

4You

magazine

www.magazineforyou.com



4You Magazine - Shqip

magazine4ushqip



Revistë mujore e KFOR-it Nr. 206 - Prill 2024



MUSICBOX

**JEHONA
SHAQIRI**

Falas

"4You Magazine" është publikim zyrtar i KFOR-it, prodhuar dhe financiar nga KFOR-i, i shtypur në Kosovë dhe shpërndahet pa pagesë. Përmbajtja 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

Fotografite: 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:

Jehona SHAQIRI

Vallëzimi gazmor i gënjeshtreve në Ditën e Rrenave

1 Prilli – Dita e Rrenave, një ditë qesharake dhe e pazakontë në kalendar, na fton në një botë të shakave ku të vërtetat përdridhen dhe gënjeshttrat lartësohen. Është një ditë kur gjërat e zakonshme bëhen magjike, dhe jeta e përditshme e merr një kthesë të papritur. Në këtë lojë argëtuese të rrengjeve, gënjeshttrat i veshin rrobat e tyre më të mira, dhe bëhen gati për të argëtuar dhe hutuar.

Dita e Rrenave – një mundësi për t'u argëtuar

Në qendër të Ditës së Rrenave është arti i rrengje-punuesve, të armatosur me mendjehollësi dhe shejtanllëk. Si magjistar të shkathët, ata krijojnë tregime të detajuara që janë pothuajse të besueshme, të cilat përcillen me të qeshurat tona. Nga jastëkët befasues deri te insektet e rrejshme, nga biskotat e mbushura me pastë dhëmbësh deri te gotat me vrime të fshehta, thjesht nuk ka kufi për llojet e rrengjeve që njerëzit kujtohen t'i realizojnë.

Por, çka i bën gënjeshttrat kaq atraktive në këtë ditë të veçantë? Ndoshta është ngazëllimi që vjen nga thyerja e rregullave, kthimi i realitetit me kokë poshtë qoftë edhe për një moment të shkurtër. Në një botë ku ne shpesh jetojmë sipas rregullave të prera, Dita e Rrenave na mundëson që të argëtohem, të shijojmë tërë marrëzinë e saj.

Dita e Rrenave – një mundësi për t'i pranuar gabimet tona

Mirëpo, teksa kënaqemi me gënjeshttrat tona gazmore, duhet të tregohemi të kujdesshëm që të mos i lëndojmë të tjerët. 1 Prilli ka të bëjë me shpërndarjen e lumturisë dhe të qeshurave, jo me lëndimin e të tjerëve. Një rreng i mirë shkakton të qeshura dhe jo lot.

Krahas kësaj, 1 Prilli na rikujton që të mos jemi tepër serioz. Në një botë ku ne vazhdimisht synojmë që të jemi të përsosur, thënia e një gënjeshtre të vogël mund të jetë çliruese. Është një mundësi që t'i përqafojmë gabimet tona, të shijojmë të qenit njerëz.

Kështu që le ta përqafojmë Ditën e Rrenave dhe shpirtin e saj gazmor. Le të bëhemi kreativ me rrengjet tona, duke i shkrirë kufijtë mes të vërtetës dhe trillimit. Sepse, në të qeshurat që pasojnë e gjëmë miqësinë, lumturinë dhe gëzimin e marrëzisë së përbashkët.

Dita e Rrenave – le të qeshim, le të luajmë dhe le të shijojmë

Tëk e fundit, mbase shakaja më e mirë është se kjo ditë na e rikujton që edhe shakatë më bindëse janë veçse truqe të përkohshme që zbehen nën dritën e së vërtetës. Prandaj, le të qeshim dhe le të shijojmë këtë vallëzim të çuditshëm të gënjeshtreve në Ditën e Rrenave.

Deri në takimin e radhës mbetshi me shëndet!

Leonora

Indeksi



2. Editoriali, indeksi

4. Shkolla e muajit: SHFMU "LIDHJA E PRIZRENIT" NË DEÇAN

6. "E ARDHMJA ËSHTË NË DUART TONA"

8. Music Box: JEHONA SHAQIRI - PIONIERJA E ROKUT SHQIPTAR

12. NJË DITË UNITETI DHE ARGËTIMI NDËRTIMI I NJË TË ARDHMEJE NDËRKULTURORE

14. World around us: NDERTESAT MË TË LARTA

NË BOTË: PESË MREKULLI ARKITEKTONIKE

16. Do it Yourself: SI TË NDËRTOJMË NJË TELESKOP?

18. Moviemania: ÇMIMET "OSCAR" 2024: FILMI "OPPENHEIMER", FITUES ABSOLUT

20. Health & Sports: MUAITAI DHE KIKBOKSI: NJË PORTË PËR FITNES DHE ZHVILLIM PERSONAL

22. Generation #: REVOLUCIONI I SHTËPISË SË MENÇUR - PAJISJET MË TË MIRA TË PËRBALLUESHME PËR ÇDO BUXHET

24. SIGURIA NË TRAFIK: TREGOHUNI TË VËMENDSHËM, PËR TË QENË SIGURT!

26. Your opinion about: MENDIMI JUAJ PËR SHAKATË E 1 PRILLIT?

28. Wellbeing & teens: ADOLESHTËT DHE USHQIMI I SHËNDETSHËM!

30. Brainteasers: KËNDI ENIGMATIK

32. Did you know? GËNJESHTRAT

Editorial

The playful dance of lies on April Fools' Day

April Fools' Day, a funny and tricky day on the calendar, invites us to a world of jokes where truths are twisted and lies are cheered. It's a day when ordinary things become magical, and regular life takes a funny turn. In this amusing game of trickery, lies put on their brightest clothes, ready to entertain and confuse.

April Fools' Day - a chance to have fun

At the center of April Fools' Day is the art of the prankster, armed with cleverness and mischief. Like skilled magicians, they create elaborate stories that are almost believable, leaving us laughing in their path. From surprise cushions to fake bugs, from cookies filled with toothpaste to cups with hidden holes, there's no limit to the kinds of pranks people come up with.

But what makes lies so attractive on this special day? Maybe it's the excitement of breaking the rules, turning reality upside down just for a moment. In a world where we often follow strict rules, April Fools' Day gives us a chance to have fun, to enjoy the silliness of it all.

April Fools' Day - a chance to embrace our mistakes

Yet, while we enjoy our playful lies, we must be careful not to hurt others. April Fools' is about spreading joy and laughter, not causing harm. A good prank brings smiles, not tears.

Besides, April Fools' reminds us not to take ourselves too seriously. In a world where we're always trying to be perfect, telling a little lie can be freeing. It's a chance to embrace our mistakes, to enjoy the fun of being human.

So, let's embrace the playful spirit of the April Fools' Day. Let's get creative with our jokes, blurring the line between truth and fiction. Because in the laughter that follows, we find friendship, happiness, and the joy of shared silliness.

April Fools' Day - let's laugh, let's play, and let's enjoy

Ultimately, perhaps the best joke of all is the reminder that even the most convincing lies are just temporary tricks, fading away in the light of truth. So, let's laugh, let's play, and let's enjoy the funny dance of lies on April Fools' Day.

Until our next meeting stay healthy!

Leonora

Index



3. **Editorial, index**

5. **School of the month:** EJHS "LIDHJA E PRIZRENIT" IN DEÇAN

7. "THE FUTURE IS IN OUR HANDS"

9. **Music Box:** JEHONA SHAQIRI - PIONEER OF ALBANIAN ROCK

13. A DAY OF UNITY AND FUN- BUILDING AN INTERCULTURAL FUTURE

15. **World around Us:** TALLEST BUILDINGS IN THE WORLD: FIVE ARCHITECTURAL MARVELS

17. **Do it Yourself:** HOW TO MAKE A TELESCOPE?

19. **Moviemania:** OSCARS 2024: OPPENHEIMER THE ABSOLUTE WINNER

21. **Health & Sports:** MUAYTHAI AND KICKBOXING: A GATEWAY TO FITNESS AND PERSONAL DEVELOPMENT

23. **Generation #:** THE SMART HOME REVOLUTION - TOP AFFORDABLE DEVICES FOR EVERY BUDGET

25. **TRAFFIC SAFETY:** STAY ALERT, STAY SAFE!

27. **Your opinion about:** WHAT'S YOUR OPINION ON APRIL FOOL'S PRANKS?

29. **Wellbeing & teens:** TEENAGERS AND HEALTHY FOOD!

31. LET'S LEARN TOGETHER!

32. **Did you know?** LIE

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

Design & Layout:

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:

Jehona SHAQIRI

SHFMU “LIDHJA E PRIZRENIT” NË DEÇAN

Në zemër të qytetit të Deçanit gjendet një nga institucionet më të vjetra të arsimit në Kosovë me një trashëgimi prej 116 vitesh. Shkolla Fillore dhe e Mesme e Ulët (SHFMU) “Lidhja e Prizrenit” i ka formuar mendjet e të rinjve për breza. Së fundmi, ne e patëm privilegjin që të na stonte për vizitë në këtë shkollë psikologjia e shkollës znj. Begije Osaj Januzaj. Gjatë vizitës sonë u takuam edhe me drejtorin e shkollës z. Qazim Maloku, i cili na tregoi më shumë për funksionimin e këtij institucioni, duke zbuluar një histori të pasur sfidash, triumfesh dhe përkushtimi të palëkundur për të ushqyer brezat e ardhshëm.



z. Qazim Maloku - drejtor

Arsimim gjithëpërfshirës dhe mundësi për të eksploruar talentet dhe interesimin

Me një histori mbi një shekullore, shkolla ka pësuar transformime, duke mbajtur emra të ndryshëm deri sa përfundimisht u vendos emri “Lidhja e Prizrenit” në vitet 90-ta. Sot, ajo i ka 934 nxënës, nga klasa fillore deri në klasën e nëntë, me një klasë të dedikuar për fëmijët me nevoja të veçanta. Këta nxënës janë integruar plotësisht në aktivitetet



shkollore, të mbështetur me gjithë zemër nga komuniteti i shkollës. Shkolla e ka prioritet arsimin gjithëpërfshirës, duke u siguruar që çdo nxënës, pavarësisht aftësive, të marrë mbështetjen që i nevojitet për të përparuar. Klasa e dedikuar për fëmijët me nevoja të veçanta, së bashku me edukatorët e trajnuar në arsimin special, e pasqyron këtë përkushtim ndaj diversitetit dhe barazisë. Përtej mësimit në klasë, “Lidhja e Prizrenit” e nxit një mjedis të gjallë jashtëshkollor. Nga ekipet sportive

Për shkak se operon në dy ndërtesa të ndërtuara në kohë të ndryshme, shkolla përballlet me sfida unike për shkak të vjetërsisë së ndryshme të këtyre strukturave. Përderisa ndërtesa më e re, Objekti A, ka pajisje moderne si ngrohja qendrore, ajo mbetet e ndjeshme ndaj tërmeteve. Në anën tjetër, Objekti B, megjithëse më i vjetër, e ka një strukturë më të fortë, gjë që e siguron një ndërtesë më të qëndrueshme, përkundër se mbështetet në stufa individuale për



te klubet kulturore, nxënësit kanë mundësi të shumta për të hulumtuar interesat dhe talentet e tyre. Këto aktivitete jo vetëm që e përmirësojnë zhvillimin personal, por e nxisin edhe miqësinë dhe punën ekipore mes nxënësve.

Infrastruktura pengesa kryesore

Gjatë bisedës sonë, drejtori Maloku foli edhe për pengesën kryesore me të cilën përballlet shkolla: infrastrukturën e saj.

ngrohje. Pavarësisht këtyre sfidave, ndërtimi i një objekti të ri është në proces e sipër, mirëpo është duke u përballë me disa vonesa, të cilat z. Maloku shpreson se do të zgjidhen së shpejti.

Suksesi përkundër pengesave dhe kufizimeve

Pavarësisht pengesave infrastrukturore, përkushtimi ndaj arsimit mbetet i palëkundur. Mësuesit i nënshtrohen



trajtimeve rigoroze, duke e siguruar integrimin e pandërprerë të kurrikulës së re. Departamenti i muzikës, pavarësisht kufizimeve, orkestron performanca dhe festime me kreativitet, duke shfaqur qëndrueshmëri përballë vështirësive. Në të njëjtën kohë, z. Maloku avokon për përfshirje më të thellë të prindërve, duke theksuar rëndësinë e orientimit të fëmijëve nga shpërqëndrimet joproduktive drejt një kulture të leximit dhe të të mësuarit. Sipas fjalëve të tij, liria e tepruar mund të sjellë anarki, duke e nënvizuar nevojën për udhëzim të ekuilibruar. Me gjithë sfidat, shkolla "Lidhja e Prizrenit" shkëlqen si shembull i përsosmërisë akademike. Sipas drejtorit Maloku dhe znj. Osaj Januzaj, konkurrenca e brendshme nxit një kulturë të arritjeve, duke i shtyrë nxënësit të shkëlqejnë jo vetëm në nivel lokal, por edhe kombëtar, siç dëshmohet nga suksesi i tyre në gara të ndryshme.



Duke parë përpara, shkolla "Lidhja e Prizrenit" mbetet e palëkundur në misionin e saj për të ofruar arsim cilësor dhe për të edukuar individë të mirëformuar. Ndërsa porosia e fundit e z. Maloku i japin jehonë një të vërtete universale: "arsimimi dhe leximi janë porta për të kuptuar botën". Të rinjtë ai u bën thirrje për më shumë zell dhe shprehje të leximit të vazhdueshëm. Ndërsa nga prindërit dhe mësuesit kërkoi mbështetje të palëkundur. Sepse, në këtë marrëdhënie simbioze qëndron çelësi për të zhbllokuar potencialin e brezave të ardhshëm.

EJHS "LIDHJA E PRIZRENIT" IN DEÇAN

In the heart of the town of Deçan stands one of the oldest institutions of education in Kosovo with a legacy spanning 116 years. The Elementary and Junior High School (EJHS) "Lidhja e Prizrenit," has been shaping young minds for generations. Recently, we had the privilege of being invited to visit this school by the school's psychologist Ms. Begije Osaj Januzaj. Upon our visit we also met with the school principal Mr. Qazim Maloku, who told us more about the workings of this institution, uncovering a rich history of challenges, triumphs, and unwavering dedication to nurturing future generations.

Inclusive education and opportunities to explore talents and interests

With nearly a century of history, the school has undergone transformations, bearing different names until it settled on "Lidhja e Prizrenit" in the 1990s. Today, it accommodates 934 students, ranging from primary to ninth grade, with a dedicated class for children with special needs. These students are fully integrated into school activities, supported wholeheartedly by the school community. The school prioritizes inclusive education, ensuring that every student, regardless of ability, receives the support they need to thrive. The dedicated class for children with special needs, along with trained educators in special education, reflects a commitment to diversity and equity. Beyond the classroom, "Lidhja e Prizrenit" fosters a vibrant extracurricular environment. From sports teams to cultural clubs, students have multiple opportunities to explore their interests and talents. These activities not only enhance personal development but also foster friendship and teamwork among students.

