4You magazine

www.magazineforyou.com
4You Magazine - Shqip
magazine4ushqip

radio K4
• 90.2 • 96.6 •
www.radiokfor.com

KFOR КФОР

Revistë mujore e KFOR-it Nr. 225 - Mars 2026

musicbox

Besar AHMETI

Falas

4You magazine

"4You Magazine" është publikim zyrtar i KFOR-it, prodhuar dhe financuar 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*
Fotografitë: *Ekipi "4You"*
Design & Layout: *Bekim Shabani & Leopard Cana*

Stafi editorial mund të kontaktohet në telefon:
038/503-603-2139
Letrat mund të dërgohen në adresën:
HQ KFOR - Kosova Film;
"4You Magazine";
Strasbourg Building;
10000 Prishtinë

E-mail:
magazineforyou2003@gmail.com
www.magazineforyou.com

Kopertina:
Besar AHMETI

Editorial

Të dashur lexues,

Muaji mars njihet në mbarë botën si një muaj që na kujton të flasim për gratë dhe vajzat. Nuk ka të bëjë vetëm me historinë apo festimet. Ka të bëjë me jetën e përditshme. Ka të bëjë me mënyrën se si trajtohen vajzat në shkolla, online, në shtëpi dhe në hapësirat publike. Ka të bëjë edhe me mënyrën se si trajtohen gratë në punë, në shoqëri dhe në vendimmarrje. Gratë dhe vajzat përbëjnë gjysmën e popullsisë së botës. Zërat, idetë dhe talentet e tyre kanë rëndësi. Megjithatë, në shumë vende ato ende përballen me trajtim të padrejtë, diskriminim dhe kufizime vetëm për shkak të gjinisë së tyre. Marsi është një moment për t'u ndalur, për të reflektuar dhe për të bërë një pyetje të rëndësishme: a trajtohen vërtet gratë dhe vajzat si të barabarta?

Të drejtat e grave kanë të bëjnë me barazinë

Të drejtat e grave nuk kanë të bëjnë me të qenit më të mira se burrat. Ato kanë të bëjnë me të pasurit e të drejtave, mundësive dhe respektit të njëjtë. Çdo vajzë ka të drejtë në arsim, siguri dhe liri shprehjeje. Çdo grua ka të drejtë të zgjedhë të ardhmen e saj, karrierën e saj dhe mënyrën e saj të jetesës. Barazia do të thotë të mund të flasësh pa frikë. Do të thotë të merresh seriozisht. Do të thotë të kesh të njëjtat mundësi për të pasur sukses. Kur gratë përjashtohen ose heshten, shoqëria humb ide, kreativitet dhe përparim.

Vajzat dhe e drejta e tyre për të ëndërruar

Vajzat duhet të rriten duke besuar te vetja. Ato duhet të inkurajohen të bëjnë pyetje, të shprehin mendime dhe të synojnë lart. Asnjë ëndërr nuk është "shumë e madhe" apo "jo për vajza". Shkenca, sporti, arti, lidershipi, teknologjia – çdo fushë u përket të gjithëve. Fatkeqësisht, stereotipet ende ekzistojnë. Vajzave nganjëherë u thuhet të jenë më të qeta, më të vogla, ose më pak ambicioze. Këto porosi mund të dëmtojnë vetëbesimin me kalimin e kohës. Të mbështesësh vajzat do të thotë të sfidosh këto stereotipe dhe të krijosh hapësira ku ato ndihen të sigurta të jenë vetvetja.

Respekti fillon në jetën e përditshme

Të drejtat e grave nuk mbrohen vetëm nga ligjet. Ato mbrohen nga sjellja jonë e përditshme. Respekti shfaqet në mënyrën se si flasim, si bëjmë shaka, si komentojmë online dhe si i trajtojmë njerëzit rreth nesh. Ai shfaqet kur dëgjojmë në vend që të ndërpresim, kur mbështesim në vend që të gjykojmë dhe kur ngremë zërin kundër trajtimeve të padrejta. Si djemtë ashtu edhe vajzat kanë rol në ndërtimin e barazisë. Të jesh aleat do të thotë të qëndrosh kundër ngacmimit, diskriminimit dhe mujsharjes. Heshtja lejon padrejtësinë të vazhdojë, ndërsa të flasësh mund të sjellë ndryshim.

E ardhmja është e barabartë

Të rinjtë e formësojnë të ardhmen. Mënyra se si mendoni, flisni dhe veproni sot do të përcaktojë shoqërinë e së nesërmes. Barazia nuk është një trend apo një favor. Ajo është një e drejtë themelore e njeriut. Këtë mars, gjeni kohë të mësoni, të pyesni dhe të mbështesni gratë dhe vajzat. Respektoni zërat e tyre. Besoni në forcën e tyre. Kur gratë dhe vajzat fuqizohen, bota bëhet një vend më i drejtë dhe më i fortë për të gjithë.

Miqtë e mi, deri në takimin tonë të radhës në prill, shëndet!

Leonora

Indeksi

2. ***Editoriali, indeksi***
4. ***Shkolla e muajit:*** SHFMU "NAIM FRASHËRI", KU NISMA E NXËNËSVE UDHËHEQ RRUGËN
6. NDALO NJË SEKONDË PARA SE TA SHPËRNDASH!
8. ***Music Box:*** BESAR AHMETI: YLLI NË NGRITJE QË E FLET GJUHËN E RINISË
12. FJALËT JANË MË TË RËNDËSISHME SE SA QË JU MENDONI
14. ***World around us:*** QYTETET MË TË PASTRA NË BOTË: SHEMBUJ TË JETËS URBANE TË QËNDRUESHME
16. ***Do it Yourself:*** SI TË PUNONI ME DORË NJË ÇANTË "CLUTCH" PËR NËNËN?
18. ***Moviemania:*** PESË FILMA QË I JAPIN MARSIT KUPTIM, ENERGJI DHE FRYMËZIM
20. ***Health & Sports:*** MË SHUMË SE LOJË – "PRISHTINA E RE", ATY KU VAJZAT RRITEN MË TË FORTA ÇDO DITË
24. KULTURA PA BARRIERA: NJË SKENË KU TË GJITHË I PËRKASIN
26. ***Your opinion about:*** MENDIMI JUAJ PËR TË DREJTAT E VAJZAVE DHE GRAVE?
28. ***Wellbeing & teens:*** PERFEKSIONIZMI DHE PRESIONI PËR TË QENË "MË I MIRI" ZËRI I BRENDSHËM QË GJITHMONË KËRKON MË SHUMË
30. KUR IA GABON!
32. ***Did you know?*** TË DREJTAT E GRAVE

Editorial

Dear readers,

March is known around the world as a month that reminds us to talk about women and girls. It is not only about history or celebrations. It is about real life. It is about how girls are treated in schools, online, at home, and in public spaces. It is also about how women are treated at work, in society, and in decision-making. Women and girls make up half of the world's population. Their voices, ideas, and talents matter. Yet, in many places, they still face unfair treatment, discrimination, and limitations just because of their gender. March is a moment to pause, reflect, and ask an important question: are women and girls truly treated as equals?

Women's rights are about equality

Women's rights are not about being better than men. They are about having the same rights, opportunities, and respect. Every girl has the right to education, safety, and freedom of expression. Every woman has the right to choose her future, her career, and her way of life. Equality means being able to speak without fear. It means being taken seriously. It means having the same chances to succeed. When women are excluded or silenced, society loses ideas, creativity, and progress.

Girls and their right to dream

Girls should grow up believing in themselves. They should be encouraged to ask questions, share opinions, and aim high. No dream is "too big" or "not for girls." Science, sports, art, leadership, technology, every field belongs to everyone. Unfortunately, stereotypes still exist. Girls are sometimes told to be quieter, smaller, or less ambitious. These messages can slowly damage confidence. Supporting girls means challenging these stereotypes and creating spaces where they feel safe to be themselves.

Respect starts in everyday life

Women's rights are not only protected by laws. They are protected by everyday behaviour. Respect shows in how we talk, joke, comment online, and treat people around us. It shows when we listen instead of interrupting, when we support instead of judging, and when we speak up against unfair treatment. Both boys and girls play a role in building equality. Being an ally means standing against harassment, discrimination, and bullying. Silence allows unfairness to continue, but speaking up can create change.

The future is equal

Young people shape the future. The way you think, speak, and act today will define tomorrow's society. Equality is not a trend or a favour. It is a basic human right. This March, take time to learn, question, and support women and girls. Respect their voices. Believe in their strength. When women and girls are empowered, the world becomes a fairer and stronger place for everyone.

Until our next meeting in April, stay healthy my friends.

Leonora

Index

3. **Editorial, index**

5. **School of the month:** EJHS "NAIM FRASHËRI", WHERE STUDENT INITIATIVE LEADS THE WAY

7. TAKE A SECOND BEFORE YOU SHARE!

9. **Music Box:** BESAR AHMETI: THE RISING STAR WHO SPEAKS THE LANGUAGE OF YOUTH

13. WORDS MATTER MORE THAN YOU THINK

15. **World around us:** THE CLEANEST CITIES IN THE WORLD: EXAMPLES OF SUSTAINABLE URBAN LIVING

17. **Do it Yourself:** HOW TO MAKE A CLUTCH PURSE FOR MOM?

19. **Moviemania:** FIVE FILMS THAT GIVE MARCH MEANING, ENERGY, AND INSPIRATION

21. **Health & Sports:** MORE THAN A GAME – "PRISHTINA E RE", WHERE GIRLS GROW STRONGER EVERY DAY

25. CULTURE WITHOUT BARRIERS: A STAGE WHERE EVERYONE BELONGS

27. **Your opinion about:** YOUR OPINION ON THE RIGHTS OF GIRLS AND WOMEN

29. **Wellbeing & teens:** PERFECTIONISM AND THE PRESSURE TO BE "THE BEST" THE VOICE THAT IS CONSTANTLY ASKING FOR MORE

31. CROSSWORD PUZZLES

4You magazine

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

Chief Editor: Leonora Shabanaj Nikshiq
Journalists: Ali Rexha, Violeta Matovic, Jelena Simic Rasic
Photos by: "4You" Team
Design & Layout: Bekim Shabani & Leopard Cana

The editorial staff can be contacted on:
038/503-603-2139
Any letters can be sent at:
HQ KFOR - Film City;
"4You Magazine";
Strasbourg Building;
10000 Pristina

E-mail:
magazineforyou2003@gmail.com
www.magazineforyou.com

Cover:
Besar AHMETI

SHFMU “NAIM FRASHËRI”,
KU NISMA E NXËNËSVE UDHËHEQ RRUGËN

Shkolla Fillore dhe e Mesme e Ulët (SHFMU) “Naim Frashëri” në fshatin Banjë, Komuna e Malishevës, nuk u zgjodh rastësisht për këtë rubrikë. Vizita erdhi pas një ftese të dërguar nga nxënësja e klasës së nëntë, Erisa Samadraxha, anëtare e Grupit Letrar të shkollës. Kjo ftesë hapi derën për të njohur një shkollë ku nisma e nxënësve, kreativiteti dhe bashkëpunimi jo vetëm që inkurajohen, por edhe e formësojnë jetën e përditshme shkollore.

z. Burim Begaj - drejtor

Një shkollë me rrënjë të thella dhe vizion të qartë

Historia e shkollës “Naim Frashëri” fillon në vitin 1914, kur mësimi zhvillohej në shtëpi private. Në vitin 1928 u ndërtua objekti i parë shkollor, duke shënuar një hap të rëndësishëm për zhvillimin e arsimit në këtë zonë. Objekti aktual i shkollës është në përdorim që nga viti 2013 dhe ofron kushte që mbështesin mësimin bashkëkohor, duke ruajtur njëkohësisht traditën e gjatë arsimore.

Sot, shkolla ofron arsim nga niveli parashkollor deri në klasën e nëntë. Në të janë të regjistruar 382 nxënës, 182 vajza dhe 200 djem. Procesi mësimor mbështetet nga 33 mësimdhënës, një psikologe shkollore dhe katër punëtorë teknikë. Sipas drejtorit të shkollës, z. Burim Begaj, prioritet mbetet krijimi i një mjedisi të sigurt dhe mbështetës, ku nxënësit ndihen të motivuar për të mësuar, për t’u zhvilluar dhe për t’u shprehur lirshëm.

Hapësira mësimore dhe përgjegjësia e përbashkët

Shkolla ofron hapësira mësimore që përmbushin kërkesat e kurrikulës, përfshirë laboratorë të shkencave, një bibliotekë me rreth 1 000 libra dhe një sallë sportive të pajisur. Klasat po pajisen gradualisht edhe me mjete shtesë, si projektorë dhe ekrane televizive, të cilat e bëjnë mësimin më interaktiv dhe më të qasshëm për nxënësit.

Një tjetër pikë e fortë e shkollës është bashkëpunimi ndërmjet nxënësve, mësimdhënësve dhe prindërve. Drejtori thekson se trekëndëshi pedagogjik Nxënës-Shkollë-Prind funksionon shumë mirë. Ky bashkëpunim ndihmon në adresimin me kohë të sfidave dhe në mbështetjen e nxënësve për arritje më të mira akademike dhe personale. Prindërit shihen si partnerë në procesin arsimor dhe luajnë një rol të rëndësishëm në suksesin e nxënësve.

Sukseset dhe fuqia e angazhimit të nxënësve

Nxënësit e shkollës “Naim Frashëri” kanë shënuar sukse se të rëndësishme vitet e fundit. Në matematikë, ata kanë fituar vendin e parë në nivel komunal dhe renditje të larta në nivel vendor. Sukses e janë arritur edhe në poezi, fizikë dhe në sporte të ndryshme, përfshirë futbollin, shahun, pingpongun dhe futbollin e vajzave. Shkolla merr pjesë rregullisht edhe në projekte sportive kombëtare që promovojnë aktivitetin fizik dhe stilin e shëndetshëm të jetesës.

Përtej rezultateve dhe garave, angazhimi i nxënësve është një nga shtyllat më të forta të jetës shkollore, ku Grupi Letrar dallohet si një shembull i veçantë. Aktiv tash e dy vite, ky grup është shndërruar në një forcë shtytëse për shumë aktivitete, festa dhe ngjarje kulturore të shkollës. Anëtarët e tij janë shpesh në krye të përgatitjes së programeve, shfaqjeve, punimeve të shkruara dhe prezantimeve për datat e rëndësishme të kalendarit shkollor. Grupi Letrar përbëhet nga rreth 18 deri në 19 nxënës dhe funksionon nën udhëheqjen e mësimdhënëses së Gjuhës Shqipe, znj. Antigona Samadraxha. Grupi udhëhiqet nga nxënësja Anisa Krasniqi, duke dëshmuar lidership dhe përgjegjësi të fortë të nxënësve. Sipas vetë nxënësve,

ky grup nuk është vetëm një hapësirë krijuese, por edhe një vend ku zhvillohen puna në ekip, disiplina dhe vetëbesimi, krahas rritjes akademike.

Sfidat sot, shpresa për nesër

Pavarësisht sukseseve, shkolla përballet edhe me sfida. Një nga shqetësimet kryesore mbetet largimi i nxënësve bashkë me familjet e tyre drejt vendeve evropiane, gjë që ndikon në numrin e nxënësve dhe vazhdimësinë e klasave. Megjithatë, shkolla vazhdon të fokusohet në arsim cilësor, angazhim të nxënësve dhe krijimin e mundësive për secilin nxënës.

