

# 4You

*magazine*

[www.magazineforyou.com](http://www.magazineforyou.com)



4You Magazine - Shqip

[magazine4ushqip](#)



Revistë mujore e KFOR-it Nr. 223 - Janar 2026



MUSICBOX

**VJOSA SHEHU**

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 të mos tregohet emri i autorit, 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:**

**Vjosa SHEHU**

## Editorial

### Viti i ri, fillimi i ri

Janari është më shumë se faja e parë e kalendarit, është një ftesë. Një ftesë për t'u riformuar, për t'u rritur dhe për ta imagjinuar veten duke u bërë më të fortë, më të mençur dhe më të sigurt. Për ty, ky moment mbart një fuqi të veçantë. Është një kujtesë se zgjedhjet që i bën tani mund të formësojnë të gjithë vitin, ndoshta edhe të ardhmen tënde. Në këtë edicion, e fillojmë vitin 2026 me frymëzim, dije dhe një shkëndijë guximi për të eksploruar mundësi të reja.

### Vendosni qëllime që vërtet funksionojnë

Çdo i ri ka ëndërra të mëdha, por ëndrrat kanë nevojë për plane. Këtë muaj, ne eksplorojmë se si të vendosim qëllime që janë reale, të matshme dhe motivuese. Oftë dikë si përmirësimi i notave, të mësuarit e një shkathtësie të re, rritja e vetëbesimit apo forcimi i miqësive, hapi i parë është qartësia. Veprimet e vogla dhe të qëndrueshme gjithmonë i tejkalojnë premtimet e mëdha që shuhen shpejt. Temat tona të janarit e përfshijnë një udhëzues për ndërtimin e zakoneve që zgjasin dhe histori nga bashkëmoshatarë që i transformuan rutinat e tyre hap pas hapi.

### Shëndeti mendor është i rëndësishëm

Viti i ri apo jo, mirëqenia jote mendore duhet të jetë gjithmonë prioritet. Shumë të rinj përballen me stres nga shkolla dhe presionet e pritshmërive sociale. Në këtë numër, ne vëmë në qendër teknika për të menaxhuar ankthin, për të kuptuar emocionet dhe për të ndërtuar qëndrueshmëri të brendshme. Të flasësh hapur për shëndetin mendor nuk është

dobësi, por forcë. Ju inkurajojmë të mbështesni njëri-tjetrin dhe të mos harroni se nuk duhet të ecni vetëm përmes sfidave.

### Jeta digjitale: balancë, jo betejë

Bota digjitale e formëson mënyrën se si shohërohemi, mësoni dhe shprehni veten. Janari është koha e përsosur për të krijuar kufij të shëndetshëm: më pak "kohë palidhje në rrjete sociale", më shumë lidhje kuptimplote. Në këtë numër ju sjellim këshilla për sjellje të sigurt online, ndërgjegjësim kibernetik, zgjedhjen e informacionit të besueshëm dhe përdorimin e teknologjisë si mjet për krijimtari në vend të shpërqendrimit.

### Një vit mundësish

Viti 2026 është plot me mundësi. Ndoshta ky është viti kur ju bëheni pjesë e një klubi të ri, bëni punë vullnetare, e nisni një rutinë fitnesi ose e zbuloni një pasion që nuk e kishit njohur më parë. Rritja shpesh fillon jashtë zonës së rehatisë. Le të jetë janari muaji që ju shtyn t'i thoni "po" diçkaje të re.

### Bashkë kah e ardhmja

Tëksa hyjmë në këtë vit të ri, revista jonë mbetet e përkushtuar t'ju japë një zë, një platformë dhe një burim energjie pozitive. Ju urojmë një vit të mbushur me dije, guxim dhe përvoja të paharrueshme. Ky është viti juaj, bëjeni të vlefshëm.

**Deri në takimin tonë të ardhshëm në shkurt, qëndroni të shëndetshëm miqtë e mi.**

*Leonora*

## Indeksi



**2. Editoriali, indeksi**

**4. Shkolla e muajit:** SHFMU "DITËT E MINATORIT" KISHNICË

**6. KFOR-I DHE JU: NJË MISIION QË TË GJITHË E NDAJME**

**8. Life style:** FOKUSOHU NË ZAKONET E VOGLA POZITIVE

**10. Music Box:** ZËRI I ËNDRRAVE: UDHËTIMI I

VJOSA SHEHUT NËPËR MUZIKË DHE JETË

**12. PUNËTORITË E MENTORIMIT NË MITROVICË**

DHE BUJANOC: EKSPLORIMI I ARTIT SI MJET PËR BASHKËPUNIM

**14. World around us:** VENDET ME KUSHTET MË TË PAZAKONTA TË MOTIT

**16. Do it Yourself:** SI TË BËNI BYZYLKË TË MIQËSISË?

**18. Moviemania:** GJASHTË FILMA PËR NJË FILLIM VITI ME STIL

**20. Health & Sports:** EDON ZHEGROVA: NGA YLLI I LILLE TË SHPRESA E JUVENTUSIT

**22. Generation #:** HOLOGRAMET NË JETËN E PËRDITSHME – SA AFËR JEMI ME TË ARDHMEN?

**24. TIFFANY BREZOVICË – NJË HISTORI BASHKËPUNIMI DHE BESIMI**

**26. Your opinion about:** MENDIMI JUAJ PËR LËNDËT SHKOLLORE?

**28. Wellbeing & teens:** SI T'I PRANONI TË METAT TUAJA DHE T'I KTHENI ATO NË PËRPARËSI?

**30. IA NUK ËSHTË GJITHÇKA QË DUKET**

**32. Did you know?** FILLIMI I RI

# Editorial

## **A new year, a new beginning**

January is more than the first page of the calendar, it's an invitation. An invitation to reset, to grow, and to imagine ourselves becoming someone stronger, wiser, and more confident. For you, this moment carries a special power. It is a reminder that the choices you make now can shape an entire year, maybe even your future. In this edition, we begin 2026 with inspiration, knowledge, and a spark of courage to explore new opportunities.

## **Setting goals that actually work**

Every young person dreams big, but dreams need plans. This month, we explore how to set goals that are realistic, measurable, and motivating. Whether you want to improve your grades, learn a new skill, boost your confidence, or strengthen friendships, the first step is clarity. Small, consistent actions always outperform big promises that fade quickly. Our January features include a guide to building habits that last and stories from peers who transformed their routines one step at a time.

## **Mental health matters**

New year or not, your mental well-being should always be a priority. Many young people face stress from school and pressure to social expectations. In this issue, we highlight techniques to manage anxiety, understand emotions, and build inner resilience. Talking openly about mental

health is not a weakness but a strength. We encourage you to reach out, support one another, and remember that you don't walk through challenges alone.

## **Digital life: Balance, not battle**

The digital world shapes how you socialize, learn, and express yourselves. January is the perfect time to create healthy boundaries, less doom-scrolling, more meaningful connection. We bring you tips for safe online behaviour, cyber awareness, choosing credible information, and using technology as a tool for creativity instead of distraction.

## **A year of opportunity**

2026 is full of possibilities. Maybe this is the year you join a new club, volunteer, start a fitness routine, or discover a passion you never knew you had. Growth often begins outside your comfort zone. Let January be the month that pushes you to say "yes" to something new.

## **Looking ahead together**

As we step into this new year, our magazine remains committed to giving you a voice, a platform, and a source of positive energy. We wish you a year filled with learning, courage, and unforgettable experiences. This is your year, make it count.

**Until our next meeting in February, stay healthy my friends.**

*Leonora*

## Index



3. Editorial, index

5. **Shchool of the month:** EJHS "DITËT E MINATORIT" KISHNICË

7. KFOR AND YOU: A MISSION WE ALL SHARE

9. **Life style:** FOCUS ON SMALL POSITIVE HABITS

11. **Music Box:** THE VOICE OF DREAMS: VJOSA SHEHU'S JOURNEY THROUGH MUSIC AND LIFE

13. MENTORSHIP WORKSHOPS IN MITROVICA

AND BUJANOVAC: EXPLORING ART AS A TOOL FOR COOPERATION

15. **World around us:** COUNTRIES WITH THE MOST UNUSUAL WEATHER IN THE WORLD

17. **Do it Yourself:** HOW TO MAKE FRIENDSHIP BRACELETS?

19. **Moviemania:** SIX MOVIES TO START THE YEAR IN STYLE

21. **Health & Sports:** EDON ZHEGROVA: FROM LILLE STAR TO JUVENTUS HOPE

23. **Generation #:** HOLOGRAMS IN EVERYDAY LIFE - HOW CLOSE WE ARE TO THE FUTURE?

25. TIFFANY BREZOVICA – A STORY OF TEAMWORK AND TRUST

27. **Your opinion about:** YOUR OPINION ON SCHOOL SUBJECTS?

29. **Wellbeing & teens:** HOW TO ACCEPT YOUR FLAWS AND TURN THEM INTO STRENGTHS?

31. CROSSWORD PUZZLE

"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:**

**Vjosa SHEHU**

# SHFMU “DITËT E MINATORIT” KISHNICË

NJË SHKOLLË ME HISTORI TË GJATË, FILLIME TË REJA DHE FRYMË TË FORTË TË KOMUNITETIT

*Çdo shkollë mbart historinë e saj, dhe Shkolla Fillore dhe e Mesme e Ulët (SHFMU) “Ditët e Minatorit” në Kishnicë është një nga ato vende ku historia, komuniteti dhe arsimi bashkohen në një. Për shumë vite, kjo shkollë ka luajtur rol të rëndësishëm në jetën e nxënësve nga Kishnica, Shashkoci dhe fshatrat përreth. Sot ajo vazhdon të rritet, duke i ruajtur traditat dhe duke u përshtatur me nevojat e arsimit modern.*



Z. Vezir Bytyqi - Drejtor

## Një rrugëtim i gjatë që filloi në vitet gjashtëdhjetë

Historia e shkollës filloi në vitin 1966, kur u hap si shkollë e vogël fillore për katër klasat e para. Dy vite më vonë u zgjerua në shkollë të plotë fillore deri në klasën e tetë. Objekti i parë i shkollës ishte pronë e minierës së Kishnicës dhe ishte ndërtuar fillimisht për banim të minatorëve që vinin nga pjesë të ndryshme të Kosovës. Me marrëveshje ndërmjet institucioneve lokale, ai objekt u përdor për arsimin e fëmijëve deri në vitin 2020, kur u ndërtua objekti i ri si investim i përbashkët i institucioneve lokale dhe qendrore.

Shkolla administron edhe një paralele të ndarë në fshatin Shashkoc, ku nxënësit e klasës së parë deri në të nëntën vijnë për mësimin. Këtë vit, nxënës nga fshati Shushicë iu bashkuan shkollës amë në Kishnicë për shkak të rënies së numrit të nxënësve në fshatin e tyre dhe aplikimit të mësimin tërë ditë në Prishtinë për nivelin një deri në nëntë.

**Një komunitet i vogël, por shumë aktiv**  
Aktualisht, shkolla i ka nëntëdhjetë e një

nxënës në Kishnicë dhe dyzet e shtatë në Shashkoc, gjithsej 138. Edhe pse numri i nxënësve ka rënë gradualisht, shkolla vazhdon të funksionojë me organizim dhe përkushtim të lartë. Stafi përfshin nëntë mësues klasor, dymbëdhjetë mësime të lëndëve, një edukatore për klasën përgatitore, pesë punëtorë teknik dhe drejtorin. Në total, një ekip prej njëzet e tetë personash punojnë çdo ditë për t'i mbështetur nxënësit.

## Kushtet dhe mjedisi i të nxënë

Objekti i ri shkollor ofron hapësirë dhe ndriçim të mjaftueshëm natyral për zhvillimin e mësimin cilësor. Shkolla e ka kabinetin e teknologjisë dhe informatikës me shtatë kompjuterë dhe një TV, si dhe kabinetin e shkencave të natyrës, i cili, edhe pse i improvizuar në

disa pjesë, është i pajisur me materiale bazike për eksperimente. Hapësira e bibliotekës është rinovuar dhe pritet të furnizohet me libra së shpejti.

Duke folur për zbatimin e kurrikulës së re, drejtori Vezir Bytyqi shpjegon se ajo kërkon kushte të mira dhe mbështetje të përkushtuar. “Qëllimi ynë është t’ju ndihmojmë nxënësve të zhvillojnë dije, aftësi dhe vlera,” thotë ai. “Presim përmirësime në bashkëpunim me Drejtorinë e Arsimit dhe partnerët tjerë.”

## Suksese që e bëjnë shkollën krenare

Shkolla ka arritur rezultate të rëndësishme vitet e fundit. Në vitin 2022, ekipi i vajzave fitoi vendin e parë në turneun e organizuar nga Federata





e Futbollit të Kosovës për shkollat e Prishtinës. Po ashtu, shkolla shkëlqeu në “Kosovo Makers League”, ku ekipi i saj mori pikët maksimale në të tri raundet online dhe siguroi vend në Super Finalen me njëqind ekipet më të mira në vend.

### **Edukimi mjedisor dhe angazhimi i nxënësve**

Vëmendje e veçantë në këtë shkollë i kushtohet edhe mjedisit dhe mbrojtjes së tij. Këtë e dëshmon projekti mjedisor i realizuar kohëve të fundit për cilësinë e ajrit, në bashkëpunim me JICA dhe Ministrinë e Mjedisit. Gjatë këtij projekti nxënësit mësuan rreth ndotjes, ndikimit në shëndet dhe mënyrave për të mbrojtur ambientin. Në kuadër të aktivitetit, nxënësit mbollën edhe tridhjetë bimë dekorative në oborrin e shkollës.



### **Sfidat dhe mesazhi i drejtorit**

Sfidë e madhe mbetet mungesa e terrenit sportiv dhe sallës së edukatës fizike. Edhe pse janë bërë përpjekje me institucione të ndryshme, punimet janë vonuar për arsye administrative. Drejtori shpreson që kjo çështje të zgjidhet vitin e ardhshëm. Në fund, ai e pati një mesazh të qartë për të rinjtë: “Duhet të krijojmë mundësi që i motivojnë të rinjtë të qëndrojnë në Kosovë. Arsimimi cilësor, mundësitë e studimit dhe vendet e punës me paga të dinjitetshme janë thelbësore. Trendi i largimit të të rinjve është shumë shqetësues.”

## **EJHS “DITËT E MINATORIT” KISHNICË**

**A SCHOOL WITH A LONG HISTORY, NEW BEGINNINGS, AND STRONG COMMUNITY SPIRIT**

*Every school carries its own story, and Elementary and Junior high School (EJHS) “Ditët e Minatorit” in Kishnicë is one of those places where history, education, and community come together. For decades, this school has played a vital role in the lives of children in Kishnicë, Shashkoc and the surrounding areas. Today it continues to grow, keeping its traditions while adapting to the needs of modern education.*

### **A long journey that began in the sixties**

The story of the school started in 1966 when it first opened as a small primary school for pupils up to grade four. Only two years later it expanded into a full primary school up to grade eight. The original building belonged to the Kishnicë mine and had been built as housing for miners who came from various parts of Kosovo. Through an agreement with the local authorities, the building was used for education until 2020 when its current building was constructed as a joint investment of local and central institutions of Kosovo.

The school also manages a satellite branch in the village of Shashkoc, where pupils from grades one to nine follow regular classes. This year, pupils from Shushicë also joined the main school in Kishnicë due to the decreasing number of children in their village and the introduction of full day learning in Prishtina for grades one to nine.

### **A small but active community**

At the moment the school has ninety-one pupils in Kishnicë and forty-seven in Shashkoc, making a total of 138. The number has slowly decreased over the years, but the school continues to remain active and organized. There are nine classroom teachers, twelve subject teachers, one preschool educator, five technical staff members, and the principal. In total, the school employs twenty-eight people who work every day to support the children.

