, provided a unique opportunity to foster connections among distinct communities, with support from the OSCE Mission in Kosovo and the municipality of Graçanicë/Gračanica.

Mastering Tennis and Bridging Divides

Over a thrilling three-day camp, young athletes representing various Kosovan communities had the chance to not only socialize but also hone their tennis skills under the guidance of the seasoned coach, Marija Đorđević. Their dedication was evident as they diligently improved their tennis techniques on the courts nestled in Grmija Park, which would serve as the stage for an electrifying final match held in Gračanica.

The ultimate goal transcended mere tennis proficiency; it was about promoting dialogue and mutual understanding across diverse communities. Following three nail-biting final matches, the victors - Marija Crvenković, Luka Filić, and Viktor Radić were celebrated with well-deserved medals. These medals were bestowed upon them by the esteemed Ambassador Michael Davenport, who leads the OSCE Mission in Kosovo, alongside Graçanicë's/Gračanica's Mayor, Liljana Šubarić, and the Director of Culture, Youth, and Sports for the municipality, Dušan Cvejić.

Sport as a Catalyst for Unity and Respect

Ambassador Michael Davenport highlighted the OSCE's commitment to nurturing improved relations and dialogue among communities, emphasizing that sports provide an exceptional avenue to build bridges, enhance mutual understanding, and encourage respect while dispelling stereotypes. Indeed, sports transcend boundaries and foster unity among people.

Mayor Liljana Šubarić expressed her deep gratitude to the OSCE Mission for orchestrating this inspiring event. She underscored the pivotal role of youth engagement in strengthening inter-municipal cooperation, affirming that Graçanicë's/Gračanica's unwavering commitment to collaboration, tolerance, and forging sustainable relationships between communities was vividly demonstrated through this interethnic tennis camp, now in its fourth consecutive year.

Overcoming Divisions through Tennis

Zeljuše Keljmemdi, Director of the Youth Center in Obilić, who has been an active participant in every edition of this camp,

lauded the tournament for providing young people with an opportunity to connect and surmount barriers that often divide distinct communities. It's not just about tennis; it's about forging lasting friendships and breaking down walls.

Dušan Cvejić, Director for Culture, Youth, and Sports in the municipality of Gračanica, vowed to continue nurturing and enhancing the tennis camp. He expressed his satisfaction in witnessing the joy the camp brought to the young participants and conveyed heartfelt thanks to all involved, including Mayor Šubarić, Ambassador Davenport, and the KFOR mission for their invaluable support.

Celebrating Success and Fostering Understanding

The grand finale of this year's tournament featured the distribution of commendations and medals to all participants. The most outstanding player and the ultimate victor of the tournament proudly accepted their well-deserved trophies. As the OSCE Mission continues its unwavering support for this tennis camp, the achievements of previous years stand as a testament to the enduring spirit of unity and collaboration among Kosovo's diverse communities.

Beyond honing their tennis skills, the young players at this camp also found a platform for overcoming language barriers and nurturing mutual understanding. This camp serves as a shining example of the commitment to bring together people from different communities and promote inclusiveness in Kosovo. It is a reminder that in the world of sports, hearts and skills can unite, breaking down barriers and fostering lasting connections among youth from all walks of life. The Interethnic Tennis Camp in Kosovo is more than just a sports event; it's a celebration of unity and a symbol of hope for a brighter, more inclusive future.

Mendimi juaj për ëmbëlsirat (desertet)?



ADIS GASHI



Cili është mendimi juaj për ëmbëlsirat (desertet)?

Ëmbëlsirat janë ushqime tejet të shijshme të cilave nuk iu rezistojnë dot as fëmijët dhe as të rriturit.

Cilat ëmbëlsira ju pëlqejnë më shumë tradicionalet apo modernet?

Mua më pëlqejnë edhe ëmbëlsirat tradicionale edhe ato moderne.

Cila është ëmbëlsira e juaj e preferuar dhe pse?

Ëmbëlsira që më pëlqen më së shumti mua është trileqja sepse është e lehtë dhe e shijshme.

What is your opinion on desserts?

Desserts are delicious foods that neither children nor adults can resist.

Which desserts do you like more traditional or modern?

I like both traditional and modern desserts.

What is your favorite dessert and why?

The dessert that I like the most is "trileqe" because it is light and delicious.