Infrastructure a major obstacle

During our conversation, Principal Maloku also discussed the primary obstacle facing the school: its infrastructure. Operating across two buildings constructed at different times, the school faces unique challenges due to the varying ages of these structures. While the newer building, Object A, has modern amenities such as central heating, it remains susceptible to earthquakes. On the other hand, Object B, though older, offers a stronger construction, providing a semblance of stability despite relying on individual stoves for heating. Despite these challenges, construction of a new facility is underway, albeit facing some delays, which Mr. Maloku hopes will soon be resolved.

Success despite obstacles and limitations

Despite infrastructural obstacles, the commitment to education remains unwavering. Teachers undergo rigorous training, ensuring seamless integration of new curricula. The music department, despite limitations, orchestrates performances and festivities with creativity, displaying resilience in the face of adversity. At the same time, Mr. Maloku advocates for deeper parental involvement, emphasizing the importance of guiding children away from unproductive distractions towards a culture of reading and learning. In his words, excessive freedom can breed anarchy, underscoring the need for balanced guidance. Despite all the challenges, "Lidhja e Prizrenit" school shines as an example of academic excellence. According to both principal Maloku and Ms. Osaj Januzaj the internal competition fosters a culture of achievement, propelling students to excel not just locally but also nationally, as evidenced by their success in various competitions.

Looking ahead, "Lidhja e Prizrenit" School remains steadfast in its mission to provide quality education and nurture well-rounded individuals. While Mr. Maloku's parting words echo a universal truth: "education and reading are gateways to understanding the world." For the youth, he implores diligence and constant reading habits, while he called parents and educators to provide unwavering support. In this symbiotic relationship lies the key to unlocking the potential of future generations.

“E ARDHMJJA ËSHTË NË DUART TONA”



Në shënim të Ditës Ndërkombëtare të Gruas, Komanda Rajonale - Perëndim e KFOR-it, Qendra Rajonale e OSBE-së në Pejë dhe Universiteti i Pejës organizuan një konferencë frymëzuese për çështjet gjinore. Ky event e hulumtoi temën “E ardhmja është në duart tona” në përputhje me Objektivat e Zhvillimit të Qëndrueshëm të Kombeve të Bashkuara, duke sjellë së bashku përfaqësues nga OJQ-të që promovojnë të drejtat e grave, studentë dhe autoritete komunale nga rajoni perëndimor i Kosovës.

Sfidimi i stereotipeve

Gjatë konferencës, folësit e theksuan rëndësinë e sfidimit të stereotipeve dhe promovimit të barazisë gjinore. Nëntogerja Alessandra Adamo theksoi se qasja e barazisë gjinore është vendimtare për suksesin e operacioneve ushtarake. Kjo qasje siguron përfshirjen, efikasitetin dhe efektivitetin duke përfutur nga perspektivat e ndryshme, duke e ushqyer mirëkuptimin brenda komuniteteve dhe duke rritur ndikimin e misionit. Znj. Mrika Nikqi, shqiptarja e parë dhe gruaja më e re që ngjiti Shtatë Majat, më pas e mori fjalën dhe avokoi për mundësi të barabarta në sport për t'i rrëzuar barrierat sociale. Mesazhet e tyre theksuan potencialin pozitiv të promovimit të barazisë në sektorët e ndryshëm të shoqërisë.

Thyerja e ciklit të dhunës

Një tjetër temë e rëndësishme që doli nga konferenca ishte nevoja për të fuqizuar gratë dhe për ta thyer ciklin e dhunës. Znj. Silvia Raskovic dhe Znj. Adelina Paqarizi e diskutuan këtë çështje, duke e theksuar nevojën urgjente për ndryshim shoqëror. Znj. Raskovic foli për natyrën sistematike të diskriminimit gjinor, duke i theksuar manifestimet e fshehura të tij dhe shkrijen me format e tjera të shtypjes. Ajo gjithashtu e përmendi rëndësinë e arsimit, përgjegjësinë e punëdhënësve

dhe veprimin kolektiv në luftën kundër diskriminimit dhe promovimin e barazisë. Ndërkohë, Znj. Paqarizi e ndau një histori thellësisht personale të përvojës së saj me dhunën në familje, duke u bërë thirrje grave të thyejnë ciklin e abuzimit duke folur hapur dhe duke kërkuar mbështetje. Mesazhi i saj e promovoi vetë-avokimin dhe solidaritetin midis grave.

Veprim kolektiv për një të ardhme më të barabartë

Konferenca përfundoi me një thirrje për veprime kolektive për të krijuar një të ardhme më të barabartë. Znj. Have Lajqi, përfaqësuese e OSBE-së, e shpalosi zotimin e organizatës për promovimin e barazisë gjinore përmes

nismave të politikave dhe avokimit. Ajo e theksoi rëndësinë e veprimit kolektiv dhe bashkëpunimit për të adresuar pabarazitë gjinore dhe për të krijuar një shoqëri më përfshirëse. Në fjalën e saj përmblylëse, Prorektorja Alma Shehu Lokaj e rikonfirmoi rëndësinë e avokimit dhe veprimit të vazhdueshëm me synim të arritjes së barazisë gjinore, duke theksuar se e ardhmja është vërtet në duart tona. Mesazhet e tyre na kujtuan përgjegjësinë kolektive për të punuar drejt një të ardhmeje ku të gjithë, pa marrë parasysh gjininë, kanë mundësi të barabarta për të lulëzuar.

Thirrje për veprim për barazinë gjinore

Koloneli Francesco Ferrara, Komandanti i Komandës Rajonale – Perëndim, e





përmbledhi thelbin e konferencës duke e theksuar rolin qendror të barazisë gjinore brenda një nisme më të gjerë që synon të nxisë zhvillimin socio-ekonomik, mbrojtjen e mjedisit, mekanizmat kundër diskriminimit, sundimin e ligjit dhe sigurinë publike në Kosovë. Duke e njohur kompleksitetin e detyrës që e pret, Koloneli Ferrara e theksoi nevojën për reflektim mbi arritjet e kaluara dhe sfidat e ardhshme. Ai bëri thirrje për një zotim të ri për të mbështetur dhe fuqizuar gratë, për të ndërtuar një botë të lirë nga frika, paragjykimet dhe kufizimet. Fjalët e tij e pasqyruan vendosmërinë e përbashkët të pjesëmarrësve në konferencë për të bashkëpunuar dhe për të ndërmarrë ndryshime konkrete që do të hapnin rrugën për një shoqëri më përfshirëse dhe të barabartë.

Konferenca në Universitetin e Pejës ofroi njohuri të çmuara mbi kompleksitetin e barazisë gjinore dhe rëndësinë e veprimit kolektiv në adresimin e pabarazive gjinore. Teksa reflektojmë mbi mesazhet e ndara dhe zotimet e bëra gjatë konferencës, le të mbetemi të përkushtuar për arritjen e barazisë gjinore. E ardhmja është vërtet në duart tona, dhe së bashku, ne e kemi fuqinë për ta formësuar një botë ku të gjithë kanë mundësi të barabarta për të lulëzuar.

Na vizitoni në:
Visit us at:



“THE FUTURE IS IN OUR HANDS”

Marking the International Women’s Day, KFOR Regional Command West, OSCE Regional Centre in Peja/Pec and the University of Peja/Pec organized an inspiring gender conference. This event explored the theme “The Future is in Our Hands” in line with the United Nations Sustainable Development Goals, bringing together representatives from NGOs that promote women’s rights, students, and municipal authorities from Kosovo’s western region.

Challenging stereotypes

Throughout the conference, speakers stressed the importance of challenging stereotypes and promoting gender equality. Lieutenant Alessandra Adamo highlighted that the gender equality approach is decisive for the success of military operations. This approach ensures inclusivity, efficiency, and effectiveness by benefiting from diverse perspectives, nurturing understanding within communities, and enhancing mission impact. Ms. Mrika Nikqi, the first Albanian and youngest woman to climb the Seven Summits, then took the floor and advocated for equal opportunities in sports to bring down social barriers. Their messages highlighted the positive potential of promoting equality across society's sectors.

Breaking the cycle of violence

Another significant theme that emerged from the conference was the need to empower women and break the cycle of violence. Ms. Silvia Raskovic and Ms. Adelina Paqarizi discussed this issue, stressing the urgent need for societal change. Ms. Raskovic spoke about the systemic nature of gender discrimination, emphasizing its hidden manifestations and fusion with other forms of oppression. She also mentioned the importance of education, employer responsibility, and collective action in fighting discrimination and promoting equality. Meanwhile, Ms. Paqarizi shared a deeply personal story of her experience with domestic violence, urging women to break the cycle of abuse by speaking out and seeking support. Her message promoted self-advocacy and solidarity among women.

Collective action for a more equitable future

The conference concluded with a call to action for collective efforts to create a more equitable future. Ms. Have Lajqi, representing OSCE, outlined the organization's commitment to promoting gender equality through policy and advocacy initiatives. She emphasized the importance of collective

action and collaboration to address gender disparities and create a more inclusive society. In her closing remarks, Prorector Alma Shehu Lokaj restated the importance of continued advocacy and action in the pursuit of gender equality, emphasizing that the future is indeed in our hands. Their messages reminded us of the collective responsibility to work towards a future where everyone, regardless of gender, has equal opportunities to thrive.

Call to action for gender equality

Colonel Francesco Ferrara, Commander of Regional Command West, summarized the essence of the conference by emphasizing the central role of gender equality within a broader initiative aimed at fostering socio-economic development, environmental protection, antidiscrimination mechanisms, rule of law, and public safety in Kosovo. Acknowledging the complexity of the task ahead, Colonel Ferrara highlighted the need for reflection on past achievements and future challenges. He called for a renewed commitment to support and empower women, envisioning a world free from fear, prejudice, and limitations. His words reflected the shared determination of the conference attendees to collaborate and enact concrete changes that would pave the way for a more inclusive and equitable society.

The conference at the University of Peja/Pec provided valuable insights into the complexities of gender equality and the importance of collective action in addressing gender disparities. As we reflect on the messages shared and commitments made during the conference, let us remain dedicated in our pursuit of gender equality. The future is indeed in our hands, and together, we have the power to shape a world where everyone has equal opportunities to thrive.



FEHONA SHAQIRI PIONIERJA E ROKUT SHQIPTAR

Njiheni si pioniere në skenën e rokut shqiptar, si themeluese e grupit "Terrorr" në vitin 1994. Çfarë ju frymëzoi për t'u futur në muzikën rok?

Në vitet '94-'95 isha vetëm 14 vjeçare, dhe frymëzimi im ishte vëllai Beni, i cili ishte tre vjet më i madh se unë! Asokohe ai ishte edhe idhulli im në kitarë. E kisha një përzjerje të ndjenjave: dashuri dhe urrejtje gjatë performancave të tij :). Aq bukur manovronte me gishtat me kompozimet instrumentale të Paco de Lucia, sa që stepesha nga dëshira dhe pasioni. Daja, po ashtu, ishte një kitarist që e luante muzikën e emrave si Elvis Presley, Beatles etj. Kështu, unë dy akordet e para "A mol" dhe "E mol" i kam mësuar duke i "vjedhur" me sy se çfarë bënin ata dhe më pas duke i praktikuar vetëm me kitarën e vëllait tim.

Me çfarë sfida jeni përballë si një kitariste femër në një industri të dominuar nga meshkujt?

Unë do ta zëvendësoja fjalën "sfidë" me "privilegj", pasi që gjithmonë kam hasur në mbështetje, dashuri dhe përparësi nga gjinia mashkullore, sepse isha femra e vetme, bashkë me "Terrorrkat" e mia! Andaj, u jam tejet mirënjohëse shumë kolegëve dhe miqve, që sot janë emra shumë të mëdhenj në industrinë e muzikës.

Ajo u shfaq si pioniere në skenën e rokut shqiptar kur e themeloi Rok Bendin e parë shqiptar "Terrorr" në vitin 1994, kur ishte vetëm 14-vjeçare. Çfarë e shtyu atë në fushën e rokut? Për këtë e ka "fajin" vëllai i saj i madh Beni, një maestro i kitarës, gishtat e të cilit thurnin magji me kompozimet instrumentale të Paco de Lucia, duke e rrënjosur brenda saj një përzjerje të trazuar admirimi dhe zillie. Ajo i mësoi në fshehtësi akordet e saj fillestare, "A minor" dhe "E minor", përmes vëzhgimit të mprehtë, dhe më pas ushtrimeve në kitarën e vëllait të saj. Kështu u ndez shkëndija e pasionit, e cila ia hapi rrugën një lidhjeje të dashurisë së përjetshme me joshjen e papërpunuar dhe të pafalshme të muzikës rok.



A mund të ndani me ne ndonjë përvojë nga paraqitjet tuaja të hershme me grupin "Terrorr"?

Ka aq shumë, sa nuk do të mjaftonte as një dokumentar i

JEHONA SHAQIRI

PIONEER OF ALBANIAN ROCK

tërë 😊! Gjithsesi, do ta veçoja paraqitjen në Diskotekën "Casablanka" në vitin 1995, ku unë dola këmbëzbathur në skenë, dhe ky rebelizmi im i bardhë më përcjell edhe sot e kësaj dite.

Si ka ndikuar edukimi juaj klasik në qasjen tuaj ndaj kompozimit dhe performancës, veçanërisht në zhanrin rok?

Pa dyshim, muzika klasike ma ka dhënë kornizën e kësaj që jam sot! Mirëpo, kjo përzierje e Rokut, Klasikes, Kompozimit, Pianos dhe Kitarës për mua është si ato ëmbëlsirat "kripë & sheqer" që e bëjnë shijen e përsosur... ose më mirë të themi Djathë me Reçel Fiku :).



A mund të na tregoni për frymëzimin që qëndron pas këngës "Ku jam unë e ku je ti"?

Frymëzimi jam unë dhe karakteri im! Një femër me zemër të madhe që dashuron marrëzisht, edhe qan, edhe qesh, edhe lëndohet por, kurrë nuk Dorëzohet.

Si ishte bashkëpunimi juaj me Hekuranin në "Sa shumë lot"?

"Heki" është një super djalë dhe artist, gjithçka ka qenë shumë mirë. Unë isha mysafire në atë projekt, por falë këtij bashkëpunimi edhe sot kemi raporte shumë të mira

She emerged as a pioneer in the Albanian rock scene when she founded the first Albanian Rock Band "Terrorr" in 1994, at the age of just 14. What prompted her to enter the field of rock? She credits her older brother Beni, a guitar maestro whose fingers worked magic with Paco de Lucia's instrumental compositions, instilling within her a blend of admiration and envy. Secretly, she learned her initial chords, "A minor" and "E minor," through keen observation, then practiced on her brother's guitar. Thus, the spark of passion ignited, paving the way for a lifelong love affair with the raw and relentless allure of rock music.