Në fund, drejtori i shkollës, z. Burim Begaj, përcjell një mesazh për të rinjtë në mbarë Kosovën. Ai i inkurajon ata të mësojnë, të marrin pjesë në aktivitete dhe të besojnë në të ardhmen e tyre. Sipas tij, Kosova ofron mundësi dhe e ardhmja varet nga të rinjtë që janë të gatshëm të qëndrojnë, të punojnë dhe ta ndërtojnë atë së bashku.

Një mesazh nga një bashkëmoshatare

Erisa Samadraxha thotë se Grupi Letrar është shndërruar në një hapësirë ku nxënësit mund të shprehin talentin, idetë dhe kreativitetin e tyre. Ajo thekson se mësimi dhe arritjet janë gjithmonë prioritet, ndërsa aktivitetet ndihmojnë nxënësit të rriten në vetëbesim dhe në punë ekipore. Mesazhi i saj për bashkëmoshatarët është i qartë: mos hiqni dorë kurrë nga ëndrrat tuaja, besoni në veten tuaj dhe vazhdoni të punoni, edhe kur përballeni me vështirësi.

EJHS "NAIM FRASHËRI", WHERE STUDENT INITIATIVE LEADS THE WAY

Elementary and Junior High School (EJHS) "Naim Frashëri" in the village of Banjë, Malishevë Municipality, was not chosen by chance for this month's feature. The visit followed an invitation sent by ninth grade student Erisa Samadraxha, a member of the school's Literature Group. That invitation opened the door to a school where student initiative, creativity, and cooperation are not only encouraged, but actively shape school life.

A school with deep roots and a clear vision

The history of "Naim Frashëri" school dates back to 1914, when teaching first took place in private homes. In 1928, the first school building was constructed, marking an important milestone for the education in the area. The current school building has been in use since 2013 and offers conditions that support modern learning while respecting the school's long tradition.

Today, the school provides education from preprimary level through grade nine. There are 382 students enrolled, 182 girls and 200 boys. The teaching process is supported by 33 teachers, one school psychologist, and four technical workers. According to Principal Mr. Burim Begaj, the school's priority is to create a safe and supportive environment where students feel motivated to learn, grow, and express themselves.

Learning spaces and shared responsibility

The school offers learning spaces that meet curriculum requirements, including science laboratories, a library with around 1,000 books, and a fully equipped sports hall. Classrooms are gradually being equipped with additional tools such as projectors and television screens, helping make lessons more interactive and accessible.
Another strong point of the school is the cooperation between students, teachers, and parents. The principal emphasizes that the pedagogical triangle Student-School-Parent functions very well. This cooperation helps address challenges early and supports students in achieving better academic and personal results. Parents are seen as partners in the educational process and play an important role in student success.

Successes and the power of student engagement

Students of "Naim Frashëri" school have achieved notable results in recent years. In mathematics, students earned first place at municipal level and high rankings at national level. Successes were also recorded in poetry, physics, and various sports, including football, chess, table tennis, and women's football. The school also regularly participates in national sports projects that promote physical activity and healthy lifestyles.
Beyond results and competitions, student engagement is one of the strongest pillars of school life, with the Literature Group standing out as a key example. Active for two years, the group has become a driving force behind many school events, celebrations, and cultural activities. Its members are often at the forefront of preparing programs, performances, written works, and presentations for important dates marked at the school calendar.
The Literature Group includes around 18 to 19 students and works under the guidance of Albanian language teacher Ms. Antigona Samadraxha. It is led by student Anisa Krasniqi, reflecting strong student leadership and responsibility. According to students, the group is not only a creative space, but also a place where teamwork, discipline, and confidence are developed alongside academic growth.

Challenges today, hope for tomorrow

Despite its successes, the school also faces challenges. One of the main concerns is the departure of students with their families to European countries, which affects class sizes and continuity. Still, the school continues to focus on quality education, student engagement, and creating opportunities for every learner.

At the end, Principal Mr. Burim Begaj shares a message for young people across Kosovo. He encourages them to learn, take part in activities, and believe in their future. According to him, Kosovo offers opportunities, and the future depends on young people who are willing to stay, work, and build it together.

A message from a fellow student

Erisa Samadraxha says that the Literature Group has become a space where students can express their talent, ideas, and creativity. She highlights that learning and achievement always come first, while activities help students grow in confidence and teamwork. Her message to her peers is clear: never give up on your dreams, believe in yourself, and keep working, even when challenges appear.

MENDO MIRË PARA SE TË NDASH DIÇKA!

Çdo ditë shohim qindra postime online. Mesazhe nga miqtë, video në rrjetet sociale, tituj lajmesh, screenshots (pamje të ekranit) dhe histori që premtojnë lajme tronditëse. Shumica e kësaj përmbajtjeje shfaqet gjersa ne hulumtojmë shpejt nëpër ekran, shpesh pa u ndalur për të menduar. Problemi nuk është dëshira për t'u informuar. Problemi është shpejtësia. Hapësirat online janë krijuar për reagime të menjëhershme: pëlqe, shpërndaje, komento, vazhdo tutje. Kur diçka na habit, na frikëson ose na zemëron, ajo na shtyn të reagojmë menjëherë, nganjëherë pa e kuptuar të gjithë situatën. Pikërisht atëherë ndodhin gabimet.

Pse reagimi i shpejtë mund të jetë problem?

Shumica e përmbajtjes mashtruese nuk duket e rreme në shikim të parë. Ajo shpesh duket urgjente, emocionale ose e cunguar. Një titull dramatik. Një video e shkurtër pa kontekst. Një mesazh që thotë: "po ndodh tani" ose "të gjithë duhet ta shohin këtë". Emocionet e forta na bëjnë të reagojmë më shpejt. Kur ndihemi të tronditur ose të zemëruar, ne përqendrohemi më pak te verifikimi i informacionit dhe më shumë te reagimi. Në ato momente, të menduarit kalon në plan të dytë. Shpesh ndajmë përmbajtje jo sepse jemi të sigurt që është e vërtetë, por sepse na bëri të ndiejmë diçka. Kjo i ndodh secilit prej nesh.

Platforma të ndryshme, efekti i njëjtë

Një screenshot (pamje ekrani) në një bisedë grupi dhe një titull lajmi "urgent" mund të duken shumë të ndryshme. Në realitet, ato shpesh funksionojnë në të njëjtën mënyrë. Të dyja mund të tregojnë vetëm një pjesë të historisë. Konteksti i rëndësishëm mund të mungojë. Imazhet mund të jenë të vjetra. Citimet mund të jenë të shkurtuara. Një postim apo një video rrallë e tregon të gjithë historinë, prandaj mbështetja vetëm te një burim mund të jetë e rrezikshme. Sot, përmbajtja mashtruese nuk shpërndahet vetëm nga njerëzit. Ajo mund të krijohet edhe përmes inteligjencës artificiale. Mjetet e IA-së mund të gjenerojnë imazhe, video, zëra dhe tekste shumë realiste brenda sekondave. Një foto që duket e vërtetë mund të mos ketë ekzistuar kurrë. Një zë që tingëllon i njohur mund të jetë plotësisht i rremë. Klipet e shkurtra të krijuara nga IA-ja mund të ndryshojnë kuptimin ose të heqin kontekstin, ashtu si pamjet e ekranit të edituara ose titujt e manipuluar. Për shkak se kjo përmbajtje duket e lëmuar dhe bindëse, ajo mund të përhapet më shpejt, ndërkohë që tregon vetëm një pjesë të së vërtetës.

Pse përmbajtja mashtruese përhapet kaq lehtë?

Platformat online shpërblejnë shpejtësinë, jo saktësinë. Sa më shpejt të përhapet diçka, aq më e dukshme bëhet. Kjo i jep përparësi përmbajtjes emocionale dhe mashtruese ndaj informacionit të qetë dhe të verifikuar, i cili zakonisht kërkon më shumë kohë për t'u përgatitur dhe shpjeguar. Inteligjenca artificiale e përshpejton edhe më shumë këtë proces duke prodhuar sasi të mëdha përmbajtjeje emocionale brenda një kohe shumë të shkurtër. Besimi luan gjithashtu një rol. Ne shpesh i besojmë përmbajtjes që ndahet nga miqtë, shokët e klasës ose anëtarët e familjes. Kur dikush që njohim ndan diçka, ajo na duket më e besueshme. Ne supozojmë se është kontrolluar tashmë, edhe kur nuk është. Por vetëm besimi nuk mjafton për të garantuar saktësinë.

Ngadalësimi na jep kontroll

Të ndalemi për një moment nuk do të thotë se jemi të ngadaltë apo të painformuar. Do të thotë se kemi kontroll. Kjo pauzë është edhe më e rëndësishme sot, kur mjetet e inteligjencës artificiale mund të krijojnë përmbajtje që duket e vërtetë në shikim të parë. Të rinjtë shpesh e dallojnë IA-në kur ajo është e dukshme, por shumë postime të krijuara nga IA-ja janë bërë qëllimisht të duken natyrale dhe të njohura. Ngadalësimi na jep kohë të bëjmë disa pyetje të thjeshta. A duket imazhi shumë perfekt? A vjen videoja nga një burim i qartë? A po shtyn mesazhi emocione të forta pa fakte të qarta? Këto kontrolle të vogla na ndihmojnë të vërejmë kur diçka nuk është në rregull. Verifikimi i informacionit na mbron nga mashtrimi, jo sepse teknologjia është e keqe, por sepse të kuptuarit e mënyrës se si përdoret na jep fuqi. Ai

gjithashtu mbron të tjerët, sepse çdo shpërndarje e paverifikuar ndihmon përhapjen e përmbajtjes mashtruese.

Pse ka rëndësi kjo?

Informacioni mashtrues mund t'i ngatërrojë njerëzit, të krijojë frikë ose të rrisë tensionet. Me kalimin e kohës, ai mund të dëmtojë besimin dhe ta bëjë më të vështirë të dimë se çfarë të besojmë online. Të jesh i kujdesshëm online nuk do të thotë të jesh perfekt. Do të thotë të jesh i vetëdijshëm. Internetit i pëlqen shpejtësia, dhe mjetet e reja si IA-ja e bëjnë atë edhe më të shpejtë. Por ne nuk jemi të detyruar ta ndjekim këtë ritëm. Të mos ngutemi para se të klikojmë, reagojmë ose ndajmë është një zgjedhje e vogël. E përsëritur çdo ditë, na ndihmon të qëndrojmë të informuar, të qetë dhe në kontroll.

Çka është dezinformimi?
Dezinformimi është informacion i rremë ose mashtrues që shpërndahet me qëllim. Ai shpesh krijohet për të ngatërruar njerëzit, për të shkaktuar emocione të forta ose për të shtyrë një mesazh të caktuar. Mund të shfaqet si tituj të rremë, imazhe të edituara, video të krijuara nga inteligjenca artificiale, zëra të klonuar ose histori që përziejnë detaje të vërteta me të pavërteta. Për shkak se kjo përmbajtje shpesh duket bindëse, shumë njerëz e shpërndajnë pa e kontrolluar. Prandaj, ndalimi për një moment dhe verifikimi i informacionit është i rëndësishëm para se të reagojmë ose ta ndajmë me të tjerët.

Na vizitoni në:
Visit us at:

TAKE A SECOND BEFORE YOU SHARE!

Every day, we see hundreds of posts online. Messages from friends, videos on social media, headlines, screenshots, and stories that promise shocking news. Most of this content appears while we are scrolling fast, often without stopping to think. The issue is not that we want to stay informed. The issue is speed. Online spaces are built for quick reactions. Like, share, comment, move on. When something surprises us, scares us, or makes us angry, it pushes us to react immediately, sometimes without understanding the full picture. That is exactly when mistakes happen.

Why reacting fast can be a problem?

Most misleading content does not look false at first glance. It often looks urgent, emotional, or incomplete. A dramatic headline. A short clip without context. A message saying: "this is happening right now" or "everyone needs to see this". Strong emotions make us react faster. When we feel shocked or angry, we focus less on checking information and more on responding. In those moments, thinking takes a back seat. Many times, we share content not because we are sure it is true, but because it made us feel something. This happens to all of us.

Different platforms, same effect

A screenshot in a group chat and a breaking news headline may feel very different. In reality, they often work in the same way. Both can show only part of a story. Important context may be missing. Images can be old. Quotes can be cut short. One post or one video rarely tells the whole story, which is why relying on a single source can be risky. Today, misleading content is not only shared by people. It can also be created through artificial intelligence. AI tools can generate realistic images, videos, voices, and texts in seconds. A photo that looks real may never have existed. A voice that sounds familiar may be completely fake. Short AI generated clips can change meaning or remove context, just like edited screenshots or headlines. Because this content looks polished and convincing, it can spread faster while still showing only part of the truth.

Why does misleading content spread so easily?

Online platforms reward speed, not accuracy. The faster something spreads, the more visible it becomes. This gives emotional and misleading content an advantage over calm and verified information, which usually takes more time to prepare and explain. AI makes this process even faster by producing large amounts of emotional content in a short time. Trust also plays a role. We often trust content shared by friends, classmates, or family members. When someone we know shares something, it feels more believable. We assume it has already been checked, even when it has not. But trust alone is not enough to guarantee accuracy.

Slowing down gives us control

Pausing for a moment does not mean we are slow or uninformed. It means we are in control. This pause is even more important today, when AI tools can create content that looks real at first glance. Young people often recognize AI when it is obvious, but many AI generated posts are designed to look natural and familiar. Slowing down gives us time to ask simple questions. Does the image look too perfect? Does the video come from a clear source? Is the message pushing strong emotions without clear facts? These small checks help us notice when something is not right. Checking information protects us from being misled, not because technology is bad, but because understanding how it is used gives us power. It also protects others, because every unverified share helps misleading content spread further.

Why this matters?

Misleading information can confuse people, create fear, or increase tension. Over time, it can damage trust and make it harder to know what to believe online. Being careful online is not about being perfect. It is about being aware. The internet moves fast, and new tools like AI make it even faster. But we do not have to follow that pace. Taking a second before we click, react, or share is a small choice. Repeated every day, it helps us stay informed, stay calm, and stay in control.

What is disinformation?
Disinformation is false or misleading information that is shared on purpose. It is often designed to confuse people, create strong emotions, or push a certain message. It can appear as fake headlines, edited images, AI generated videos, cloned voices, or stories that mix true and false details. Because this content often looks convincing, many people share it without checking. That is why pausing and verifying information is important before reacting or sharing it with others.

BESAR AHMETI:

YLLI NË NGRITJE QË E FLET GJUHËN E RINISË

Për Besar Ahmetin, muzika kurrë nuk ka qenë thjesht një tingull në sfond apo një interes kalimtar. Që herët, ajo u shndërrua në një hapësirë ku takohen emocionet, historitë dhe identiteti. I njohur artistikisht si Bess Music, ai e përfaqëson një gjeneratë të re muzikantësh kosovarë që e shohin muzikën jo vetëm si argëtim, por edhe si formë shprehjeje dhe përgjegjësie. Me durim, përkushtim dhe besim të fortë në vlera dhe kulturë, Besari po e ndërton një tingull që flet drejtpërdrejt me të rinjtë, duke synuar njëkohësisht edhe përtej kufijve lokalë. Në këtë intervistë, ai flet për fillimet, sfidat, frymëzimet dhe mesazhin që ai dëshiron ta përcjellë përmes artit të tij.