BLERENITA BAJRAMI



Cili është mendimi juaj për ëmbëlsirat (desertet)?

Ëmbëlsirat janë gatime të ëmbla që mund të gatohen me sheqer, kakao, mjaltë, reçel apo çdo përbërës tjetër të ëmbël.

Cilat ëmbëlsira ju pëlqejnë më shumë tradicionalet apo modernet?

Ëmbëlsirat tradicionale gjithnjë e më pak po gatohen dhe shërbehen. Prandaj, më duhet të them që mua më pëlqejnë më shumë ato modernet.

Cila është ëmbëlsira e juaj e preferuar dhe pse?

Ëmbëlsira ime e preferuar është "Munchmallow". Përveç se është shumë e shijshme ajo është tejet e lehtë edhe për t'u gatuar.

What is your opinion on desserts?

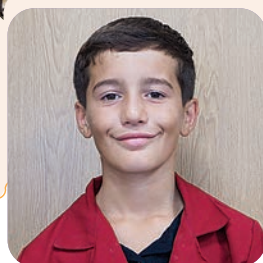
Desserts are sweet dishes that can be made with sugar, cocoa, honey, jam, or any other sweet ingredient.

Which desserts do you like more traditional or modern?

Traditional desserts are cooked and served less. Therefore, I have to say that I like the modern ones better.

What is your favorite dessert and why?

My favorite dessert is "Munchmallow". In addition to being very tasty, it is also very easy to cook.



ART HOTI

Cili është mendimi juaj për ëmbëlsirat (desertet)?

Ëmbëlsirat janë ushqime që shërbehen në fund të vaktit dhe po ashtu pa ëmbëlsira nuk ka as festa.

Cilat ëmbëlsira ju pëlqejnë më shumë tradicionalet apo modernet?

Mua më pëlqejnë më shumë ëmbëlsirat tradicionale. Përveç se janë më të shijshme, ato janë pjesë e traditës sonë dhe kjo i bën edhe më interesante.

Cila është ëmbëlsira e juaj e preferuar dhe pse?

Ëmbëlsira ime e preferuar është baklavaja. Kjo ëmbëlsirë është tejet e shijshme, por edhe e tregon një aspekt të kulturës sonë që është trashëguar brez pas brezi.



What is your opinion on desserts?

Desserts are foods that are served at the end of the meal, and without desserts there are no parties.

Which desserts do you like more traditional or modern?

I like traditional desserts more. Besides being tastier, they are part of our tradition and that makes them even more interesting.

What is your favorite dessert and why?

My favorite dessert is baklava. This dessert is very tasty, but it also shows an aspect of our culture that has been passed down from generation to generation.

**Ju lutemi na dërgoni mendimet tuaja për ëmbëlsirat
në këtë email: magazineforyou2003@gmail.com**

Your opinion on desserts?



LEART VESELI



Cili është mendimi juaj për ëmbëlsirat (desertet)?

Ëmbëlsirat janë ushqime shumë të shijshme dhe të lezetshme, por ato nuk duhet të konsumohen shumë.

Cilat ëmbëlsira ju pëlqejnë më shumë tradicionalet apo modernet?

Më duhet të them se mua më pëlqejnë më shumë ëmbëlsirat moderne.

Cila është ëmbëlsira e juaj e preferuar dhe pse?

Ëmbëlsira ime e preferuar është keku me çokollatë. Shija e kësaj ëmbëlsire është e pakrahasueshme pasi që më pëlqen shumë çokollata.

What is your opinion on desserts?

Desserts are very tasty and delicious foods, but they should not be consumed excessively.

Which desserts do you like more traditional or modern?

I have to say that I like modern desserts the most.

What is your favorite dessert and why?

My favorite dessert is chocolate cake. The taste of this dessert is incomparable as I love chocolate a lot.



AURELA KRASNIQI

Cili është mendimi juaj për ëmbëlsirat (desertet)?

Ëmbëlsirat janë shumë të shijshme dhe njëherit edhe ushqimi i preferuar i të gjithë fëmijëve. Gjithsesi, nuk duhet tepruar me konsumimin e tyre.

Cilat ëmbëlsira ju pëlqejnë më shumë tradicionalet apo modernet?