Known as a pioneer in the Albanian rock scene, as the founder of the group "Terrorr" in 1994. What inspired you to get into rock music?

In '94-'95, I was only 14 years old, and my inspiration was my brother Beni, who was three years older than me! Back then, he was also my guitar idol. I had a mix of feelings: love and hatred during his performances :). He maneuvered his fingers so beautifully with Paco de Lucia's instrumental compositions that I was torn by desire and passion. My uncle was also a guitarist who played the music of legends like Elvis Presley, Beatles, etc. So, I learned my first two chords "A minor" and "E minor" by "stealing" them with my eyes from what they were doing, and then practicing them on my brother's guitar.

What challenges do you face as a female guitarist in a male-dominated industry?

I would replace the word "challenge" with "privilege" because I have always encountered support, love, and priority from the male gender because I was the only female, alongside my "Terrorr" boys! Therefore, I am very grateful to many colleagues and friends, who are now very prominent names in the music industry.

Could you share an experience from your early performances with the group "Terrorr"?

There are so many that an entire documentary would not suffice 😊! However, I would highlight the performance at the "Casablanka" Disco in 1995, where I stepped

barefoot onto the stage, and this rebellious nature still accompanies me to this day.

How has your classical education influenced your approach to composition and performance, especially in the rock genre?

Undoubtedly, classical music has provided me with the framework of who I am today! However, this blend of Rock, Classical, Composition, Piano, and Guitar for me is like those desserts "salt & sugar" that make the taste perfect... or better said Cheese with Fig Jam :).

Could you tell us about the inspiration behind the song "Ku jam unë e ku je ti" (Where am I and where are you)?

The inspiration is me and my character! A woman with a big heart who loves madly, cries, laughs, gets hurt, but never gives up.

What was your collaboration with Hekuran on "Sa shumë lot" (So many tears) like?

"Heki" is a great guy and artist, everything went very well. I was a guest on that project, but thanks to this collaboration, we still have very good social relations.

What motivated you to participate in "Kënga Magjike 2022" (The Magic Song 2022), and how did this experience contribute to your growth as an artist?

I am not for competitive festivals! I was born for an audience without competition. I am very transparent and cannot stand injustice. I participated, enjoyed it, grew a

shoqërore.

Çfarë ju shtyri të hynit në “Kënga Magjike 2022” dhe si kontribuoi kjo përvojë në rritjen tuaj si artiste?

Unë nuk jam për festivale garuese! Jam e lindur për publikë pa garë. Jam shumë transparente dhe nuk duroj padrejtësi. Isha, e shijova, u rrita pak por, nuk ishte për mua.

Grupi juaj, ‘JehonaBand’, ka performuar në qytete si Sofje, Cyrih, Berlin dhe Selanik. Çfarë shpresoni të arrini përmes këtyre performancave dhe si i përgjigjet publiku jashtë vendit muzikës suaj?

Publiku i Evropës për mua është shumë i ngrohtë e fjalëmbël. Mirëpo, ajo që më ka bërë përshtypje më shumë është qetësia që ata e kanë gjatë performancës e cila përcillet me buzëqeshje plot dashamirësi, ku ty si artist të motivon për të ecur tutje dhe nuk e ndjen lodhjen aspak.

Cilat janë aspiratat tuaja për të ardhmen e karrierës suaj muzikore?

Koncerte të mëdha. Përzierje e rokut me frymën moderne duke përfshirë edhe simfoni klasike – Vullkan!

A mund të na tregoni për ndonjë projekt apo bashkëpunim të ardhshëm?

Kohëve të fundit e kam përfunduar një projekt në bashkëpunim me mikun tim Robert Berishën. Gjithashtu, jam duke e punuar një baladë, të cilën shpresoj ta përfundojë në muajin Maj, si dhe shumë e shumë befasi të tjera për publikun që kanë qenë besnik gjatë gjithë rrugëtimit tim 🙏.

Çfarë mendoni për ndikimin e rrjeteve sociale në promovimin e muzikës sot?

Janë të detyrueshme, sepse sot jetojmë me rrjete sociale dhe ato janë promovimi më i mirë (po flasim për të sotmen).



Cili është këngëtari/ja juaj i/adhurar?

Nuk e veçoj dot asnjë, sepse ka shumë që më pëlqejnë varësisht nga gjendja ime. Me ndonjërin qesh, me tjetrin pastroj, me njërin fle gjumë, me tjetrin vallëzoj, me disa këndojet.

Cili është mesazhi juaj nëpërmjet muzikës për dëgjuesit tuaj?

Mesazhi im është: një grimcë lumturi nga Jehona

sado që të zgjatë, qoftë edhe një sekondë!

Cila është këshilla më e mirë që ua kanë dhënë ndonjëherë?

Duaje veten para se ta duash tjetrin!

Tri momentet kyçe në jetën tuaj?

Sfidat në jetë janë momente kyçe për mua: Rënia, Ngritja dhe Mbijetesa!

Cila është fitorja më e madhe në jetë?

Paqja dhe lumturia me më të dashurit.

Facebook, Instagram, Snapchat, WhatsApp, TikTok apo...?

Instagram, Netflix dhe Librat :).

Telefonatat, posta elektronike (email), apo porositë (SMS)?

TELEFONATAT me Zëëëë me emocion, hahaha.



A përdorni simbole (emoji) në komunikimin tuaj dhe cilat i përdorni më shpesh?

Patjetër që po: 🕊️😄🍒❤️ (❤️ kjo shkon për Diellin dhe babin. Për mamën ka shumë).

A mund ta shkruani një porosi vetëm me simbole dhe të na e shpjegoni?

🕊️ - paqe, dashuri dhe liri nën qiellin e hapur; pa luftë, pa dallime ngjyrash, etnish e religjionesh.

Cili është pengu më i madh në jetën tuaj profesionale?

Që nuk kam qenë më e zëshme në talentin dhe artin tim, shpeshherë modestia e tepruar të dëmton në muzikë! Mirëpo, e kam balancuar në sferën e biznesit dhe prodhimit në ndërtim por, prapë e kam pak peng :).

Radhiti sipas rëndësisë: Puna, Talenti dhe Pasioni?

Talenti, Puna, Pasioni.



Cila është porosia e juaj për lexuesit tanë?

Për ju që po e lexoni këtë intervistë, unë e kam një porosi prej shpirtit: "Lexoni dhe mos ju ndani leximit, vetëm me dije ecim para dhe bëhemi më të mirë për veten tonë! Lini mënjane xhelozinë, urrejtjen dhe gjërat toksike. Dobësitë dhe mangësitë që i kemi mund t'i tejkalojmë vetëm me ushqimin e trurit - LEXIMIN!

little, but it wasn't for me.

Your group, 'JehonaBand,' has performed in cities like Sofia, Zurich, Berlin, and Thessaloniki. What do you hope to achieve through these performances, and how does the international audience respond to your music?

The European audience is very warm and affectionate to me. However, what impressed me the most is the calmness they have during the performance, which is accompanied by smiles full of affection, motivating you as an artist to continue without feeling tired at all.

What are your aspirations for the future of your music career?

Big concerts. A fusion of rock with modern vibes, including classical symphony – Volcano!

Can you tell us about any upcoming projects or collaborations?

Recently, I finished a project in collaboration with my friend Robert Berisha. Also, I am working on a ballad, which I hope to finish by May, as well as many other surprises for the audience who have been faithful throughout my journey 🙌.

What do you think about the influence of social media on music promotion today?

They are mandatory because we live with social networks today, and they are the best promotion (talking about the present).

Who is your favorite singer?

I can't single out anyone because there are many I like depending on my mood. I laugh to one, clean to another, fall asleep to one, dance to another, sing to some, etc.

What is your message through music to your listeners?

My message is: a drop of happiness from Jehona no matter how short, even for a second!

What is the best advice you've ever been given?

Love yourself before you love others!

What are the three key moments in your life?

Life's challenges are key moments for me: Falling, Rising, and Surviving!

What is the greatest victory in life?

Peace and happiness with loved ones.

Facebook, Instagram, Snapchat, WhatsApp, TikTok, or...?

Instagram, Netflix, and Books :).

Phone calls, emails, or text messages (SMS)?

PHONE CALLS with Excitement in the voice, hahaha.

Do you use emojis in your communication, and which ones do you use most often?

Of course: 🕊️😄🍒❤️ (❤️ goes to Dielli and Dad. There are many for Mom).

Can you write a message using only symbols and explain it to us?

🕊️ - peace, love, and freedom under the open sky; without war, without color, ethnic, and religious differences.

What is the biggest regret in your professional life?

That I haven't been more vocal about my talent and art, often excessive modesty damages in music! However, I've balanced it in the business and production sphere, but I still have a bit of regret :).

Rank in order of importance: Work, Talent, and Passion?

Talent, Work, Passion.

What is your message to our readers?

For you reading this interview, I have a heartfelt message: "Read and don't let go of reading, only with knowledge do we progress and become better for ourselves! Leave aside jealousy, hatred, and toxic things. We can overcome weaknesses and shortcomings only through brain food - READING!

NJË DITË UNITETI DHE ARGËTIMI

Ndërtimi i një të ardhmeje ndërkulturore



Moti i vrenjtur i marsit nuk mundi të mposhte harenë e nxënësve të katër shkollave të Prishtinës: shkollave fillore dhe të mesme (SHFMU) "Asim Vokshi", "Elena Gjika", "Naim Frashëri" dhe "Nazim Gafurri" që u mbledhën për aktivitetin "Ndërtimi i një të ardhmeje ndërkulturore" të organizuar nga LMT lokal i KFOR-it (Ekipi Ndërlidhës dhe Monitorues).

Biseda fuqizuese dhe seanca ndërvepruese

Aktiviteti nisi me tri leksione angazhuese. I pari u fokusua në barazinë gjinore, dhe u ligjërta nga zyrtarët këshillues të KFOR-it për çështje gjinore, nënkolonelja

siç edhe u artikuluu nga Jehona Lushaku, nënkryetare e komunës dhe drejtoreshë e Drejtorisë së Arsimit të Komunës së Prishtinës. Pas ligjëratave edukative, ishte koha për argëtim plot aksion me një turne futbollit ku ekipet ishin të



përziera në gjini dhe etni, duke e promovuar gjithë përfshirjen dhe punën ekipore. Konkurrenca ishte e ashpër, por shpirti i miqësisë triumfoi. Pas lojërave në fushë, nxënësit u mbledhën së bashku me ushtarët italianë për të përgatitur Tiramisu, një ëmbëlsirë e shijshme italiane, duke i shfaqur



unitetit dhe miqësisë mbeti. Nxënëset si Jusra Rama dhe Belma Ismaili i ndanë përvojat dhe shpresat e tyre për të ardhmen. Ato e theksuan rëndësinë e edukimit, bashkëpunimit dhe përqafimit të diversitetit. Ndjenjat e tyre u konfirmuan edhe nga mësuesja e muzikës Lirie Haxhiaj. Ajo theksoi se që në momentin e parë ky aktivitet e nxori më të mirën nga të gjithë fëmijët e pranishëm, të cilët u angazhuan në të gjitha aktivitetet. Për këtë arsye, ajo beson se aktivitetet të tilla duhet të organizohen në shkollat anembanë Kosovës sepse përmes tyre fëmijët mësojnë të shoqërohen, krijojnë rrjete

Rosi Mathes dhe znj. Elizabeth Schleicher. I dyti ishte për gazetarinë e shkruar, dhe u ligjërta nga znj. Leonora Shabanaj Nikshiq, kryeredaktore e revistës 4You. I treti, ishte një seancë për gazetarinë radiofonike ligjërta nga znj. Emina Hyseni Shala, menaxhere e Radio KFOR-it.

Leksione, Futboll, Ushqim dhe Argëtim

Në një ditë të mbushur me mësim, miqësi dhe argëtim, fëmijët u zhytën në një atmosferë pozitive bashkëpunimi. Objektivi i ditës ishte i qartë: të krijoheshin lidhje të qëndrueshme, të vlerësoheshin përvojat e përbashkëta dhe të nënvizoheshin ngjashmëritë themelore që na bashkojnë të gjithëve,

aftësitë e tyre kulinare dhe shkëmbimin kulturor. Aktiviteti përfundoi me një program artistik me shfaqje nga fëmijë të talentuar nga të gjitha shkollat dhe etnitë pjesëmarrëse. Performancat e tyre të gjalla e nxorën në pah bukurinë e diversitetit dhe fuqinë e unitetit.

Ndërtimi i një të ardhmeje më të ndritshme së bashku

Me përfundimin e ngjarjes, ndjenja e





A DAY OF UNITY AND FUN

Building an Intercultural Future

The cloudy March weather could not bring down the spirits of the students from four schools in Pristina: Elementary and Junior High Schools (EJHS) “Asim Vokshi,” “Elena Gjika,” “Naim Frashëri” and “Nazim Gafurri” that gathered for the “Building an Intercultural Future” event organized by KFOR’s local LMT (Liaison and Monitoring Team).

miqësie dhe zhvillojnë aftësitë jetësore dhe vlerat themelore si toleranca dhe bashkëpunimi, të cilat do t’iu shërbejnë gjatë gjithë jetës së tyre.

Duke shikuar përpara

Siç u shpreh Ardianë Makolli Sadiku, drejtoreshë e SHFMU “Nazim Gafurri”, suksesi i këtij aktiviteti shërben si një dëshmi e fuqisë së unitetit dhe bashkëpunimit. Ajo shpreson që aktivitete të ngjashme do të vazhdojnë të organizohen në shkolla dhe komunitete anembanë Kosovës, për ta nxitur mirëkuptimin, tolerancën dhe bashkëpunimin mes gjeneratave të ardhshme.



*Porosi frymëzuese për të ardhmen
Gjatë gjithë ditës, porosi frymëzues
ese i prekën zemrat e të rinjve
pjesëmarrës. Kapiteri i parë Dan
tele Melai, komandanti i LMT-së
lokale dhe kolegu i tij tetari Ar
mando Sodano, ideatorët e këtij
aktiviteti, e theksuan rëndësinë e
punës në grup dhe bashkëpunim
it, duke thënë: “Porosia e sotme
për të rinjtë në Kosovë është se
nëse punojmë së bashku gjithëka
është e mundur”. Në fund, duhet
theksuar se kjo nuk ishte vetëm
një ditë argëtimi dhe lojërash, por
një festë e diversitetit, miqësisë
dhe premtimit për një të ardhme
më të udhëshme, më gjithëpërf
shirëse për të gjithë.*

Empowering talks and interactive sessions

The event kicked off with three engaging lectures. One focused on gender equality, delivered by KFOR gender advisor officers Lieutenant Colonel Rosi Mathes and Ms. Elizabeth Schleicher. Another covered print journalism, presented by Ms. Leonora Shabanaj Nikshiq, Chief Editor of 4You Magazine. Lastly, there was a session on radio journalism by Ms. Emina Hyseni Shala, the Radio KFOR Manager.