Kur e ke kuptuar për herë të parë se muzika është diçka më shumë se hobi për ty?
Që herët e kam ndier që muzika është pjesë e imja. Që nga fëmijëria kam pasur gjithmonë pasion për muzikën, por, momenti real erdhi kur fillova të kaloj orë të tëra duke krijuar pa e ndjerë lodhjen apo kohën. Atëherë e kuptova se muzika për mua nuk ishte më thjesht një hobi, por një mënyrë për të shprehur veten, historitë dhe ndjenjat e mia.

BESAR AHMETI:

THE RISING STAR WHO SPEAKS THE LANGUAGE OF YOUTH

For Besar Ahmeti, music has never been just a background sound or a passing interest. From an early age, it became a space where emotions, stories, and identity could meet. Known artistically as Bess Music, he represents a new generation of Kosovan musicians who see music not only as entertainment, but as a form of expression and responsibility. With patience, consistency, and a strong belief in values and culture, Besar is shaping a sound that speaks directly to young people, while aiming far beyond local borders. In this interview, he talks about his beginnings, challenges, inspirations, and the message he hopes to pass on through his art.

Pse zgjodhe emrin artistik "Bess Music" dhe çfarë do të thotë ai për ty?
"Bes" vjen nga emri im Besar, por lidhet edhe me fjalën besë, e cila për mua ka shumë peshë dhe domethënie. Këto dy elemente bashkohen natyrshëm me muzikën, duke e krijuar emrin "Bess Music". Doja një emër që të dallonte dhe të tregonte se nuk jam vetëm DJ, por edhe artist dhe producent, pra gjithçka që lidhet me artin e muzikës. Për mua, "Bess Music" është një premtim ndaj vetes dhe publikut.

Si dukej jeta jote si adoleshent, a ëndërroje që një ditë të bëheshe këngëtar?
Si adoleshent nuk e mendoja qartë që një ditë do të bëhesha këngëtar. Që nga fëmijëria e më vonë, kam pasur shumë interesa dhe role të ndryshme. Një ditë isha artist dhe pikturoja, një ditë futbollist, një ditë shkencëtar dhe një ditë muzikant. Të gjitha këto më kanë ndihmuar të formoj personalitetin që e kam sot dhe ndikojnë drejtpërdrejt në mënyrën se si shprehem përmes muzikës.

Cila ka qenë sfida më e madhe në fillimet e tua në muzikë?
Sfida më e madhe ka qenë të vazhdoj të besoj në veten time edhe kur rezultatet nuk vinin menjëherë. Muzika më ka mësuar se durimi dhe puna e vazhdueshme janë pjesë e domosdoshme e çdo rruge.

A mendon se talenti lind apo ndërtohet me punë?

When did you first realize that music was more than just a hobby for you?
I felt early on that music was part of who I am. Since childhood, I have always had a passion for music, but the real moment came when I started spending hours creating without feeling tired or noticing the time passing. That was when I understood that music for me was no longer just a hobby, but a way to express myself, my stories, and my emotions.

Why did you choose the artistic name "Bess Music" and what does it mean to you?
"Bes" comes from my name, Besar, but it is also connected to the word besa, which for me carries strong meaning and value. These two elements naturally come together with music, creating the name "Bess Music". I wanted a name that would stand out and show that I am not only a DJ, but also an artist and a producer, everything connected to the art of music. For me, "Bess Music" is a promise to myself and to the audience.

What was your life like as a teenager, did you dream of becoming a singer one day?
As a teenager, I did not clearly imagine myself ever becoming a singer. From childhood and later on, I had many different interests and identities. One day I was an artist painting, another day a footballer, then a scientist, and another day a musician. All of these experiences helped shape the person I am today and directly influence the way I express myself through music.

What was the biggest challenge at the beginning of your musical journey?
The biggest challenge was continuing to believe in myself even when results did not come immediately. Music taught me that patience and constant work are essential parts of any journey.

Do you believe talent is something you are born with or something you build through work?
Talent is the beginning of the road, but work is the journey. It is the reason I continue to create, learn, and evolve every day. Only through work can you grow and stay consistent as an artist.

How important is the support of family and friends in your artistic path?
Family support has been my strongest pillar, especially

Talenti është fillimi i rrugës, por puna është rrugëtimi. Kjo është arsyeja pse vazhdoj të krijoj, të mësoj dhe të evoluoj çdo ditë. Vetëm përmes punës mund të rritesh dhe të qëndrosh si artist.

Sa e rëndësishme është përkrahja e familjes dhe miqve për ty?

Mbështetja e familjes ka qenë shtylla ime më e fortë, sidomos në momentet kur kam dyshuar në veten time. Motra ime, e cila është flautiste dhe harpiste, e nisi rrugëtimin muzikor shumë më herët përmes shkollimit profesional. Duke e parë përkushtimin dhe pasionin e saj, u frymëzova edhe vetë. Edhe kur familja nuk fliste shumë, unë e ndjeja mbështetjen dhe sakrificat e tyre. Kjo ndjenjë besimi më ka dhënë forcë të vazhdoj.

Cila këngë e jotja lidhet më shumë me të rinjtë sot?

Kënga që lidhet më shumë me të rinjtë është "Rini". Ajo bazohet në poezinë e Migjenit dhe flet për rininë, sfidat dhe ndjenjat e saj. Përmes kësaj kënge kam shprehur gjithçka që kam dashur të them dhe e kam dhënë maksimumin tim artistik. "Rini" nuk lidhet vetëm me të rinjtë, por me çdo kohë.

Çfarë roli kanë rrjetet sociale për një artist të ri në Kosovë?

Rrjetet sociale kanë një rol shumë të madh në rrugëtimin tim artistik. Pa to, muzika ime nuk do të kishte arritur te publiku. Përmes tyre kam krijuar kontakte me DJ dhe artistë ndërkombëtarë, si Keinemusik, të cilëve u ka pëlqyer puna ime. Kjo më ka ndihmuar të rritem si artist dhe të hap dyer të reja bashkëpunimi.

A ke ndonjë zakon para se të hysh në studio apo në skenë?

Nuk besoj që kam ndonjë ritual të veçantë. Kur e di që do të performoj ose do të krijoj muzikë të re, zakonisht nuk dëgjoj muzikë gjatë gjithë ditës. Kjo më ndihmon të jem më i freskët mendërisht dhe autentik në krijim.

Si i përballon kritikat negative?

Kritikat që më ndihmojnë i mbaj, të tjerat i lë pas.

Cili ka qenë momenti më i bukur i karrierës sate deri tani?

Pa dyshim, ftesa dhe performanca ime në Sunny Hill Festival. Ishte një përjetim i jashtëzakonshëm, si për energjinë e publikut ashtu edhe për mundësinë për të takuar artistë si Dua Lipa, Anyma, Peggy Gou dhe Mochak. Të ndaja hapësirën me ta ishte një konfirmim se jam në rrugën e duhur.

Për çfarë temash do të doje të fokusoheshe në të ardhmen?

Dua të vazhdoj në të njëjtën frymë si kënga “Rini”, duke u fokusuar te rinia dhe vlerat që ajo i përfaqëson. Synoj të sjell poezi nga trashëgimia jonë kulturore dhe t’i shndërroj në muzikë që mund të dëgjohet edhe jashtë vendit.

Çfarë të motivon të vazhdosh kur lodhesh?

Familja dhe besimi në veten time.

Si e sheh veten pas disa vitesh?

E shoh veten si një artist që ka ndikuar pozitivisht tek të rinjtë, duke promovuar muzikë të pastër, me kulturë, emocione dhe histori reale. Ëndrra ime është të kujtohem për këtë ndikim dhe të lë pas një gjeneratë të re muzike me vlera dhe identitet.

in moments when I doubted myself. My sister, who is a flutist and harpist, started her musical journey much earlier than me through professional music education. Watching her dedication and passion inspired me deeply. Even when my family did not speak much, I felt their support and the sacrifices they made for me. That sense of trust gave me the strength to continue and not stop.

Which of your songs do you feel connects most with young people today?

The song that connects most with young people is “Rini” (Youth). It is based on Migjeni’s poetry and speaks about youth, its challenges, and emotions. Through this song, I expressed everything I wanted to say and gave my maximum artistically. “Rini” is not connected only to young people, but to every era, because it carries a powerful message and creates emotions that stay with you.

What role do social media play in the success of a young artist in Kosovo?

Social media play a very important role in my artistic journey. Without them, my music would not have reached the audience. Through sharing my work online, I managed to connect with DJs and international artists such as Keinemusik, who appreciated my music. This opened doors to collaborations and international contacts, helping me grow as an artist. Today, social media is essential for the art market, especially music.

Do you have any habits or rituals before entering the studio or performing on stage?

I do not believe I have a special ritual. When I know I will perform or create new music, I usually do not listen to music throughout the day. This helps me stay mentally fresh and not be influenced by others, so what I create remains as authentic as possible.

How do you deal with negative criticism and comments on social media?

I keep the criticism that helps me and leave the rest behind.

What has been the most beautiful moment of your career so far?

The most beautiful moment of my career was definitely my invitation and performance at Sunny Hill Festival. It was an incredible experience, not only because of the stage and the energy of the audience, but also because I met artists like Dua Lipa, Anyma, Peggy Gou, and Mochak, artists I have admired for years. Sharing the same space with them confirmed that I am on the right path.

What themes would you like to focus on more in the future?

In the future, I want to continue in the same direction as the song “Rini”, focusing on youth and the values it represents. I aim to bring more poetry from our cultural heritage and transform it into music that can reach the international market. My goal is to preserve and promote our values, giving them a deserved place in the history of music.

What motivates you to keep going when you feel tired or when things do not go as planned?

Family and belief in myself.

How do you see yourself in a few years, what dream would you like to achieve?

I see myself as an artist who has had a positive influence on young people by promoting clean music with culture, emotions, real stories, and a respectful vocabulary. My dream is to be remembered for this impact and to leave behind a new generation of music with strong values and identity.

FJALËT JANË MË TË RËNDËSISHME SE SA QË JU MENDONI

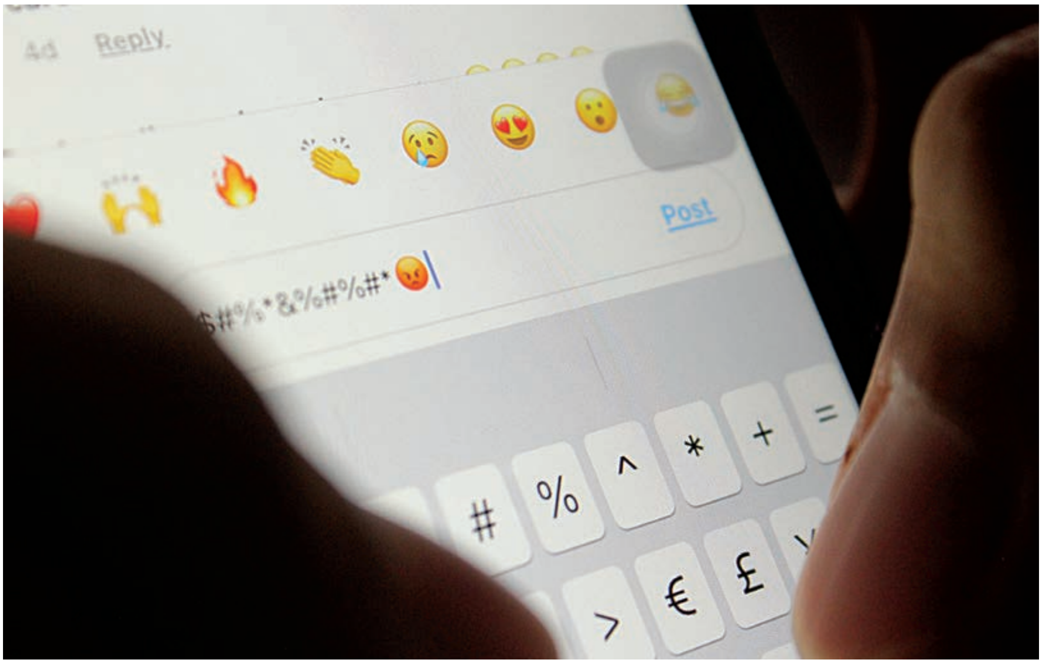
Çdo ditë, ti dhe bashkëmoshatarët e tu shkruani mijëra mesazhe online. Komentoni video, postoni mendime, ndani meme dhe reagoni ndaj storieve. Shumicën e kohës, gjithçka duket e shpejtë dhe e padëmshme. Shkruan diçka, shtyp "dërgo" dhe vazhdon tutje. Por fjalët nuk zhduken vetëm sepse ekrani ndryshon. Në jetën reale, shumica e njerëzve mendojnë para se të flasin. Nuk do të hyje në një klasë, në një fushë futbolli apo në një kafene dhe të bërtisje fyerje ndaj të tjerëve. Nuk do ta sulmoje dikë vetëm për të tërhequr vëmendjen. Offline, respekti është normal. Online, gjërat shpesh duken ndryshe.

Pse flasin njerëzit ndryshe online?

Pas një ekrani, është e lehtë të harrosh se njerëz të vërtetë po lexojnë fjalët e tua. Nuk e sheh fytyrën e tyre dhe nuk e dëgjon zërin e tyre. Për këtë arsye, disa njerëz shkruajnë gjëra që kurrë nuk do t'i thoshin ballë për ballë. Komentet bëhen më të ashpra. Shakatë kthehen në fyerje. Zemërimi përhapet më shpejt se mirëkuptimi. Rrjetet sociale, lojërat dhe bisedat në grupe lëvizin me shpejtësi. Kur sheh të tjerët duke postuar komente të vrazhda ose agresive, kjo mund të fillojë të duket normale. Disa njerëz bashkohen vetëm për t'u dukur pjesë e grupit. Të tjerë heshtin dhe vazhdojnë të lëvizin me gisht. Por heshtja dhe shpërndarja i ndihmojnë mesazhet të përhapen.

Pra, çfarë është gjuha e urrejtjes?

Jo çdo koment i keq është gjuhë urrejtjeje. Jo çdo



debat është i rrezikshëm. Mospajtimi është pjesë e jetës. Gjuha e urrejtjes është diçka tjetër. Ajo është gjuhë që sulmon njerëzit për atë që janë. Synon dikë për shkak të prejardhjes, pamjes, bindjeve apo identitetit të tij. Qëllimi i saj nuk është diskutimi. Qëllimi është të lëndojë, të ndajë ose të poshtërojë. Ndonjëherë është e dukshme. Ndonjëherë fshihet pas shakave, memeve ose sarkazmës. Por efekti është i njëjtë. Fjalët përdoren si armë.

Pse gjuha e urrejtjes përhapet kaq lehtë?