Mua më pëlqejnë më shumë ëmbëlsirat tradicionale pasi që ato janë bartur dhe përsosur brez pas brezi. Mirëpo, edhe modernet e kanë vlerën e vet.

Cila është ëmbëlsira e juaj e preferuar dhe pse?

Ëmbëlsira ime e preferuar është trileqja. Krahas shijes, mendimi se është ruajtur brez pas brezi në Amerikën Latine dhe pastaj është përhapur në mbarë botën e bën atë edhe më tërheqëse.



TROJANA RESHITI



Cili është mendimi juaj për ëmbëlsirat (desertet)?

Ëmbëlsirat janë ushqime sa të mira po aq edhe të dëmshme për shëndetin nëse konsumohen me tepri.

Cilat ëmbëlsira ju pëlqejnë më shumë tradicionalet apo modernet?

Në përgjithësi mua më pëlqejnë të gjitha ëmbëlsirat, por më duhet të them që zgjedhja ime e preferuar janë ëmbëlsirat moderne.

Cila është ëmbëlsira e juaj e preferuar dhe pse?

Ëmbëlsira që më pëlqen më së shumti janë tortat me shtresa. Ato përgatiten me përbërës të ndryshëm, kanë shije të ndryshme dhe sheqeri mund të zëvendësohet me fruta.

What is your opinion on desserts?

Desserts are foods that are both good and harmful to health if consumed in excess.

Which desserts do you like more traditional or modern?

In general, I like all desserts, but I have to say that my favorite choice are the modern desserts.

What is your favorite dessert and why?

Layer cakes are my favorite dessert. They are prepared with different ingredients, have different tastes and sugar can be replaced with fruit.



What is your opinion on desserts?

Desserts are very tasty and also the favorite food of all children. However, one should not overdo their consumption.

Which desserts do you like more traditional or modern?

I prefer traditional desserts as they have been passed down and perfected from generation to generation. However, the modern ones have their value too.

What is your favorite dessert and why?

My favorite dessert is "trileqe". Besides the taste, the thought that it has been preserved for generations in Latin America and then spread around the world makes it even more attractive.

Please send us your thoughts on desserts at this email: magazineforyou2003@gmail.com

REALITETI KUNDREJT MEDIAVE SOCIALE!

Realiteti dhe imazhet e mediave sociale shpesh përfaqësojnë aspekte të ndryshme të të njëjtit subjekt për shkak të ndikimit të faktorëve të ndryshëm, si shfaqja përzgjedhëse, redaktimi ose përdorimi i filtrave. Shumë prej jush mund të zhvillojnë ndjenja të mos përkatësisë, vetëbesimit të ulët e madje edhe të depresionit, kur e krahasoni jetën tuaj me jetën në dukje të përsosur të portretizuar në mediat sociale. Ju duhet ta kuptoni që imazhet në mediat sociale shpesh redaktohen dhe filtrohen. Të kuptuarit e kësaj do të zvogëlojë ndikimin negativ të mediave sociale në shëndetin tuaj mendor dhe emocional.



Realiteti është ndryshe nga mediat sociale

Rrjetet sociale i lejojnë përdoruesit që të zgjedhin dhe të ndajnë disa aspekte të jetës së tyre. Shpesh postohen foto që tregojnë vetëm përvoja, suksese ose momente pozitive, ndërsa aspektet e zakonshme ose negative zakonisht lihen jashtë. Realiteti e përfshinë një gamë të gjerë përvojash, emocioneve dhe situatash, që përfshijnë momente pozitive dhe të vështira. Ai e përfshinë një pamje të pa filtruar dhe të çrregullt të botës, e cila jo gjithmonë duket tërheqëse dhe e shkëlqyer. Nga ana

tjetër, imazhet në mediat sociale shpesh kompozohen dhe kornizohen me kujdes për të përfaqësuar në mënyrë vizuale aspektet më interesante. Përdoruesit mund të eksperimentojnë me kënde, ndriçim dhe kompozime për t'i përmirësuar fotot e tyre. Realiteti e përfshinë një spektër të gjerë, jo vetëm pjesë që janë tërheqëse vizualisht, por edhe mjedisin, kontekstin dhe pa përsosmëritë e mundshme. Të mësuarit rreth dallimeve ndërmjet realitetit dhe përfaqësimit të mediave sociale është pjesë e arsimit në shkrim-leximin mediatic.