Lectures, Football, Food, and Fun

In a day filled with learning, friendship, and fun, children immersed themselves in a positive atmosphere of cooperation. The day’s objective was clear: to forge lasting bonds, cherish shared experiences, and underscore the fundamental similarities uniting us all, as articulated by Jehona Lushaku, Deputy Mayor and Director of the Education Directorate of Pristina Municipality. Following the educational lectures, it was time for some action-filled fun with a football tournament where teams were mixed in gender and ethnicity, promoting inclusivity and teamwork. The competition was fierce, but the spirit of friendship triumphed. After the games on the field, the students came together with Italian soldiers to prepare Tiramisu, a delicious Italian dessert, displaying their culinary skills and cultural exchange. The event concluded with an artistic program featuring performances by talented children from all participating schools and ethnicities. Their vibrant performances highlighted the beauty of diversity and the power of unity.

Building a brighter future together

As the event ended, the sense of unity and friendship remained. Students like Jusra Rama and Belma Ismaili

shared their experiences and hopes for the future. They emphasized the importance of education, collaboration, and embracing diversity. Their sentiments were further confirmed by their music teacher Lirie Haxhijaj. She highlighted that from the first moment this event brought the best out of all the attending children, who were engaging actively in all the activities. For this reason, she believes that such activities should be organized in schools across Kosovo because through them children learn to socialize, create networks of friendship and develop life skills and fundamental values such as tolerance and cooperation, which will serve them throughout their lives.

Looking ahead

As Ardianë Makolli Sadiku, the principal of EJHS “Nazim Gafurri,” expressed, the success of this event serves as a testament to the power of unity and collaboration. She hopes that similar activities will continue to be organized in schools and communities across Kosovo, fostering understanding, tolerance, and cooperation among future generations.

*Inspiring messages for the future
Throughout the day, inspiring mes
sages touched the hearts of the young
participants. Warrant Officer Daniele
Melai, commander of the local LMT
and his colleague Corporal Armando
Sodano, the creators of this event, em
phasized the importance of teamwork
and collaboration, stating: “Today’s
message to the youth in Kosovo is that
if we work together everything is pos
sible.” In the end, it must be stressed
that this was not just a day of fun and
games, but a celebration of diversity,
friendship, and the promise of a
brighter, more inclusive future for all.*



NDËRTE SAT MË TË LARTA NË BOTË PESË MREKULLI ARKITEKTONIKE

Në kërkim të bëmave arkitekturore që do të tejkalojnë të gjitha të mëparshmet, njeriu gjithmonë ka aspiruar të krijojë ndërtesa që do të ngrihen sa më lartë në qiell. Falë përparimeve në materialet dhe metodat e ndërtimit, kjo aspiratë po bëhet realitet. Gjigantët e betonit me struktura futuriste arrijnë në qiell, duke e përcaktuar atë që dikur konsiderohej e pamundur. Më poshtë, eksploroni pesë ndërtesat më të larta në botë që janë bërë simbole të arritjeve arkitekturore.



Burj Khalifa, Emiratet e Bashkuara Arabe - 828 metra

Ndërtesa më e lartë në botë, Burj Khalifa, ndodhet në Dubai, Emiratet e Bashkuara Arabe. Me një lartësi prej 828 metrash dhe 163 kate, kjo ndërtesë është një nga simbolet më të njohura të ndërtimit dhe luksit modern. Ajo përbëhet nga hotele, njësi banimi dhe qendra tregtare, me një sipërfaqe prej 2km². Ndërtimi zgjati gjashtë vjet dhe pas përfundimit në vitin 2010, Burj Khalifa i vendosi disa rekorde, duke e përfshirë restorantin dhe klubin më të lartë të natës në botë. Struktura është prej betoni të armuar, alumini dhe çeliku, me 24,000 dritare.



Merdeka 118, Malajzi - 678,9 metra

Në kryeqytetin e Malajzisë, Kuala Lumpur, ndodhet rrokaqielli Merdeka 118. Kjo ndërtesë, më e larta në Malajzi dhe Azinë Juglindore, arrin një lartësi prej 678,9 metrash. Emri i ndërtesës, Merdeka, në gjuhën malajze do të thotë "pavarësi", u frymëzua nga ngjarja historike e shpalljes së pavarësisë së këtij vendi aziatik. Ndërtimi i majës së kësaj kulle përfundoi në dhjetor të vitit 2022. Dizajni përfshin fasada xhami në formë diamanti, që e simbolizon diversitetin e malajzianëve. Numri 118 në emër i referohet numrit të kateve ku përfshihen qendra tregtare, zyra, hotele dhe njësi të banimit.



Kulla e Shangait, Kinë - 632 metra

Kulla e Shangait ndodhet në qytetin me të njëjtin emër në Kinë. Ndërtimi filloi në vitin 2008 dhe u hap zyrtarisht për publikun në vitin 2015. Ajo u bë ndërtesa më e lartë në Kinë me 128 kate ku përfshihen hapësira për zyra, salla koncertesh e madje edhe një pishinë në katin e 84-të. Kjo strukturë mbresëlënëse e ndan rekordin me Qendrën Financiare Ndërkombëtare Ping An për kuvertën më të lartë të vëzhgimit në botë. Gjithashtu, ky rrokaqiell 632 metra i lartë është shtëpia e ashensorit të dytë më të shpejtë në botë.

Abraj Al-Bait, Arabia Saudite - 601 metra

Abraj Al-Bait, e njohur si 'Kulla e Sahatit', është ndërtesa e katërt më e lartë në botë dhe një nga më të lartat në Arabinë Saudite. E vendosur në Mekë, ky kompleks prej shtatë rrokaqiejsh në pronësi të qeverisë së Arabisë Saudite u ndërtua me qëllim të zhvillimit të turizmit dhe ushqimit për pelegrinët që e vizitojnë xhaminë e Mekës vetëm 300 metra larg. Kjo është ndërtesa e

dytë më e shtrenjtë në botë, me një kosto totale ndërtimi prej 15 miliardë dollarësh ndërsa ndërtimi zgjati shtatë vjet.



Qendra Ndërkombëtare Financiare Ping An, Kinë - 599 metra

E vendosur në qytetin kinez të Shenzhen, Qendra Ndërkombëtare Financiare Ping An është 599 metra e lartë. Është ndërtuar ekskluzivisht për kompaninë e sigurimeve Ping An. Edhe pse ndërtesa u hap në vitin 2015, ndërtimi i zgjatur shkoi deri në vitin 2017. Kjo qendër i ka 115 kate dhe ofron shumë objekte si qendra konferencash, pika të shitjes me pakicë dhe dhoma hoteli.



TALLEST BUILDINGS IN THE WORLD

FIVE ARCHITECTURAL MARVELS

In search of architectural achievements that will surpass all previous ones, mankind has always aspired to create buildings that will reach towards the heavens. Thanks to advancements in construction materials and methods, this aspiration is becoming a reality. Concrete giants with futuristic structures reach for the sky, defining what was once deemed impossible. Further down, explore the five tallest buildings in the world that have become symbols of architectural achievement:

Burj Khalifa, UAE - 828 meters

The tallest building in the world, Burj Khalifa, located in Dubai, United Arab Emirates. With a height of 828 meters and 163 floors, this building represents one of the most recognizable symbols of modern construction and luxury. It consists of hotels, residential units, and shopping centers, sprawling over an area of 2 km². Construction lasted six years, and upon completion in 2010, Burj Khalifa set several records, including the highest restaurant and nightclub in the world. The structure is made of reinforced concrete, aluminum, and steel, with 24,000 windows.

began in 2008, and it was officially opened to the public in 2015. It became the tallest building in China, with 128 floors housing office spaces, concert halls, and even a swimming pool on the 84th floor. This impressive structure shares the record with the Ping An International Finance Center for the tallest observation deck in the world. Additionally, this 632-meter skyscraper is home to the world's second-fastest elevator.

Merdeka 118, Malaysia - 678.9 meters

In the capital city of Malaysia, Kuala Lumpur, stands the skyscraper Merdeka 118. This tallest building in Malaysia and Southeast Asia reaches a height of 678.9 meters. The building's name, Merdeka, meaning "independence" in Malay language, is inspired by the historic event of this Asian state's declaration of independence. The construction of the tower's top was completed in December 2022. The design features glass facades shaped like diamonds, symbolizing the diversity of Malaysians. The number 118 in the name refers to the number of floors encompassing shopping centers, offices, hotels, and residential units.

Abraj Al-Bait, Saudi Arabia - 601 meters

Abraj Al-Bait, known as the 'Clock Towers,' ranks fourth on the list of the world's tallest buildings and is one of the tallest in Saudi Arabia. Located in Mecca, this complex of seven skyscrapers owned by the Saudi Arabian government was built to develop tourism and serve pilgrims visiting the mosque in Mecca, just 300 meters away. This is the second most expensive building in the world, with a total construction cost of \$15 billion, and construction took seven years.

Shanghai Tower, China - 632 meters

The Shanghai Tower is located in the city of the same name Shanghai, China. Construction

Ping An International Finance Center, China - 599 meters

Located in the Chinese city of Shenzhen, the Ping An International Finance Center is 599 meters tall. It was built exclusively for the Ping An Insurance company. Although the building was opened in 2015, extended construction lasted until 2017. This center has 115 floors and offers many amenities such as conference centers, retail outlets, and hotel rooms.



SI TË NDËRTOJMË NJË TELESKOP?

Teleskopi përdoret për të vëzhguar objekte të largëta në qiell, si yjet dhe planetët. Përdor optikën, si lente dhe pasqyra, për të mbledhur dhe fokusuar dritën nga qielli. Sa më të mëdha të jenë thjerrëzat ose pasqyrat, aq më shumë dritë mund të mbledhë teleskopi, duke lejuar një pamje më të mirë të objekteve të largëta. Prandaj, ndërtimi i teleskopit tuaj mund të jetë një përvojë shumë e dobishme dhe edukative. Me disa materiale bazë dhe pak durim, mund të ndërtoni një teleskop funksional që do t'ju ndihmojë të eksploronin qiellin e natës ndërsa mësoni për astronominë. Ja se si të bëni një teleskop në mënyrën më të lehtë:

Materiali i nevojshëm

- Një palë syze leximi me zmadhim 2+, megjithëse mund të përdorni zmadhim më të lartë si 4+.
- Dy rrotulla peceta letre, mundësisht me diametra të ndryshëm.
- Gërshërë.
- Shirit ngjites.



Procesi i ndërtimit

Hapi 1 - Hiqni thjerrëzat

(xhamat) nga:

Hiqni me kujdes thjerrëzat nga syzet e leximit



Hapi 2 - Përgatitni rrotullat e letrës:

Pasi të keni hequr thjerrëzat nga syzet, merrni rrotullën më të madhe të kartonit dhe futeni atë më të vogël brenda. Nëse i keni dy rrotulla me të njëjtin diametër, prisni njërin nga mesi dhe palosni njërin skaj mbi tjetrin, më pas ngjitini ato së bashku. Kalojeni këtë hap nëse rrotullat kanë diametra të ndryshëm.



Hapi 3 - Ngjitni thjerrëzat:

Ngjitni njërin nga thjerrëzat me anën konvekse në pjesën e jashtme të fundit të rrotullës më të vogël të kartonit. Sigurojeni mirë, por përpikuni të mos e mbulonit shumë me shirit. Përsëriteni këtë hap me thjerrëzën e dytë dhe rrotullën e dytë të kartonit. Sigurohuni që ana konvekse e thjerrëzës të jetë e kthyer nga jashtë.



Hapi 4 - Montoni rrotullën e vogël në të madhen:

Fusni rrotullën e vogël në atë më të madhe në mënyrë që thjerrëza të jetë në çdo skaj. Shikoni përmes thjerrëzës më të vogël. Për të fokusuar imazhin, rregulloni gjatësinë e teleskopit duke lëvizur rrotullën më të vogël brenda më të madhes.



Shijoni teleskopin tuaj!

Vini re se ky teleskop mund të jetë i kufizuar në performancë në krahasim me modelet profesionale, por është i shkëlqyeshëm për shikimin bazë të qiellit. Jini të kujdesshëm kur ta vëzhgoni Diellin dhe asnjëherë mos e shikoni direkt përmes teleskopit pa mbrojtjen e duhur, pasi kjo mund të dëmtojë shikimin tuaj.

DO IT YOURSELF

HOW TO MAKE
A TELESCOPE?

A telescope is used to see distant objects in the sky, such as stars and planets. It uses optics, such as lenses and mirrors, to gather and focus light from the sky. The bigger the lenses or mirrors, the more light the telescope can gather, allowing for a better view of distant objects. Therefore, making your own telescope can be a very useful and educational experience. With a few basic materials and a little patience, you can build a functional telescope that will help you explore the night sky while learning about astronomy. Here's how to make a telescope the easy way:

Necessary materials

- One pair of reading glasses with 2x magnification, although you can use 4x magnification
- Two cardboard paper towel rolls, preferably different diameters
- Scissors
- Masking tape



Production process

Step 1 - Remove the lenses from the glasses:

Carefully remove the lenses from the reading glasses.

**Step 2 - Prepare the paper towel rolls:**

After removing the lenses from the glasses, take the larger cardboard roll and insert the smaller one inside. If your rolls are the same size, cut a slit down the middle and overlap one edge over the other. Tape to secure. Skip this step if you have two different diameter rolls.

**Step 3 - Attach the lenses:**

Tape one of your lenses with the convex side out to the end of the smaller paper roll. Secure well, trying not to cover too much of the lens with the tape. Repeat step 3 with the other glasses lens and the other paper towel roll. Be sure the convex side of the lens faces out.

**Step 4 - Insert the smaller roll into the larger one:**

Insert the smaller roll into the larger roll so that a lens is on each end. Look through the smaller lens. To focus the image, adjust the length of the telescope by shifting the smaller roll within the larger roll.

**Enjoy your telescope!**

Keep in mind that this telescope may be limited in performance compared to professional models, but it's great for basic sky watching. Be careful when observing the Sun and never look directly at the Sun through a telescope without proper protection, as this can damage your vision.