Hapësirat online shpërblejnë reagimet e forta. Sa më i zemëruar të jetë një postim, aq më shumë vëmendje merr. Pëlqimet, shpërndarjet dhe komentet e shtyjnë edhe më tej. Shumë njerëz nuk ndihen përgjegjës sepse nuk e krijuan vetë mesazhin, thjesht e shpërndanë. Të tjerë mendojnë se nuk ka rëndësi, sepse "është vetëm online". Por, fjalët online kanë pasoja reale. Ato ndikojnë në mënyrën se si njerëzit e shohin njëri-tjetrin. Krijojnë frikë, presion dhe ndarje. E bëjnë hapësirën online të ndihet e pasigurt dhe armiqësore, sidomos për të rinjtë.

Urrejtja nuk është normale!

Ja diçka e rëndësishme për t'u mbajtur mend. Shumica prej jush nuk flasin me urrejtje në jetën reale. Ju bëni shaka, debatoni dhe nuk pajtoheni, por gjithashtu e dini ku është kufiri. Respekti është pjesë e jetës së përditshme. Kjo do të thotë se gjuha e urrejtjes nuk është normale. Nuk është guxim. Nuk është sinqeritet. Nuk është e nevojshme. Përdorimi i gjuhës së urrejtjes nuk e bën askënd më

të fortë. Shpesh e bën të tingëllojë i papjekur dhe i shkëputur nga realiteti.

Pse ka rëndësi kjo?

Fjalët formësojnë mënyrën se si e shohim botën dhe njëri-tjetrin. Kur gjuha e urrejtjes bëhet e zakonshme, ajo e ul nivelin e komunikimit për të gjithë. Të mendosh para se të postosh nuk është e mërzitshme. Është normale. Të zgjedhësh të mos shpërndash përmbajtje të dëmshme nuk është dobësi. Është përgjegjësi. Ti tashmë di si të flasësh me respekt jashtë internetit. Ta sjellësh të njëjtin qëndrim edhe online nuk është një ndryshim i madh. Është thjesht qëndrueshmëri.

Një përkujtim i thjeshtë

Të kuptuarit e ndikimit që kanë fjalët në botën tonë online është më e rëndësishme sesa mendojnë shumë njerëz. Mesazhet, komentet dhe postimet mund të duken të vogla në moment, por së bashku ato formësojnë atmosferën e hapësirave online. Ato ndikojnë se sa të sigurta, të hapura apo armiqësore ndihen këto hapësira, sidomos për të rinjtë. Online apo offline, fjalët mbeten. Ekranet ndryshojnë, platformat përditësohen, por ajo që thuhet shpesh mbahet mend. Një koment i vetëm mund të ndikojë në mënyrën se si dikush e sheh veten ose të tjerët.

Zgjedhja e fjalëve me kujdes nuk ka të bëjë me të qenit perfekt. Ka të bëjë me vetëdijen. Gjuha e respektueshme ndihmon që bisedat të mbeten njerëzore, edhe kur mendimet janë të ndryshme. Ajo vetëdije është një hap i thjeshtë, por i fuqishëm drejt një mjedisi më të shëndetshëm online.

Na vizitoni në:
Visit us at:

WORDS MATTER MORE THAN YOU THINK

Every day, you and your peers write thousands of messages online. You comment on videos, post opinions, share memes, and react to stories. Most of the time, it feels fast and harmless. You type something, press send and move on. But words do not disappear when the screen changes. In real life, most people think before they speak. You would not walk into a classroom, a football field, or a café and shout insults at others. You would not attack someone just to get attention. Offline, respect is normal. Online, things often look different.

Why do people speak differently online?

Behind a screen, it is easy to forget that real people are reading your words. You do not see their face or hear their voice. Because of this, some people write things they would never say in person. Comments become harsher. Jokes turn into insults. Anger spreads faster than understanding. Social media, games, and group chats move quickly. When you see others posting rude or aggressive comments, it can start to seem normal. Some people join in just to fit in. Others stay silent and scroll past. But silence and sharing both help messages spread.

So, what is hate speech?

Not every bad comment is hate speech. Not every argument is dangerous. Disagreeing is part of life. Hate speech is different. Hate speech is language that attacks people for who they are. It targets someone because of their background, appearance, beliefs, or identity. Its goal is not discussion. Its goal is to hurt, divide, or humiliate. Sometimes it is obvious. Sometimes it is hidden behind jokes, memes, or sarcasm. But the effect is the same. Words are used as weapons.

Why hate speech spreads so easily?

Online spaces reward strong reactions. The angrier a post is, the more attention it gets. Likes, shares, and comments push it further. Many people do not feel responsible because they did not create the message. They just shared it. Others think it does not matter because it is only online. But online words have real consequences. They affect how people see each other. They create fear, pressure, and division. They make online spaces feel unsafe and hostile, especially for young people.

Hate is not normal!

Here is something important to remember. Most of you do not speak with hate in real life. You joke, argue, and disagree, but you also know where the line is. Respect is part of everyday life. That means hate speech is not normal. It is not brave. It is not honest. It is not necessary. Using hateful language does not make someone stronger. It often makes them sound immature and out of touch with reality.

Why this matters?

Words shape how we see the world and each other. When hateful language becomes common, it lowers the level of conversation for everyone. Thinking before posting is not boring. It is normal. Choosing not to share harmful content is not weakness. It is responsibility. You already know how to speak respectfully offline. Bringing that same attitude online is not a big change. It is simply being consistent.

A simple reminder

Understanding how words affect our online world is more important than many people think. Messages, comments, and posts may seem small in the moment, but together they shape the atmosphere of online spaces. They influence how safe, open, or hostile those spaces feel, especially for young people. Online or offline, words stay. Screens change, platforms update, but what is said is often remembered. A single comment can affect how someone sees themselves or how they see others.

Choosing words carefully is not about being perfect. It is about being aware. Respectful language helps keep conversations human, even when opinions are different. That awareness is a simple but powerful step toward a healthier online environment.

QYTETET MË TË PASTRA NË BOTË:
SHEMBUJ TË JETËS URBANE TË QËNDRUESHME

Në një botë ku qytetet po rriten më shpejt se kurrë, ndërsa cilësia e ajrit dhe mjedisit po bëhen ndër çështjet kryesore të jetës moderne, pastërtia e hapësirave urbane merr një rëndësi të veçantë. Qytetet më të pastra në botë nuk janë vetëm vende me rrugë dhe parqe të rregulluara, por shembuj të planifikimit të përgjegjshëm, vetëdijes ekologjike dhe kujdesit afatgjatë për shëndetin e banorëve të tyre.

Ato tregojnë se jeta moderne urbane mund të ekzistojë në harmoni me natyrën, falë politikave të zgjuara mjedisore, mobilitetit të qëndrueshëm dhe menaxhimit efikas të burimeve. Më poshtë ua prezantojmë disa nga qytetet që sot konsiderohen ndër më të pastërtat në botë dhe që shërbejnë si shembuj të zhvillimit urban të së ardhmes.

Dubai (Emiratet e Bashkuara Arabe)

Oslo (Norvegji)

Amsterdam (Holandë)

Auckland (Zelanda e Re)

Helsinki (Finlandë)

DUBAI, EMIRATET E BASHKUARA ARABE

Edhe pse Dubai shpesh lidhet me rrokaqiej luksozë dhe kushte shkretinore, qyteti është shpallur si qyteti më i pastër në botë sipas Global Power City Index (GPCI), për të pestin vit radhazi. Arsyet qëndrojnë në kombinimin e një strategjie efikase të menaxhimit të mbetjeve, pastërtisë së lartë urbane dhe kënaqësisë së banorëve lidhur me pastërtinë e rrugëve dhe mjedisit. Dubai e ka një plan ambicioz deri në vitin 2041 për të reduktuar sasinë e mbetjeve dhe për të eliminuar plotësisht deponitë përmes riciklimit dhe teknologjive inovative.

AMSTERDAM, HOLANDË

Sipas renditjeve globale të cilësisë së ajrit, Amsterdami shpesh renditet ndër qytetet me nivelet më të ulëta të grimcave PM2.5, çka do të thotë se ajri është shumë i pastër krahasuar me metropolet e tjera të mëdha. Amsterdami është lider në politikat e biçikletave, me një rrjet të gjerë korsish që ua mundëson qytetarëve të minimizojnë përdorimin e makinave, ndërsa hapësirat e gjelbra dhe uji përbëjnë pjesë integrale të strukturës urbane.

OSLO, NORVEGJI

Oslo është një shembull i qartë se si një qytet skandinav mund të ndërthurë jetën urbane me ekologjinë e qëndrueshme. Me një fokus të fortë te automjetet elektrike, burimet e rinovueshme të energjisë dhe shërbimet publike të pastra, Oslo renditet vazhdimisht ndër qytetet me indeksin më të ulët të ndotjes së ajrit. Përveç kësaj, numri i madh i parqeve dhe zonave natyrore ndihmon në ruajtjen e ekuilibrit ekologjik.

AUCKLAND, ZELANDA E RE

I vendosur në një zonë të bukur bregdetare, Auckland njihet për cilësinë e shkëlqyer të ajrit dhe kushtet e buta klimatike, të cilat e bëjnë atë një nga mjediset urbane më të favorshme për një jetë të shëndetshme. Qyteti e kombinon mobilitetin publik efikas, kontrollin e emetimeve dhe hapësira të mëdha të gjelbra, duke kontribuar në pozicionin e tij si një nga qytetet më të pastra në botë.

HELSINKI, FINLANDË

Helsinki renditet shpesh si një nga qytetet me ndotjen më të ulët në botë, jo vetëm për cilësinë e ajrit, por edhe për sistemet e avancuara të menaxhimit të ujit dhe mbetjeve. I rrethuar nga pyje dhe liqene, qyteti është planifikuar në mënyrë që të mbështesë zhvillimin e qëndrueshëm dhe një stil jete të shëndetshëm. Helsinki dëshmon se edhe qytetet më të mëdha mund të kenë një mjedis jashtëzakonisht të pastër kur ekziston një politikë e fortë ekologjike.

Cyrih (Zvicër)

CYRIH, ZVICËR

Sipas matjeve të koncentrimit të PM2.5, Cyrihu është ndër qytetet me nivelin më të ulët në botë të grimcave të imta në ajër, gjë që e bën një nga qendrat urbane më pak të ndotura. Qyteti dallohet gjithashtu për sistemet e shkëlqyera të riciklimit, transportin publik efikas dhe mbrojtjen e burimeve ujore, çka kontribuon ndjeshëm në vlerësimin e tij të përgjithshëm ekologjik.

Çka bëjnë ndryshe këto qytete?

Këto qytete, edhe pse gjeografikisht shumë të ndryshme, i ndajnë disa karakteristika të përbashkëta:

✓ Fokus te cilësia e ajrit
Matjet e rregullta, objektivat ambicioze për uljen e emetimeve dhe investimet në energji të pastër kontribuojnë në ajër më të pastër.

✓ Mobilitet i qëndrueshëm
Korsitë e biçikletave, autobusët elektrikë dhe kufizimet për automjetet me karburante fosile nuk janë të rralla në këto qytete.

✓ Zona të gjelbra urbane
Parqet, kopshtet publike dhe brezat pyjorë rreth qyteteve nuk kontribuojnë vetëm në estetikë, por edhe në uljen e ndotjes.

✓ Menaxhim efikas i mbetjeve
Riciklimi, strategjitë pa deponi dhe fushatat publike për reduktimin e mbetjeve luajnë një rol kyç në shëndetin urban.

Në një kohë kur cilësia e ajrit ndikon në shëndetin, mundësitë ekonomike dhe mirëqenien e përgjithshme të banorëve, shembujt e këtyre qyteteve mund të shërbejnë si frymëzim për mjedise të tjera urbane në mbarë botën. Një qytet i pastër nuk do të thotë vetëm më pak ndotje, ai është një investim në shëndet, në të ardhmen dhe në zhvillimin e qëndrueshëm.

THE CLEANEST CITIES IN THE WORLD:
EXAMPLES OF SUSTAINABLE URBAN LIVING

In a world where cities are growing faster than ever, and air quality and the environment are becoming some of the key issues of modern life, the cleanliness of urban areas is gaining special importance. The cleanest cities in the world are not just places with tidy streets and parks, but examples of responsible planning, environmental awareness and long-term care for the health of their residents.

They show that modern urban life can exist in harmony with nature thanks to smart environmental policies, sustainable mobility and efficient resource management. Below, we highlight some of the cities that are today considered among the cleanest in the world and that represent models of future urban development.

DUBAI, UNITED ARAB EMIRATES

Dubai is often associated with luxury skyscrapers and desert conditions, the city has been declared the cleanest in the world according to the Global Power City Index (GPCI), for the fifth year in a row. The reasons include an effective waste-management strategy, high urban cleanliness and strong resident satisfaction regarding the cleanliness of streets and the environment. Dubai has an ambitious plan for 2041 to reduce the amount of waste and completely eliminate landfills through recycling and innovative technologies.

AMSTERDAM, THE NETHERLANDS

According to global air-quality rankings, Amsterdam is often among the cities with the lowest levels of PM2.5 particles, which means that its air is very clean compared to major metropolises. Amsterdam is a leader in cycling policy, with a network of bike lanes that allows residents to minimise car use, while green spaces and waterways form an integral part of the city's urban structure.

OSLO, NORWAY

Oslo is an example of how a Scandinavian city can combine urban life with sustainable ecology. With a strong focus on electric vehicles, renewable energy sources and clean public services, Oslo consistently ranks among the cities with low air-pollution levels. In addition, a large number of parks and natural areas helps maintain ecological balance.

AUCKLAND, NEW ZEALAND

Located on a beautiful coastal area, Auckland is known for its excellent air quality and mild climate, making it one of the friendliest urban environments for healthy living. The city combines efficient public mobility, emissions control and large green spaces, contributing to its place among the world's cleanest cities.

HELSINKI, FINLAND

Helsinki is often ranked as one of the lowest polluted cities in the world, not only for air quality but also for water and waste management systems. It is surrounded by forests and lakes, and the urbanism is planned to support sustainable development and a healthy lifestyle. Helsinki shows that even larger cities can have an exceptionally clean environment if there is a strong environmental policy.

ZÜRICH, SWITZERLAND

According to measurements of PM2.5 concentration, Zürich is among the cities with the lowest levels of fine particles in the air, making it one of the least polluted urban centers in the world. The city also stands out for its excellent recycling systems, public transportation and water protection, all of which significantly contribute to its overall environmental rating.

What do these cities do differently?

These cities, although geographically very different, share several common characteristics:

✓ Focus on air quality
Regular measurement, ambitious emission reduction targets and investment in clean energy contribute to better air.

✓ Sustainable mobility
Bike lanes, electric buses and restrictions on fossil-fuel vehicles are not uncommon in these cities.

✓ Green urban areas
Parks, public gardens and forest belts around cities contribute not only to aesthetics but also to reducing pollution.

✓ Efficient waste management
Recycling, landfill-free strategies and public campaigns on waste reduction play a key role in urban health.

At a time when air quality affects the health, economic conditions and general well-being of residents, the examples of these cities can serve as inspiration for other urban areas around the world. A clean city does not only mean less pollution, it is also an investment in health, future and sustainable development.

SI TË PUNONI ME DORË NJË ÇANTË "CLUTCH" PËR NËNËN?