Kjo aftësi, është thelbësore për ju, në epokën dixhitale, ku mesazhet mediatike janë të kudogjendura dhe me ndikim. Është e rëndësishme që ju ta dini ndryshimin midis realitetit dhe imazheve të postuara në mediat sociale për disa arsye të rëndësishme:

Imazhi i trupit dhe vetë-perceptimi

Mediat sociale shpesh promovojnë standarde joreale të bukurisë dhe trupin ideal e të përsosur. Ju mund të ndiheni nën presion për t'iu përshtatur këtyre standardeve, gjë që mund të çojë në pakënaqësi me pamjen tuaj dhe sjellje jo të shëndetshme. Kini parasysh se fotot shpesh manipulohen. Me këtë njohuri, do të jeni më realistë për veten dhe trupin tuaj.

Mësoni ta dalloni realitetin nga fotot në rrjetet sociale dhe ta pranoni veten në mënyrë autentike dhe të shprehni personalitetin tuaj të vërtetë. Mos u

besoni imazheve të idealizuara të shfaqura në rrjete.

Marrëdhënie të shëndetshme

Ju mund të keni pritshmëri joreale për marrëdhëniet me njerëzit bazuar në atë që e shihni në mediat sociale. Duhet ta kuptoni që marrëdhëniet janë komplekse dhe jo gjithmonë ashtu siç paraqiten në internet. Pra, ndihmoheni veten në krijimin e marrëdhënieve të shëndetshme me të gjithë njerëzit përreth jush dhe vendosni pritshmëri realiste prej tyre.

Aftësitë e të menduarit kritik

Mësoni t'i analizoni imazhet në mediat sociale dhe përmirësoni aftësitë tuaja të të menduarit kritik. Bëhuni një konsumator kritik i informacionit dhe pranoni më pak atë që ju shërbehet si realitet në mediat sociale.

Një perspektivë e ekuilibruar

Bërja e ndryshimit midis jetës reale dhe jetës së mediave sociale do t'ju ndihmojë ta mbani një qasje të ekuilibruar ndaj jetës. Do ta kuptoni se të gjithë kanë ulje-ngritje dhe se jeta e askujt nuk mund të jetë e përsosur gjatë gjithë kohës.





Rezistenca dhe aftësitë përballuese

Kur ta kuptoni që mediat sociale shpesh tregojnë një pamje përzgjedhëse të realitetit, do ta mësoni më mirë se si të përballeni me sfidat dhe dështimet në jetën tuaj. Do ta kuptoni se vështirësitë janë pjesë e natyrshme e jetës dhe jo shenjë e dështimit personal.

Të kuptuarit dixhital

Nëse e kuptoni ndryshimin midis jetës reale dhe mediave sociale, do të keni një marrëdhënie më të shëndetshme me teknologjinë. Përdorni mediat sociale për t'u lidhur dhe për t'u argëtuar dhe mos lejoni që ato të ndikojnë negativisht në vetëvlerësimin dhe shëndetin tuaj mendor.

Parandalimi i ngacmimit kibernetik dhe ngacmimit në internet

Ndërgjegjësimi për ndryshimin midis realitetit dhe portretizimit në internet mund t'ju ndihmojë të shmangni ngacmimet në internet ose përvoja të tjera negative në internet.

Në përgjithësi, duhet të mësoni ta bëni dallimin midis realitetit dhe imazheve në mediat sociale, të fuqizoni veten për të lundruar në botën dixhitale dhe teknologjitetë e reja me më shumë besim, të bëni zgjedhje të sigurta dhe të mbani shëndet të mirë mendor dhe emocional.

REALITY vs SOCIAL MEDIA!

Reality and social media images often represent different aspects of the same subject due to the influence of various factors, such as selective display, editing, or the use of filters. Many of you may develop feelings of not belonging, low self-esteem, and even depression when comparing your life to the seemingly perfect life portrayed on social media. You need to realize that the images on social media are often edited and filtered. Understanding this will reduce the negative impact of social media on your mental and emotional health.