ÇMIMET "OSCAR" 2024: FILMI "OPPENHEIMER", FITUES ABSOLUT

Filmi „Oppenheimer“ është fituesi absolut i 96-të i festivalit të kinematografisë „Oscar“. Nga 13 nominimet për Oscar, filmi për "babain e bombës atomike" fitoi shtatë, duke e përfshirë filmin më të mirë, regjisorin - Christopher Nolan, aktorin më të mirë - Cillian Murphy dhe aktorin më të mirë mbështetës - Robert Downey Jr.



Filmi 'Poor Things' fitoi katër Oscars, duke e përfshirë edhe për rolin më të mirë femëror - Emma Stone, e cila e fitoi çmimin e dytë në karrierën e saj. Çmimi për aktoren më të mirë në rol dytësor shkoi për Da Vine Joy Randolph për rolin e saj në filmin 'Burton Academy' (The Holdovers). Edhe pse i kishte 10 nominime, filmi 'Killers of the Flower Moon' nga Martin Scorsese nuk e mori asnjë çmim.

Filmi 'Barbie', i cili arriti të ardhurat më të larta në vitin 2023, mori vetëm një - për këngën më të mirë origjinale nga Billie Eilish dhe vëllau i saj Finneas. Ukraina fitoi Oskarin e parë për filmin më të mirë dokumentar 'Njëzet ditë në Mariupol', dhe në konkurrencën e filmave ndërkombëtarë, fitues ishte 'Zona e Interesit'. Çmimi për skenarin më të mirë origjinal



i shkoi filmit 'The Anatomy of a Fall'.

Triumfi i filmit "Oppenheimer" në festivalin e 96-të të Oscar-it nuk është befasi

Filmi i Nolanit ishte i preferuari kryesor në mbrëmjen magjepsëse në Teatrin Dolby në Hollywood, pasi kishte fituar tashmë Golden Globe



dhe BAFTA në kategoritë kryesore. Së bashku me çmimet Oscar, Oppenheimer ka fituar jo më pak se 333 çmime në festivale në kategori të ndryshme. Megjithatë, Oppenheimer nuk e ka sfiduar rekordin e tre filmave që i kanë nga 11 çmime Oscar secili: Titanic, Ben Hur dhe Lord of the Rings: The Return of the King. Cillian Murphy mori nominimin e tij të parë për Oscar për aktorin më të mirë në rol kryesor. Kjo e bën atë irlandezin e parë që fiton çmimin më prestigjioz të filmit. Robert Downey Jr. e fitoi çmimin Oscar për aktorin më

të mirë dytësor për portretizimin e zyrtarit të qeverisë amerikane Louis Strauss në Oppenheimer.

Befasia e mbrëmjes: çmimi Oscar për Emma Stone

Në kategoritë e aktrimit, surpriza më e madhe e mbrëmjes ishte padyshim fitorja e Emma Stone në kategorinë aktoria më e



mirë. Fansat e filmit e kishin parashikuar të njëjtën gjë për Lily Gladstone, por rezultoi se anëtarët e Akademisë vendosën ta shpërblenin Stone me një tjetër statujë të artë. Kategoria e aktores më të mirë ishte gjithashtu një nga më të paqartat: ajo erdhi në një luftë të madhe midis Emma Stone (Poor Things) dhe Lily Gladstone (Killers of the Flower Moon). Përveç fitores së Emma Stone, drama e pazakontë 'Poor Things' fitoi gjithashtu Oscar për produksion, kostume, grim dhe flokë.

Pjesa më argëtuese e mbrëmjes: Unë jam Vetëm Ken

Performanca shumë e pritur, siç edhe doli të jetë, ishte interpretimi i Ryan Gosling i "I'm Just Ken", dhe kjo u bë për arsye të mirë. Edhe pse çmimi për këngën më të mirë shkoi për Billie Eilish dhe Finneas për 'What Was I Made For?', çmimi moral për performancën më të mirë të natës shkoi për Ken. Ai u bashkua në skenë nga producenti Mark Ronson dhe legjenda Slash dhe shokët e tij The Kens, të cilët performuan koreografi të frymëzuara nga koreografia e filmit "Zotërinjtë i Preferojnë Biondet".

OSCARS 2024:

OPPENHEIMER THE ABSOLUTE WINNER

The film Oppenheimer is the absolute winner of the 96th Academy Awards. Of the 13 Oscar nominations, the film about the "father of the atomic bomb" won seven, including Best Picture, Director - Christopher Nolan, Best Actor - Cillian Murphy and Best Supporting Actor - Robert Downey Jr.

The film 'Poor Things' won four Oscars, including for the best female role - Emma Stone, who won the second Oscar in her career. The award for the best supporting actress went to Da'Vine Joy Randolph, for her role in the film 'Burton Academy' (The Holdovers). Although it had 10 nominations, the film 'Killers of the Flower Moon' by Martin Scorsese did not win a single statuette. The film 'Barbie', which achieved the highest income in 2023, picked up only one - for the best original song by Billie Eilish and her brother Finneas. Ukraine won the first Oscar for the best documentary film 'Twenty Days in Mariupol', and in the competition of international films, the winner was 'The Zone of Interest'. The award for the best original screenplay went to the film 'Anatomy of a Fall'.

Oppenheimer's triumph at the 96th Academy Awards is no surprise

Nolan's film was the biggest favourite at the glamorous evening at the Dolby Theatre in Hollywood, having already won the Golden Globe and BAFTA in the main categories. Together with the Oscars, Oppenheimer has won no less than 333 awards at festivals in various categories. However, Oppenheimer has not challenged the record of three films that have 11 Oscars each: Titanic, Ben Hur and The Lord of the Rings: The Return of the King. Cillian Murphy received his first Oscar nomination for Best Actor in a Leading Role. This makes him the first Irishman to win the most prestigious film

award outright. Robert Downey Jr. won the Academy Award for Best Supporting Actor for his portrayal of US government official Louis Strauss in Oppenheimer.

The surprise of the evening: Oscar for Emma Stone

In the acting categories, the biggest surprise of the evening was certainly Emma Stone's win in the Best Actress category. Fans of the film had predicted the same for Lily Gladstone, but it turned out that the Academy members decided to reward Stone with another golden statue. The best actress category was also one of the most uncertain: it came down to a big fight between Emma Stone (Poor Things) and Lily Gladstone (Killers of the Flower Moon). In addition to Emma Stone's win, the unusual drama 'Poor Things' also won Oscars for production, costumes, make-up and hair..

Funniest part of the night: I'm Just Ken

The highly anticipated performance, as it turned out, was Ryan Gosling's rendition of I'm Just Ken, and for good reason. Although the award for best song went to Billie Eilish and Finneas for 'What Was I Made For?', the moral award for best performance of the night went to Ken. He was joined on stage by producer Mark Ronson and the legendary Slash and his fellows The Kens, who performed choreography inspired by the choreography from the film 'Gentlemen Prefer Blondes'.

MUAITAI DHE KIKBOKSI

NJË PORTË PËR FITNES DHE ZHVILLIM PERSONAL

Zhvillimi i Muaitai dhe kikkboksit, dy sporteve luftarake dinamike, ka marrë hov në Kosovë nën drejtimin e disa klubeve dhe trajnerëve në mbarë Kosovën. Një nga ata trajnerë është edhe Korab Sinani, i cili është edhe krye trajner i Kombëtares së Kosovës në Muaitai apo (Tai Boks). Z. Sinani aktualisht është edhe pronar i klubit të tij "Korab's Fight Club" në Ferizaj ku ne u takuam me të dhe diskutuam natyrën e këtyre disiplinave, zhvillimin e tyre në Kosovë dhe ndikimin transformues që ato e kanë tek individët, veçanërisht tek të rinjtë.



Dallimi mes Muaitai dhe Kikkboksit

Edhe pse Muaitai ashtu si edhe kikkboksi përfshijnë teknika goditëse, ato kanë dallime të vogla në rregulla dhe origjinë. Muaitai, me origjinë nga Tajlanda, lejon goditje me bërryl dhe goditje të pakufizuara me gjunjë gjatë përqaftimeve (klinçit), ndërsa kikkboksi, i zhvilluar në Evropë, i ndalon goditjet me bërryla dhe i kufizon goditjet me gju në vetëm një goditje për çdo përqaftim.

Interesimi dhe zhvillimi në Kosovë

Në skenën ndërkombëtare Muaitai gëzon një interes në rritje dhe madje i ka plotësuar pesëdhjetë e dy kriteret për përfshirjen e tij të mundshme në Lojërat Olimpike. Edhe në Kosovë entuziazmi për të dyja këto sporte është i dukshëm, gjë që dëshmohet nga numri në rritje i praktikuesve. Aktualisht janë dhjetë klube të regjistruara Muaitai dhe pesëmbëdhjetë klube të kikkboksit në Kosovë. Pjesëmarrja e tyre aktive në garat kombëtare dhe ndërkombëtare si dhe organizimi dhe ndjekja e seminareve ndërkombëtare për trajnerë dhe gjyqtarë, e dëshmon përparimin e shpejtë në këto disiplina.

Angazhimi i vajzave në sportet luftarake

Ndryshe nga perceptimet e gabuara, Muaitai dhe veçanërisht kikkboksi e tërheqin një demografi të konsiderueshme femërore, të cilat e përbëjnë mbi gjysmën e praktikuesve në

mbarë botën, thotë zoti Sinani. Vetëm në klubin e tij, dhjetë vajza marrin pjesë në mënyrë aktive, me disa që konkurrojnë në ngjarje kombëtare dhe të tjerat që



i kanë përqaftuar këto disiplina vetëm për qëllime fitnesi dhe vetëmbrojtjeje. Korabi shtoi se Muaitai dhe kikkboksi,

me theksin e tyre në duelet stërvitore me kontakt të plotë, ofrojnë aftësi praktike vetëmbrojtëse. Ndryshe nga disa arte luftarake tradicionale, këto

sporte simulojnë skenarë të ndeshjeve të jetës reale, duke e nxitur gatishmërinë fizike dhe psikologjike, të cilat janë thelbësore për përballimin e sfidave në mënyrë efektive. Korab's Fight Club krenohet me tetëdhjetë anëtarë të moshës tetë vjeç e lart, duke e vënë në pah natyrën gjithëpërfshirëse të këtyre disiplinave. Përtej aftësisë fizike, Muaitai dhe kikkboksi kultivojnë disiplinë, miqësi dhe forcë mendore, duke i bërë ato ideale për individë të të gjitha moshave.

Skena e pasur me konkurrencë

Edhe skena e garave të Kosovës në këto sporte po përmirësohet. Kampionati kombëtar dhe turnetë ndërkombëtare e ofrojnë një platformë për luftëtarët aspirues për të shfaqur aftësitë e tyre. Për më tepër, më 3 nëntor 2024, në Kosovë do të mbahet Kampionati Evropian i Muaitai, i cili premtori të jetë një ngjarje historike, e cila e thekson më tej përparimin e boksierëve dhe klubeve tona në Muaitai dhe kikkboks në skenën

globale. Individë të talentuar si Ajan Salihu dhe Lindon Demiri i mishërojnë yjet në rritje të Kosovës në Muaitai

dhe kimboks. Arritjet e tyre e nënvizojnë potencialin për sukses brenda këtyre disiplinave, duke i motivuar të tjerët të përpiqen për përsosmëri.

Inkurajimi i pjesëmarrjes së të rinjve

Për prindërit që hezitojnë t'i regjistrojnë fëmijët e tyre në sportet luftarake, Korabi i thekson përfitimet tërësore nga Muaitai dhe kimboks. Nga socializimi e deri te zhvillimi personal, këto disiplina i rrenjosin vlerat thelbësore për përballje me vështirësitë e jetës. Mbi të gjitha atributet fizike, gatishmëria psikologjike është parësore në Muaitai dhe kimboks. Luftëtarët mësojnë të menaxhojnë frikën, adrenalinën dhe emocionet, tipare të paçmueshme jo vetëm në ring, por edhe në sfidat e jetës. Për të rinjtë e Kosovës, mesazhi i Korabit është i qartë: përqafoni sportin për mirëqenie tërësore. Në të njëjtën kohë, ai bën thirrje edhe për rritjen e theksit në orët e edukatës fizike në shkolla. Kjo, sipas tij, është vendimtare për edukimin e një brezi të fuqizuar përmes sportit.



Muaitai dhe kimboksi e tejkalojnë ushtrimin e thjeshtë fizik, duke e ofruar një rrugë drejt rritjes personale, elasticitetit dhe angazhimit të komunitetit. Ndërsa Kosova vazhdon të lulëzojë në këto disiplina, udhëtimi drejt përsosmërisë shërben si një dëshmi frymëzuese për fuqinë transformuese të sporteve të arteve luftarake.

MUAYTHAI AND KICKBOXING

A GATEWAY TO FITNESS AND PERSONAL DEVELOPMENT

Muaythai and kickboxing, two dynamic combat sports, have been gaining momentum in Kosovo under the guidance of several clubs and coaches throughout Kosovo. One of those coaches is Korab Sinani, who is also the head coach of the Kosovo national team in Muaythai or Thai Boxing. Mr. Sinani currently owns his own club "Korab's Fight Club" in Ferizaj where we met with him and discussed the intricacies of these disciplines, their development in Kosovo, and the transformative impact they have on individuals, especially the youth.

Distinguishing Muaythai and Kickboxing

While both Muaythai and kickboxing involve striking techniques, they differ subtly in rules and origins. Muaythai, originating from Thailand, allows elbow strikes and unlimited knee kicks in clinches, whereas kickboxing, developed in Europe, prohibits elbow strikes and limits knee kicks in clinches to one per encounter.

Interest and development in Kosovo

Even on the international stage Muaythai is enjoying a growing interest and has even met fifty-two criteria for its potential inclusion in the Olympics. Kosovo's enthusiasm for both these sports is visible, evidenced by the growing number of practitioners. Currently there are ten registered Muaythai clubs and fifteen kickboxing clubs in Kosovo. Their active participation in national and international competitions as well as organizing and attending international seminars for coaches and judges underscores the rapid progress in these disciplines.

Engaging girls in combat sports

Contrary to misconceptions, Muaythai and especially kickboxing attract a significant female demographic, constituting over half of practitioners globally says Mr. Sinani. In his club alone, ten girls actively participate, with some competing in national events and others embracing the disciplines for fitness and self-defense purposes. Korab stressed that Muaythai and kickboxing, with their emphasis on full-contact sparring, offer practical self-defense skills. Unlike some traditional martial arts, these sports simulate real-life combat scenarios, fostering physical and psychological preparedness crucial for handling adversities effectively. Korab's Fight Club boasts eighty members aged eight and above, highlighting the inclusivity of these disciplines. Beyond physical fitness, Muaythai and kickboxing cultivate discipline, friendship, and mental fortitude, making them ideal for individuals of all ages.