### **Facilities and learning conditions**

The new school building offers enough space and light for a quality learning process. There is a technology and informatics laboratory with seven computers and a TV, as well as a natural sciences lab which, although improvised in some parts, is equipped with the necessary materials for experiments. The library area has already been renovated and is now waiting for new books in the coming months.

When speaking about the new curriculum, Principal Vezir Bytyqi explains that the

curriculum requires good conditions and dedicated support. He says that the school aims to build the knowledge, skills, and values that pupils need. “We expect improvements through cooperation with the Directorate of Education and other partners,” he adds.

### **Successes that make the school proud**

The school has achieved several important results in recent years. In 2022, the girls football team took first place in the tournament organized by the Football Federation of Kosovo for schools in Prishtina. The school also shined in the Kosovo Makers League, where its team earned maximum points in all three online rounds and secured a place in the Super Final among the one hundred best teams in the country.

### **Environmental education and student engagement**

Special attention in this school is also given to the environment and its protection. This is demonstrated by the recent environmental project on air quality, carried out in cooperation with JICA and the Ministry of Environment. During this project, pupils learned about pollution, its impact on health, and ways to protect the environment. As part of the activity, pupils also planted thirty decorative plants in the school yard.

### **Challenges and the message of the principal**

The most serious challenge remains the lack of a sports field and a physical education hall. The principal explains that attempts have been made with different institutions, but construction has been delayed due to administrative issues. He hopes that next year the problem will finally be solved. In the end he had a simple and clear message to the youth: “We must create opportunities that help young people stay in Kosovo. Quality education, study opportunities, and dignified jobs are essential. The trend of young people leaving is very worrying.”

# KFOR-i DHE JU: NJË MISIION QË TË GJITHË E NDAJMË

## A e keni ditur se KFOR-i...?

**Nëse jetoni në Kosovë, me siguri keni parë ushtarë dhe automjete të KFOR-it në rrugët e qytetit tuaj. Por, a e dini vërtetë kush janë ata dhe çfarë bëjnë? Shumë prej jush mund të kenë dëgjuar për KFOR-in, por nuk e kuptoni sa shumë ka bërë dhe vazhdon të bëjë për sigurinë dhe jetën e përditshme këtu. Prandaj, këtu janë disa fakte që ndoshta nuk i keni ditur për misionin ndërkombëtar që ka qenë pjesë e tregimit të Kosovës dhe jetës suaj për më shumë se dy dekada.**

### **A e keni ditur se KFOR-i është misioni i NATO-s në Kosovë?**

KFOR-i është mision për paqe. Ai filloi në vitin 1999, pas një periudhe të vështirë në historinë tonë, për t'u siguruar që të gjithë të mund të jetojnë të sigurt dhe të lëvizin lirshëm. Qëllimi kryesor i KFOR-it ka qenë gjithmonë i njëjtë: **të ruajë një ambient të qetë dhe të sigurt** për të gjithë njerëzit në Kosovë, pa marrë parasysh se ku jetojnë apo kush janë.

### **A e keni ditur se ushtarët e KFOR-it vijnë nga mbi 30 vende?**

Ushtarët e KFOR-it janë njerëz nga e gjithë bota. Ata janë burra dhe gra nga kultura, gjuhë dhe tradita të ndryshme, që punojnë së bashku për të njëjtin mision: **PAQEN**. Është punë ekipore në nivel global, që tregon se kur kombet bashkohen, gjëra të mira mund të ndodhin. Komanda e KFOR-it gjithashtu ndërrohet çdo vit mes vendeve anëtare të NATO-s, duke dëshmuar se ruajtja e paqes është përpjekje e



përbashkët, jo detyrë e vetëm një shteti.

### **A e keni ditur se KFOR-i ndihmon të gjithë njerëzit në Kosovë?**

Detyra e KFOR-it nuk ka të bëjë vetëm me ushtarë në rrugë. Që nga viti 1999, pjesëtarët e tij kanë mbështetur shkolla, kanë riparuar kënde lojërash, kanë dhuruar pajisje dhe madje kanë organizuar ndihmë mjekësore për mijëra njerëz. Ushtarët e KFOR-it shpesh punojnë krah për krah me mësues, udhëheqës lokalë dhe vullnetarë, sepse siguria nuk ka të bëjë vetëm me mbrojtje, por edhe me ndihmën për të gjithë njerëzit në Kosovë që ata të bëhen më të fortë së bashku.

### **A e keni ditur se inxhinierët e KFOR-it ndihmuan në pastrimin e mbi 16.000 shtëpive dhe më shumë se 2.000 kilometrave rrugë?**

Kur KFOR-i erdhi për herë të parë, pjesë të mëdha të Kosovës ishin të mbushura me mjete të pashpërthyer. Prandaj KFOR-i filloi menjëherë pastrimin e rrugës drejt sigurisë. Kjo punë e bëri të mundur që familjet të ktheheshin në shtëpi në mënyrë të sigurt dhe që fëmijët përsëri të ecnin lirshëm. Sot, e njëjta frymë mbrojtjeje vazhdon në çdo mision që ata e kryejnë.

### **A e keni ditur se KFOR-i nuk e mban anën e askujt?**

Një nga konstantet kryesore në punën e KFOR-it është se ai është këtu për të gjithë, **gjithmonë i gatshëm, gjithmonë i paanshëm**. KFOR-i nuk e mbështet asnjë grup politik, ai mbështet paqen dhe sigurinë. Ushtarët mbeten neutralë, profesionistë dhe gjithmonë të gatshëm të reagojnë ndaj çdo situatë që mund të kërcënojë sigurinë ose stabilitetin. Qoftë duke mbrojtur vendndodhjet kulturore, duke monitoruar vijën kufitare, apo duke ndihmuar gjatë emergjencave, angazhimi i KFOR-it është i njëjtë: **siguri për të gjithë njerëzit në Kosovë**.

### **A e keni ditur se KFOR-i ka qenë pjesë e jetës së përditshme të Kosovës për më shumë se 25 vite?**

Që nga viti 1999, KFOR-i ka qenë një prani



e vazhdueshme në Kosovë, duke qëndruar si një simbol i sigurisë dhe stabilitetit. Që nga ditët e para të rindërtimit pas konfliktit deri në mjedisin paqësor të sotëm, KFOR-i ka mbetur i përkushtuar për të mbrojtur të gjithë. Shumë prej jush që po e lexoni këtë keni lindur shumë kohë pas vitit 1999, megjithatë KFOR-i ka qenë këtu çdo vit të jetës suaj, duke e bërë në heshtje punën e tij në mënyrë që paqja të mund të vazhdojë.

### **A e keni ditur se KFOR-i beson se paqja është përgjegjësi e të gjithëve?**

KFOR-i çmon dialogun, mirëkuptimin dhe respektin mes të gjithë njerëzve në Kosovë, sepse beson se **paqja u përket të gjithëve**. Duke folur, dëgjuar dhe bashkëpunuar, ne të gjithë luajmë një rol në mbajtjen e Kosovës një vend të qetë dhe të sigurt për të jetuar.



*Historia e KFOR-it nuk ka të bëjë vetëm me ushtarët, por edhe me njerëzit që punojnë së bashku për diçka më të madhe: paqen. Pra, herën tjetër që e shihni një patrullë të KFOR-it duke kaluar, mos harroni se ata janë këtu për ju, familjen tuaj dhe për të ardhmen tuaj. Sepse paqja në Kosovë është një mision që të gjithë e ndajmë.*

Na vizitoni në:  
Visit us at:



# KFOR AND YOU: A MISSION WE ALL SHARE

## Did you know that KFOR...?

*If you live in Kosovo, you've probably seen KFOR soldiers and vehicles on the roads of your town. But do you really know who they are or what they do? Many of you might have heard of KFOR but don't realize how much it has done and still does for safety, security and everyday life here. So, here are some facts you might not know about the international mission that has been part of Kosovo's story and your life for over two decades.*

### **Did you know that KFOR is NATO's mission in Kosovo?**

KFOR is a mission for peace. It began in 1999, after a difficult time in our history, to make sure everyone could live safely and move freely. KFOR's main goal has always been the same: **to keep a safe and secure environment** for all people in Kosovo, no matter where they live or who they are.

### **Did you know that KFOR soldiers come from over 30 countries?**

KFOR soldiers are people from all over the world. They are men and women from different cultures, languages, and traditions, all working together for the same mission: **PEACE**. It's teamwork on a global scale, showing that when nations unite, good things can happen. The command of KFOR also rotates among NATO countries every year, proving that peacekeeping is a shared effort, not the job of just one nation.

### **Did you know that KFOR helps all people in Kosovo?**

KFOR's job isn't only about soldiers on the streets. Since 1999, its members have supported schools, repaired playgrounds, donated equipment, and even organized medical assistance for thousands of people. KFOR troops often work side by side with teachers, local leaders, and volunteers, because safety isn't only about security, it's also about helping people grow stronger together.

### **Did you know that KFOR's engineers helped clear over 16,000 houses and more than 2,000 kilometers of roads?**

When KFOR first arrived, large parts of Kosovo were filled with dangerous unexploded ordnance. That is why KFOR immediately started clearing the path to safety. This work made it possible for families to return home safely and for children to walk freely again. Today, that same spirit of protection continues in every mission they carry out.

### **Did you know that KFOR does not side with anyone in particular?**

One of the main constants in KFOR's work is that it's here for everyone **always ready, always impartial**. KFOR doesn't support any political group, it supports safety and security. Soldiers remain neutral, professional, and always ready to respond to any situation that could threaten safety or stability. Whether they are protecting cultural sites, monitoring the boundary line, or helping during emergencies, KFOR's commitment is the same: **security for all people in Kosovo**.

### **Did you know that KFOR has been part of Kosovo's everyday life for more than 25 years?**

Since 1999, KFOR has been a constant presence in Kosovo, standing as a symbol of safety and stability. From the early days of rebuilding after the conflict to today's peaceful environment, KFOR has remained committed to protecting everyone. Many of you reading this were born long after 1999, yet KFOR has been here every single year of your lives, quietly doing its job so that peace can continue.

### **Did you know that KFOR believes peace is everyone's responsibility?**

KFOR values dialogue, understanding, and respect among all people in Kosovo because it believes that **Peace belongs to everyone**. By talking, listening, and cooperating, we all play a part in keeping Kosovo a safe and secure place to live.

*KFOR's story is not just about soldiers, it is also about people working together for something bigger: peace. So, the next time you see a KFOR patrol passing by, remember that they're here for you, your family, and your future. Because peace in Kosovo is a mission we all share.*

## FOKUSOHU NË ZAKONET E VOGLA POZITIVE



Erdhi janari, edhe sipas kalendarit. Viti i Ri është këtu, por edhe versioni yt i ri. Ndoshta tingëllon si frazë, por kjo në fakt është një ftesë që të ndalesh, të marrësh frymë dhe të pyesësh veten: Çka dua të ndryshoj? Janari është si një fletore e zbrazët, një faqe e pastër ku mund të shkruash çka të duash. Dhe nuk ka nevojë të shkruash perfekt. Mjafton të fillosh me radhë, faqe pas faqeje, me shkronja të vogla, si kur e mëson një mësim, pjesë-pjesë. Në vend që të planifikosh ndryshime të mëdha, provo të fokusohesh te zakonet e vogla pozitive. Ndryshimet shpesh nisin prej vendimeve të vogla të përditshme që e bëjnë dallimin.

### Mëngjesi pa nxitim

Çohu vetëm 10 minuta më herët se zakonisht. Zgjati muskujt, pije një gotë ujë, hape dritaren dhe lëshoje një këngë që të zgjon. Mund të duket si diçka e vogël, por mënyra se si e nis ditën ndikon në disponimin tënd, dhe në atë se sa do të mund të fokusohesh më vonë në mësim, obligime apo te njerëzit tjerë. Versioni i ri i yti nuk fillon në mënyrë magjike më 1 janar në mesnatë, por çdo mëngjes kur ti vendosë që të mos nxitosh.

### Mëso mençur, e jo më gjatë

Ndoshta tash është koha ta harrosh uljen maratonike me libra në duar. Në vend të kësaj, provojë teknikën Pomodoro, 25 minuta mësim, 5 minuta pushim. Këtë teknikë e ka krijuar qysh në vitin 1980 studenti italian Françesko Çirilo, i cili e kishte të vështirë ta detyrojë veten të ulej e të mësonte gjatë. Për t'u motivuar, vendosi që prej vetes të kërkonte vetëm 10 minuta përqendrim të plotë. Ideja i pëlqeu, andaj ai e bleu një kronometër të vogël kuzhine në formë domateje. Kjo

metodë e thjeshtë e mori emrin sipas fjalës italiane pomodoro (që do të thotë domate). Falë periudhave të shkurtra të fokusit dhe pushimeve të rregullta, mësimi bëhet më i lehtë, ndërsa përqendrimi më i fortë. Gjatë pushimit, çohu, zgjati muskujt, ec pak nëpër dhomë.

### Më pak scroll, më pak njoftime

Telefoni mund të presë. Çdo

njoftim duket i padëmshëm, vetëm një "ping" i shkurtër, por në fakt ai ta ndërpret fokusin. Prandaj, kur je duke mësuar ose bërë diçka të rëndësishme, fiki njoftimet. Një orë e qetë, pa shkëlqimin e ekranit dhe pa zhurmën e mesazheve, mund të bëjë ndryshim të madh jo vetëm në atë që arrin, por edhe në mënyrën se si ndihesh. Nëse të pëlqen muzika, zgjedhe muzikën





instrumentale pa tekst. Le të bëhet ritmi energjia jote në prapavijë, e jo pengesë. Sa herë që e zgjedh qetësinë në vend të scroll-it, e stërvit trurin të mendojë më thellë dhe të marrë frymë më qetë. Dhe të gjithë e dimë që "veç edhe pesë minuta në telefon" nuk janë kurrë vetëm pesë minuta.

### Tri fitore të vogla në ditë

Para gjumit, shënoji tri gjëra që i ke bërë gjatë ditës dhe me të cilat je krenar. Mund të jetë një notë e mirë, një detyrë e kryer, një bisedë e sinqertë ose thjesht fakti që i ke rezistuar një dite të vështirë. Fitoret e vogla e ndërtojnë vetëbesimin hap pas hapi. Dhe është pikërisht mirënjohja ajo që e ndryshon mënyrën se si e sheh botën. Kur të mësosh t'i vëresh gjërat e vogla që janë të mira, do të fillosh t'i shohësh ato kudo.



**Versioni yt i ri nuk ka pse dhe nuk duhet të jetë perfekt, mjafton të jetë real. Ashtu siç dëshiron ti, hap pas hapi, ditë pas dite, sepse 2026 është faqja jote, prandaj shkruaje me sinqeritet.**

## FOCUS ON SMALL POSITIVE HABITS

January has arrived in the calendar as well. The New Year is here, but so is the new you. It may sound like a phrase, but this is actually an invitation to stop, take a breath and ask yourself: What do I want to change? January is like a blank notebook, a clean sheet on which you can write whatever you want. And you don't have to write perfectly. It is enough to start in order, page by page, small letters, like when you learn a lesson, part by part. Instead of planning big changes, try focusing on small positive habits. Change often starts with small everyday decisions that make a difference.

### Morning without rush

Get up just 10 minutes earlier than usual. Stretch, drink a glass of water, open the window and play a song that wakes you up. It may sound insignificant, but the way you start your day affects your mood, and how much you will be able to focus later on studying, responsibilities, or other people. New you doesn't magically start on January 1st at midnight, but every morning when you decide to take your time.