Reality is Different from Social Media

Social networks allow users to select and share certain aspects of their lives. Pictures are often posted showing only positive experiences, successes, or moments, while the mundane or negative aspects are usually left out. Reality encompasses a wide range of experiences, emotions and situations, including both positive and difficult moments. It includes an unfiltered and disordered view of the world, which does not always look attractive and polished. On the other hand, images on social media are often carefully composed and framed to visually represent the most interesting aspects. Users can experiment with angles, lighting, and compositions to enhance their photos. Reality encompasses a wide spectrum, not only visually appealing parts, but also the environment, context, and possible imperfections. Learning about the differences between reality and social media representations is part of media literacy education.

This skill is essential for you in the digital age where media messages are ubiquitous and influential. It is important for you to know the difference between reality and the images posted on social media for several important reasons:

Body Image and Self-Perception

Social media often promote unrealistic beauty standards and the ideal, perfect body. You may feel pressured to conform to these standards, which can lead to dissatisfaction with your appearance and unhealthy behaviour. Be aware that photos are often manipulated. With this knowledge, you will be more realistic about yourself and your body.

Learn to distinguish between reality and the photos on social networks and to accept yourself authentically and express your true personality. Do not believe in the idealised images shown on the networks.

Healthy Relationships

You may have unrealistic expectations of relationships with people based on what you see on social media. You need to

understand that relationships are complex and not always as they are portrayed online. So, help yourself to build healthy relationships with all the people around you and set realistic expectations of them.

Critical Thinking Skills

Learn to analyse images on social media and improve your critical thinking skills. Become a critical consumer of information and accept less of what is served up to you as reality on social media.

A Balanced Perspective

Making the difference between real life and social media life will help you maintain a balanced approach to life. You will realise that everyone has ups and downs and that no one's life can be perfect all the time.

Resilience and Coping Skills

When you realise that social media often shows a selective view of reality, you will learn better how to deal with challenges and failures in your own life. You will realise that difficulties are a natural part of life and not a sign of personal failure.

Digital Comprehension

If you understand the difference between real life and social media, you will have a healthier relationship with technology. Use social media to connect and have fun, and do not let it negatively impact your self-esteem and mental health.

Preventing Cyberbullying and Online Harassment

Awareness of the difference between reality and online portrayals can help you avoid cyberbullying or other negative online experiences.

Overall, you should learn to distinguish between reality and images on social media, empower yourself to navigate the digital world and new technologies more confidently, make safe choices, and maintain a good mental and emotional mood.



Dreni



Jelena

Në treg Na pijaci

Fjalor - Rečnik

Tregu	Pijaca
Pemë	Voçe
Perime	Povrçe
Turshi	Turšija
Bimë	Biljka
Djathë	Sir
Artizanal	Ručni rad (domaća radinost)
Shije	Ukus
Barishte	Bilje
Erëza	Zaçini
Ushqim	Hrana
Bukë	Hleb
Ullinj	Masline
Domate	Paradajz
Tranguj	Krastavac
Qumësht	Mleko
Ujë	Voda
Mish	Meso
Spec	Paprika
Misër	Kukuruz
Grurë	Pšenica
Tezgë	Štand
Bujk	Zemljoradnik
Lopë	Krava
Dhi	Koza
Dele	Ovca
Fshat	Selo
Fermë	Farma



Këtë fundjavë do të shkoj në treg. Dëshiroj të vish me mua? Ovog vikenda idem na pijacu. Da li želiš da odeš sa mnom?



Me kënaqësi! Më pëlqen shumë të shkoj në treg për pemë dhe perime. Sa zadovoljstvom! Zaista volim da idem na pijacu, za voçe i povrče.



Tani që është sezoni i tyre, oferta është e pasur dhe tejet e shijshme. Sada je njihova sezona, i ponuda je bogata i veoma ukusna.



Unë shpresoj të gjej djathëra unik artizanalë. Nadam se da eu pronaći jedinstvene domaće sireve.



Ndoshta do të gjejmë edhe disa barishte aromatike. Možda čak možemo pronaći aromatično bilje.



Do të jetë një shëtitje argëtuese. Biće to zabavan izlazak.



Sir



Did you know?

"Për të komunikuar në mënyrë efektive, ne duhet të kuptojmë se ne të gjithë jemi të ndryshëm në mënyrën se si e perceptojmë botën dhe e përdorim këtë kuptim si një udhëzues për komunikimin tonë me të tjerët!"

- Tony Robbins

Për foto të tjera, skanoje QR kodin