Thriving competition scene

Kosovo's competition scene in these sports is also improving. National championships and international tournaments provide a platform for aspiring fighters to display their skills. Moreover, on November 3rd, 2024, the European Muaythai Championship will be held in Kosovo, and it promises to be a landmark event, highlighting the advancement of our boxers and clubs in Muaythai and kickboxing on a global stage. Talented individuals like Ajan Salihu and Lindon Demiri are examples of Kosovo's rising stars in Muaythai and kickboxing. Their achievements underscore the potential for success within these disciplines, motivating others to strive for excellence.

Encouraging youth participation

To parents hesitant about enrolling their children in combat sports, Korab emphasizes the holistic benefits of Muaythai and kickboxing. From socialization to personal development, these disciplines instill values essential for navigating life's complexities. Above all physical attributes, psychological readiness is paramount in Muaythai and kickboxing. Fighters learn to manage fear, adrenaline, and emotions, traits invaluable not just in the ring but also in life's challenges. To the youth of Kosovo, Korab's message is clear: embrace sports for holistic well-being. At the same time, he also calls for increased emphasis on physical education classes in schools. This, according to him, is crucial for the nurturing of a generation empowered through sports.

Muaythai and kickboxing transcend mere physical exertion, offering a path to personal growth, resilience, and community engagement. As Kosovo continues to flourish in these disciplines, the journey towards excellence serves as an inspiring testament to the transformative power of martial arts sports.

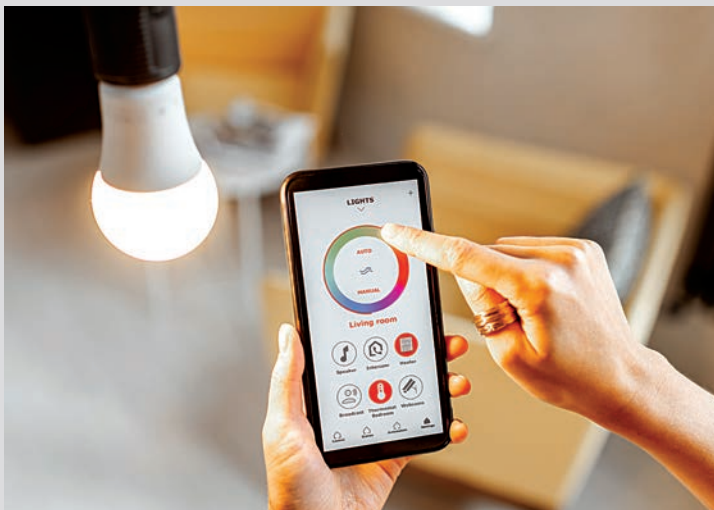
REVOLUCIONI I SHTËPISË SË MENÇUR

PAJISJET MË TË MIRA TË PËRBALLUESHME PËR ÇDO BUXHET

Në tregun gjithnjë në zgjerim të pajisjeve shtëpiake inteligjente, opsionet e pafundme mund të jenë hutuese, veçanërisht kur përpiqeni të balancooni cilësinë me përballueshmërinë. Megjithatë, me avancimin e teknologjisë dhe rritjen e konkurrencës në treg, gjetja e pajisjeve inteligjente shtëpiake të përshtatshme buxhetore që nuk e cenojnë funksionalitetin ose besueshmërinë është bërë më e lehtë se kurrë. Pavarësisht nëse jeni një entuziast i kalitur për shtëpitë inteligjente ose thjesht shkëlqeni në botën e automatizimit të shtëpisë, këtu është një listë e pajisjeve më të mira të shtëpisë inteligjente të përballueshme për të përmirësuar hapësirën tuaj të jetesës pa shpenzime të tepërta.

POÇAT E MENÇUR

Transformimi i ndriçimit të shtëpisë tuaj në një sistem të personalizueshëm dhe me efikasitet energjie nuk duhet të kushtojë një pasuri. Markat si Philips Hue, Wyze dhe TP-Link ofrojnë llamba inteligjente LED që mund të kontrollohen nga distanca nëpërmjet aplikacioneve të smartfonëve



ose asistentëve zanorë si Amazon Alexa dhe Google Assistant. Këta poça jo vetëm që ju lejojnë të rregulloni ndriçimin dhe temperaturën e ngjyrave, por gjithashtu ju mundësojnë të planifikoni rutinat e ndriçimit për t'iu përshtatur stilit tuaj të jetesës.

PRIZAT E MENUÇURA

Kthejeni çdo pajisje të zakonshme në pajisje inteligjente me shtimin e prizave inteligjente. Markat si TP-Link Kasa dhe Wyze ofrojnë priza inteligjente të përballueshme me Wi-Fi që ju lejojnë të kontrolloni nga distanca prizat e energjisë duke e përdorur smartfonin

tuaj ose komandat zanore. Pavarësisht nëse dëshironi të planifikoni që aparati juaj i kafesë të ndizet në mëngjes ose të siguroheni që pajisjet tuaja të fiken kur nuk janë në përdorim, prizat inteligjente ofrojnë komoditet dhe kursim energjie pa shpenzime të tepërta.

TERMOSTATËT E MENÇUR

Ngrohja dhe ftohja e përbëjnë një pjesë të konsiderueshme të konsumit të energjisë shtëpiake, por me një termostat inteligjent, ju mund të optimizoni efikasitetin e energjisë së shtëpisë tuaj duke kursyer para në faturat e shërbimeve. Google Nest Thermostat dhe Ecobee3 lite janë të dyja opsione të shkëlqyeshme për konsumatorët e vetëdijshëm për buxhetin, duke ofruar veçori si kontrolli i temperaturës në distancë, raportet e përdorimit të energjisë dhe përputhshmëria me asistentët zanorë të njohur.

KAMERA TË MENÇURA TË SIGURISË

Mbani një sy në shtëpinë tuaj dhe të dashurit tuaj pa u shpenzuar për sisteme të shtrenjta sigurie me kamera inteligjente miqësore me buxhetin. Markat si Wyze, Blink dhe Eufy ofrojnë kamera sigurie të përballueshme të brendshme dhe të jashtme që ofrojnë video transmetim me definicion të lartë, zbulim lëvizjeje dhe komunikim audio të dyanshëm. Pavarësisht nëse jeni duke e monitoruar derën tuaj të përparme, duke kontrolluar kafshët shtëpiake gjatë kohës që jeni larg, ose duke penguar ndërhyrje të mundshme, këto kamera inteligjente ofrojnë paqe mendore pa shpenzime të tepruara.

ZILE DERE TË MENÇURA

Përmirësoni hyrjen e shtëpisë tuaj me

një zile të mençur dere që ofron veçori të avancuara si zbulimi i lëvizjes, regjistrimi i videos dhe njoftimet në smartphone. Ring Video Doorbell dhe Wyze Video Doorbell janë të dyja opsione të përballueshme që ofrojnë video të drejtpërdrejta në pragun tuaj dhe ju lejojnë të komunikoni me vizitorët nga distanca. Me instalim dhe integrim të lehtë me ekosistemet ekzistuese të shtëpive të mençura, zilet e mençura të dyerve ofrojnë siguri dhe komoditet të shtuar me një fraksion të koston së sistemeve tradicionale të sigurisë.

ALTOPARLANTË TË MENÇUR

Shndërroni hapësirën tuaj të jetesës në një qendër të argëtimit dhe informacioni me një altoparlant të mençur të përshtatshëm për buxhetin. Amazon Echo Dot dhe Google Nest Mini janë pajisje kompakte por të fuqishme që ofrojnë kontroll zazor pa i prekur me duar, transmetim muzikor dhe qasje në një gamë të gjerë shërbimesh dhe aplikacionesh të zgjuara në shtëpi. Pavarësisht nëse vendosni kohëmatës në kuzhinë, kontrolloni motin përpara se të niseni ose kontrolloni pajisje të tjera të mençura në shtëpinë tuaj, këta altoparlantë të mençur të përballueshëm janë shtesa të gjithanshme për çdo hapësirë.



Duke investuar në këto pajisje shtëpiake të mençura të përballueshme për buxhetin tuaj, ju mund të përmirësoni besueshmërinë, komoditetin dhe sigurinë në hapësirën tuaj të jetesës pa e rënduar buxhetin tuaj.

THE SMART HOME REVOLUTION TOP AFFORDABLE DEVICES FOR EVERY BUDGET

In the ever-expanding market of smart home devices, the endless options can be overwhelming, especially when trying to balance quality with affordability. However, with the advancement of technology and increased competition in the market, finding budget-friendly smart home devices that don't compromise on functionality or reliability has become easier than ever. Whether you're a seasoned smart home enthusiast or just dipping your toes into the world of home automation, here's a curated list of the best affordable smart home devices to enhance your living space without breaking the bank.

SMART BULBS

Transforming your home's lighting into a customizable and energy-efficient system doesn't have to cost a fortune. Brands like Philips Hue, Wyze, and TP-Link offer smart LED bulbs that can be controlled remotely via smartphone apps or voice assistants like Amazon Alexa and Google Assistant. These bulbs not only allow you to adjust brightness and color temperature but also schedule lighting routines to fit your lifestyle.

SMART PLUGS

Turn any ordinary appliance into a smart device with the addition of smart plugs. Brands like TP-Link Kasa and Wyze offer affordable Wi-Fi-enabled smart plugs that allow you to remotely control power outlets using your smartphone or voice commands. Whether you want to schedule your coffee maker to start brewing in the morning or ensure that your devices are powered off when not in use, smart plugs provide convenience and energy savings without breaking the bank.

SMART THERMOSTATS

Heating and cooling account for a significant portion of household energy consumption, but with a smart thermostat, you can optimize your home's energy efficiency while saving money on utility bills. The Google Nest Thermostat and the Ecobee3 lite are both excellent options for budget-conscious consumers, offering features like remote temperature control, energy usage reports, and compatibility with popular voice assistants.

SMART SECURITY CAMERAS

Keep an eye on your home and loved ones without splurging on expensive security systems with budget-friendly smart cameras. Brands like Wyze, Blink, and Eufy offer affordable indoor and outdoor security cameras that deliver high-definition video

streaming, motion detection, and two-way audio communication. Whether you're monitoring your front door, checking in on pets while you're away, or deterring potential intruders, these smart cameras provide peace of mind without breaking the bank.

SMART DOORBELLS

Upgrade your home's entryway with a smart doorbell that offers advanced features like motion detection, video recording, and smartphone notifications. The Ring Video Doorbell and the Wyze Video Doorbell are both affordable options that provide live video feeds of your doorstep and allow you to communicate with visitors remotely. With easy installation and integration with existing smart home ecosystems, smart doorbells offer enhanced security and convenience at a fraction of the cost of traditional security systems.

SMART SPEAKERS

Transform your living space into a connected hub of entertainment and information with a budget-friendly smart speaker. The Amazon Echo Dot and the Google Nest Mini are compact yet powerful devices that offer hands-free voice control, music streaming, and access to a wide range of smart home services and apps. Whether you're setting timers in the kitchen, checking the weather before heading out, or controlling other smart devices in your home, these affordable smart speakers are versatile additions to any space.

By investing in these budget-friendly smart home devices, you can enhance convenience, comfort, and security in your living space without breaking the bank.

SIGURIA NË TRAFIK: TREGOHUNI TË VËMENDSHËM, PËR TË QENË SIGURT!

Ndërsa ju, adoleshentë, dilni në botën kaotike dhe që lëviz me shpejtësi rreth jush, të kuptuarit e sigurisë në trafik është jashtëzakonisht i rëndësishëm, pavarësisht nëse jeni këmbësorë apo shoferë të ardhshëm. Siguria e këmbësorëve është thelbësore dhe ajo kërkon vëmendje, kujdes dhe respektim të rregullave të trafikut. Ndërsa, ju që së shpejti do të bëheni shoferë duhet t'i kuptoni përgjegjësitë që vijnë me drejtimin e një automjeti. Në vijim ua kujtojmë disa praktika të thjeshta dhe kyçe që do ta garantojnë sigurinë tuaj në trafik.

Dukshmëria dhe kujdesi

Si këmbësorë, duhet t'i jepni përparësi dukshmërisë dhe kujdesit. Bartja e veshjeve të ndritshme ose reflektuese, veçanërisht gjatë kushteve me dritë të ulët, e përmirëson ndjeshëm dukshmërinë tuaj për drejtuesit e mjeteve. Përdorimi i vendkalimeve të përcaktuara dhe respektimi i shenjave të trafikut janë praktika bazë që e reduktojnë rrezikun e aksidenteve. Për më tepër, gjithmonë përpuni që të vendosni kontakt me sy me shoferët përpara se të kaloni kryqëzimet për t'u siguruar që ata ju kanë parë.

Shmangia nga shpërqendrimet

Shpërqendrimet si pasojë e shkrimit të porosive, dëgjimi i muzikës me zë të lartë në kufje ose përfshirja në biseda me miqtë mund ta largojnë vëmendjen nga rruga. Qëndroni të vetëdijshëm për gjërat rreth jush gjatë ecjes, veçanërisht në zonat urbane të ngarkuara ku dendësia e trafikut është e lartë.



Siguria gjatë përdorimit të skuterëve dhe pajisjeve të tjera

Me rritjen e pajisjeve me lëvizje elektrike si skuterët dhe biçikletat, është thelbësore që ju t'i jepni përparësi sigurisë. Gjithmonë mbani një helm të kur hipni në ndonjë pajisje të tillë, për ta siguruar mbrojtjen e duhur të kokës në rast të rrëzimit ose përplasjes. Kushtojini vëmendje këmbësorëve, respektoni rregullat e trafikut dhe respektoni shenjat e trafikut. Kini kujdes nga pjesëmarrësit e tjerë në trafik dhe mbani një distancë të sigurt nga automjetet, veçanërisht në trafikun të dendur.

Vozitja defensive

Teksa përgatiteni të bëheni shoferë, mësimi

dhe zbatimi i parimeve të vozitjes defensive është thelbësore. Vozitja defensive e përfshin parashikimin e rreziqeve të mundshme, mbajtjen e një distance të sigurt pasuese dhe përgatitjen për të reaguar shpejt ndaj situatave të papritura. Prandaj, qëndroni gjithmonë të përqendruar në rrugë, minimizoni shpërqendrimet dhe skanoni vazhdimisht mjedisin tuaj për rreziqe të mundshme.

Përshtatja me kufizimet e shpejtësisë

Tejkalimi i kufizimit të shpejtësisë jo vetëm që e rrit rrezikun e aksidenteve, por e zvogëlon edhe aftësinë tuaj për të reaguar ndaj rrethanave të paparashikuara. Megjithatë, mos harroni se respektimi i kufizimeve të shpejtësisë nuk e nënkupton vetëm respektimin e shenjave të kufirit të shpejtësisë, por edhe përshtatjen e shpejtësisë së vozitjes me kushtet e rrugës dhe motit. Kjo është jashtëzakonisht e rëndësishme për të kuptuar qoftë si këmbësor apo si shofer.