### Smart, not longer learning

Maybe right now is the right time to forget about the marathon sitting over the book. Instead, try the Pomodoro technique, 25 minutes of study, then 5 minutes of break. This technique was invented in 1980 by the Italian student Francesco Cirillo, who had a problem forcing himself to sit and study. To motivate himself, he decided to require only 10 minutes of total concentration. He liked the idea, so he bought a small kitchen timer in the shape of a tomato. This simple method is named after the Italian word pomodoro (which means tomato). Thanks to short focused periods and regular breaks, learning becomes easier and concentration stronger. During the break, stand up, stretch, walk around the room.

### Less scrolling, less notifications

The phone can wait. Each

notification seems harmless, just a short "ping", but it actually interrupts your focus. So, while you are studying or doing something important, turn off notifications. That hour without screens flickering and messages buzzing can make a huge difference not only in what you accomplish, but also in how you feel. If you like music, choose instrumentals without lyrics, let the rhythm become your background energy, not a distraction. Every time you choose silence over scrolling, you train your brain to think deeper and breathe more calmly. And we all know that "just five more minutes on the phone", isn't just five minutes.

### Three small victories a day

Before going to bed, write down three things you did during the day that you are proud of. It can be an A in school, homework completed, an honest conversation, or simply that you endured a difficult day. Small victories build confidence one step at a time. And gratitude is exactly the way that changes how you see the world. Then when you learn to recognize the little things that are good, you'll start noticing them everywhere.

**New you doesn't have to be perfect, it just has to be real. The way you want, step by step, day by day, because 2026 is your page, so write it honestly.**



MUSICBOX

# ZËRI I ËNDRRAVE

## Udhëtimi i Vjosa Shehut nëpër muzikë dhe jetë

lejoj veten të eksperimentoj me tinguj dhe ngjyra të ndryshme. Ky udhëtim më jep shumë lumturi."

### Një zë me domethënie dhe qëllim

Vjosa dëshiron që këngët e saj të tregojnë histori që kanë rëndësi. "Dua që muzika ime të prekë tema të vërteta, që shpesh mbeten në hije. Përmes artit tim dua t'iu jap zë grave dhe t'i frymëzoj që të ndjekin rrugën e tyre me guxim, pa u ndalur nga paragjykimet apo gjykimet e të tjerëve." Ajo admiron ikona si Christina Aguilera, Mariah Carey, Whitney Houston, Britney Spears dhe Michael Jackson, artistë që e kanë ndikuar si muzikalisht ashtu edhe emocionalisht.

### Momente të veçanta dhe të gëzuara

Kur e pyesin për performancat më të veçanta, fytyra e saj ndriçon. "Një moment i paharrueshëm ishte kur kam qenë para-artist për Sisqo nga grupi Dru Hill në një nga klubet më të famshme të Belgjikës," kujton ajo me krenari. "Një kujtim tjetër i veçantë ishte kur këngëtari i grupit Imagination më prezantoi në një event. Kënga e tyre 'Just an Illusion' do të mbetet gjithmonë evergreen." Kënga e saj e preferuar nga repertori personal është "DUDU", të cilën e përshkruan si "më komerciale se të tjerat." Dhe për pak supersticion, ajo qesh, "Gjithmonë e mbaj një copë hudhër në xhep."

### Sfidat dhe mësimet e nxjerra

Vjosa e di që bota e showbiz-it nuk është e lehtë. "Duhet të kesh lëkurë të trashë dhe të mos humbësh shpresën për shkak të njerëzve që nuk e ndajnë vizionin tënd," thotë ajo me sinqeritet. "Motivimi është i rëndësishëm, sidomos kur ende nuk e sheh progresin që dëshiron. Duhet të vazhdash

**Pas çdo kënge fshihet një histori dhe pas çdo zëri një shpirt. Për këngëtaresh Vjosa Shehu, muzika nuk është thjesht një karrierë por një pasqyrim i asaj që ajo është. Përtej dritave dhe melodive, ajo është një nënë, një bijë dhe një grua plot ëndrra. Udhëtimi i saj nëpër muzikë është formuar nga dashuria, familja dhe dëshira e thellë për t'u rritur si artiste dhe si njeri.**

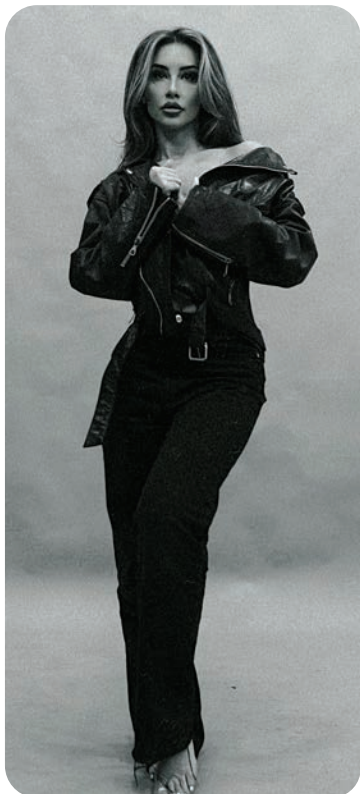
### Rritja në një shtëpi artistike

"Jam rritur në një ambient artistik," fillon Vjosa me një buzëqeshje, teksa e kujton fëmijërinë e saj. "Prindërit e mi kanë qenë artistë të njohur në Kosovë gjatë viteve '80 dhe daja im është kompozitori i himnit të Kosovës." E rrethuar nga muzika dhe krijimtaria, ajo thotë se arti është pjesë e gjakut të saj. "Nuk ka pasur një moment të veçantë kur vendosa të bëhem këngëtare. Mendoj se gjithmonë e kam ditur, edhe si fëmijë, që muzika ishte rruga ime."

### Gjetja e baraspeshës mes përditshmërisë dhe pasionit

Jeta për Vjosën është një ekuilibër mes amësisë, rutinës së përditshme dhe frymëzimit artistik. "Tani për tani nuk merrem çdo ditë me muzikë, por kur e bëj, nuk më duket e vështirë," shpjegon ajo. "E marr me dashuri dhe energji pozitive." Për të, muzika nuk ka të bëjë me presion apo garë, por me gëzim. Ajo e quan veten "vajzë pop", megjithëse shpesh e tërheq ritmi i thellë i një kënge RnB. "Ende jam në kërkim të stilit tim përfundimtar, andaj po e





përpara." Shija e saj e parë e skenës erdhi vetëm në moshën gjashtëmbëdhjetë vjeçare, kur mori pjesë në Miss Flandria në Belgjikë dhe e fitoi vendin e tretë, bashkë me çmimin e publikut. "Ajo ishte hera e parë që tregova talentin tim dhe ishte një ndjenjë e mrekullueshme të vlerësohesha për këtë."

### Shikimi përpara

Për Vjosën, muzika është një aventurë që nuk mbaron kurrë. "Është një nga ndjenjat më të mira në botë," thotë ajo. "Çmimet nuk janë gjithmonë tregues i vërtetë i suksesit. Është publiku ai që e bën artistin të suksesshëm." Hapi i saj i ardhshëm është rikthimi në Festivalin e Këngës, edicioni i tretë. "Ky do të jetë projekti im i radhës," zbulon ajo me emocion. "Sa për ato që vijnë pas, do t'i zbuloj së shpejti."

**Me zemrën plot ëndrra dhe me zërin gati për melodi të reja, Vjosa Shehu vazhdon të ecë përpara, duke dëshmuar se këngët më të bukura nuk shkruhen vetëm me talent, por edhe me dashuri, guxim dhe besim në udhëtim.**

# THE VOICE OF DREAMS

## *Vjosa Shehu's journey through music and life*

**Behind every song there is a story, and behind every voice there is a soul. For singer Vjosa Shehu, music is not just a career but a reflection of who she is. Beyond the lights and melodies, she is a mother, a daughter, and a woman full of dreams. Her journey through music has been shaped by love, family, and a deep desire to grow as both an artist and a person.**

### Growing up in an artistic home

"I grew up in an artistic environment," Vjosa begins, smiling as she remembers her childhood. "My parents were well-known artists in Kosovo during the 1980s, and my uncle is the composer of Kosovo's anthem." Surrounded by music and creativity, she says that art runs in her blood. "There was never a special moment when I decided to become a singer. I think I always knew, even as a child, that music was my path."

### Finding balance between life and passion

Life for Vjosa is a balance between motherhood, daily routines, and artistic inspiration. "Right now, I am not working on music every day, but when I do, it never feels difficult," she explains. "I take it with love and positive energy." For her, music is not about pressure or competition but about joy. She calls herself a "POP girl," though she often feels drawn to the deep rhythm of RnB. "I am still discovering my final style, so I let myself experiment with different sounds and colors. This journey gives me a lot of happiness."

### A voice with meaning and purpose

Vjosa wants her songs to tell stories that matter. "I want my music to touch real topics that are often left in the shadows. Through my art, I hope to give voice to women and inspire them to follow their own paths with courage, without fear of judgment." She admires icons like Christina Aguilera, Mariah Carey, Whitney Houston, Britney Spears, and Michael Jackson, artists who have influenced her both musically and emotionally.

### Highlights and fun moments

When asked about her most special performances, her face lights up. "One unforgettable moment was when I opened the show for Sisqo from Dru Hill in one of Belgium's most famous clubs,"

she recalls proudly. "Another special memory was when the singer of the group Imagination introduced me at an event. Their song 'Just an Illusion' will always be evergreen." Her favorite track from her own work is "DUDU," which she describes as "more commercial than my other songs." And for a little superstition, she laughs, "I always keep a piece of garlic in my pocket."

### Challenges and lessons learned

Vjosa knows that the world of show business is not easy. "You need to have thick skin and not lose hope because of people who do not share your vision," she says honestly. "Motivation is important, especially when you do not see the progress you want yet. You must keep going." Her first taste of the stage came at only sixteen, when she competed in Miss Flandria in Belgium and won the title of second runner-up, along with the public's choice award. "That was the first time I showed my talent, and it was amazing to be recognized for it."

### Looking ahead

For Vjosa, music is a never-ending adventure. "It is one of the best feelings in the world," she says. "Awards are not always a true sign of success. The public is the one who makes an artist successful." Her next big step is returning to the Festival of Song for its third edition. "That will be my next project," she reveals with excitement. "As for what comes after, I will share it soon."

**With her heart full of dreams and her voice ready for new melodies, Vjosa Shehu continues to move forward, proving that the best songs are written not only with talent but also with love, courage, and faith in the journey.**

# PUNËTORITË E MENTORIMIT NË MITROVICË DHE BUJANOC: EKSPLORIMI I ARTIT SI MJET PËR BASHKËPUNIM



*Në fund të vitit të kaluar, përmes projektit “Agjentët kreativë të paqes” u organizuan punëtori mentorimi në Mitrovicë dhe Bujanoc, duke bashkuar kështu të rinj nga prejardhje të ndryshme për të eksploruar se si arti dhe kultura mund të fuqizojnë përfshirjen sociale, dialogun dhe bashkëpunimin. Gjatë disa ditëve, pjesëmarrësit ndanë përvoja, shkëmbyen perspektiva dhe zbuluan se si kreativiteti mund të frymëzojë mirëkuptim dhe bashkëpunim ndërmjet të gjithë njerëzve në Kosovë.*

## **Objektivat dhe mentorimi**

Të udhëhequra nga mentorë me përvojë, punëtoritë kishin për qëllim që të fuqizojnë të rinjtë që t'a përdorin kreativitetin si forcë ndërtuese për ndryshim. Pjesëmarrësit u udhëzuan në çdo hap të zhvillimit të projektit, nga formësimi i ideve fillestare deri te analizi i realizueshmërisë dhe përdorimi i metodave të planifikimit pjesëmarrës. Përmes diskutimeve në grup dhe ushtrimeve praktike, ata mësuan se si idetë artistike mund të shndërrohen në iniciativa reale të bazuara në shoqëri që kanë ndikim pozitiv dhe të qëndrueshëm. Seancat i dhanë rëndësi të barabartë kreativitetit dhe përgjegjësisë. Mentorët i inkurajuan pjesëmarrësit të mendojnë në mënyrë kritike, të dëgjojnë të tjerët dhe të gjejnë mënyra se si të përfshijnë zëra të ndryshëm në projektet e tyre. Shumë të rinj treguan se kjo ishte përvoja e tyre e parë me punë ekipore të strukturuar, që fokusohet në art dhe angazhim shoqëror.

## **Ekplorimi i kontekstit lokal**

Programi gjithashtu përfshiu shëtitje nëpër qytet që u mundësuan pjesëmarrësve të eksplorojnë lagje, qendra kulturore dhe hapësira publike, të cilat mund të shndërrohen në vende potenciale për iniciativa artistike. Këto eksplorime i inkurajuan ata të shikojnë rrethinën e tyre të përditshme me një sy tjetër, jo vetëm si vende nëpër të cilën kalojnë

çdo ditë, por si hapësira potenciale për bashkëpunim, shprehje dhe lidhje. Siç theksoi një mentor, kjo pjesë e trajnimit i ndihmoi pjesëmarrësve të kuptojnë se ndryshimi domethënës shpesh fillon me vëzhgimin e mjedisit të vetë dhe gjetjen e mënyrave kreative për t'u angazhuar në të.

## **Zhvillimi dhe prezantimi i ideve**

Gjatë seancave përmbyllëse,

secili grup prezantoi idetë e tyre për projekte, diskutoi sfidat dhe i përpunoi konceptet me mbështetjen e mentorëve. Propozimet përfshinin ekspozita arti të udhëhequra nga të rinjtë, koncerte shumëkulturore, performanca në vende specifike dhe mbrëmje poezie, të gjitha të përpiluara për të bashkuar njerëzit dhe për të promovuar dialogun përmes artit. Pjesëmarrësit mësuan





gjithashtu si t'i prezantojnë idetë e tyre publikisht dhe si t'i strukturojnë hapat e ardhshëm për zbatim. Atmosfera gjatë prezantimeve u përshkrua si frymëzuese dhe bashkëpunuese, me pjesëmarrës që ofronin komente dhe mbështetje për njëri-tjetrin.

### **Mendimet e pjesëmarrësve**

Shumica prej tyre mendonin që punëtoritë ishin hapësirë për të rizbuluar kuptimin e shprehjes kreative. "Arti është mënyra më e mirë përvesë së cilit një person mund të shprehë ndjenjat, mendimet dhe përvojat e tij, duke i shndërruar ato në diçka që prek zemrat e të tjerëve"-tha një pjesëmarrës, duke reflektuar mbi thellësinë emocionale të procesit kreativ. Një pjesëmarrës tjetër e përshkroi artin si burim lirie dhe qetësie: "Për mua, arti është mënyrë për të shprehur lirshëm veten dhe mendimet e mia dhe për të gjetur qetësinë më vete".

### **Rreth projektit**

Projekti "Agjentët kreativë të paqes" zbatohet nga Qendra për Veprime Sociale Afirmative – CASA, në partneritet me "CDE-Valley", i mbështetur nga Ministria Federale e Punëve të Jashtme të Gjermanisë përmes IFA – "Institut für Auslandsbeziehungen" (Instituti për Marrëdhënie Kulturore me Jashtë), përmes Programit për Financim "zivik Funding Programme". Kjo nismë synon të fuqizojë të rinjtë që të angazhohen në mënyrë konstruktive, duke e përdorur artin dhe kulturën si mjete të fuqishme për mirëkuptim, përfshirje dhe lidhje të qëndrueshme.