8 Marsi është një mundësi e shkëlqyeshme për t'i dhënë nënës vëmendje në një mënyrë më të veçantë. Në vend të dhuratave të zakonshme, punimet e bëra me dorë kanë gjithmonë një vlerë të veçantë, sepse tregojnë përkushtimin dhe kohën që keni investuar për t'i krijuar. Nëse i pëlqeni projektet kreative ose thjesht dëshironi të realizoni diçka unike, një çantë "clutch" me një fjongo të madhe mund të jetë zgjedhja ideale, praktike, elegante dhe e përshtatshme për përdorim të përditshëm. Kjo çantë e vogël dore është perfekte për ruajtjen e sendeve të vogla, të grimit, ose si një aksesor i hijshëm për një kombinim mbrëmjeje. Fjongoja e madhe i jep një pamje të veçantë dhe të rafinuar. Procesi i përgatitjes së kësaj çante është i thjeshtë dhe i përshtatshëm edhe për ata që nuk kanë përvojë në qepje.

Materiali i nevojshëm:

- Pëlhurë për pjesën e jashtme të çantës.
- Pëlhurë për pjesën e brendshme (astarin).
- Pëlhurë për fjongon e madhe dekorative.
- Një copë më e vogël pëlhure për pjesën qendrore të fjongos.
- Zinxhir me gjatësi 30–35 cm.
- Material për forcim.
- Gërshërë.
- Gjilpëra me kokë.
- Vizore dhe laps ose shkumës rrobaqepësie.
- Maqinë për qepje, megjithëse mund të punohet edhe me dorë.
- Hekur për hekurosje.

Procedura e përgatitjes:

Hapi 1. Përgatitja e fjongos

Fillimisht është e nevojshme të bëni fjongon, pasi ajo e përbën elementin kryesor dekorativ. Prisni një copë më të madhe pëlhure në formë drejtkëndëshi për fjongon. Palosni skajet drejt brendësisë për të fshehur pjesët e papërpunuara dhe qepini. Më pas, prisni një copë më të vogël drejtkëndore për pjesën qendrore të fjongos, paloseni përgjatë gjatësisë, qepeni dhe kthejeni në anën e duhur. Qendrën e copës së madhe mblidheni lehtë me gishta, pastaj mbështilleni me copën më të vogël për t'i dhënë formën karakteristike të fjongos. Të gjitha pjesët fiksojini përkohësisht me gjilpëra me kokë.

Hapi 2. Përgatitja e pjesëve për çantën "clutch"

Prisni dy drejtkëndësha të njëjtë për pjesën e jashtme të çantës, dy drejtkëndësha të njëjtë për astarin e brendshme dhe po aq copa materiali për forcim. Materialin për forcim fiksojeni me hekur ose qepeni në anën e brendshme të pëlhurës së jashtme, pra në atë anë që më vonë do të jetë e kthyer nga brendësia e çantës. Në këtë mënyrë, çanta do të ruajë formën dhe do të ketë një pamje të rregullt.

Hapi 3. Fiksimi i fjongos

Vendoseni fjongon në pjesën e përparme të jashtme të çantës. Rreshtojeni sipas gjerësisë dhe ngriteni pak më lart për të lënë hapësirë për zinxhirin. Pasi të gjeni pozicionin ideal, fiksojeni me gjilpëra me kokë dhe qepeni që të qëndrojë fort.

Hapi 4. Qepja e zinxhirit

Vendoseni zinxhirin midis pjesës së jashtme dhe asaj të brendshme të çantës, në mënyrë që anët e drejta të pëlhurave të jenë të kthyera përballë njëra-tjetrës. Rreshtoni skajet dhe qepni përgjatë zinxhirit. Të njëjtën procedurë përsëriteni edhe në anën tjetër. Është e rëndësishme që zinxhiri të mbetet pjesërisht i hapur, në mënyrë që më vonë të mund ta ktheni çantën në anën e duhur.

Hapi 5. Bashkimi i çantës

Bashkoni pjesët e jashtme me njëra-tjetrën dhe më pas pjesët e astarit. Qepni skajet, por patjetër lini një hapje të vogël në astar (zakonisht në pjesën e poshtme), përmes së cilës do ta ktheni çantën "clutch" në anën e duhur. Kthejeni me kujdes, rregulloni cepat dhe hekuroseni që të marrë një formë të pastër dhe të rregullt.

Hapi 6. Detajet përfundimtare

Mbylleni hapjen në astar me maqinë të qepjes dhe kontrolloni nëse çdo pjesë është vendosur siç duhet. Sipas dëshirës, mund të shtoni një varëse të vogël në zinxhir ose një zbukurim diskret që do ta bëjë çantën edhe më të veçantë. Kjo çantë "clutch" me fjongon e madhe nuk është vetëm një aksesor praktik, por edhe një dhuratë që e mbart një histori personale.

Shpresojmë që ky propozim t'ju ketë pëlqyer. Nëse edhe ju keni ndonjë ide, na shkruani në: ***magazineforyou2003@gmail.com*** *dhe ndani me ne përvojën tuaj.*

Burimi: https://www.polkadotchair.com

HOW TO MAKE A CLUTCH PURSE FOR MOM?

The eighth of March is the perfect opportunity to show your attention to mom in a slightly different way. Instead of the usual gifts, handmade trinkets always have a special value, because you really worked hard to make them. If you like creative projects or simply want to make something special, a clutch purse with a big bow can be the perfect choice, because it is practical, beautiful and ideal for everyday use. This small handbag is ideal for storing small things, make-up or as an elegant accessory for an evening outfit, and the large bow gives it a special touch. The process of making this purse is not complicated, it is even suitable for those who have no sewing experience.

Required materials:

- Fabric for the outer part of the bag.
- Fabric for inner lining.
- Fabric for a large bow.
- A smaller piece of fabric for the middle of the bow.
- Zipper about 30-35 cm long.
- Reinforcement material.
- Scissors.
- Pins.
- Ruler and pencil or tailor's chalk.
- A sewing machine, although you can also do this by hand.
- Iron.

Production process:

Step 1. Making a bow
First you need to make a bow, because it is the main decorative element. Cut a larger rectangular piece of fabric for the bow. Fold the edges inwards to hide the raw ends and sew them. Then cut a smaller rectangular piece, for the middle of the bow, fold it lengthwise, sew and turn right side out. Then gently crease the centre of the larger piece with your fingers, then wrap the smaller piece of fabric around it to form a bow. Secure all this with a pin.

Step 2. Preparing parts for the clutch purse
Cut two identical rectangles for the outer part of the purse, two identical rectangles for the inner lining and the same number of pieces of reinforcement material. Iron or sew the reinforcement material to the inside of the outer fabric, that is, to the side that will later face the inside of the clutch purse. In this way, the purse will keep its shape and look neat.

Step 3. Attaching bow
Place the bow on the front outside of the purse. Flatten it width wise and move it up slightly to leave room for the zipper. Once you've found the ideal position, pin it and sew it in place.

Step 4. Sewing in a zipper
Place the zipper between the outside and inside of the pouch so that the right sides of the fabric are facing each other. Align the edges and sew along the zipper. Repeat the same on the other side. It is important that the zipper remains partially open so that you can later turn the purse right side out.

Step 5. Attaching the purse
Connect the outer parts to each other and then the lining parts. Sew the edges, but be sure to leave a small opening on the lining (most often on the underside) through which you will turn the clutch purse. Carefully turn the purse over, align the corners and iron it to a nice and clean shape.

Step 6. Final details
Use a hand stitch to close the opening on the lining and check that everything is nicely arranged. If you wish, you can add a small pendant to the zipper or a discreet decoration that will make the bag even more special. This large bow clutch purse is not only a practical fashion accessory, but also a gift that carries a personal story.

We hope you liked this proposal of ours. If you also have an idea, write to us at: ***magazineforyou2003@gmail.com*** *and share your experience with us.*

Source: https://www.polkadotchair.com

MOVIEMANIA

🎬 PESË FILMA QË I JAPIN MARSIT KUPTIM, ENERGJI DHE FRYMËZIM

Me pranverën në prag dhe marsin si muaj të lëvizjes dhe ndryshimit, kinematë sjellin histori që shkojnë përtej argëtimit të zakonshëm. Kjo përzgjedhje filmash nuk flet vetëm për aventura, tension apo fantazi, por edhe për njerëz që kanë guxuar t'i thyejnë kufijtë dhe të ndryshojnë rrjedhën e historisë. Nga dokumentarë frymëzues te rrëfime të fuqishme njerëzore dhe filma që e rikthejnë energjinë e rinisë, marsi vjen me histori që të mbajnë të angazhuar dhe të shtyjnë të reflektosh.

SPACEWOMAN

🎭 ***Zhanri:*** Dokumentar/ Biografik/ Hapësirë
🎬 ***Rolet:*** Astronautja Eileen Collins, intervista dhe materiale arkivore
👀 ***Pse duhet ta shikoni:***
Astronautja Eileen Collins ishte gruaja e parë që e pilotoi dhe e komandoi një anije kozmike amerikane. E lindur në një lagje të thjeshtë në shtetin e Nju Jorkut, ajo i theu barrierat në Forcat Ajrore të SHBA-së dhe në NASA, duke e arritur kulmin e karrierës me katër misione gjithnjë e më të rrezikshme. Me materiale arkivore mbresëlënëse dhe një kolonë zanore emocionale nga Marcelo Zarvos, filmi i regjisores Hannah Berryman e sjell guximin e saj dhe udhëtimin emocional të familjes.

THE OPTIMIST

🎭 ***Zhanri:*** Dramë/ Frymëzues/ Bazuar në ngjarje të vërteta
🎬 ***Rolet:*** Stephen Lang, Elsie Fisher
👀 ***Pse duhet ta shikoni:***
I frymëzuar nga një histori e vërtetë, The Optimist e ndjek Herbert Hellerin, një i mbijetuar i Holokaustit që ka jetuar në heshtje për dekada. Gjithçka ndryshon kur ai njihet me Abby-n, një adoleshente e trazuar që mban brenda vetes dhimbje të saj. Miqësia e tyre e krijon një urë mes dy brezave dhe tregon se si lidhja njerëzore mund të shërojë dhe të rikthejë shpresën. Një film i qetë, por, i fuqishëm.

PROJECT HAIL MARY

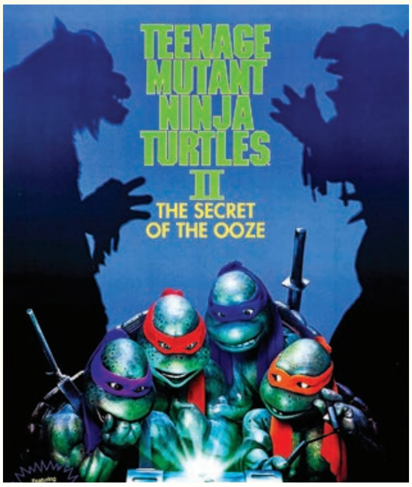
🎭 ***Zhanri:*** Sci-Fi/ Aventurë/ Shkencë
🎬 ***Rolet:*** Ryan Gosling, Phil Lord, Drew Goddard, Ken Kao
👀 ***Pse duhet ta shikoni:***
Ryland Grace është një mësues shkolle që shndërrohet në astronaut dhe zgjohet nga koma i vetëm në një stacion hapësinor, pa kujtesë për veten apo misionin e tij. Me kalimin e kohës, ai e kupton se është dërguar 12 vite dritë larg Tokës për të ndalur pasojat e një ngjarjeje kozmike që e ka shtyrë planetin drejt një epoke akullnajore. Një aventurë hapësinore që e kombinon shkencën, tensionin dhe shpresën.

🎬 FIVE FILMS THAT GIVE MARCH MEANING, ENERGY, AND INSPIRATION

With spring approaching and March as a month of movement and change, cinemas bring stories that go beyond ordinary entertainment. This film selection is not only about adventure, tension, or fantasy, but also about people who dared to break boundaries and change the course of history. From inspiring documentaries to powerful human stories and films that revive the energy of youth, March brings stories that keep you engaged and encourage reflection.

YOUNGBLOOD

🎭 ***Zhanri:*** Sport/ Dramë
🎬 ***Rolet:*** Ashton James, Blair Underwood, Shawn Doyle, Alexandra McDonald
👀 ***Pse duhet ta shikoni:***
Filmi e ndjek Dean Youngblood, një talent i ri në hokej, teksa ai përballet me presionin e skuadrës Hamilton Bulldogs dhe një ambient toksik që e kërcënon ëndrrën e tij për NHL. Youngblood është një histori për këmbënguljen dhe forcën mendore për të mos u dorëzuar.



TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES II: THE SECRET OF THE OOZE

🎭 ***Zhanri:*** Aventurë/ Komedi/ Kult
🎬 ***Rolet:*** Michelan Sisti (Michelangelo), Leif Tilden (Donatello), Mark Caso (Leonardo), Kenn Scott (Raphael), Paige Turco (April O'Neil)
👀 ***Pse duhet ta shikoni:***
35 vjet pas filmit të parë, katër breshkat më të famshme në botë, Leonardo, Donatello, Michelangelo dhe Raphael rikthehen për një aventurë plot aksion dhe humor. Këtë herë, armiku i tyre i përhershëm Shredder e zbulon sekretin e "ooze-it" dhe sjell në betejë dy armiq të rinj, Tokka dhe Rahzar. Një kombinim perfekt nostalgjie të viteve 90 dhe argëtimi të pastër për brezin e vjetër dhe të ri.

SPACEWOMAN

🎭 ***Genre:*** Documentary/ Biographical/ Space
🎬 ***Cast:*** Astronaut Eileen Collins, interviews and archival material
👀 ***Why you should watch it:***
Astronaut Eileen Collins was the first woman to pilot and command an American spacecraft. Born in a modest neighborhood in New York State, she broke barriers in the US Air Force and at NASA, reaching the peak of her career with four increasingly dangerous space shuttle missions. With impressive archival footage and an emotional score by Marcelo Zarvos, director Hannah Berryman's film captures both Collins' courage and the emotional journey of her family.

THE OPTIMIST

🎭 ***Genre:*** Drama/ Inspirational/ Based on a true story
🎬 ***Cast:*** Stephen Lang, Elsie Fisher
👀 ***Why you should watch it:***
Inspired by a true story, The Optimist follows Herbert Heller, a Holocaust survivor who has lived in silence for decades. Everything begins to change when he meets Abby, a troubled teenager carrying her own quiet pain. Their friendship builds a bridge between two generations and shows how human connection can heal and restore hope. A calm yet powerful film.

PROJECT HAIL MARY

🎭 ***Genre:*** Sci Fi/ Adventure/ Science
🎬 ***Cast:*** Ryan Gosling, Phil Lord, Drew Goddard, Ken Kao
👀 ***Why you should watch it:***
Ryland Grace is a schoolteacher who unexpectedly becomes an astronaut and wakes from a coma alone on a space station, with no memory of himself or his mission. Over time, he realizes he has been sent 12 light years away from Earth to stop the effects of a cosmic event that has pushed the planet toward an Ice Age. A space adventure that blends science, tension, and hope.

YOUNGBLOOD

🎭 ***Genre:*** Sports/ Drama
🎬 ***Cast:*** Ashton James, Blair Underwood, Shawn Doyle, Alexandra McDonald
👀 ***Why you should watch it:***
The film follows Dean Youngblood, a young hockey talent facing pressure from the Hamilton Bulldogs and a toxic environment that threatens his dream of reaching the NHL. Youngblood is a story about perseverance and mental strength, about refusing to give up.

TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES II: THE SECRET OF THE OOZE

🎭 ***Genre:*** Adventure/ Comedy/ Cult
🎬 ***Cast:*** Michelan Sisti (Michelangelo), Leif Tilden (Donatello), Mark Caso (Leonardo), Kenn Scott (Raphael), Paige Turco (April O'Neil)
👀 ***Why you should watch it:***
Thirty-five years after the first film, the four most famous turtles in the world, Leonardo, Donatello, Michelangelo, and Raphael, return for an action-packed adventure full of humor. This time, their longtime enemy Shredder uncovers the secret of the ooze and brings two new villains into battle, Tokka and Rahzar. A perfect mix of 90s nostalgia and pure entertainment for both older and younger generations.

MË SHUMË SE LOJË – "PRISHTINA E RE", ATY KU VAJZAT RRITEN MË TË FORTA ÇDO DITË

Zhurma e topit dëgjohet në sallën e sportit edhe para se të hysh brenda. Këpucët rrëshqasin mbi parket, udhëzime të shpejta dëgjohen nga anash dhe një grup vajzash lëvizin në ritëm nga mbrojtja në sulm. Ka përqendrim, por edhe të qeshura. Gabimet korrigjohen, inkurajimi vjen menjëherë dhe ushtrimi vazhdon pa ndërprerje. Në mes të gjithçkaje qëndron Elgina Tara, lojtare dhe ndihmëstrajnere e klubit të volejbollit për femra "Prishtina e Re". Ajo e vëzhgon çdo lëvizje me kujdes, duke e ndalur lojën vetëm kur është e nevojshme, duke udhëzuar, shpjeguar dhe motivuar. Stërvitja është kërkuese, por atmosfera është e ngrohtë. Këtu, përmirësimi ka po aq rëndësi sa edhe rezultati.

Volejbolli ka qenë pjesë e jetës së Tarës që nga fëmijëria. Ajo e zbuloi fillimisht jo përmes stërvitjeve formale, por duke e vëzhguar babain e saj, trajner volejbolli, gjatë seancave të tij stërvitore. Në fillim qëndronte anash fushës si vëzhguese, duke e ndjekur çdo lëvizje dhe çdo udhëzim. Shumë shpejt kureshtja u kthye në pjesëmarrje dhe pjesëmarrja në përkushtim. Vite më vonë, kjo përvojë e hershme e formëson mënyrën se si ajo punon sot me lojtaret e reja. Ajo e kupton hezitimin e fillestareve dhe entuziazmin e përparimit të parë sepse dikur ka qenë në të njëjtin vend. Për të, të qenit trajnere nuk lidhet vetëm me teknikën, por me udhëheqjen hap pas hapi të secilës lojtare dhe ndërtimin e vetëbesimit para rezultateve.

Të rritesh përmes lojës

E themeluar në vitin 2017, "Prishtina e Re" punon kryesisht me grup mosha të reja, duke filluar nga mosha njëmbëdhjetë vjeçare. Sot klubi i numëron rreth pesëdhjetë lojtare, nga fillestaret deri te ekipi i parë që garon në të ashtuquajturën Ligë të Parë të Kosovës, nivelin e dytë të garave. Për një klub të vogël, garimi në këtë nivel konsiderohet tashmë sukses. Ndryshe nga ekipet më të mëdha, "Prishtina e Re" nuk mbështetet te lojtaret e ardhura nga jashtë. Çdo sportiste në fushë është rritur në klub, është stërvitur këtu, i ka mësuar bazat këtu dhe i ka bërë hapat e parë garues këtu. Shumë prindër fillimisht i sjellin fëmijët vetëm për të reduktuar kohën e tyre në telefona dhe ekrane. Por sapo

Nikki Nikshiq
Pse e do volejbollin?
E dua volejbollin sepse është super argëtues. Më mban aktive, më bën të kërcej, të luaj dhe të qesh me shoqet e mia, dhe pas çdo stërvitjeje ndihem plot energji.

hyjnë në sallë, diçka ndryshon. Stërvitja pushon së qeni detyrim dhe bëhet rutinë që e presin me dëshirë. Motivimi nuk vjen më nga prindërit, por nga vetë vajzat.

Të mësosh përgjegjësinë

Sipas trajneres Tara, të jesh trajnere është shumë më kërkuese sesa të jesh lojtare. Një lojtare përqendrohet te performanca e saj, ndërsa trajnerja duhet të mendojë për të gjitha. Çdo vajzë kërkon vëmendje, inkurajim, korrigjim dhe ndonjëherë durim. Qëllimi nuk është vetëm përmirësimi individual teknik, por krijimi i një skuadre funksionale ku të gjitha lojtaret e mbështesin njëra-tjetrën. Kjo qasje ndërton disiplinë në mënyrë natyrale. Vajzat mësojnë të dëgjojnë, të komunikojnë dhe të reagojnë nën presion. Volejbolli kërkon vendime të shpejta.

Lorena Meka
Nëse do të duhej të zgjidhje mes shkollës dhe volejbollit, cilin do të zgjidhje?
Shkollimi ka shumë rëndësi për ne, por zemra ime i përket volejbollit. Nëse do të më duhej të zgjidhja, do të zgjidhja volejbollin sepse më jep energji, kënaqësi dhe një ndjenjë të veçantë lumturie kur luaj me ekipin tim.

MORE THAN A GAME

"PRISHTINA E RE", WHERE GIRLS GROW STRONGER EVERY DAY

The sound of the ball echoes through the sports hall before you even enter. Shoes slide across the floor, quick instructions are heard from the side, and a group of girls move in rhythm from defense to attack. There is focus, but also laughter. Mistakes are corrected, encouragement follows immediately, and the exercise continues without pause. In the middle of it all stands Elgina Tara, player and assistant coach of the women's volleyball club "Prishtina e Re". She watches every movement carefully, stopping the game only when needed, guiding, explaining, motivating. The training is demanding, but the atmosphere is warm. Here, improvement matters as much as results.

Volleyball has been part of Tara's life since childhood. She first discovered it not through formal training, but by watching her father, a volleyball coach, during his practice sessions. At the beginning she stood on the side of the court as an observer, following every movement and every instruction.
Soon curiosity turned into participation, and participation into dedication. Years later, that early experience shapes how she works with young players today. She understands the hesitation of beginners and the excitement of first progress because she once stood in the same place. For her, coaching is not only about technique, but about guiding each player step by step, helping them build confidence before results.

Growing through the game

Founded in 2017, 'Prishtina e Re' works mainly with young age groups, starting from the age of eleven. Today the club counts around fifty players, from beginners to the first team competing in the so-called First League of Kosovo, or the second level of competition. For a small club, competing at this level is already considered success. Unlike larger teams, 'Prishtina e Re' does not rely on players brought from outside. Every athlete on the court has grown within the club, trained here, learned the basics here, and taken her first competitive steps here. Many parents first bring their children simply to reduce time spent on phones and screens. But once they enter the hall, something changes. Training stops being an obligation and becomes a routine they look forward to. The motivation no longer comes from parents, but from the girls themselves.

Nikki Nikshiq
Why do you like volleyball?
I like volleyball because it is super fun. It keeps me active, makes me jump, play, and laugh with my friends, and after every practice I feel full of energy.

Learning responsibility

According to coach Tara, being a coach is far more demanding than being a player. A player focuses on her own performance, while a coach must think about everyone. Each girl requires attention, encouragement, correction, and sometimes patience. The goal is not only to improve individual technique, but also to create a functioning team where everyone supports one another. This approach shapes discipline naturally. The girls learn to listen, to communicate, and to react under pressure. Volleyball requires fast decisions. Within a fraction of a second they

Brenda një çasti ato duhet të lexojnë sulmin e kundërshtarit, të pozicionohen, të mbrojnë dhe menjëherë të përgatisin kundërsulmin. Çdo lëvizje ka rëndësi dhe çdo lojtare varet nga tjetra. Kjo përgjegjësi ndërton gradualisht vetëbesim. Të njëjtat vajza që në fillim të sezonit hyjnë të tërhequra, më vonë i udhëheqin ushtrimet, japin udhëzime dhe besojnë më shumë në aftësitë e tyre.

Emocionet e garës

Në ligat e volejbollit për të rinj, fokusi kryesor është zhvillimi dhe jo trofetë. Niveli më i lartë kombëtar kërkon rezultate të menjëhershme dhe shpesh mbështetet te lojtare me përvojë, madje edhe nga jashtë. Por, ligat si Liga e Parë ofrojnë diçka tjetër, hapësirë për t'u rritur. Ndeshjet sjellin emocione të forta. Entuziazëm, nervozizëm, gëzim pas një aksioni të suksesshëm dhe zhgënjim pas gabimeve. Megjithatë, çdo lojë bëhet mësim. Në vend që t'iu frikësohen gabimeve, lojtaret mësojnë t'i korrigjojnë ato. Për shumë vajza, pritja e parë e suksesshme apo pika e parë e shënuar mbetet e paharrueshme. Përparimi bëhet i dukshëm jo vetëm në teknikë, por edhe në karakter. Ato e mësojnë këmbënguljen. Humbja e një seti nuk e ndal motivimin, por e forcon atë.

Amela Humolli

Kur e kuptove që të pëlqen volejbolli?

E kuptova që në herën e parë që luajta. Më dha një ndjesi të jashtëzakonshme dhe mezi prisja të kthehesha përsëri në fushë.

Prapaskenat e përpjekjeve

Talenti nuk është sfida kryesore për klubin. Kushtet janë. Stërvitjet zhvillohen në sallën e gjimnazit "Xhevdet Doda" pas orarit mësimor, me klubin që i mbulon vetë shpenzimet. Gjatë dimrit kushtet janë të mira, por vapa e verës i bën stërvitjet më të vështira, duke i zhvendosur ato në orët e vona të mbrëmjes. Kufizimet financiare krijojnë një tjetër vështirësi. Pas viteve të zhvillimit, lojtaret e talentuara shpesh kalojnë te klubet financiarisht më të fuqishme me kompensim minimal, duke e detyruar klubin të fillojë sërish

ciklin e zhvillimit. Megjithatë stërvitjet vazhdojnë. Sepse, përmirësimi nuk varet vetëm nga kushtet perfekte, por nga përkushtimi i trajnerëve, lojtareve dhe familjeve. Balancimi mes shkollës dhe sportit bëhet pjesë e këtij përkushtimi. Vajzat e organizojnë kohën, përfundojnë detyrat dhe kthehen në stërvitje.

Alea Hasani
Pse ke zgjedhur të stërvitesh me Prishtinën e Re?
E kam zgjedhur Prishtinën e Re sepse jam këtu me shoqet e mia dhe kemi një skuadër shumë mbështetëse që më ndihmon të përmirësohem çdo ditë.

Elgina Tara - ndihmëstrajnere

Stërvitja të bën mjeshtër

Për trajneren Tara, mesazhi për të rinjtë është i thjeshtë: të reduktojnë kohën në rrjete sociale dhe ta investojnë atë në lëvizje dhe bashkëpunim. Volejbolli ofron angazhim fizik dhe mendor. Çdo aksion kërkon përqendrim, koordinim dhe besim. Synimi i "Prishtinës së Re" është i qartë, të vazhdojë zhvillimin e lojtareve dhe të garojë në nivele më të larta. Por, suksesi këtu matet ndryshe. Jo vetëm me pozitën në tabelë, por me numrin e vajzave që rriten në individë të sigurt dhe të disiplinuar. Në fund të stërvitjes, zhurma shuhet ngadalë. Topat e fundit mblidhen dhe fytyrat e lodhura ende buzëqeshin. Nesër rutina përsëritet. Një tjetër stërvitje, një tjetër korrigjim, një tjetër përmirësim i vogël. Sepse, për këto vajza, volejbolli nuk është vetëm sport. Është vendi ku përpjekja bëhet zakon dhe zakoni bëhet karakter.

Andrra Hima
Sa e vështirë është të stërvitesh dhe njëkohësisht të ndjekësh mësimet?
Nuk është aspak e vështirë. Me vullnet dhe pak organizim mund të arrihet gjithçka.

Lorena Meka
If you had to choose between school and volleyball, which would you choose?
School is very important to us, but my heart belongs to volleyball. If I had to choose, I would choose volleyball because it gives me energy, enjoyment, and a special feeling of happiness when I play with my team.

must read the opponent's attack, position themselves, defend, and immediately prepare a counterattack. Each movement matters, and every player depends on the others. That responsibility slowly builds confidence. The same girls who enter quietly at the beginning of the season later lead exercises, give instructions to teammates, and trust their abilities more.

Emotions of competition

In youth volleyball leagues, the main focus is development rather than trophies. The highest national level demands immediate results and often relies on experienced players, sometimes even from abroad. But leagues like the First League provide something different, a space to grow. Matches bring strong emotions. Excitement, nervousness, joy after a successful play, and frustration after mistakes. Yet each game becomes a lesson. Instead of fearing errors, players learn to correct them. For many girls, the first successful reception or point scored feels unforgettable. Progress becomes visible not only in technique, but also in character. They learn persistence. Losing a set no longer ends motivation, it strengthens it.

Amela Humolli
When did you realize you like volleyball?
I realized it the very first time I played. It gave me an amazing feeling, and I could not wait to go back on the court again.

Effort behind the scenes

Talent is not the main challenge for the club. Facilities are. Training sessions are held in the gym of 'Xhevdet Doda' Gymnasium, after school hours, with the club covering the costs itself. During winter conditions are good, but summer heat makes training harder, forcing sessions to take place later in the evening. Financial limitations also create another difficulty. After years of development, talented players often move to financially stronger clubs for minimal compensation, leaving the club to restart the development cycle again. Still, training continues. Because improvement does not depend only on perfect conditions, but on commitment from coaches, players, and families. Balancing school and sport become part of that commitment. The girls organize their schedules, complete assignments, and return to training.

Alea Hasani
Why did you choose to train with Prishtina e Re?
I chose Prishtina e Re because I am here with my friends and we have a very supportive team that helps me improve every day.

Practice makes perfect

For coach Tara, the message to young people is simple: reduce time on social media and invest it in movement and teamwork. Volleyball offers both physical and mental engagement. Every rally requires concentration, cooperation, and trust. The aim of 'Prishtina e Re' is clear, to continue developing players and eventually compete at higher levels. But success is measured differently here. Not only in league position, but in how many players grow into confident, disciplined individuals. At the end of training, the noise slowly fades. The last balls are collected, and tired faces still carry smiles. Tomorrow the routine repeats. Another practice, another correction, another small improvement. Because for these girls, volleyball is not only a sport. It is a place where effort becomes habit, and habit becomes character.

Andrra Hima
How difficult is it to train and follow school lessons at the same time?
It is not difficult at all. With willpower and a little organization, everything can be achieved.

KULTURA PA BARRIERA

NJË SKENË KU TË GJITHË I PËRKASIN

Teatri "Muharrem Qena" në Mitrovicën e Jugut u bë një vend i veçantë për shumë familje kur aktorë të rinj me aftësi të kufizuara dolën në skenë për të interpretuar shfaqjen e tyre të parë multietnike. Ngjarja ishte pjesë e projektit "Kultura pa barriera", i mbështetur nga Ambasada Zvicerane në Kosovë, dhe mblodhi pjesëmarrës shqiptarë të Kosovës, serbë të Kosovës dhe boshnjakë të Kosovës. Shfaqja u organizua me rastin e Ditës Ndërkombëtare të Personave me Aftësi të Kufizuara dhe përcolli një mesazh të qartë: çdo person meriton respekt, mundësi të barabarta dhe një shans për të treguar aftësitë e tij.