Përdorimi i rripit të sigurisë

Rripat e sigurisë shpëtojnë jetë! Duhet të vendosni rripin e sigurisë gjithmonë qoftë kur jeni duke vozitur apo kur jeni pasagjer i ulur në ulësen përpara apo prapa. Jepni një shembull pozitiv duke e praktikuar vazhdimisht këtë masë thelbësore sigurie: sapo të hipni në makinë **VENDOSENË RRIPIIN E SIGURISË!**



Shmangia e vozitjes nën ndikim

Drejtimi i automjetit nën ndikimin e alkoolit ose drogës është i paligjshëm, jashtëzakonisht i rrezikshëm dhe i dënueshëm me heqjen e lejes së drejtimit dhe gjoba të konsiderueshme. Tiparet më të zakonshme të të gjithë atyre që vozisin nën ndikim është dështimi i tyre për të paraparë situatat potencialisht të rrezikshme, aftësia e reduktuar për të reaguar shpejt dhe një tendencë e shtuar për t'u përfshirë në sjellje të rrezikshme, duke e rrezikuar veten dhe të tjerët në rrugë. Prandaj, sa herë që ju të rriturit të dilni për të festuar, është e rëndësishme të planifikoni përpara, dhe të përdorni transport alternativ - **Thjesht thirrni një TAXI!**



Duke zbatuar praktika të sigurta që herët, ju mund dhe do të qarkulloni nëpër rrugë me besim dhe vetëdije, qoftë si këmbësorë apo shoferë të ardhshëm. Së fundi, dhënia prioritet sigurisë së këmbësorëve dhe përgatitja për drejtimin e përgjegjshëm ju fuqizon të bëheni përdorues të përgjegjshëm të rrugës, duke siguruar mirëqenien tuaj dhe të të tjerëve.

Na vizitoni në:
Visit us at:



TRAFFIC SAFETY: STAY ALERT, STAY SAFE!

As you, teenagers, step out into the busy and fast-moving world around you, understanding traffic safety is extremely important, whether you are pedestrians or soon-to-be drivers. Pedestrian safety is essential, requiring attention, caution, and compliance with traffic rules. Whereas those of you that will soon become drivers must understand the responsibilities that come with driving a vehicle. Below we remind you of several simple and key practices that will ensure your safety in traffic.

Visibility and caution

As pedestrians, you must prioritize visibility and caution. Wearing bright or reflective clothing, especially during low-light conditions, significantly improves your visibility to drivers. Utilizing designated crosswalks and obeying traffic signals are basic practices that reduce the risk of accidents. Additionally, always try to make eye contact with drivers before crossing intersections to ensure you have been seen.

Avoiding distractions

Distractions such as texting, listening to loud music on your headphones, or engaging in conversations with friends can divert attention from the road. Stay aware of your surroundings while walking, especially in busy urban areas where traffic density is high.

Safety while operating scooters and other equipment

With the rise of electrically driven devices like scooters and bikes, it is essential for you to prioritize safety. Always wear a helmet when riding any such device, ensuring proper head protection in case of falls or collisions. Pay attention to pedestrians, follow the traffic rules, and obey the traffic signals. Be mindful of other road users and maintain a safe distance from vehicles, especially in heavy traffic.

Defensive driving

As you prepare to become drivers, learning and applying the principles of defensive driving is crucial. Defensive driving involves foreseeing potential risks, maintaining a safe following distance, and being prepared to react fast to unexpected situations. Therefore, always stay focused on the road, minimize distractions, and continuously scan your surroundings for potential dangers.

Compliance with speed limits

Exceeding speed limits not only

increases the risk of accidents but also reduces your ability to react to unforeseen circumstances. However, do not forget that compliance with speed limits does not only mean respecting the speed limit signs, but also adjusting driving speed according to road and weather conditions. This is extremely important to understand whether you are a pedestrian or a driver.

Using the seat belt

Seat belts save lives! You must wear your seatbelt at all times whether you are driving or you are a passenger, sitting in the front or back seat. Set a positive example by consistently practicing this essential safety measure: as soon as you get in the car **PUT YOUR SEAT BELT ON!**

Avoiding impaired driving

Driving under the influence of alcohol or drugs is illegal, extremely dangerous and punishable by having your driving license revoked or substantial fines. The most common traits of all those driving under influence is their failure to acknowledge potentially dangerous situations, the reduced ability to react fast, and an increased tendency to engage in dangerous behavior, endangering both themselves and others on the road. Therefore, whenever adults go out partying, it is important to plan ahead, use alternative transportation - **Just call a TAXI!**

By instilling safe practices early on, you can and will navigate the streets with confidence and awareness, whether as pedestrians or future drivers. Finally, prioritizing pedestrian safety and preparing for responsible driving empowers you to become responsible road users, ensuring your well-being and that of others.

Mendimi juaj për shakatë e 1 Prillit?



DIAR ZEKAJ



Çka mendoni për shakatë e 1 Prillit?

Mendoj se shakatë e 1 Prillit janë shumë të mira dhe e bëjnë këtë ditë tejet të mirë dhe të veçantë pasi që na bëjnë për të qeshur. Mirëpo, nganjëherë këto shaka i tejkalojnë kufijtë dhe nuk janë aspak të qëlluara apo të pranueshme.

Cila është shakaja më e mirë që e ke realizuar? Si ju ka bërë të ndjeheni?

Njëherë, babi më dha 20 Euro dhe më kërkoi që të shkoja në shitore për t'i blerë disa gjëra ushqimore. Kur u ktheva unë arrita që ta bindja atë se i kisha humbur paratë dhe rrjedhimisht nuk e kisha kryer pazarin. Babi që nuk e kishte idenë se ishte 1 Prilli, u shqetësua për këtë fakt. Mirëpo, shumë shpejt unë i tregova që ishte "Dita e Rrenave" dhe gjithçka përfundoi me të qeshura.

Cila është shakaja më e mirë që ua kanë bërë juve? Si ju ka bërë të ndjeheni?

Njëherë të afërmit e mi më thanë se ma kishin thyer telefonin tim. Në funksion të kësaj gënjeshtre ata ia kishin vendosur telefonit tim një "wallpaper" që e bënte ekranin të dukej sikur ishte krisur. Dëshpërimi im ishte tepër i madh, por sapo u afrova e vërejtja hilen e tyre dhe u lehtësova shumë.

What do you think about April Fool's pranks?

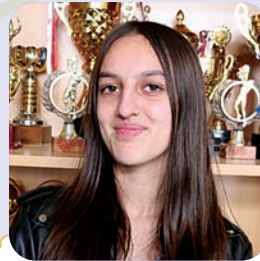
I think April Fool's pranks or jokes are very good and make this day very good and special because they make us laugh. However, sometimes these jokes cross the line and are not at all appropriate or acceptable.

What's the best prank you've ever pulled? How did it make you feel?

Once, dad gave me 20 euros and asked me to go to the store to buy some groceries. When I returned I managed to convince him that I had lost the money and therefore had not made the purchase. Dad, who had no idea it was April Fool's Day, was worried about this fact. However, very soon I told him that it was April Fool's Day and everything ended with laughter.

What's the best prank they've played on you? How did it make you feel?

Once my relatives told me that they had broken my phone. To make this as plausible as possible they had put a wallpaper on my phone that made the display look like it was cracked. My despair was too great, but as soon as I came near I noticed their trick and I was greatly relieved.



BLENERA SHABANAJ



Çka mendoni për shakatë e 1 Prillit?

1 Prilli njihet si "Dita e Gënjeshtre" dhe të gjithë mundohen që të realizojnë ndonjë mashtrim. Mendimi im për sa i përket kësaj dite nuk është edhe aq i mirë për shkak se disa persona e teprojnë me gënjeshtret e tyre duke shkakuar hidhërim tek shënjestrat e tyre dhe duke i bërë ato që të ndjehen shumë keq. Mirëpo, nuk jam kundër shakave të pranueshme dhe qesharake.

Cila është shakaja më e mirë që e ke realizuar? Si ju ka bërë të ndjeheni?

Që gënjeshtra ime të dukej më e besueshme disa ditë para 1 Prillit unë fillova të thosha në shkollë se së shpejti do të transferoheja në shkollën e fshatit Llukë, për shkak të afërsisë me shtëpinë time. Ky lajm i mërziti shumë shoqet e klasës të cilat filluan t'i kujtonin ditët dhe përjetimet që i kishim kaluar bashkë. Mund ta merrni me mend gëzimin kur iu tregova më 1 Prill se gjithçka ishte veçse trillim.

Cila është shakaja më e mirë që ua kanë bërë juve? Si ju ka bërë të ndjeheni?

Në fakt është vëllai im që ma ka bërë shakanë më të mirë, por që edhe më ka shqetësuar dhe më ka bërë të ndihem shumë keq. Ai më telefonoi dhe më tha që të mos tregoja në shtëpi se ishte në spital pasi që ishte lënduar duke luajtur hendboll. Menjëherë më pas ai e mbylli telefonin dhe as nuk iu përgjigj telefonatave të mia deri sa erdhi në shtëpi.

What do you think about April Fool's pranks?

April 1st is known as the April Fool's Day and everyone tries to pull off a prank. My opinion regarding this day is not so good, because some people go overboard with their lies or pranks causing bitterness towards their targets and making them feel very bad. However, I am not against acceptable and funny pranks.

What's the best prank you've ever pulled? How did it make you feel?

To make my lie seem more believable, a few days before April 1st, I started telling everyone in school that I would soon be transferred to the school in the village of Llukë, due to its proximity to my home. This news upset my classmates very much who started to reminisce about the days and experiences we had spent together. You can imagine their joy when I told them on April 1st that I made it all up.

What's the best prank they've played on you? How did it make you feel?

In fact, it is my brother who pulled the best prank on me, and who also made me worried and made me feel very bad. He called me and told me not to tell at home that he was in the hospital because he was injured playing handball. Soon after, he hung up and didn't even answer my calls until he got home.

Ju lutemi na dërgoni mendimet tuaja për shakatë e 1 Prillit në këtë email: magazineforyou2003@gmail.com

What's your opinion on April Fool's pranks?



JORA HADËRGJONAJ



Çka mendoni për shakatë e 1 Prillit?

Padyshim është një ditë shumë e veçantë por, në fund të ditës gjithçka varet nga shakatë. Disa prej tyre janë thjeshtë të paarsyeshme por, në shumicën e rasteve kemi të bëjmë me shaka dhe mashtrime qesharake dhe interesante.

Cila është shakaja më e mirë që e ke realizuar? Si ju ka bërë të ndjeheni?

Nuk do të thellohesha shumë në atë se çfarë kam bërë. Mirëpo, do të them që shakaja më e madhe që e kam realizuar ka shkaktuar goxha shqetësim në familjen time. Si përfundim, mua mu desh që të jepja llogari në lidhje me pasojat e shakasë sime.

Cila është shakaja më e mirë që ua kanë bërë juve? Si ju ka bërë të ndjeheni?

Shoqja ime më ka thënë se e kishte tradhtuar shoqërinë pasi që më kishte akuzuar rrejtshëm se kisha bërë diçka. Shqetësimi për mua ishte i dyfishtë pasi që bëhej fjalë për shoqen time të ngushtë por, në të njëjtën kohë ajo nuk më tregonte për çfarë më kishte akuzuar. Sigurisht, që nuk u ndjeva aspak mirë, por gjithçka e kaluam me të qeshura kur ajo më tha Aprililili.

What do you think about April Fool's pranks?

It's definitely a very special day, but at the end of the day, it all comes down to the jokes. Some of them are simply unreasonable, but in most cases, we are dealing with funny and interesting jokes and pranks.

What's the best prank you've ever pulled? How did it make you feel?

I wouldn't go into too much detail about what I've done. However, I will say that the biggest prank I've pulled has caused quite a bit of trouble in my family. In conclusion, I had to account for the consequences of my prank.

What's the best prank they've played on you? How did it make you feel?

My friend told me she had betrayed our friendship as she had falsely accused me of doing something. The concern for me was twofold since it was about my close friend but at the same time she wouldn't tell me what she had accused me of. Of course, I didn't feel well at all, but we did laugh everything away when she told me "Aprililili" (April Fool's Day).



ALI SHABANAJ



Çka mendoni për shakatë e 1 Prillit?

Në parim nuk ka asgjë të keqe për sa i përket 1 Prillit "Ditës së Gënjeshtrave". Në të shumtën e rasteve kemi të bëjmë me shumë me shaka se gënjeshtra të mirëfillta, të cilat kanë karakter pozitiv dhe na bëjnë të ndjehemi mirë. Mirëpo, në disa raste ato mund jenë të gabuara dhe të pavend.

Cila është shakaja më e mirë që e ke realizuar? Si ju ka bërë të ndjeheni?

Shakaja më e mirë që e kam realizuar ndonjëherë dhe që jam munduar ta bëjë pak më krijuese ka qenë ndaj tërë klasës sime. Për shkak se disa ditë më parë ne kishim shkaktuar rrëmujë të pazakonshme në klasë, më 1 Prill unë e shpalla si lajm se për këtë arsye ne të gjithë ishim dënuar me përjashtim nga shkolla. Të them të drejtën, u ndjeva mjaft i kënaqur që pata sukses në mashtrimin tim.

Cila është shakaja më e mirë që ua kanë bërë juve? Si ju ka bërë të ndjeheni?

Shakaja më e mirë që ma kanë bërë mua ishte nga shokët e mi të cilët më thanë se më kishin kërkuar në zyrën e drejtorit të shkollës ku do të dënohesha për sjellje të pahijshme. Mund të them se ndjenja që e përjetova nuk ishte aspak e këndshme por, gjithsesi kam qeshur shumë më këtë shaka. Ndoshta edhe nga lehtësimi që nuk do të dënohesha, hahahaha...

What do you think about April Fool's pranks?

In principle, there is nothing wrong with "April Fool's Day". In most cases, we are dealing more with jokes or pranks than genuine lies, which have a positive character and make us feel good. However, in some cases they can be wrong and inappropriate.

What's the best prank you've ever pulled? How did it make you feel?

The best prank I ever pulled and tried to make it a little more creative was on my entire class. Because a few days ago we had caused an unusual disturbance in the classroom, and on April 1st I announced it as news that for this reason we were all punished with expulsion from school. To be honest, I felt quite pleased that I succeeded in my deception.

What's the best prank they've played on you? How did it make you feel?

The best prank someone played on me was by my school friends, who told me to report to the principal's office where I would be punished for misbehavior. I can say that the feeling I experienced was not pleasant at all, but I still laughed a lot at this prank. Maybe I did so from the relief that I wouldn't be punished, hahahaha...