# MENTORSHIP WORKSHOPS IN MITROVICA AND BUJANOVAC: EXPLORING ART AS A TOOL FOR COOPERATION

*At the end of last year, the Creative Agents of Peace project organized mentorship workshops in Mitrovica and Bujanovac, bringing together young people from diverse backgrounds to explore how art and culture can strengthen social inclusion, dialogue, and cooperation. Over several days, participants shared experiences, exchanged perspectives, and discovered how creativity can inspire understanding and collaboration among all people in Kosovo.*

### **Objectives and mentorship**

Led by experienced mentors, the workshops aimed to empower young people to use creativity as a constructive force for change. Participants were guided through every step of project development, from shaping initial concepts to analysing feasibility and using participatory planning methods. Through group discussions and practical exercises, they learned how artistic ideas can grow into real, socially-based initiatives that have a positive and lasting impact. The sessions placed equal emphasis on creativity and responsibility. Mentors encouraged participants to think critically, to listen to others, and to find ways to include different voices in their projects. Many young people shared that this was their first experience of structured teamwork focused on art and social engagement.

### **Exploring the local context**

The program also included city walks that allowed participants to explore neighbourhoods, cultural centres, and public spaces that could become potential sites for artistic initiatives. These explorations encouraged them to look at their familiar surroundings in a new way, not just as places they pass through every day, but as potential spaces for cooperation, expression, and connection. As one mentor noted, this part of the training helped participants understand that meaningful change often begins with observing one's own environment and finding creative ways to engage with it.

### **Developing and presenting ideas**

During the final sessions, each

group presented their project ideas, discussed challenges, and refined their concepts with mentor support. The proposals included youth-led art exhibitions, multicultural concerts, site-specific performances, and poetry evenings, all designed to bring people together and promote dialogue through art. Participants also learned how to present their ideas publicly and how to structure their next steps for implementation. The atmosphere during presentations was described as inspiring and collaborative, with participants offering feedback and support to one another.

### **Participants' reflections**

For many, the workshops were a space to rediscover the meaning of creative expression. "Art is the best way for a person to express their feelings, thoughts, and experiences, turning them into something that touches the hearts of others," said one participant, reflecting on the emotional depth of the creative process. Another participant described art as a source of freedom and calm: "For me, art is a way of freely expressing myself and my thoughts, and finding my own sense of peace."

### **About the project**

The Creative Agents of Peace project is implemented by Centre for Affirmative Social Actions, CASA, in partnership with CDE-Valley, with support from the German Federal Foreign Office through IFA – Institut für Auslandsbeziehungen via the Zivik Funding Programme. The initiative aims to empower young people to engage constructively, using art and culture as powerful tools for understanding, inclusion, and lasting connection.

# VENDET ME KUSHTET MË TË PAZAKONTA TË MOTIT

Planeti ynë është plot me kontraste klimatike. Ndërsa disa shijojnë diell të këndshëm dhe fllade të lehta, të tjerët përballen me stuhi dëbore, shira tropikale ose nxehtësi të shkretëtirës. Moti njëkohësisht mund të jetë një mrekulli dhe një sfidë, gjersa në vendet në vijim ai tregon anën e tij më të pazakontë...



## ISLANDA - VENDI KU VERA DHE DIMRI TAKOHEN NË TË NJËJTËN DITË

Në Islandë, moti ndryshon nga një minutë në tjetrin. Brenda një dite mund të përjetoni borë, shi, diell dhe erë. Rryma e Gjirit dhe afërsia e Arktikut krijojnë një klimë të paqëndrueshme, kështu që vendasit bëjnë shaka se "nëse nuk ju pëlqen moti, prisni pesë minuta". Gjatë verës dielli pothuajse kurrë nuk perëndon, ndërsa gjatë dimrit mbizotëron nata e gjatë polare.



## KUVAJTI - REKORDET E NXEHTËSISË

Kuvajti është një nga vendet më të nxehta në botë. Gjatë muajve korrik dhe gusht, temperaturat kalojnë 50°C, gjersa netët janë pothuajse po aq të nxehta. Shiu bie vetëm disa herë në vit, kështu që erërat e shkretëtirës shpesh sjellin re pluhuri. Kjo është arsyeja pse të gjitha hapësirat, nga shtëpitë te autobusët, janë të klimatizuara. Atje jetohet nën diellin, i cili nuk të lejon të qëndrosh nën të.



## SHTETET E BASHKUARA TË AMERIKËS - VENDI I TORNADOVE DHE KONTRASTEVE KLIMATIKE

Nga stuhitë e akullit në veri e deri tek uraganet tropikale në jug, SHBA-ja i ka të gjitha llojet e fenomeneve të motit. Më i famshmi është "Tornado Alley", ku qindra tornado shfaqen çdo vit dhe mund të rrafshojnë vendbanime të tëra. Ndërsa në Teksas shkrihen nga nxehtësia, në Alaskë temperaturat bien në -40°C. Alaska është një vend ku moti i tregon të gjitha fytyrat e tij.



## INDIA - VENDI I MONSUNEVE

Në Indi, monsunet (stinët e shirave) e përcaktojnë ritmin e jetës. Nga qershori deri në shtator qielli hapet dhe sjell sasi të mëdha shiu. Deri në 12.000 mm shi në vit bien në Cherrapunji. Monsunet janë thelbësore për bujqësinë, por ato gjithashtu mund të shkaktojnë përmbytje ose vërshime shkatërruese. Është interesante që njerëzit mezi i presin pikat e para të shiut, sepse kjo do të thotë se stina e jetës po vjen.

## ARGJENTINA - KATËR STINË NË NJË DITË

Në Buenos Aires, është shumë e zakonshme që mëngjesi të jetë pranverë, mesdita e nxehtë, pasdita me stuhi dhe mbrëmja e ftohtë. Për shkak të shtrirjes së madhe të vendit, nga veriu tropikal deri në Patagoninë e akullt, Argjentina ka dallime të mëdha klimatike. Banorët thonë se nuk e dinë kurrë si të vishen, sepse moti i pëlqen të befasojë.



## NORVEGJIA - VENDI PA NATË (DHE PA DITË)

Në veri të Norvegjisë, gjatë verës, dielli nuk perëndon për muaj të tërë, është një ditë polare. Megjithatë, gjatë dimrit vjen nata polare, kur errësira zgjat me javë të tëra. Edhe pse duket e zymtë, norvegjezët janë mësuar të gjejnë bukuri në atë errësi, duke i parë brezat e gjelbër magjik të aurorës boreale në qiell.

## KILI - MIDIS ZJARRIT DHE AKULLIT

Kili shtrihet përgjatë bregdetit të Paqësorit për rreth 4.300 kilometra dhe ka gjithçka, nga shkretëtira e Atakamës, ku



## COUNTRIES WITH THE MOST UNUSUAL WEATHER IN THE WORLD

Our planet is full of climatic contrasts. While some enjoy pleasant sunshine and gentle breezes, others struggle with snowstorms, tropical rains or desert heat. Weather can be both a miracle and a challenge, and in these countries it shows its most unusual side...



nuk ka rënë shi për dekada, deri te akullnajat në jug. Vendi shtrihet në kufirin e pllakave tektonike, kështu që tërmetet dhe shpërthimet vullkanike janë të shpeshta. Në këtë vend, gjatë të njëjtës ditë mund të përjetoni +40°C në shkretëtirë dhe borë në majat e maleve.

### AUSTRALIA - KONTINENTI I BEFASIVE

Australia është një shembull i vërtetë i një klime ekstreme. Në veri të vendit mbizotëron nxehtësi tropikale, në brendësi ka shkretëtira të thata, ndërsa jugu di të befosojë me dimra të ftohtë. Posaçërisht interesante janë stuhitë e paparashikueshme dhe pluhurat e mëdha të rërës që mbulojnë qytete të tëra. Gjithashtu, vera në Australi fillon në muajin dhjetor, krejtësisht e kundërta me pjesën tonë të botës.

*Nga erërat e akullta të Siberisë deri te rërat e nxehta të Kuvajtit, moti në planetin tonë mund të jetë një mrekulli e vërtetë. Këto vende na tregojnë se sa e fuqishme dhe e paparashikueshme është natyra. Pavarësisht se ku jetojmë, moti është ai që na lidh, sepse kudo ka ditë që na befatojnë, na mahnisin ose na lënë plotësisht pa fjalë.*

### ICELAND - COUNTRY WHERE SUMMER AND WINTER MEET ON THE SAME DAY

In Iceland, the weather changes from minute to minute. You can experience snow, rain, sun and wind in one day. The Gulf Stream and the proximity of the Arctic create an unstable climate, so locals joke that "if you don't like the weather, wait five minutes." In summer the sun almost never sets, while in winter there is a long polar night.

### KUWAIT - HEAT RECORDS

Kuwait is one of the hottest countries in the world. During July and August, temperatures exceed 50°C, and the nights are almost as hot. Rain falls only a few times a year, so desert winds often bring clouds of dust. That is why all spaces, from houses to buses, are air-conditioned. Life there takes place under the sun that does not allow you to stay under it.

### THE UNITED STATES OF AMERICA - THE LAND OF TORNADOES AND CLIMATE CONTRASTS

From ice storms in the north to tropical hurricanes in the south, the US has all kinds of weather phenomena. The most famous is "Tornado Alley", where hundreds of tornadoes appear every year and can flatten entire settlements. While in Texas they melt from the heat, in Alaska temperatures drop to -40°C. It is a country where the weather shows all its faces.

### INDIA - THE LAND OF MONSOON

In India, the monsoon determines the rhythm of life. From June to September the skies open up and bring huge amounts of rain. Up to 12,000 mm of rain per year falls in Cherrapunji! Monsoons are essential for agriculture, but they can also cause devastating floods. It is interesting that people look forward to the first drops of rain, because it means that the season of life is coming.

### ARGENTINA - FOUR SEASONS IN ONE DAY

In Buenos Aires, it is not unusual for the morning to be spring, noon hot, the afternoon stormy, and the evening cold. Due to the large expanse of the country,

from the tropical north to the icy Patagonia, Argentina has huge climatic differences. Residents say that you never know how to dress here, because the weather likes to surprise.

### NORWAY - LAND WITHOUT NIGHT (AND WITHOUT DAY)

In the north of Norway, during the summer the sun does not set for months, it is a polar day. In winter, however, the polar night follows, when the darkness lasts for weeks. Although it seems bleak, Norwegians have learned to find beauty in that darkness, seeing the magical green bands of the aurora borealis in the sky.

### CHILE - BETWEEN FIRE AND ICE

Chile stretches along the Pacific coast for almost 4,300 kilometres and has everything from the Atacama Desert, where no rain has fallen in decades, to the icy glaciers in the south. The country lies on the border of tectonic plates, so earthquakes and volcanic eruptions are frequent. In one country, you can experience +40°C in the desert and snow on the mountain tops on the same day.

### AUSTRALIA - CONTINENT OF SURPRISES

Australia is a true example of an extreme climate. In the north there is tropical heat, in the interior there are dry deserts, while the south knows how to surprise with cold winters. Especially interesting are the unpredictable storms and huge sand dusts that cover entire cities. Also, summer in Australia starts in December, completely opposite to our part of the world!

*From the icy winds of Siberia to the hot sands of Kuwait, the weather on our planet can be a real miracle. These countries show how powerful and unpredictable nature is. Regardless of where we live, weather connects us, because everywhere there are days that surprise, amaze or completely blow us away.*

# how to make: FRIENDSHIP BRACELET LOOPS



SARAHMAKER.COM

## Materiali i nevojshëm:

- fije pambuku ose fije për qëndisje
- gërshërë
- shirit ngjites ose kapëse për fiksion
- vizore



## DO IT YOURSELF



## SI TË BËNI BYZYLYKË TË MIQËSISË?

Byzylykët e miqësisë nuk janë thjesht fjet e ngjyrosura në dorë, ato mbartin një histori të vogël, një simbolikë të madhe dhe një emocion edhe më të madh. Edhe pse sot i lidhim më së shumti me adoleshentet, kampet verore dhe videot „bëni vet“, historia e tyre fillon shumë më herët. Njëzet dekorative që ngajnë me ato që i bëjmë sot u shfaqën në Kinë midis viteve 481 dhe 221 p.e.s., mbi veshje dhe objekte ceremoniale. Më vonë, teknika e nyjeve që e quajmë makrame u zhvillua në botën arabe në shekullin e 13-të, ndërsa endësit maurë e sollën në Spanjë dhe më pas në gjithë Evropën.

Byzylykët modernë të miqësisë, ashtu siç i njohim sot, e kanë origjinën në komunitetet autoktone të Amerikës Qendrore dhe Jugore. Aty, byzylykët e njëzëuara dhuroheshin si simbol miqësie, besnikërie dhe mbrojtjeje. Në disa kultura besohej se dëshira realizohej kur byzylyku shpërbëhej vetë. Ky trend më vonë mbërriti në SHBA gjatë viteve 1970 dhe 1980, kur byzylykët u bënë simbol bashkësie. Sot, këta byzylykë janë kthyer në një fenomen global. Të thjeshtë, shumëngjyrësh dhe plot emocione, ata janë ideal për të gjithë ata që duan kreativitet dhe simbolikë. Në vijim të tekstit, lexoni se si mund t'i punoni në një mënyrë të lehtë dhe të thjeshtë.

## Procesi i punës:

### 1 Hapi 1. Përgatitja e fijeve

Zgjidhni modelin dhe ngjyrat që dëshironi. Për këtë teknikë është e nevojshme që për lakun fillestar, të njohur edhe si „kapëse“, të keni një numër të barabartë fijesh dhe dy fije për secilën ngjyrë. Fija që do të përdoret për lakun duhet të jetë 6–8 cm më e gjatë se të tjerat. Palosni të gjitha fjet në gjysmë, siç bëhet zakonisht kur filloni një byzylyk.

### 2 Hapi 2. Filloni me një Lark's Head, të ashtuquajturën „një personale“

Fijen që e keni zgjedhur për lakun palosni në gjysmë. Vendosi ashtu të palosur nën fjet e tjera, në mesin e tyre. Kaloni skajet e fjes përmes lakut dhe shtrëngoni. Tani ajo fije e „lakut“ është e lidhur me pjesën tjetër të byzylykut.

### 3 Hapi 3. Pjesa e parë e lakut

Fiksioni byzylykun me shirit ngjites ose me kapëse. Tani bëni një të thjeshtë në mënyrë të alternuar, fillimisht një përpara pastaj një prapa. Vazhdoni kështu derisa të krijoni rreth 1–1.5 cm pjesë të thurur. Fija duhet të fillojë dhe të përfundojë në anën e majtë.

### 4 Hapi 4. Pjesa e dytë e lakut

Rrotullojeni byzylykun. Përsëritni saktësisht të njëjtin proces dhe krijoni të njëjtin segment nyjesh në anën tjetër, por tani fija e „lakut“ fillon dhe përfundon në anën e djathtë. Kur i bashkoni të dyja pjesët, do të fitoni një lak simetrik.

### 5 Hapi 5. Formësimi i lakut

Palosni lakun në gjysmë për të krijuar një „kapëse“ të rrumbullakët dhe të rregullt. Rendisni fjet sipas rendit që duhet të ndjekin për modelin e zgjedhur dhe aty mund të filloni me thurjen e byzylykut.

Këtë byzylyk mund ta zbukuroni me rruaza, shkronja, varëse ose ta lini në një stil të thjeshtë minimalist.

Shpresojmë që ju ka pëlqyer ky propozim i yni. Nëse edhe ju keni ndonjë ide, na shkruani në: [magazineforyou2003@gmail.com](mailto:magazineforyou2003@gmail.com) dhe ndani me ne përvojën tuaj.