Një mesazh për të drejtat dhe përfshirjen

Hapja e ngjarjes i kujtoi publikut se barazia nuk është vetëm një fjalë, por një praktikë e përditshme. Moderatori shpjegoi se qasja, respekti dhe mundësitë e barabarta në jetën publike, art dhe kulturë janë të drejta që duhet t'u garantohen çdo personi. Sebahate Hajdini Beqiri, drejtoresha e Down Syndrome Kosova, u tha të pranishmëve se Kosova ka bërë përparim në krijimin e politikave për personat me aftësi të kufizuara, por mbeten edhe shumë sfida: "Këta persona ende përballen me barriera në kujdesin shëndetësor, arsim dhe punësim. Ndryshimi i vërtetë do të vijë vetëm kur institucionet të sigurojnë respekt të plotë për të drejtat e të gjithë personave me aftësi të kufizuara." Ajo shtoi se kjo shfaqje, e cila përfshin aktorë shqiptarë, serbë dhe boshnjakë të Kosovës, tregon fuqinë e diversitetit dhe bashkëpunimit. Ajo gjithashtu tregon se çdo person me aftësi të kufizuara ka nevojë për mbështetje të fortë dhe të qëndrueshme.

Ndërtimi i urave përmes artit

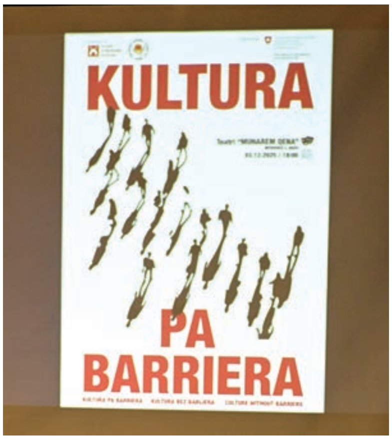
Gjeniz Beqiri, menaxheri i zyrës së Down Syndrome Kosova në Mitrovicën e Jugut, shpjegoi se ideja pas projektit "Kultura pa barriera" ishte të sillte së bashku të rinj me aftësi të kufizuara intelektuale dhe t'i ndihmonte ata të shfaqnin potencialin e tyre. Projekti filloi në korrik 2025 dhe përfshiu njëzet pjesëmarrës nga e gjithë Kosova. Ata punuan së bashku për muaj të tërë për të përgatitur shfaqjen e tyre të parë, dhe kjo përvojë i ndihmoi të krijonin miqësi dhe të mësonin nga njëri-tjetri. Gjenizi tha se organizata e tij ofron programe të rëndësishme edukimi dhe mbështetjeje, dhe shpreson që përparimi i bërë vitet e fundit t'i motivojë institucionet të investojnë edhe më shumë për t'i ndihmuar personat me aftësi të kufizuara të ndihen të barabartë dhe të respektuar. Ai theksoi gjithashtu se bashkëpunimi me organizatën "Podrži me" nga Mitrovica e Veriut e bëri projektin edhe më të fortë. Ishte hera e parë që këto dy grupe punuan së bashku, dhe kjo tregoi se kur organizatat bashkojnë përpjekjet, ato mund të ndikojnë shumë te njerëzit.

Fuqia e unitetit në skenë

Një nga intervistat më emocionuese erdhi nga Ivana Rakic, drejtoresha e "Podrzi me" dhe nënë e një fëmije me autizëm. Ajo tha se u përfshi në këtë fushë për të luftuar për vajzën e saj dhe për çdo fëmijë që ka nevojë për mbështetje. Organizata e saj punon me më shumë se dyqind fëmijë dhe të rritur me aftësi të kufizuara dhe përfshin anëtarë nga shumë prejardhje etnike. Sipas saj, tre muajt e fundit të bashkëpunimit me Down Syndrome Kosova i treguan diçka shumë të rëndësishme: "Fëmijët nuk interesohen për etninë, fenë apo dallimet. Ata kujdesen vetëm

CULTURE WITHOUT BARRIERS
A STAGE WHERE EVERYONE BELONGS

The theatre "Muharrem Qena" in South Mitrovica became a special place for many families when young actors with disabilities stepped on stage to perform their first multiethnic play. The event was part of the project "Culture Without Barriers," supported by the Swiss Embassy in Kosovo, and it brought together Kosovo Albanian (KOA), Kosovo Serbian (KOS), and Kosovo Bosniak (KOB) participants. The performance marked the International Day of People with Disabilities and carried a clear message. Every person deserves respect, equal opportunities, and a chance to show their abilities.



për mirësinë dhe miqësinë." Ajo beson se të rriturit duhet të mësojnë prej tyre, sepse këta të rinj tregojnë dashuri pa kufij dhe na kujtojnë se çfarë ka vërtet rëndësi.

Një shfaqje e mbushur me ngjyra dhe emocione

Pas fjalimeve për hapjen e ngjarjes, mbrëmja vazhdoi me një dokumentar të shkurtër që tregonte se si aktorët e rinj dhe organizatorët kishin punuar së bashku gjatë muajve të fundit, ku ata shpjegonin se si provat i ndihmuan të krijonin miqësi, të kapërcenin sfida dhe të kuptonin më mirë njëri-tjetrin. Kur dokumentari përfundoi, dritat u zbehën dhe filloi ngjarja kryesore. Skena u mbush me lëvizje dhe ngjyra teksa aktorët e rinj u shfaqën me pelerina të ndritshme dhe maska të bardha. Ata formuan figura, rrethore dhe vija që rrëfenin një histori pa fjalë. Vetëbesimi i tyre rritej me çdo hap, dhe publiku i ndiqte me emocion, shumë prej tyre duke e regjistruar momentin me telefonat e tyre. Mesazhi i shfaqjes ishte i qartë. Kur njerëzit e mbështesin njëri-tjetrin, punojnë së bashku dhe vlerësojnë dallimet, ata ndihmojnë në krijimin e një shoqërie më të fortë dhe më të dashur/sjellshme.

> *Shfaqja "Kulturë pa pengesa", një nga të parat e këtij lloji në Kosovë, ishte më shumë se një performancë. Ajo ishte një kujtesë se përfshirja është e mundur dhe se çdo person, pavarësisht aftësisë, ka diçka të vlefshme për të ofruar.*

Na vizitoni në:
Visit us at:

A message of rights and inclusion

The opening of the event reminded the audience that equality is not just a word but a daily practice. The host explained that access, respect, and equal chances in public life, art, and culture are rights that must be guaranteed to every person. Sebahate Hajdini Beqiri, Director of Down Syndrome Kosova, told the audience that Kosovo has made progress in creating policies for people with disabilities, but many challenges remain: "These persons still face barriers in health care, education, and employment. Real change will come only when institutions ensure full respect for the rights of all people with disabilities." She added that this performance, which includes Kosovo Albanian (KOA), Kosovo Serbian (KOS), and Kosovo Bosniak (KOB) actors, shows the power of diversity and cooperation. It also shows that every person with a disability needs strong and stable support.

Building bridges through art

Gjeniz Beqiri, manager of Down Syndrome Kosova office in South Mitrovica, explained that the idea behind "Culture Without Barriers" was to bring young people with intellectual disabilities together and help them show their potential. The project began in July 2025 and involved twenty participants from all over Kosovo. They worked together for months to prepare their first performance, and this experience helped them build friendships and learn from one another. Gjeniz said that his organization offers important education and support programs, and he hopes that the progress seen in recent years will inspire institutions to invest even more in helping people with disabilities feel equal and respected. He also emphasized that cooperation with the organization "Podrzi me" from North Mitrovica made the project stronger. It was the first time these two groups worked together, and it showed that when organizations join their efforts, they can create a powerful impact for the people.

The power of unity on stage

One of the most emotional interviews came from Ivana Rakic, Director of "Podrzi me" and a mother of a child with autism. She said she entered this field to fight for her daughter and for every child who needs support. Her organization works with more than two hundred children and adults with disabilities and includes members from many ethnic backgrounds. According to her, the past three months of cooperation with Down Syndrome Kosova showed her something important: "Children do not care about ethnicity, religion, or differences. They care only about kindness and friendship." She believes that adults should learn from them, because these young people show love without limits and remind us of what truly matters.

A performance filled with color and emotion

After the opening speeches, the evening continued with a short documentary that showed how the young actors and organizers worked together during the past months, wherein they explained how the rehearsals helped them build friendships, overcome challenges, and understand one another better. When the documentary ended, the lights dimmed and the main event began.

The stage filled with movement and color as the young actors appeared in bright capes and white masks. They formed shapes, circles, and lines that told a story without words. Their confidence grew with every step, and the audience watched with excitement, many recording the moment on their phones. The message of the performance was clear. When people support each other, work together, and value differences, they help create a stronger and kinder society.

> *The play "Culture Without Barriers", one of the first of its kind in Kosovo, was more than a performance. It was a reminder that inclusion is possible and that every person, no matter their ability, has something valuable to offer.*

Mendimi juaj për të drejtat e vajzave dhe grave?

ERISA SAMADRAXHA

Cila grua ose vajzë në jetën tënde të frymëzon më shumë dhe për çfarë arsye konkrete?
Gruaja që më frymëzon më shumë është nëna ime. Ajo më ka mësuar se respekti fitohet me vepra dhe se një grua e vendosur mund të ndryshojë jo vetëm jetën e saj, por edhe të të tjerëve përreth.

Cila është një fjalë ose këshillë që mendon se vajzat duhet ta dëgjojnë më shpesh nga shoqëria ose shkolla?
"Besoni në veten tuaj dhe mos e nënvlerësoni zërin tuaj." Vajzat duhet ta dinë se mendimi i tyre ka vlerë dhe se nuk duhet të kufizohen nga paragjykimet e shoqërisë.

Nëse do t'i dërgoje një mesazh vetes pas 10 vitesh për respektin ndaj vajzave dhe grave, çfarë do t'i shkruaje?
Do t'i shkruaja vetes të mos e humbasë kurrë respektin dhe ndjeshmërinë ndaj vajzave dhe grave dhe të kontribuojë gjithmonë për barazi dhe dinjitet.

Which woman or girl in your life inspires you the most, and for what specific reason?
The woman who inspires me the most is my mother. She has taught me that respect is earned through actions and that a determined woman can change not only her own life, but also the lives of those around her.

What is one word or piece of advice you think girls should hear more often from society or school?
"Believe in yourself and do not underestimate your voice." Girls should know that their opinions matter and that they should not be limited by society's prejudices.

If you could send a message to yourself in 10 years about respect for girls and women, what would you write?
I would tell myself to never lose respect and sensitivity toward girls and women and to always contribute to equality and dignity.

ANISA KRASNIQI

Cila grua ose vajzë në jetën tënde të frymëzon më shumë dhe për çfarë arsye konkrete?
Më frymëzon nëna ime sepse, edhe përballë sfidave, ajo ka qenë gjithmonë e fortë dhe e durueshme. Ajo më ka mësuar rëndësinë e respektit, guximit dhe dashurisë.

Cila është një fjalë ose këshillë që mendon se vajzat duhet ta dëgjojnë më shpesh nga shoqëria ose shkolla?
"Mos e lër askënd të të bëjë të ndihesh e vogël." Vajzat duhet të dinë se kanë të drejtë të shprehen dhe të jenë të forta.

Nëse do t'i dërgoje një mesazh vetes pas 10 vitesh për respektin ndaj vajzave dhe grave, çfarë do t'i shkruaje?
Do t'i thosha vetes të mos e harrojë kurrë vlerën e saj dhe t'i mbrojë gjithmonë të drejtat e vajzave dhe grave.

Which woman or girl in your life inspires you the most, and for what specific reason?
My mother inspires me because, even when facing challenges, she has always been strong and patient. She has taught me the importance of respect, courage, and love.

What is one word or piece of advice you think girls should hear more often from society or school?
"Do not let anyone make you feel small." Girls should know that they have the right to express themselves and to be strong.

If you could send a message to yourself in 10 years about respect for girls and women, what would you write?
I would remind myself to never forget my worth and to always protect the rights of girls and women.

BLINERA BEGAJ

Cila grua ose vajzë në jetën tënde të frymëzon më shumë dhe për çfarë arsye konkrete?
Gruaja që më frymëzon më shumë është nëna ime, sepse nga ajo e kam mësuar rëndësinë e dashurisë dhe përkushtimit.

Cila është një fjalë ose këshillë që mendon se vajzat duhet ta dëgjojnë më shpesh nga shoqëria ose shkolla?
Vlera e një vajze nuk matet nga pamja apo mendimi i të tjerëve, por nga karakteri, edukata dhe respekti për veten.

Nëse do t'i dërgoje një mesazh vetes pas 10 vitesh për respektin ndaj vajzave dhe grave, çfarë do t'i shkruaje?
Do t'i kujtoja vetes të jetë gjithmonë e fortë, të respektojë veten dhe të mbështesë gratë e tjera.

Which woman or girl in your life inspires you the most, and for what specific reason?
The woman who inspires me the most is my mother, because through her I learned the importance of love and dedication.

What is one word or piece of advice you think girls should hear more often from society or school?
A girl's value is not measured by appearance or by what others think, but by character, education, and self-respect.

If you could send a message to yourself in 10 years about respect for girls and women, what would you write?
I would remind myself to always be strong, to respect myself, and to support other women.

Ju lutemi na dërgoni mendimet tuaja për të drejtat e grave në këtë email: magazineforyou2003@gmail.com

Your opinion on the rights of girls and women

MERXHANE SHURDHAJ

Cila grua ose vajzë në jetën tënde të frymëzon më shumë dhe për çfarë arsye konkrete?
Më frymëzon nëna ime sepse është punëtore, e durueshme dhe gjithmonë kujdeset për familjen. Ajo më mëson përgjegjësinë, respektin dhe përkushtimin.

Cila është një fjalë ose këshillë që mendon se vajzat duhet ta dëgjojnë më shpesh nga shoqëria ose shkolla?
Vajzat duhet ta dëgjojnë më shpesh se janë të barabarta dhe kanë të drejtë të ndjekin ëndrrat e tyre pa frikë.

Nëse do t'i dërgoje një mesazh vetes pas 10 vitesh për respektin ndaj vajzave dhe grave, çfarë do t'i shkruaje?
Do t'i shkruaja vetes të kontribuojë për një shoqëri më të drejtë dhe më të barabartë për të gjithë.

Which woman or girl in your life inspires you the most, and for what specific reason?
My mother inspires me because she is hard-working, patient, and always takes care of her family. She teaches me responsibility, respect, and dedication.

What is one word or piece of advice you think girls should hear more often from society or school?
Girls should hear more often that they are equal and have the right to follow their dreams without fear.

If you could send a message to yourself in 10 years about respect for girls and women, what would you write?
I would tell myself to contribute to a fairer and more equal society for everyone.

ELISA BINISHI

Cila grua ose vajzë në jetën tënde të frymëzon më shumë dhe për çfarë arsye konkrete?
Gruaja që më frymëzon më shumë është nëna ime, sepse ajo më mbështet, më edukon dhe më ndihmon çdo ditë.