Please send us your thoughts on April Fool's pranks at this email: magazineforyou2003@gmail.com

ADOLESHENTËT DHE USHQIMI I SHËNDETSHËM!

Përveç të gjitha problemeve që adoleshentët përjetojnë përditë për shkak të ndryshimeve hormone në organizëm, shumë të shpeshta janë edhe problemet me të ushqyerit. Në botën e sotme, ku jeta është përshpejtuar në mënyrë dramatike, shumë sëmundje shkaktohen nga ushqimi i keq, ku shkakun më të zakonshëm është obeziteti. Ky problem i prek kryesisht adoleshentët nga moshën 14 deri në 18 vjeç.



Është shumë e rëndësishme, nëse jo vendimtare, që të informoheni dhe të përfshihen sa më shumë që të jetë e mundur në planifikimin e dietës suaj. Ju gjithashtu duhet të njiheni me efektet

dhe vitamina. Nëse ushqimi është i pakët dhe me pak lëndë ushqyese, kjo mund të çojë në një zhvillim më të dobët të sistemit kockor-nyjeve, muskujve, etj.

- Një vakt i gatuar në shtëpi është i dëshirueshëm - çfarëdo që përgatit nëna ose dikush tjetër - bishtaja, bizele, fasule, gjellëra, supa, musaka, sarma, peshk...
- Zamrat duhet të përbëhen nga frutat dhe perimet - fruta të freskëta ose të shtypura, një shake, sallatë, kos frutash, fruta të thata, arra

- Gjithashtu pini shumë lëngje, veçanërisht UJË

Cilat ushqime duhet t'i hani çdo ditë?

- Drithërat - të gjitha llojet integrale - përdorni për qull, në bukë, për zamra të shëndetshme, në ëmbëlsira, petulla. Përdorini si një pjatë anësore me disa



e dëmshme të ushqimit të shpejtë që thjesht e ADHURONI. Një nga mënyrat më të mira për të mbrojtur veten nga ngrënia e kalorive "boshe" është të sillni ushqim nga shtëpia.

Është gjithashtu e nevojshme të respektohen rregullat e mëposhtme:

1. Para së gjithash, duhet të jeni të kujdesshëm me dietat për humbjen e peshës nga revistat, interneti dhe grupe të ndryshme sociale dhe nuk duhet t'i përdorni ato pa i konfirmuar të gjitha efektet dhe rreziqet e tyre. Po ashtu, gjatë kësaj periudhe, trupi juaj rritet dhe zhvillohet, ndodhin ndryshime biologjike dhe e gjithë kjo kërkon të merrni ushqime cilësore të pasura me proteina, minerale

2. Nëse jeni obez, fillimisht duhet të konsultoheni me pediatrin, i cili do t'ju ekzaminojë dhe do t'ju referojë për këshilla të mëtejshme. Ndonjëherë është gjithashtu e nevojshme të konsultoheni me një endokrinolog ose ekspert tjetër, pastaj një nutricionist i cili do të hartojë një plan dhe program për ushqimin e duhur që i plotëson të gjitha nevojat e trupit dhe do t'ju edukojë se si të përgatisni vaktet, si të kombinoni ushqimet, si të zëvendësoni ushqime jo të shëndetshme me ato të shëndetshme.

3. Aktiviteti fizik - Po aq i rëndësishëm sa dieta. Çdo aktivitet është i mirëpritur - noti, ecja, vrap, ecja e shpejtë, rroshulla, të merrni pjesë rregullisht në orën e edukatës fizike - mos i ikni asaj ore sepse mund t'ju bëjë vetëm mirë!

Rregullat për DIETËN e përditshme:

- 5 vakte më të vogla në ditë janë të rekomandueshme - mëngjes, drekë, darkë dhe dy zamra midis vakteve.



perime, sallatë...

- Produktet e qumështit - djathë i ri, kefir, kos, qumësht i thartë, gjalpë
- Mish, peshk, vezë - mishi i pulës, gjel-

Cfarë duhet të shmangni ose të mos përdorni fare?

Gjësente të ëmbla nga dyqani, pije të gazuara, lëngje nga kartonat e vegjël, brumë, ushqime të pjekura, ushqime të shpejta, mëlmesa të ndryshme si majonezë, ketchup... Të gjitha këto mund të përgatiten në një version më të shëndetshëm dhe shtëpiak me pak përpjekje dhe imagjinatë. Zëvendësoni ëmbël-sirat industriale me ato të bëra në shtëpi me përbërës të që ju pëlqejnë - çokolatë e zezë, disa fruta, bajame, lajthi, kokos, kakao, kanellë... Zëvendësoni ushqimet e shijshme si patatinat dhe pomfriti me krekerë dhe shkopinj të njelmët të gatuar në shtëpi. E gjithë kjo përgatitet shpejt, gjithçka që ju nevojitet është pak vullnet i mirë.



detit, viçit, peshkut të paktën tri herë në javë. Më e rëndësishmja është që mishi të jetë i përgatitur në shtëpi dhe të mos fërgohet në shumë yndyrë.

- **Perime** - të gjitha llojet e perimeve të freskëta të stinës, një sallatë e freskët me çdo vakt, perime të gatuar vetëm pak minuta dhe të përpunuara termikisht, si brokoli. Hani çdo ditë sa më shumë perime me ngjyra të jetë e mundur - jeshile, të verdhë, portokalli, perime të kuqe.

- **Frutat** - si perimet, të freskëta, në formën e lëngjeve, sallatave, përdorni arra ose fruta të thata në vend të ushqimeve dhe ëmbëlsirave dhe zëvendësoni lëngjet artificiale me lëngje të shtrydhura në mënyrë natyrale.

- **Sheqeri dhe koncentratet** - mjaltë për çaj ose shake, ndoshta një ëmbëlsirë më të shëndetshme...

TEENAGERS AND HEALTHY FOOD!

In addition to all the problems that teenagers experience on a daily basis due to hormonal changes in the body, problems with nutrition are also very common. In today's world, where life has accelerated dramatically, many diseases are caused by poor nutrition, with obesity being the most common cause. This problem mainly affects you as a teenager between the ages of 14 and 18.

It is very important, if not crucial, that you inform yourself and get as involved as possible in planning your diet. You should also familiarise yourself with the harmful effects of fast food that you simply LOVE. One of the best ways to protect yourself from eating "empty" calories is to bring food from home.

It is also necessary to observe the following rules:

1. First and foremost, you should be careful with weight loss diets from magazines, the internet and various social groups and you should not use them without confirming all their effects and risks. Moreover during this period, your body is growing and developing, biological changes are taking place, and all this requires the intake of high-quality food rich in proteins, minerals and vitamins. If food is scarce and low in nutrients, this can lead to weaker development of the bone-joint system, muscles, etc.

2. If you are obese, you should first consult your paediatrician, who will examine you and refer you to further advice. Sometimes it is also necessary to consult an endocrinologist or other expert, then a nutritionist who will draw up a plan and programme for proper nutrition that meets all the body's needs and educate you on how to prepare meals, how to combine foods, how to replace unhealthy foods with healthy ones.

3. Physical activity - Just as important as diet. Any activity is welcome - swimming, walking, running, brisk walking, inline skating, regular physical education at school - do not avoid it, because it can only do you good!

Rules for the DAILY diet:

- **5 smaller meals are recommended** - breakfast, lunch, dinner and two snacks between the said meals.

- **One cooked meal at home is desirable** - whatever mum or someone else prepares - green beans, peas, beans, stews, soups, moussaka, sarma, fish...

- **Snacks should consist of fruits or vegetables** - fresh or pressed fruit, a shake, salad, fruit yoghurt, dried fruit, nuts

- **Also drink plenty of fluids, especially WATER**

Which foods you should eat every day?

- **Cereals** - all types of wholemeal - use it for porridge, bread, healthy snacks, cakes,

What should you avoid or not use at all?

Sweets from the shop, fizzy drinks, juices from tetra packs, dough, baked goods, fast food, various toppings and spreads such as mayonnaise, ketchup... All of these can be prepared in a healthier and homemade version with a little effort and imagination. Replace industrial sweets with homemade ones with the ingredients you like - dark chocolate, some fruit, almonds, hazelnuts, coconut, cocoa, cinnamon... Replace savoury snacks such as fries and chips with homemade crackers and sticks. All this is quick to prepare, all you need is a little good will.

pancakes. Use them as a side dish with some vegetables, salad...

- **Dairy products young cheese, kefir, yoghurt, sour milk, butter**

- **Meat, fish, eggs** - meat such as chicken, turkey, beef, fish at least three times a week. The most important thing is that the meat is home cooked and that it is not deep-fried in fat.

- **Vegetables** - all kinds of fresh seasonal vegetables, a fresh salad with every meal, vegetables cooked only a few minutes and thermally processed, such as broccoli. Eat as many colours as possible - green, yellow, orange, red vegetables every day.

- **Fruit** - like vegetables, fresh, in the form of juices, salads, use nuts or dried fruit instead of snacks and sweets, and replace artificial juices with naturally squeezed juices.

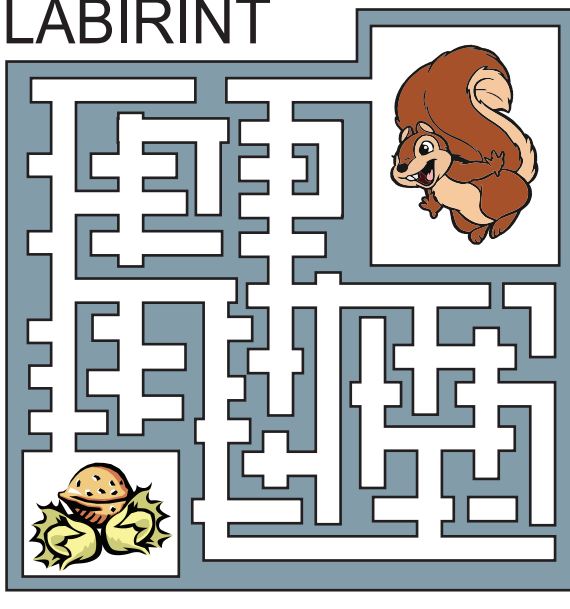
- **Sugar and concentrates** - honey for tea or a shake, perhaps a healthier cake...

FJALËKRYQ SKANDINAV

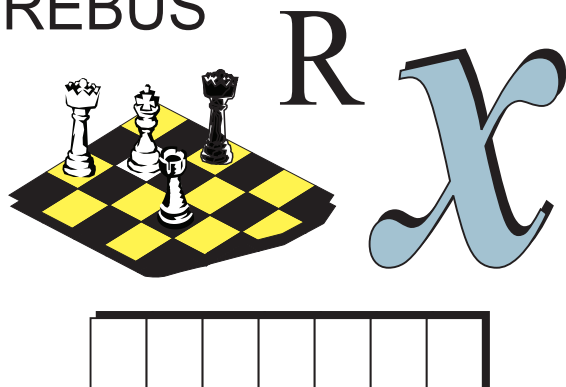
SUDOKU

	5	9		6			
			7	5		9	2
	6	2			9	4	8
				7			4
3		8	6			7	
6	7		1		4	2	3
4	9			8	3	6	1
				1	3		
2	1		9				5

LABIRINT



REBUS



	AKTORJA NGA FOTO ("OSCAR 2024")		AKTORE JONA, CAHANI	LLOJ I REVE
	BUKURO-SHE E ZGJE-DHUR			
	SHKENÇA MBI TË BUKURIT (PASHQ.)			
	"SOUTH EASTERN RAILWAY"			
	VUJLLKAN NË ITALI			
	"OVERSEAS ADVENTURE TRAVEL"			
	ZANORJA E PARAFUNDIT		OKSIGJEN	QYTET NË PERU
	VEND NË AFGANISTAN			
	SIMBOLI KIMIK PËR RUTENIN			
SHPUTA E KËMBËS (SHQ.)				
KFOR	LLOJ NGJYRE E VERDHË	BARAZIA (LAT.)	PJESA E MAJTË A E DJATHTË E NJË SENDI	PËREMËR PRONOR
BANORI I OPARIT (SHQIPËRI)				KALORËSI MESJETAR
NJERIU QË HANTË MISH TË NJERIUT				
GABIM SHTYPI (LAT.)				URAN
MILJE JAPO-NEZE			E FILLON	KUZHINA PRANË XHAMISË
			SOLISTJA E NJOHUR, OKSA	
LUMË NË KINË				
FIJE E HOLLË NGA METALI (SH. SHQ.)				DËSHIRË, LAKMI E MADHE
NGJYRË FTYRE (SHQ.)				AMPER-METËR
SHKRONJË E GREQISHTES			PASTHIRRMË	PEZMATIM I VESHIT
			AKTORJA MENDES	
51 (ROMAK)			HAPËSIRË QIELLORE A. M.	
ZANORJA E PARË		AFROVA		
		ENERGJI		
QË KA TË BËJË ME TEMËN				



Dreni



Jelena

Kopshtaria Baštovanstvo

Fjalor - Rečnik

Drunjtë	Drveće
Bari	Trava
Lule	Cveće
Kopsht	Bašta
Vazo	Saksija
Shportë	Korpa
Mbjell	Sadnja
Hapësirë	Prostor
Trëndafil	Ruža
Tulipan	Lala
Margarita	Hrizantema
Erëza	Zaçini
Bimë për gatim	Zaçinsko bilje
Natyra	Priroda
Lulëzim	Cvetanje
Kujdes	Pažnja
Përkujdesje	Nega
Hapësira e jetesës	Životni prostor
Bimë shumëvjeçare	Višegodišnjaja biljka
Bimë stinore (njëvjeçare)	Sezonska biljka (jednogodišnja)
Kullim	Drenaža
Gjelbërim	Zelenilo



Si po shkon kopshtaria në banesë?
Kako ti uspeva gajenje cveça u stanu?



Është sfiduese por shpërbllyese.
Izazovno je, ali isplativo.



Unë kam eksperimentuar me lule të ndryshme në oborrin e shtëpisë sime. Ja sam eksperimentisao sa gajenjem različitog cveça u mom dvorištu.



Kurse, unë fokusohem në lule të përshatshme për rritje në apartament. A ja sam fokusirana na cveće, pogodno za gajenje u stanu.



Cveće



Rritja e luleve në apartament i ka sfidat e veta.
Gajenje cveça u stanu ima svojih izazova.



Falë metodave të reja lulet tona mund të lulëzojnë kudo.
Zahvaljujući novim metodama naše cveće može da cveta svuda.



Did you know?

“E vërteta mbetet e vërtetë edhe nëse askush nuk e beson. Rrena mbetet rrenë, edhe nëse të gjithë e besojnë.” - **Autor i panjohur**