# how to make: FRIENDSHIP BRACELET LOOPS



SARAHMAKER.COM

## Materials needed:

- Cotton or embroidery floss
- Scissors
- Tape or a clip to hold the bracelet in place
- Ruler



## DO IT YOURSELF



## HOW TO MAKE FRIENDSHIP BRACELETS?

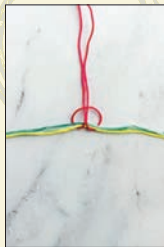
Friendship bracelets are more than colorful strings on your wrist, they carry a bit of history, a lot of symbolism, and even more emotion. Although today we associate them most with teenage girls, summer camps, and DIY videos, their story began long ago. The first decorative knots resembling what we make today appeared in China between 481 and 221 BCE, on clothing and ceremonial objects. Later, the knotting technique we now call macramé developed in the Arab world in the 13th century, and Moorish weavers brought it to Spain and then across Europe.

The modern friendship bracelets as we know them today originate from Indigenous communities of Central and South America. There, knotted bracelets were given as symbols of friendship, loyalty, and protection. In some cultures, it was believed that a wish would come true when the bracelet naturally wore out and fell off. This trend later reached the United States in the 1970s and 80s, when the bracelets became a symbol of togetherness. Today, these bracelets have become a global favorite. Simple, colorful, and full of meaning, they are ideal for anyone who loves creativity and symbolism. Below, you can read how to make them in an easy and straightforward way.

## Step-by-step instructions:

### 1 Step 1. Preparing the floss

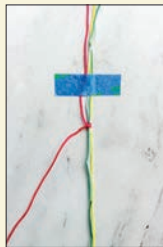
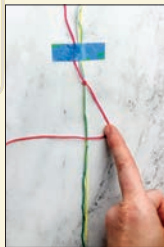
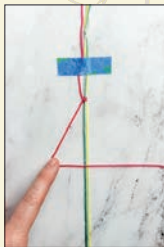
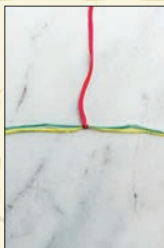
Choose the pattern and colors you want. For this technique, you need an even number of strings and two strings of each color for the starting loop, also known as the buckle. The string you use for the loop should be 6–8 cm longer than the rest. Fold all the strings in half, just as you normally do when starting a bracelet.



### 2

### Step 2. Start the Lark's Head knot

Fold the string chosen for the loop in half. Slip that folded part beneath the other strings, at their midpoint. Pull the ends of the thread through the loop and tighten. Now that "loop thread" is attached to the rest of the bracelet.



### 3 Step 3. First part of the loop

Secure the bracelet with tape or a clip. Now make simple alternating knots—first a forward knot, then a backward knot. Continue like this until you get about 1–1.5 cm of knotted section. The string should start and finish on the left side.

### 3

### Step 4. Second part of the loop

Turn the bracelet around.

Repeat the exact same process to create the same segment of knots on the other side, but now your loop string starts and ends on the right side. When you join both sides, you will have a symmetrical loop.

### 4



### Step 5. Shaping the loop

Fold the loop in half to form a nicely rounded buckle. Arrange the strings in the order needed for your chosen pattern, and from there you can begin weaving the bracelet.

You can decorate this bracelet with beads, letter charms, pendants, or leave it simple and minimalist.

### 5

We hope you liked our idea. If you have your own creative suggestion, write to us at: [magazineforyou2003@gmail.com](mailto:magazineforyou2003@gmail.com) and share your experience.

Janari vjen me energji të freskët, ide të guximshme dhe një përzgjedhje premierash që spikasin menjëherë në fillim të vitit. Edhe pse muaji është plot publikime të reja, gjashtë filmat në vijim po e marrin vëmendjen më të madhe. Nga të vetmuar që sfidojnë stuhit, tek drita kozmike që bien nga qielli, heronj të pazakontë që synojnë të shpëtojnë të ardhmen dhe një skifter i vendosur, janari tregon se Viti i Ri s'ka nevojë për fishekzjarrë, sepse sjell filma që të befasojnë, të magjepsin dhe nganjëherë të godasin fort në emocione. Prandaj merr kokoshkat dhe le të shohim se çfarë ia vlen të shikosh më parë.



## SHELTER

**Zhanri:** Aksion/ Thriller

**Rolet:** Jason Statham, Naomi Ackie, Bill Nighy

**Pse duhet ta shikoni:**

Jason Statham kthehet në këtë thriller të tensionuar buzë detit, ku fati, dhuna dhe shpengimi përplasen fort. Kur ai e shpëton një vajzë nga stuhia, ai e nis

një zinxhir ngjarjesh të rrezikshme që lidhen me të kaluarën e tij të errët. Atmosfera e rëndë përplot aksion dhe me interpretim të fuqishëm e bën këtë film më intensiv të janarit.

## GOOD LUCK, HAVE FUN, DON'T DIE

**Zhanri:** Sci-Fi/ Komedi e Errët/ Aventurë

**Rolet:** Zazie Beetz, Sam Rockwell, Juno Temple

**Pse duhet ta shikoni:**

Një burrë që thotë se vjen nga e ardhmja hyn në një restorant "diner" të Los Angeles dhe e kthen natën në një mision të çmendur për "ta shpëtuar botën". Me ritëm të shpejtë, personazhe të çuditshëm dhe humor të errët, ky film është

perfekt për ata që iu pëlqejnë histori me kaos stilistik dhe lojë me kohën.

## MAGELLAN

**Zhanri:** Dramë Historike/ Epik

**Rolet:** Gael García Bernal, Dario Yazbek Bernal, Ângela Azevedo

**Pse duhet ta shikoni:**

Pas shfaqjes së kufizuar në festivalet TIFF 50, Cannes dhe New York 63, vizioni i Lav Diaz për udhëtimin legjendar të Ferdinand Magellanit vjen më në fund në kinematë e janarit. Me një qasje të ashpër, poetike dhe ndjellakeqe, filmi e ndjek ekspeditën ndërsa ajo e përshkon Paqësorin, ku ekuipazhi përballet me çmendurinë, bukurinë e natyrës dhe peshën shkatërruese të ambicies. Një film epik i fuqishëm për këtë janar.

## STARBRIGHT

**Zhanri:** Fantazi/ Dramë/ Aventurë

**Rolet:** Alexandra Dowling, John Rhys Davies, Diego Boneta

**Pse duhet ta shikoni:**

Në natën e një eklipsi, një yll bie në tokë dhe e udhëzon një vajzë të



tronditur nga humbja në një udhëtim të rrezikshëm nëpër qytet. Me imazhe magjike dhe thellësi emocionale, Starbright e sjell një aventurë poetike që ndërthur fantazinë me zemrën, çka e bën atë një film perfekt për netët e ftohta të dimrit.



### H IS FOR HAWK

**Zhanri:** Dramë/ Biografi

**Rolet:** Claire Foy, Brendan Gleeson

**Pse duhet ta shikoni:**

Bazuar në kujtimet e Helen Macdonald, filmi e ndjek rrugëtimin emocional të një gruaje që e trajnon një skifter të egër ndërsa përballlet me humbjen e babait. Historia është e ndjeshme, reflektuese dhe e ndërtuar mbi lidhjen mes njeriut dhe natyrës.

### SIGNING TONY RAYMOND

**Zhanri:** Komedi/ Sport/ Dramë

**Rolet:** Mira Sorvino, Rob Morgan, Michael Mosley

**Pse duhet ta shikoni:**

Një trajner kolegji i futbollit amerikan shkon në Alabamën rurale për të rekrutuar lojtarin më të talentuar të shkollave të mesme në SHBA, por përfundon mes rivalëve, dramës familjare dhe situatave qesharake. Një film energjik dhe argëtues, perfekt për një janar me humor.



## SIX MOVIES TO START THE YEAR IN STYLE

*January arrives with fresh energy, bold ideas and a selection of standout new releases to kick off the year. Sure, the month is packed with premieres, but these six films are already stealing the spotlight. From storm-dodging loners to cosmic lights falling from the sky, unlikely heroes trying to save the future and one very determined hawk, January proves that the New Year doesn't need fireworks — it comes with movies that surprise, charm and occasionally punch you right in the feelings. So grab your popcorn, and let's see what's worth watching first.*

### SHELTER

**Genre:** Action/ Thriller

**Starring:** Jason Statham, Naomi Ackie, Bill Nighy

**Why you should watch:**

Jason Statham returns in this tense seaside thriller where fate, violence and redemption collide. After he rescues a young girl during a storm, he sets off a dangerous chain of events tied to his dark past. With a heavy, atmospheric tone, intense action and a powerful performance, this stands out as one of January's most gripping films.

### GOOD LUCK, HAVE FUN, DON'T DIE

**Genre:** Sci-Fi/ Dark Comedy/ Adventure

**Starring:** Zazie Beetz, Sam Rockwell, Juno Temple

**Why you should watch:**

A man claiming to be from the future walks into a Los Angeles diner and turns the night into a chaotic mission to "save the world." Fast-paced, eccentric and packed with dark humor, this film is perfect for anyone who enjoys stylish chaos and time-bending adventures.

### MAGELLAN

**Genre:** Historical Drama/ Epic

**Starring:** Gael García Bernal, Dario Yzбек Bernal, Ángela Azevedo

**Why you should watch:**

After limited screenings at TIFF 50, Cannes and the 63rd New York Film Festival, Lav Diaz's vision of Ferdinand Magellan's legendary voyage finally arrives in January cinemas. Raw, poetic and haunting, the film follows the expedition across the Pacific as the crew confronts madness, natural beauty and the crushing weight of

ambition. A powerful epic for the start of the year.

### STARBRIGHT

**Genre:** Fantasy/ Drama/ Adventure

**Starring:** Alexandra Dowling, John Rhys Davies, Diego Boneta

**Why you should watch:**

On the night of an eclipse, a fallen star leads a grieving young woman into a dangerous journey through a sleeping city. With magical imagery, emotional depth, and a cast of unlikely heroes, Starbright delivers a poetic, atmospheric adventure that blends fantasy with heart. A perfect winter escape.

### H IS FOR HAWK

**Genre:** Drama/ Biography

**Starring:** Claire Foy, Brendan Gleeson

**Why you should watch:**

Based on Helen Macdonald's celebrated memoir, the film follows a woman who attempts to train a wild goshawk while grieving her father. As she tries to tame the fierce bird Mabel, she faces her own inner storms. A quiet, powerful drama about nature, loss, and healing.

### SIGNING TONY RAYMOND

**Genre:** Comedy/ Sports/ Drama

**Starring:** Mira Sorvino, Rob Morgan, Michael Mosley

**Why you should watch:**

A college American football coach travels to rural Alabama to recruit the country's top high school player, only to end up in a hilarious war with rival recruiters and a delightfully chaotic family. With humor, sports energy and small-town madness, this movie is January's most feel-good pick.

# EDON ZHEGROVA

## NGA YLLI I LILLE TE SHPRESA E JUVENTUSIT



### Një rrugëtim që filloi larg Torinos

Edon Zhegrova lindi në Gjermani dhe u rrit mes dy botëve, por lidhja e tij me Kosovën ka qenë gjithmonë e fortë. Ai e tregoi talentin e tij për herë të parë në Prishtinë, ku driblimet dhe shpejtësia e tij ranë menjëherë në sy. Si adoleshent u largua jashtë vendit, duke kaluar në akademitë e Standard Liege dhe Saint Truiden, para se të nënshkruante kontratën e parë profesionale me Genk.

Më vonë u transferua te Baseli, ku kreativiteti, vetëbesimi me topin dhe këmba e tij e majtë e fuqishme e bënë një prej lojtarëve më emocionues në Zvicër. Klubet më të mëdha filluan ta vëzhgonin, dhe në vitin 2022 ai u transferua te Lille në Francë. Në "Ligue One" u bë i njohur për driblimet e paparashikueshme, aftësinë për të kaluar mbrojtësit një kundër një dhe lojën e tij teknike në hapësira të ngushta. Tifozët e Lille e pëlqyen stilin e tij, dhe ai u bë shpejt një nga të preferuarit.

### Transferimi te Juventusit

Lëvizja te Juventusit është momenti më i rëndësishëm i karrierës së tij deri tani.

*Kur një lojtar me fillime të thjeshta arrin te një klub gjigant, historia bëhet më e madhe se futbolli. Kjo është pikërisht ajo që ndodhi me Edon Zhegrovën, anësin e talentuar nga Kosova, i cili e ka realizuar transferimin më të rëndësishëm të karrierës së tij duke iu bashkuar Juventusit. Për të, ky është një hap që i ngjan ëndrrës. Për futbollin e Kosovës, është një moment krenarie.*

Juventusit është një ndër klubet më të suksesshme dhe më historike në Evropë. Një lojtar nuk mbërrin aty rastësisht. Ky transferim tregon se Zhegrova ka cilësi që klubet elitare i vlerësojnë.

Te Juventusit ai i bashkohet një ekipi që ka nevojë për më shumë kreativitet në krahë. Driblimet e tij, guximi për të rrezikuar dhe këmba e majtë mund t'i japin skuadrës një dimension ndryshe. Nëse përshtatet mirë, ai mund të sjellë shpejtësi, paparashikueshmëri dhe ide të freskëta në zonën ofensive.

Kjo lëvizje është e rëndësishme edhe për zhvillimin e tij personal. Futbolli italian është taktik dhe kërkues, dhe Juventusit pret disiplinë, durim dhe konsistencë. Këto janë pikërisht cilësitë që mund ta ndihmojnë të bëhet futbollist më i plotë. Nëse ai shkëlqen në Torino, mund të

arrijë një nivel të ri në karrierën e tij.

### Çfarë do të thotë kjo për futbollin e Kosovës?

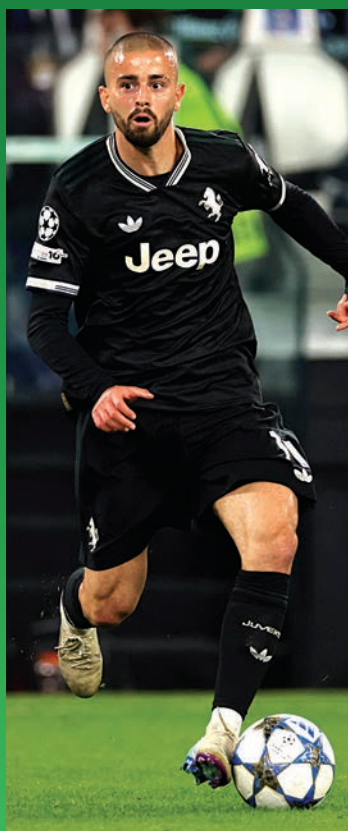
Për Kosovën, Zhegrova është më shumë se një futbollist që ka luajtur jashtë vendit. Ai e përfaqëson talentin, ambicien dhe një gjeneratë të re lojtarësh që po e tregojnë veten në Evropë. Edhe pse në ndeshjet e fundit nuk ka qenë titullar i rregullt në kombëtare, ai mbetet një nga lojtarët më të talentuar natyralë që e ka Kosova.

Mungesa e minutave lidhet më shumë me konkurrencën në skuadër dhe zgjedhjet taktike sesa me mungesë cilësie. Shumë tifozë besojnë se nëse fiton përvojë te Juventusit, roli i tij në kombëtare mund të rritet sërish. Imagjeroni një Zhegrovë me disiplinë italiane dhe trajnim të Juventusit duke u rikthyer të luajë për Kosovën. Një lojtar i tillë është kërcënim për çdo kundërshtar.

### Çfarë fiton Juventusit?

Juventusit e fiton një lojtar krahu që merr përgjegjësi, i sulmon mbrojtësit dhe provon gjëra që të tjerët nuk i provojnë. Zhegrova nuk ka frikë





të provojë një pasim të rrezikshëm apo të godasë nga kënde të vështira. Krijimtaria dhe teknika e tij janë armët më të forta. Nëse zhvillohet mirë nën drejtimin e stafit teknik të Juventusit, ai mund të bëhet një lojtar shumë i vlefshëm që vendos ndeshje.

**Çfarë vjen më pas? Zhegrova tani futet në një kapitull të ri plot sfida dhe mundësi. Të luash për Juventusin do të thotë presion i madh, por edhe potencial i jashtëzakonshëm. Nëse përshtatet shpejt, përmirëson vendimarrjen dhe e ruan besimin, ai mund t'i befasojë shumë tifozë në Itali. Tifozët e Kosovës do të shikojnë çdo minutë të tij, me shpresë se ngritja e tij në Torino do të forcojë edhe kombëtarin. Për momentin një gjë është e sigurt. Ky transferim është fitore për të, për familjen e tij dhe për futbollin e Kosovës.**

*Edon Zhegrova ka arritur të Juventusit. Hapi tjetër është që ta dëshmojë që e ka vendin aty!*

## EDON ZHEGROVA FROM LILLE STAR TO JUVENTUS HOPE

*When a player of humble origins and beginnings reaches a giant club, the story always feels bigger than football. This is exactly what happened with Edon Zhegrova, the talented winger from Kosovo who has completed the biggest transfer of his career by joining Juventus. For him, this is a dream step. For Kosovo football, it is a moment of pride.*

### **A journey that started far from Turin**

Edon Zhegrova was born in Germany and grew up between two worlds, but his connection to Kosovo has always been strong. He first showed his talent in Prishtina, where his dribbling and quick feet immediately stood out. As a teenager he moved abroad, spending time in the youth systems of Standard Liege and Saint Truiden before signing his first professional contract with Genk.

He later moved to Basel, where his creativity, confidence on the ball and powerful left foot made him one of the most exciting young players in Switzerland. Bigger clubs began to watch him, and in 2022 he completed a transfer to Lille in France. During his time in Ligue One he became known for his unpredictable dribbling, his ability to beat defenders one against one and his flair in tight spaces. Lille fans enjoyed his style, and he quickly became a fan favorite.

### **The move to Juventus**

The transfer to Juventus is the most important moment of his career so far. Juventus is one of the most successful and historic clubs in Europe. A player does not arrive there by accident. This transfer shows that Zhegrova has qualities that elite clubs value.

At Juventus he enters a team that wants more creativity on the wings. His dribbling, his courage to take risks and his left foot can bring something different to a team that often plays in a more structured way. If he adapts well, he can add speed, unpredictability and fresh ideas in the final third.

The move is also good for him personally. Italian football is tactical and demanding, and Juventus expects discipline, patience and consistency. These are exactly the qualities that can help him become a more complete player. If he succeeds in Turin, he can reach a new level in his career.

**What does this mean for Kosovo**

### **football?**

For Kosovo, Zhegrova is more than just another footballer who has gone abroad. He represents talent, ambition and a new generation of players who are proving themselves in Europe. Even though he has not been a regular starter for the national team in recent matches, he remains one of the most naturally gifted players Kosovo has.

His lack of minutes has more to do with competition in the squad and tactical choices than with a lack of ability. Many fans believe that if he gains experience at Juventus, his role in the national team could grow again. Imagine a Zhegrova with Italian discipline and Juventus training, returning to play for Kosovo. That is a dangerous player for any opponent.

### **What does Juventus gain?**

Juventus gains a winger who likes to take responsibility, attack defenders and try things that others do not. Zhegrova is not afraid to attempt a risky pass or shoot from difficult angles. His creativity and technical quality are his strongest weapons. If he develops well under the Juventus coaching staff, he can become a very useful player who changes games.

### **What comes next?**

**Zhegrova now enters a new chapter full of challenges and opportunities. Playing for Juventus means high pressure but also great potential. If he adapts quickly, improves his decision making and keeps his confidence, he can surprise many people in Italy. Kosovo fans will watch every minute he plays, hoping that his rise in Turin will also lift the national team. For now, one thing is sure. This transfer is a victory for him, for his family and for Kosovo football.**

*Edon Zhegrova has reached Juventus. The next step is to show that he belongs there!*

# HOLOGRAMET NË JETËN E PËRDITSHME - SA AFËR JEMI ME TË ARDHMEN?

*Paramendoje këtë: je ulur në dhomë, e mban telefonin në dorë dhe papritmas krijuesi yt i preferuar i TikTok-ut “kërcen” jashtë ekranit në formë hologrami. Kështu mund ta mësosh biologjinë përmes një modeli 3D të zemrës së njeriut që rri pezull në ajër, të cilin mund ta rrotullosh dhe ta eksplorosh. Tingëllon çuditshëm? Ndoshta po, por kjo nuk është më vetëm fantashkencë. Hologramet ngadalë po bëhen pjesë e jetës sonë të përditshme!*



më të mira, mësimi duket si lojë dhe konceptet e vështira bëhen vizuale e shumë më të kuptueshme. Hologramet po e ndryshojnë mënyrën se si:

- Mësojmë: modele interaktive 3D dhe klasa virtuale.
- Argëtohemi: koncerte, lojëra dhe tutoriale në formë hologrami.
- Komunikojmë: holograme të shokëve dhe influencuesve digjital.
- Krijojmë: art digjital dhe animacione në hapësirë 3D.
- Bashkimi i botës fizike me atë digjitale i bën përvojat më reale, më interaktive dhe shumë më argëtuese.

## Hologramet në argëtim

Qysh sot ekzistojnë koncerte holografike të këngëtarëve të njohur, që mbledhin miliona shikues nëpër botë. Paramendo që krijuesit holografik të TikTok-ut ose YouTube-it “dalin” në dhomën tënde

## Çka janë hologramet dhe si krijohen?

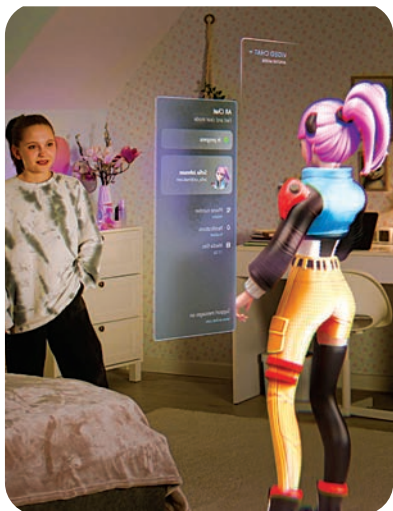
Hologrami është një paraqitje 3D e një figure që duket si objekt i vërtetë dhe “rri pezull” në hapësirë. Ndryshe nga fotografitë e zakonshme ose ekranet, hologramin mund ta shikosh prej këndeve të ndryshme. Hologramet krijohen me ndihmën e laserëve dhe teknologjive të veçanta që e regjistrojnë dritën. Laseri e ndriçon objektin, ndërsa valët e dritës “kapen” në një film fotografik të posaçëm ose në një sensor digjital. Kur hologrami projektohet, drita rikonstruhet përsëri dhe e krijon një imazh 3D që duket si objekt i vërtetë. Hologramet moderne digjitale përdorin kompjuterë, pajisje AR/VR dhe inteligjencë artificiale për paraqitje edhe më realiste, që do të thotë se hologrami mund të lëvizë, të ndryshojë formë dhe të reagojë ndaj lëvizjeve të tua.

## Hologramet në shkollë dhe mësim

Harroji librat e mërzitshëm dhe fotot nëpër tekst. Paramendo që mund të “ecësh” nëpër Sistemin Diellor, ose të

eksplorosh brendinë e një vullkani në 3D. Disa shkolla tashmë po përdorin aplikacione AR dhe VR për holograme, duke e bërë mësimin interaktiv dhe shumë më argëtues. Për tinxherët që e duan gaming-un, hologramet janë edhe





dhe realizojnë sfida drejtpërdrejt! Në lojëra, hologramet sjellin një dimension krejt të ri, personazhet mund të "dalën" nga ekrani dhe të komunikojnë me ty në hapësirë reale. Gjusetitë e thesarve me AR dhe "escape room" holografike e bëjnë lojën dhe shoqërimin më emocionues se kurrë.

### **Teknologjia dhe sfidat**

Hologramet ende përballen me sfida, janë të kushtueshme, kërkojnë pajisje dhe hapësirë të veçantë, dhe paraqitjet realiste nuk janë të përsosura. Megjithatë, projektet me laser, inteligjenca artificiale dhe teknologjitë AR/VR po e përshpejtojnë ardhjen e hologrameve në jetën e përditshme. Paramendo hologramet në marketing, modë dhe sport, sfilata holografike që mund t'i shikosh prej shtëpisë, taktika futbolli në hapësirë 3D, ose madje tutoriale virtuale për vizatim dhe animacion. Hologramet nuk janë më vetëm filma dhe lojëra, ato po hyjnë ngadalë në botën tonë dhe po e ndryshojnë jetën e përditshme të tinxherëve. Për disa vite, bisedat me shokë, mësimi ose shkuarja në koncert do të jenë krejt ndryshe falë hologrameve.

**E ardhmja është më afër sesa mendon, figurat që rrinë pezull, miqtë digjital dhe botët interaktive tanimë po të presin. Nëse e do teknologjinë dhe dëshiron të jesh në hap me trendet, tash është momenti i duhur me u kyç në revolucionin holografik!**

## HOLOGRAMS IN EVERYDAY LIFE - HOW CLOSE WE ARE TO THE FUTURE?

*Imagine this: you're sitting in a room, holding your phone in your hand, and suddenly your favourite TikTok creator "pops" out of the screen in hologram form. Or you learn biology through a floating 3D model of the human heart, which you can turn and explore. Sound crazy? Maybe so, but this isn't just science fiction anymore, holograms are slowly becoming a part of our everyday lives!*

### **What are holograms and how are they created?**

A hologram is a 3D representation of an image that looks like a real object and "floats" in space. Unlike ordinary photos or screens, you can view it from different angles. Holograms are made using lasers and special light recording technologies. The laser illuminates the object, and the light waves are "captured" on a special photographic film or digital sensor. When the hologram is projected, the light is reconstructed again and creates a 3D image that looks like the real object. Modern digital holograms use computers, AR/VR devices and artificial intelligence for even more realistic displays, this means that the hologram can move, change shape and react to your movements.

### **Holograms in school and learning**

Forget boring books and textbook pictures. Imagine being able to "walk" through the solar system, or explore the interior of a volcano in 3D. Some schools are already using AR and VR applications for holograms, making learning interactive and fun. For teenagers who love gaming, holograms are even better, learning is like playing a game, and complex concepts become visual and easier to understand.

Holograms are changing the way:

- We learn: interactive 3D models and virtual classrooms.
- We're having fun: concerts, games and tutorials in hologram form.
- We communicate: holograms of friends and digital influencers.
- We create: digital art and animations in 3D space.
- The fusion of the physical and digital worlds makes experiences

more realistic, interactive and much more fun.

Holograms in entertainment Already today there are hologram concerts of famous singers, which attract millions of viewers around the world. Imagine that hologram TikTok or YouTube creators "pop" into your room and make live challenges! In games, holograms bring a new dimension, characters can "come out" of the screen and interact with you in real space. AR treasure hunts and hologram escape rooms make gaming and socializing more exciting than ever.

### **Technology and challenges**

Holograms still have challenges, they are expensive, they require special equipment and space, and realistic displays are not perfect. However, laser projects, artificial intelligence and AR/VR technologies are accelerating the arrival of holograms in everyday life. Imagine holograms in marketing, fashion and sports, hologram shows you can watch from home, football tactics in 3D space, or even virtual tutorials for drawing and animation. Holograms are no longer just movies and games, they are slowly entering our world and changing the everyday life of teenagers. In a few years, talking with friends, studying or going to a concert will be completely different thanks to holograms.

**The future is closer than you think, floating images, digital friends and interactive worlds are already waiting for you to meet them. If you love technology and want to keep up with trends, now is the right time to join the hologram revolution!**

# TIFFANY BREZOVICË - NJË HISTORI BASHKËPUNIMI DHE BESIMI

*Në malet e bukura të Brezovicës, ku ajri është i pastër dhe pistat e skive mirëpresin vizitorë nga të gjitha anët e Kosovës, një restorant është bërë në heshtje simbol i mënyrës se si njerëzit mund të punojnë së bashku. Tiffany Brezovicë njihet për ushqimin e tij të shijshëm tradicional, por ajo që e bën atë vërtet të veçantë është ekipi që qëndron pas tij. Aty brenda dëgjohen njerëz që flasin gjuhë të ndryshme, qeshin bashkë dhe punojnë me një qëllim të vetëm, t'i bëjnë të gjithë mysafirët të ndihen të mirëpritur.*

## **Një vend i ndërtuar mbi besim**

Pronari i restorantit, Lulëzim Zhubi, i cili e drejton edhe Tiffany-n në Prishtinë, u vendos në Brezovicë para njëmbëdhjetë vitesh. Ai thotë se që nga fillimi, profesionalizmi ka qenë gjëja më e rëndësishme. "Kur erdha këtu, e dija që nuk kishte kuptim të sillja punëtorë nga jashtë rajonit," shpjegoi ai. "Këtu në Shtërpçë kemi punëtorë shqiptarë dhe serbë, dhe ajo që ka rëndësi është karakteri, jo përkatësia etnike." Me kalimin e viteve, ekipi është bërë si një familje. Ata punojnë nën të njëjtin kulm, e ndihmojnë njëri-tjetrin dhe e ruajnë një atmosferë miqësore që çdo vizitor mund ta ndiejë. Lulëzimi beson se mirësjellja dhe zemërgjerësia janë çelësi i suksesit. "Kemi ndërtuar një ekip profesional ku të gjithë i ndihmojnë anëtarët e rinj që të mësojnë dhe të ndihen si në shtëpinë e tyre," shtoi ai me buzëqeshje.

Të drejtosh një biznes me një ekip kaq të përzier nuk ka qenë gjithmonë e lehtë.



Në fillim kishte pengesa në komunikim dhe keqkuptime të vogla, por koha dhe durimi i kapërcyen të gjitha. Menaxheri i restorantit, Jovan Ristić, thotë se sot bashkëpunimi është i qetë dhe plot besim. "Në fillim, gjuha ishte problemi më i madh," tha ai. "Por me kalimin e kohës mësuam nga njëri-tjetri. Ne mësuam shqip, ndërsa kolegët tanë mësuam serbisht. Tani gjithçka funksionon si duhet." Ai shton se gjëja më e rëndësishme është puna në ekip dhe respekti. "Të gjithë e ndajmë të njëjtin vend pune, prandaj ne e kemi një përgjegjësi të përbashkët që ta bëjmë atë të mirë," shpjegoi Jovani. "Për një të ardhme më të

mirë, duhet gjithmonë të gjejmë mënyra për të bashkëpunuar."

## **Secili sjell diçka të veçantë**

Në kuzhinën e Tiffany-t, zërat e bisedës shpesh përzihen me aromën e bukës së sapo pjekur dhe me të qeshurat e ekipit. Ndër ata që e mbajnë gjallë zemrën e restorantit janë bashkëpunëtorët e vjetra Nizaqete Halili dhe Sonja Benxhareviq. Nizaqetja ka punuar me Lulëzimin për njëzetetë vjet, njëmbëdhjetë prej tyre në Brezovicë. Ajo thotë se ekipi e kryen punën me profesionalizëm dhe harmoni. "Gjithçka funksionon mirë," tha ajo shkurt. Sonja, e cila punon gjithashtu në kuzhinë dhe është pjesë e ekipit prej nëntë vitesh, beson se respekti është përbërësi më i rëndësishëm i suksesit të tyre. "Nuk ka rëndësi se çfarë kombësie je. Rëndësi ka të jesh i mirë me të tjerët," tha ajo. "Më e bukura është kur të gjithë shkojmë mirë dhe e ndihmojmë njëri-tjetrin. Atëherë shihet forca e vërtetë e shoqërisë."

## **Më shumë se një restorant**

Tiffany Brezovicë është më shumë se një vend për të ngrënë. Ai është bërë pjesë e kësaj zone. Restoranti bashkëpunon ngushtë me fermerët vendas që e furnizojnë djathin, frutat dhe perimet. Ajvari i famshëm që shërbehet aty gatuhet dhe pakëtohet në vetë restorantin duke përdorur produkte të blera



nga fshatrat përreth dhe më pas shitet nëpër supermarkete në të gjithë Kosovën. Ky bashkëpunim i motivon fermerët që ta ruajnë cilësinë e lartë të produkteve, ndërsa restorantit ia siguron përbërësit më të mirë. Është një sistem i thjeshtë ku përfitojnë të gjithë, fermerët, restoranti dhe klientët.

Vendndodhja e restorantit në një zonë turistike të njohur do të thotë se aty vijnë vizitorë nga e gjithë Kosova. Një kamerier serb që shërben një familje shqiptare, apo një kuzhinier shqiptar që përgatit ushqim për mysafirë serbë, është pamje e zakonshme këtu. Përmes ushqimit, buzëqeshjeve dhe fjalëve të përditshme, të gjithë gjejnë mënyra për t'u kuptuar. Me kalimin e kohës, restoranti është bërë një vend ku njerëzit e kuptojnë njëri-tjetrin pa pasur nevojë për shumë fjalë.



*Historia e Tiffany Brezovicës tregon se bashkëpunimi nuk ka nevojë të imponohet. Ai lind vetvetiu kur njerëzit e respektojnë njëri-tjetrin dhe përqendrohen në atë që mund të arrijnë së bashku. Ekipi këtu dëshmon se edhe në një restorant të vogël malor, njerëzit mund të gjejnë frymëzim dhe një shembull konkret se si të krijojnë një të ardhme më të mirë duke i bashkuar shkathtësitë, mirësinë dhe tryezën e tyre.*

Na vizitoni në:  
Visit us at:



## TIFFANY BREZOVICA - A STORY OF TEAMWORK AND TRUST

***In the beautiful mountains of Brezovica, where the air is fresh and the ski slopes welcome visitors from all parts of Kosovo, one restaurant has quietly become a symbol of how people can work together. Tiffany Brezovica is known for its delicious homemade food, but what makes it truly special is the team behind it. Inside, you can hear people speaking different languages, laughing together, and working with one goal, to make every guest feel welcome.***

### **A place built on trust**

The restaurant's owner, Lulëzim Zhubi, who also runs Tiffany in Prishtina, moved to Brezovica eleven years ago. He says that from the very beginning, professionalism came first. "When I came here, I knew it made no sense to bring workers from outside the region," he explained. "Here in Strpce we have both Albanian and Serbian workers, and what matters most is character, not ethnicity." Over the years, the team has become like a family. They work together under one roof, support each other, and keep a friendly atmosphere that every visitor can feel. Lulëzim believes that kindness and good manners are the key to success. "We have built a professional team where everyone helps the new members learn and feel at home," he said with a smile.

Running a business with such a mixed team was not always easy. At the beginning, there were language barriers and small misunderstandings, but time and patience changed everything. The restaurant's manager, Jovan Ristic, says that cooperation is now smooth and full of trust. "In the start, language was the biggest problem," he said. "But we slowly learned from each other. We learned Albanian, and our colleagues learned Serbian. Now everything runs as it should." He adds that what really matters is teamwork and respect. "We all share one space, so we have a shared responsibility to make it a good one," Jovan explained. "For a better future, we must always find ways to work together."

### **Everyone brings something special**

Inside Tiffany's kitchen, the sound of conversation often mixes with laughter and the smell of freshly baked bread. Among those who keep the restaurant's heart beating are long-time coworkers like Nizaqete Halili and Sonja Bendzarevic. Nizaqete has been working with Lulëzim for twenty-three years, eleven of them in Brezovica. She says the team performs their duties with professionalism and harmony. "Everything runs smoothly," she said simply. Sonja,

who also works in the kitchen and has been part of the team for nine years, believes that respect is the most important ingredient of their success. "It doesn't matter which nationality you are. What matters is being good to others," she said. "The most beautiful thing is when we all get along and help each other. That's when you see the true strength of society."

### **More than a restaurant**

Tiffany Brezovica is more than a place to eat. It has become part of the local area. The restaurant works closely with local farmers who provide cheese, fruits, and vegetables. The famous ajvar served there is cooked and packed right at the restaurant using ingredients bought from nearby villages and later sold in supermarkets across Kosovo. The cooperation gives farmers motivation to keep their products at high quality while ensuring the restaurant always serves the best. It is a simple system where everyone benefits, the farmers, the restaurant, and the customers.

The restaurant's location at a popular tourist spot also means that visitors come from all over Kosovo. A Serbian waiter serving an Albanian family, or an Albanian cook preparing meals for Serbian guests, is an everyday scene here. Through food, smiles, and small words, everyone finds a way to communicate. Over time, the restaurant has become a place where people understand each other without needing many words.

*The story of Tiffany Brezovica shows that cooperation does not need to be imposed. It grows naturally when people respect one another and focus on what they can achieve together. The team here proves that even in a small mountain restaurant, people can find inspiration and a real example of how to build a better future by unifying their skills, their kindness, and their table.*

## Mendimi juaj për lëndët shkollore?



DEA GASHI



### A pajtoheni me numrin e lëndëve shkollore që i keni?

Po, unë pajtohem me numrin e lëndëve, edhe pse ndonjëherë më duket që janë shumë ngarkesë, por të gjitha janë të rëndësishme.

### A mendoni se nxënësit duhet të kenë më shumë, më pak apo numrin e njëjtë të lëndëve shkollore?

Mendoj që numri aktual është në rregull, por do të ishte mirë që disa lëndë të organizoheshin më mirë që të mos kemi shumë ngarkesë në një ditë.

### Nëse do të mund të hiqnit apo bashkonit ndonjë lëndë shkollore për të lehtësuar ngarkesën, cilat do të ishin ato dhe pse?

Do të bashkoja lëndët që janë më të lehta dhe kanë më pak kërkesa gjatë vitit, si muzika me artin, sepse janë fusha kreative që mund të integrohen pa humbur cilësinë e mësimi.

### Do you agree with the number of school subjects you have?

Yes, I agree with the number of subjects, even though sometimes it feels like too much work, but all of them are important.

### Do you think students should have more, fewer, or the same number of school subjects?

I think the current number is fine, but it would be good if some subjects were organized better so we do not have too much workload on the same day.

### If you could remove or combine any school subjects to make the workload easier, which would they be and why?

I would combine the subjects that are easier and have fewer requirements during the year, like music and art, because they are creative fields that can be integrated without losing the quality of learning.



JONITA EMIRI



### A pajtoheni me numrin e lëndëve shkollore që i keni?

Jo shumë, sepse shpesh mendoj se janë shumë dhe mund të lodhem. Për shembull, kur kemi detyra, me më pak lëndë do të mund t'i bëja detyrat më ngadalë dhe më mirë.

### A mendoni se nxënësit duhet të kenë më shumë, më pak apo numrin e njëjtë të lëndëve shkollore?

Unë mendoj që këto lëndë që i kemi mjaftojnë, sepse nëse kemi më shumë lëndë, do të kemi ngarkesë edhe më të madhe.

### Nëse do të mund të hiqnit apo shtoni ndonjë lëndë shkollore për të lehtësuar ngarkesën, cilat do të ishin ato dhe pse?

Unë nuk do të hiqja asnjë lëndë që e kemi, por do të doja të shtoja një lëndë zgjedhore ku do të flisnim për fëmijët në ditët e sotme, rrjetet sociale, mujsharjen, në mënyrë që fëmijët të kenë më shumë njohuri rreth këtyre gjërave.

### Do you agree with the number of school subjects you have?

Not really, because I often think there are too many and can make me tired. For example, when we have homework, with fewer subjects, I could do the assignments slower and better.

### Do you think students should have more, fewer, or the same number of school subjects?

I think the subjects we have now are enough, because if we had more subjects, the workload would be even bigger.

### If you could remove or add any subject to make the workload easier, which would it be and why?

I would not remove any of the subjects we already have, but I would like to add an elective class where we talk about children today, social media, and bullying, so students can have more knowledge about these things.



Ju lutemi na dërgoni mendimet tuaja për lëndët shkollore në këtë email: [magazineforyou2003@gmail.com](mailto:magazineforyou2003@gmail.com)

## Your opinion on school subjects?



**RON AJETI**



### **A pajtoheni me numrin e lëndëve shkollore që i keni?**

Në përgjithësi pajtohem me numrin e lëndëve që i kemi, sepse shumica prej tyre janë të rëndësishme dhe na ndihmojnë të marrim njohuri të përgjithshme. Megjithatë, mendoj se ngarkesa ndonjëherë është e madhe, sidomos kur kemi shumë detyra në të njëjtën javë.

### **A mendoni se nxënësit duhet të kenë më shumë, më pak apo numrin e njëjtë të lëndëve shkollore?**

Mendoj se ne nxënësit duhet të kemi më pak lëndë, ose të paktën më pak detyra, që të mos ndihemi të lodhur. Është më e rëndësishme të mësojmë mirë disa lëndë të caktuara sesa të kemi shumë lëndë dhe të mos arrijmë të përqendrohemi.

### **Nëse do të mund të hiqnit apo bashkonit ndonjë lëndë shkollore për të lehtësuar ngarkesën, cilat do të ishin ato dhe pse?**

Nëse do të mundesha, do të bashkoja Fizikën, Kiminë dhe Biologjinë në një lëndë të vetme të quajtur "Shkencat e Natyrës", sepse shpesh lidhen me njëra-tjetrën dhe do të ishte më e lehtë për t'u ndjekur. Gjithashtu, do të kisha më pak orë Edukim Figurativ ose Muzikë, pasi shumë nxënës i kanë vetëm si lëndë të thjeshta dhe jo si interes kryesor. Kjo do të zvogëlonte ngarkesën dhe do të na jepte më shumë kohë për lëndët kryesore.

### **Do you agree with the number of school subjects you have?**

In general, I agree with the number of subjects we have, because most of them are important and help us gain general knowledge. However, I think the workload is sometimes heavy, especially when we have a lot of homework in the same week.

### **Do you think students should have more, fewer, or the same number of school subjects?**

I think we should have fewer subjects, or at least less homework, so we do not feel exhausted. It is more important to learn a few key subjects well than to have many subjects and not be able to focus properly.

### **If you could remove or combine any subjects to make the workload easier, which would they be and why?**

If I could, I would combine Physics, Chemistry, and Biology into one subject called "Natural Sciences," because they are often connected and it would be easier to follow. Also, I would reduce the number of classes in Art or Music, since many students take them only as simple subjects and not as their main interest. This would reduce the workload and give us more time for the core subjects.



**ENSAR EMIRI**



### **A pajtoheni me numrin e lëndëve shkollore që i keni?**

Po, sepse nuk mund të mësojmë vetëm 2-3 lëndë. Ne kemi nevojë të dimë edhe lëndët e tjera, prandaj pajtohem me numrin që kemi.

### **A mendoni se nxënësit duhet të kenë më shumë, më pak apo numrin e njëjtë të lëndëve shkollore?**

Mendoj se duhet të kemi më shumë lëndë, sepse duhet të dimë edhe më shumë gjëra.

### **Nëse do të mund të hiqnit ose të shtonit ndonjë lëndë për ta ulur apo rritur ngarkesën, çfarë do të sugjeronit?**

Nuk do ta hiqja asnjë lëndë, por do të shtoja orë për lëndët e fizikës, kimisë, biologjisë dhe teknologjisë, në mënyrë që të mësojmë më shumë nga këto fusha.

### **Do you agree with the number of school subjects you have?**

Yes, because we cannot learn only two or three subjects. We need to know the other subjects too, so I agree with the number we have.

### **Do you think students should have more, fewer, or the same number of school subjects?**

I think we should have more subjects, because we need to learn even more things.

### **If you could remove or add any subject to reduce or increase the workload, what would you suggest?**

I would not remove any subject, but I would add more classes for physics, chemistry, biology, and technology, so we can learn more about these fields.

Please send us your thoughts on school subjects on this email:  
[magazineforyou2003@gmail.com](mailto:magazineforyou2003@gmail.com)

# SI T'I PRANONI TË METAT TUAJA DHE T'I KTHENI ATO NË PËRPARËSI?

**T**ë gjithë kemi të meta, ato janë pjesë tona të vogla (dhe ndonjëherë të mëdha) që na bëjnë njerëz. Dikush është i turpshëm, dikush i nxituar, dikush është shumë emocional. Në vend që t'i fshihni të metat tuaja ose të turpëroheni prej tyre, mund t'i pranoni, t'i kuptoni dhe me pak përpjekje t'i shndërroni në pikat tuaja më të forta. Ky tekst është një udhëzues për adoleshentët që duan të mësojnë se si t'i shndërrojnë dobësitë e tyre në pika të forta.



## Njihni dhe emërtoni të metat tuaja

Hapi i parë është të jeni të sinqertë ndaj vetes. Merrni një letër dhe një stilolaps ose hapni një notes (bllok shënimesh) dhe shkruani të gjitha veçoritë që i konsideroni të meta. Jini specifik: mos shkruani vetëm "stres", por "nervozizëm para provimit"; jo vetëm "paqëndrueshmëri" por "vështirësi për të përfunduar atë që filloj për shkak të humbjes së shpejtë të interesit". Kur emërtoni diçka, ajo pushon së qeni një forcë misterioze dhe bëhet një qëllim konkret drejt së cilës duhet punuar.

**Ushtroni:** Çdo natë për një javë, shkruani një moment të caktuar kur keni ndjerë që një e metë ndikonte në sjelljen

tuaj. Çfarë ndodhi, si u ndjetë dhe çfarë mund të kishit bërë ndryshe?

## Ndryshoni perspektivën - të metat si talente të fshehta

Të metat shpesh janë dy anët e të njëjtës monedhë. Të jeni të turpshëm do të thotë që vëreni detaje të vogla dhe dëgjoni me kujdes. Nervozizmin mund t'a shndërroni në energji me adrenalinë që nxit veprimin. Përsosmëria, nëse nuk e lejon që t'ju paralizojë, do të thotë që synoni për cilësi. Mendoni se si e meta e juaj mund të ketë një anë pozitive. Ndonjëherë mjafton të ndryshosh mënyrën e të menduarit, në vend që të thuash "kjo po më pengon", thuaj vetes "si mund ta shfrytëzoj këtë?".

## Përpiloni një plan: si ta shndërroni të metën në një përparësi

Shndërrimi i një të mete në një përparësi kërkon ushtrim. Në vijim mund të gjeni planin praktik:

- **Vendosni qëllime të vogla:** Në vend që të mendoni "mos u turpëro", provoni: "sot do të bëj një pyetje në klasë". Fitoret e vogla çojnë në ndryshime më të mëdha.
- **Ushtroni vetëdijen:** Në momentin që ndjeni të metën tuaj të dalë në sipërfaqe, ndaloni, merrni frymë thellë dhe pyeteni veten: "Si mund t'a përdor këtë tani?"
- **Shndërroni të metat në aftësi:** Nëse jeni të nxituar (të ngutshëm), bëhuni të shpejtë në marrjen e vendimeve, por para se të merrni një vendim përfundimtar vendosni një rregull për të kontrolluar dy gjëra. Nëse jeni emocional, zhvilloni aftësitë e empatisë dhe mbështetjes,



## UDHËZUES I SHKURTËR - IDE KONKRETE

**Turpi** → bëhuni vullnetar në një grup të vogël; ushtroni të folurit para pasqyrës.

**Nervozia** → përdoreni atë si motivim për përgatitje (p.sh. për një provim).

**Përsosmëria** → caktoni një afat kohor për detyra.

**Emocionaliteti** → kanalizojeni përmes shkrimit në ditar ose përmes artit.

**Vendimmarrje e nxituar** → bëjeni një kontroll të shkurtër "tri pyetje para një vendimi".



njerëzit i pëlqejnë shokët e shoqet që i kuptojnë ata.

**- Kërkoni mbështetje:** Bisedoni me miqtë, prindërit ose një mentor. Njerëzit e tjerë shpesh i shohin pikat e forta tek ju që ju nuk i vëreni. Për shembull: Nëse jeni i pavendosur, bëni një listë "pro dhe kundër", vendosni një afat (p.sh. 24 orë) për vendim dhe ushtroni. Çdo vendim që e merrni ndërton besim tek vetja.

**- Mëso nga përpjekjet dhe gabimet:**

Pranimi do të thotë gjithashtu të falësh veten. Jo çdo strategji do të funksionojë menjëherë dhe kjo është në rregull. Çdo gabim sjell informacion: çfarë funksionoi, çfarë nuk funksionoi, çfarë duhet ndryshuar. Në vend që t'a ndëshkoni veten, analizoni dhe ecni përpara.

**- Pranimi si fillim i zhvillimit:** Hapi më i rëndësishëm është pranimi, nuk do të thotë të heqni dorë nga ndryshimi, por të pranoni se jeni të vlefshëm mu ashtu siç jeni. Pranimi e zvogëlon ankthin dhe jep hapësirë për të mësuar. Kur ndaloni së luftuari veten, merrni energjinë për të punuar për qëllimet tuaja.

Të metat tuaja nuk janë ndëshkim, ato janë pjesë e veçantisë suaj. Kur i njihni ato, ndryshoni perspektivën tuaj dhe zbatoni hapa praktikë; çdo dobësi mund të shndërrohet në një superfuqi. Pranimi i vetes çliron dhe jep forcë për zhvillim, prandaj që sot filloni t'i shndërroni të metat tuaja në pikat tuaja të forta (përparësi).

## HOW TO ACCEPT YOUR FLAWS AND TURN THEM INTO STRENGTHS?

**W**e all have flaws, they are the small (and sometimes big) parts of us that make us human. Someone is shy, someone hasty, someone is too emotional. Instead of hiding your flaws or being ashamed of them, you can accept them, understand them and, with a little effort, turn them into your greatest strengths. This text is a guide for teenagers who want to learn how to turn their weaknesses into strengths.

### Recognize and name your flaws

The first step is being honest with yourself. Take a paper and a pen or open a notepad and write down all the characteristics that you consider to be flaws. Be specific: not just "stress", but "pre-exam nervousness"; not just "volatility" but "difficult to finish what I start due to rapid loss of interest". When you name something, it stops being a mysterious force and becomes a concrete goal to work towards.

**Practice:** Every night for a week, write down one moment when you felt a flaw affecting your behaviour. What happened, how did you feel and what could you have done differently?

### Change perspective - flaws as hidden talents

Flaws are often two sides of the same coin. Being shy means you notice small details and listen well. You can turn nervousness into adrenaline-fueled energy that drives action. Perfectionism, if you don't let it paralyze you, means that you strive for quality. Think about how your flaw can have a positive side. Sometimes it is enough to change the way of thinking, instead of "this is holding me back", tell yourself "how can I use this?"

### Make a plan: how to turn flaw into an advantage

Turning a flaw into an advantage takes practice. Here's a practical plan:

**- Set small goals:** Instead of "stop being shy", try: "today I will ask a question in class". Small victories lead to bigger changes.

**- Practice awareness (mindfulness):** The moment you feel your flaw coming to the surface, stop, take a breath, and ask yourself, "How can I use this right now?"

**- Turn flaws into skills:** If you are hasty, become quick in making decisions, but introduce a rule to check two things before making a final decision. If you are emotional, develop the skills of empathy and support, people like friends who understand.

**- Seek support:** Talk to friends, parents or a mentor. Other people often see

### SHORT GUIDE

#### - CONCRETE IDEAS

**Shyness** → volunteer in a small group; practice your speech in front of a mirror.

**Nervousness** → use it as motivation for preparation (eg for an exam).

**Perfectionism** → set a time limit for tasks.

**Emotionality** → channel through journaling or art.

**Hasty decision-making** → do a quick "three questions before a decision" check.

strengths in you that you don't notice. Example: If you are indecisive, make a list of pros and cons, set a deadline (eg 24 hours) for a decision and practice this. Every decision made builds confidence in yourself.

**- Learn from trial and error:** Acceptance also means forgiving yourself. Not every strategy will work right away, and that's okay. Every mistake brings information: what worked, what didn't, what needs to be changed. Instead of punishing yourself, analyse and move on.

**- Acceptance as the beginning of growth:** The most important step is acceptance, which does not mean giving up on change, but acknowledging that you are valuable just the way you are. Acceptance reduces anxiety and opens up space for learning. When you stop fighting yourself, you get the energy to work on your goals.

Your flaws are not a punishment, they are part of your uniqueness. When you recognize them, change your perspective and apply practical steps, any weakness can be turned into a superpower. Self-acceptance liberates and gives strength for growth, so start today to turn your flaws into your strengths.

## IA NUK ËSHTË GJITHÇKA QË DUKET

IA është e zgjuar, e shpejtë dhe e këndshme për t'u përdorur. Por nuk është e përkryer. Shpesh njerëzit e imagjinojnë IA-në si një robot gjeni që di gjithçka, nuk gabon kurrë dhe mendon si njeri. E vërteta është pak ndryshe. Ja çfarë duhet të dish.

### IA nuk “mendon” si ti

Nuk ka ndjenja, kujtime ose mendime të veta. Kur i bën një pyetje, ajo gjen modele në informacion dhe e jep përgjigjen më të mundshme. Prandaj ndonjëherë tingëllon shumë e sigurt edhe kur gabon. IA është e mirë, por nuk është magjike.

### IA nuk e zëvendëson mësimin

Mund të kërkes: “Shpjego Revolucionin Francez në 5 pika të thjeshta” dhe do të marrësh një përgjigje të qartë. Por kjo nuk do të thotë se e kupton. Ti përsëri duhet të lexosh, të mendosh dhe të bësh pyetje. IA është ndihmëse, jo rrugë e shkurtër.

### IA ka nevojë për drejtim

Nëse shkruan: “Më ndihmo me detyrat,” përgjigja do të jetë shumë e përgjithshme. Por nëse kërkon: “Bëj 3 pyetje ushtruese për kapitullin e biologjisë për qelizat,” IA menjëherë bëhet e dobishme. Cilësia e përgjigjes varet nga cilësia e pyetjes tënde.

### A mund të gabojë

Po, edhe shoku yt digjital mund të ngatërrojë gjëra. Data, emra, fakte të vogla, ndonjëherë IA hamendëson. Prandaj duhet të kontrollosh gjithçka, sidomos për shkollë ose detyra të rëndësishme.

### IA nuk e di jetën tënde

IA nuk e sheh dhomën tënde, humorin, apo situatat personale, përveç nëse ia tregon vetë. Ajo punon vetëm me fjalët që i shkruan. Kjo do të thotë që ti e ke gjithmonë kontrollin. Ti vendos çfarë ndan dhe çfarë mban për vete.



### Mos harro:

IA është e fuqishme, por jo e përkryer. Është e dobishme, por nuk është mendje njerëzore. Trajtoje si mjet që i jep një shtysë ideve të tua, jo diçka që i zëvendëson ato. Personi më i zgjuar në dhomë je ti, IA thjesht të ndihmon të shkëlqesh pak më shumë.

## AI IS NOT EVERYTHING IT SEEMS

AI is smart, fast, and fun to use. But it is not perfect. Sometimes people imagine AI as a genius robot that knows everything, makes no mistakes, and thinks exactly like a human. The truth is a little different. Here is what you should really know.

### AI does not “think” like you

It does not have feelings, memories, or opinions. When you ask a question, it searches for patterns in information and gives the most likely answer. That is why sometimes it sounds super confident even when it is wrong. AI is good, but not magical.

### AI cannot replace studying

You can ask: “Explain the French Revolution in 5 simple points” and you will get a clear answer. But that does not mean you understand it. You still need to read, think, and ask questions. AI is a helper, not a shortcut to avoid learning.

### AI needs direction

If you type: “Help me with my homework,” the answer will be too general. But if you ask: “Write 3 practice questions for my biology chapter about cells,” the AI suddenly becomes useful. So, the quality of the answer depends on the quality of your question.

### AI can make mistakes

Yes, even your smart digital buddy can get things wrong. Dates, names, small facts, sometimes AI guesses. That is why it is important to double-check everything for school or important tasks.

### AI does not know your life

It cannot see your room, your mood, or your personal situation unless you tell it. It only works with the words you type. That means you are always in control. You decide what to share and what to keep private.



### Remember:

AI is powerful, but not perfect. It is helpful, but not a human mind. Treat it like a tool that boosts your ideas, not something that replaces them. The smartest person in the room is still you, AI just helps you shine a little brighter.

# FJALËKRYQ SKANDINAV



|                                                                                   |                                   |                                                       |                                                |                                            |                                           |                                               |                                                                                     |                                      |                               |                                           |                              |                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------|--|
|  | BASKET-BOLLISTI AMERIKAN NGA FOTO | OLIVER TWIST                                          | "KOMMUN-AL INTER-NATIONAL BANK"                | MONEDHË NË ETIOPI                          | TRINJIM I ARES DUKE E LESUAR              | SHKALLË E LARTË E FORCËS (SHQ.)               |  |                                      |                               |                                           |                              |                                                 |  |
| SALLA A DHOMA PËR SHËRBIME TË NDËRSHME                                            |                                   |                                                       |                                                |                                            |                                           |                                               |                                                                                     |                                      |                               |                                           |                              |                                                 |  |
| GAZI I PANGJYRË HELMUES                                                           |                                   |                                                       |                                                |                                            |                                           |                                               |                                                                                     |                                      |                               |                                           |                              |                                                 |  |
| SHKRONJA E DYTË                                                                   |                                   | MARRËVESHJE NË BIXHOZ<br>BURIM UJI, GURRË             |                                                |                                            |                                           |                                               |                                                                                     |                                      |                               |                                           |                              |                                                 |  |
| RONALD KOEMAN                                                                     |                                   |                                                       | ARTIKULL GRAMAT. GJERMAN<br>COPË E VOËGEL COHE |                                            |                                           |                                               |                                                                                     |                                      |                               |                                           |                              |                                                 |  |
| NJËSI KOHE (60 MIN.)                                                              |                                   |                                                       |                                                | SHKRONJA FQINJE<br>QYTET NË RUMANI         |                                           |                                               |                                                                                     |                                      |                               |                                           |                              |                                                 |  |
| BOKSIERI YNI I NJOHUR, SEFERI                                                     |                                   |                                                       |                                                |                                            | SULFUR<br>LUMË I MADH NË RUSI             |                                               |                                                                                     |                                      |                               |                                           |                              |                                                 |  |
| I DASHUR DHE ZEMËRMIRË (SHQ.)                                                     |                                   |                                                       |                                                |                                            |                                           |                                               |                                                                                     |                                      |                               |                                           |                              |                                                 |  |
| ZANORJA E DYTË                                                                    |                                   | KAMPION-ET (SPORT)<br>GJINI E KR. IJIMITARISE LETRARE |                                                |                                            |                                           |                                               |                                                                                     |                                      |                               |                                           |                              |                                                 |  |
| EKZISTON                                                                          |                                   |                                                       | EMËR (M.) DALMAT<br>VENDLI-NDJA E ODISEUT      |                                            |                                           |                                               |                                                                                     |                                      |                               |                                           |                              |                                                 |  |
| "MULTI-DIMENSION-AL POVER-TY INDEX"                                               |                                   |                                                       |                                                | KALË SHALE<br>AKTORJA, EKBERG              |                                           | "NATION-AL FUTU-RES ASSO-CIATION"             | SOLISTJA TARNER                                                                     | SOLISTE JONA E NJOHUR                | G. I.                         | AKTORI YNË KOM-IK, THAÇI                  | VRIMË E HAPUR PËR KOPSË      | QË KA TË BEJE ME VRAPIMIN MË TË GJA-TË (ATLET.) |  |
| RRJETË E DENDËR TELI PËR TË SITUR                                                 |                                   |                                                       |                                                |                                            | BASHKIM NË NJË TËRËSI<br>EMËR M. MUSLIMAN |                                               |                                                                                     |                                      |                               |                                           |                              |                                                 |  |
| LLOJ BARKE E INDIAN-ËVE TË AMERIKËS (V.)                                          |                                   |                                                       |                                                |                                            |                                           | DEGË E NJË INSTI-TUCIONI<br>I PËRKET TREGTISË |                                                                                     |                                      |                               |                                           |                              |                                                 |  |
| LUG I MADH POSHTË NJË ÇEZME (SHQ.)                                                |                                   |                                                       |                                                |                                            |                                           |                                               |                                                                                     |                                      |                               |                                           |                              |                                                 |  |
| SHTET I MADH NË AZI                                                               |                                   |                                                       |                                                |                                            |                                           |                                               |                                                                                     |                                      |                               | LUMË NË LUKSEM-BURG<br>FUTBOLL. FERDINAND |                              |                                                 |  |
| ZANORJA E PESTË                                                                   |                                   | QYTET NË MAURITANI<br>FLETORE SHËNIMESH               |                                                |                                            |                                           | NJË KON-TINENT PJESE MUZIKORE (DY ZERA)       |                                                                                     |                                      |                               |                                           |                              |                                                 |  |
| SIMBOLI KIMIK I KALLAJIT                                                          |                                   |                                                       | EMËR (M.) HUAJ<br>SOLISTE JONA, RESMIJE        |                                            |                                           |                                               | EMËR (M.) HUAJ<br>SHTET (FR.)                                                       |                                      |                               |                                           | KOHA (FIZIKË)<br>NAMI, ZULMI |                                                 |  |
| TË QENËT BASHKË                                                                   |                                   |                                                       |                                                | FUTBOLLI-ST ARGJË-NTINAS, SERGIO KUQ (ANG) |                                           |                                               |                                                                                     |                                      |                               | FELIPE ORLANDO<br>GJITAR BR-EJTËS (SH.)   |                              |                                                 |  |
| LLOJ TRËNDA-FILI                                                                  |                                   |                                                       |                                                |                                            | SHKRO-NJË GREKE<br>R. O.                  |                                               |                                                                                     |                                      | NJERIU (ANG.)<br>1001 (ROMAK) |                                           |                              |                                                 |  |
| SHTETI I PËRBËRË NGA DISA SHTETE TË VOGLA                                         |                                   |                                                       |                                                |                                            |                                           |                                               |                                                                                     | AKTORE AMERI-KANE, ROXHËRS<br>RADIUS |                               |                                           |                              |                                                 |  |
| AKTORI I NJOHUR KORTEZ (MACHETE)                                                  |                                   |                                                       |                                                |                                            |                                           | QË KA LINDUR NJËK-OHËSISHT MË DY TË TJERË     |                                                                                     |                                      |                               |                                           |                              |                                                 |  |



Did  
you  
know!

*"Ji i gatshëm të jesh  
fillestar çdo mëngjes."  
— Meister Eckhart*