Cila është një fjalë ose këshillë që mendon se vajzat duhet ta dëgjojnë më shpesh nga shoqëria ose shkolla?
"Mos u frikëso ta thuash mendimin tënd." Vajzat duhet të flasin edhe kur ndihen të padëgjuara.

Nëse do t'i dërgoje një mesazh vetes pas 10 vitesh për respektin ndaj vajzave dhe grave, çfarë do t'i shkruaje?
Do t'i thosha vetes të mos dorëzohet kurrë dhe të qëndrojë e fortë, pavarësisht sfidave.

Which woman or girl in your life inspires you the most, and for what specific reason?
The woman who inspires me the most is my mother, because she supports me, educates me, and helps me every day.

What is one word or piece of advice you think girls should hear more often from society or school?
"Do not be afraid to say what you think." Girls should speak up even when they feel unheard.

If you could send a message to yourself in 10 years about respect for girls and women, what would you write?
I would tell myself to never give up and to stay strong, no matter the challenges.

Please send us your thoughts on women'S rights on this email: magazineforyou2003@gmail.com

PERFEKSIONIZMI DHE PRESIONI PËR TË QENË "MË I MIRI": ZËRI I BRENDSHËM QË GJITHMONË KËRKON MË SHUMË

"Duhet më mirë." "Kjo nuk mjafton." "Herën tjetër nuk ka vend për gabime..." Këto fjali shumë adoleshentë nuk i dëgjojnë vetëm nga të rriturit, por shpeshherë ia përsërisin vetes. Ky zë i brendshëm, që vazhdimisht të kujton se gjithmonë mundesh dhe duhet të bësh më shumë, është pjesë e perfeksionizmit, nevojës për të qenë pa gabime, pa dobësi dhe gjithmonë një hap përpara të tjerëve. Në fillim, ai mund të duket si një forcë motivuese, por me kalimin e kohës shndërrohet në një barrë që krijon presion, lodhje dhe ndjesinë se kurrë nuk je plotësisht i kënaqur me veten, pavarësisht përpjekjeve që i bën.

Kur dëshira për sukses shndërrohet në frikë nga dështimi

Të përpiqesh, të kesh qëllime dhe të dëshirosh sukses është plotësisht natyrale, sidomos në një periudhë kur nga të rinjtë priten vazhdimisht rezultate të mira, përgjegjësi dhe pjekuri. Megjithatë, problemi lind atëherë kur suksesi bëhet i vetmi tregues i vlerës sate, dhe çdo gabim fillon të duket si një humbje personale. Në vend që t'i shohim gabimet si pjesë të procesit të të mësuarit, ne i përjetojmë ato si dëshmi se nuk jemi mjaftueshëm të mirë, të zgjuar apo të aftë, gjë që krijon tension të vazhdueshëm dhe frikë se mos e zhgënjejmë veten ose të tjerët.

Rrjetet sociale dhe iluzioni i përsosmërisë

Presioni për të qenë "më i miri" rritet edhe më shumë nga rrjetet sociale, ku të gjithë duken të lumtur, të suksesshëm dhe plot vetëbesim. Fotot e momenteve perfekte, notat perfekte, stërvitjet perfekte dhe jetët perfekte e krijojnë përshtypjen se të tjerët janë gjithmonë një hap para nesh. Ajo që shpesh harrojmë është se rrjetet sociale nuk e tregojnë të gjithë realitetin, ato i shfaqin vetëm momentet më të mira, ndërsa stresi, dështimet, pasiguritë dhe frikërat mbeten jashtë kornizës. Krahasimi me këtë "version të kuruar të realitetit" shumë lehtë çon në ndjesinë se kurrë nuk po bëjmë mjaftueshëm dhe se kurrë nuk jemi mjaftueshëm të mirë.

Kur perfeksionizmi fillon të të pengojë

Kur frika nga gabimi bëhet tepër e madhe, perfeksionizmi pushon së të shtyeri përpara dhe fillon të të frenojë. Disa të rinj, për këtë arsye, shmangin të paraqiten në orë mësimi, të marrin pjesë në gara apo të merren me aktivitete që i pëlqejnë, sepse kanë frikë se nuk do të jenë mjaftueshëm të mirë ose se do të gabojnë para të tjerëve. Në vend të kureshtjes dhe dëshirës për të mësuar, shfaqet një shqetësim i vazhdueshëm për atë që do të thonë të tjerët dhe për mënyrën se si dështimi mund të duket nga jashtë, edhe pse pikërisht gabimi është shpesh hapi i parë drejt përparimit.

Të jesh i mirë nuk do të thotë të jesh i përsosur

Është e rëndësishme ta kuptosh se

PERFECTIONISM AND THE PRESSURE TO BE "THE BEST": THE VOICE THAT IS CONSTANTLY ASKING FOR MORE

"You have to do better." "This isn't enough." "Next time, no mistakes..." Many teenagers don't hear these sentences only from adults, they often repeat them to themselves. That inner voice, constantly reminding you that you can and must do more, is part of perfectionism: the need to be flawless, without weaknesses, always one step ahead of others. At first it may seem like motivation, but over time it becomes a burden that creates pressure, exhaustion, and the feeling that you're never truly satisfied with yourself, no matter how much effort you put in.

askush nuk është i suksesshëm sepse nuk ka gabuar kurrë, por sepse ka mësuar nga gabimet. Të jesh i mirë nuk do të thotë t'i kesh gjithmonë notat më të mira, më shumë pëlqime apo më shumë vlerësime, por të kesh guximin të provosh, të gabosh dhe të vazhdosh përpara. Vlera jote nuk matet me mesatare, diploma apo pritshmëritë e të tjerëve, por me atë se kush je si person, sa përpiqesh dhe sa i gatshëm je të rritesh.

Nuk ke pse të jesh më i miri në klasë, më i suksesshmi në shoqëri apo i përsosur në çdo gjë që e bën. Mjafton të jesh vetja, të besosh në veten dhe t'i lejosh vetes të mos jesh i përsosur. Gabimet nuk janë dobësi; ato janë dëshmi se ke provuar, se po mëson dhe se po zhvillohesh. Sepse botës nuk i duhet edhe një version i përsosur i dikujt tjetër. Botës i duhesh ti — i vërtetë, i papërsosur dhe autentik.

MINI TEST: A je shumë i/e ashpër ndaj vetes?
Përgjigju sinqerisht (nuk ka përgjigje të sakta apo të gabuara 😉):
• A përqendrohesh më shumë te gabimet sesa te ajo që ke bërë mirë?
• A e ke të vështirë të gëzohesh për suksesin, sepse menjëherë mendon për sfidën tjetër?
• A ke ndjesinë se duhet t'u dëshmosh të gjithëve se vlen?
• Nëse shumicës së pyetjeve iu përgjigje me "po", atëherë ka ardhur koha të ulësh pak presionin ndaj vetes.

When the desire for success turns into a fear of failure

Putting in effort, having goals, and wanting success is completely natural, especially during a time when young people are constantly expected to show good results, responsibility, and maturity. However, the problem begins when success becomes the only measure of your worth, and every mistake starts to feel like a personal defeat. Instead of seeing mistakes as part of the learning process, we experience them as proof that we are not good enough, smart enough, or capable enough which creates constant tension and fear of disappointing ourselves or others.

Social networks and the illusion of perfection

The pressure to be "the best" is further intensified by social media, where everyone appears happy, successful, and confident. Photos of perfect moments, perfect grades, perfect workouts, and perfect lives create the impression that everyone else is always one step ahead of us. What we often forget is that social media doesn't show the whole picture, it shows only the best moments, while stress, failure, insecurity, and fears stay out of frame. Comparing ourselves to this "edited version of reality" easily leads to the feeling that we're never doing enough and that we're never good enough.

When perfectionism starts to get in the way

When we become too afraid of making mistakes, perfectionism stops pushing us forward and starts holding us back. Some young people avoid raising their hand in class, participating in competitions, or doing what they love because they fear they won't be good enough or that they'll make a mistake in front of others. Instead of curiosity and a desire to learn, constant worry appears about what others will say and how failure will look from the outside, even though a mistake is often the very first step toward progress.

Being good doesn't mean being perfect

It's important to understand that no one is successful because they never made mistakes, but because they learned from them. Being good doesn't mean always having the best grades, the most likes, or the most awards, it means having the courage to try, to make mistakes, and to keep going. Your worth isn't measured by averages, diplomas, or other people's expectations, but by the kind of person you are, how much effort you put in, and how willing you are to grow.

You don't have to be the best in class, the most successful in society or perfect in everything you do. It is enough to be yourself, to believe in yourself and to allow yourself not to be perfect. Mistakes are not weakness, they are proof that you tried, that you are learning and developing. Because the world doesn't need another perfect version of someone else. The world needs you, real, imperfect and authentic!

MINI TEST: Are you too hard on yourself?
Answer honestly (there are no right or wrong answers 😉):
• Do you focus more on your mistakes than on what you did well?
• Is it hard for you to enjoy your success because you immediately start thinking about the next challenge?
• Do you feel like you have to prove your worth to everyone?
• If you answered "yes" to most of these, it's time to ease the pressure a bit.

KUR IA GABON!

IA mund të jetë e dobishme, e shpejtë dhe e zgjuar. Por ndonjëherë... gabon. Dhe po, kjo mund të ndodhë edhe kur IA tingëllon shumë e sigurt në atë që thotë. Prandaj është më e rëndësishme të dish si të punosh me IA-në, se sa thjesht ta përdorësh.

🤖 IA mund të tingëllojë e sigurt dhe prapë të gabojë
IA nuk mendon si njeriu. Ajo parashikon përgjigje bazuar në modele. Ndonjëherë i humb kontekstin, i ngatërron faktet ose e jep një përgjigje që duket e saktë, por nuk është. Vetëbesimi nuk do të thotë gjithmonë saktësi.

🔍 Gjithmonë kontrollo faktet e rëndësishme
Përdore IA-në si pikënisje, jo si përgjigje përfundimtare. Nëse diçka është e rëndësishme për shkollë, punë apo jetën e përditshme, kontrolloje edhe në një burim tjetër ose shtroje pyetjen ndryshe.

❓ Bëj pyetje shtesë
Nëse një përgjigje duket e çuditshme, e paqartë ose shumë e thjeshtë, pyet më tej. Thuaj gjëra si: "A je e sigurt?" ose "A mund ta shpjegosh hap pas hapi?" Pyetjet e mira çojnë në përgjigje më të mira.

🧠 Truri yt është ende SHEFI
IA nuk e zëvendëson mendimin. Ti mendon. Përdore gjykimin, logjikën dhe përvojën tënde. Nëse diçka nuk të duket e qartë, kjo ka rëndësi.

😂 Gabimet janë pjesë e të mësuarit
Kur IA gabon, mos u mërzit. Mëso prej atij gabimi. Të kuptosh pse diçka është gabim të ndihmon të mësosh më shumë sesa një përgjigje perfekte.

💡 MBAJE MEND:
IA është një ndihmës i fuqishëm, por nuk është e përsosur. Përdoruesit më të zgjuar janë ata që pyesin, kontrollojnë dhe mendojnë. Kur e përdor IA-në me tru të ndezur, bëhesh edhe më i zgjuar.

WHEN AI IS WRONG!

AI can be helpful, fast, and smart. But sometimes... it gets things wrong. And yes, that can happen even when AI sounds very confident. That is why knowing how to work with AI matters more than just using it.

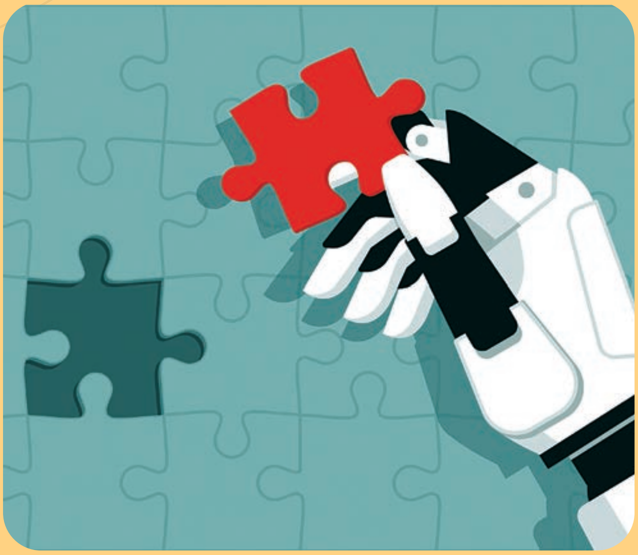
🤖 AI can sound sure and still be wrong
AI does not think like a human. It predicts answers based on patterns. Sometimes it misses context, mixes facts, or gives an answer that sounds right but is not. Confidence does not always mean correctness.

🔍 Always double check important facts
Use AI as a starting point, not the final answer. If something is important for school, work, or real life, check another source or ask again in a different way.

❓ Ask follow up questions
If an answer feels strange, unclear, or too simple, ask more questions. Say things like: "Are you sure?" or "Can you explain this step by step?" Good questions lead to better answers.

🧠 Your brain is still THE BOSS
AI does not replace thinking. You do. Use your judgment, your logic, and your experience. If something does not make sense to you, that matters.

😂 Mistakes are part of learning
When AI is wrong, do not get frustrated. Learn from it. Understanding why something is wrong helps you learn more than a perfect answer ever could.



💡 REMEMBER:
AI is a powerful helper, but it is not perfect. The smartest users are the ones who question, check, and think. When you use AI with your brain turned on, you become smarter too.

Brain teasers

FJALËKRYQ SKANDINAV

KRYEQYTETI I ÇADIT (AFRIKË)

AKTORI I NJOHUR AMERIKAN NGA FOTO

KALË SHALE

ARMIK I BUDËS

POET BULLGAR, PELIN

SPORTIST QË MERRET ME NOT

VIZATIMET E FILMAVE TË ANIMUAR

NJËSI BAZË, THEMELORE

JOD

KULT FETAR (SHQ.)

LLOJ PESHKU

MILA KUNIS

FAMË

HYJNI LUFTE NË GREQINË E LASHTË

LËKURË E PAPËRPUNUAR

RADIUM

VENDËS I ARABISË

SOLISTE JONA, ELI

KARBON

QË NXË NJË OKË, OKATAR

BËRI NJË NDËRHYRJE KIRURGJIKALE

KELVIN

VESHJE E SIPËRME

SHOQËRIA E ZGJEDHUR

SELEN

ZOTËRI (POL.)

MAFIOZI SHQIPTAR, JOHN

NOTË MUZIKORE

KRAHINË NË SHQIPËRI

NOTË MUZIKORE

QYTET NË JORDANI

DËSHIRA PËR TË PIRË UJË

MJESHTRI I ARTEVE MARCIALE BRUCE

PËRKUL, LAKON

I VOGLI I GOMARIT, KËRRIÇ

BISHË MALI (PASHQ.)

FRIKË E MADHE, LEMERI

QË I TAKON INËS

SOLISTE JONA E NJOHUR, ELSA

KUPTIM I DIKUJT TJETËR NË LARGËSI

ELEKTRODA POZITIVE

GADISHULL NË GREQI

MBI SASINË E CAKTUAR

NJË PREJ SHBA

MBULESË E HOLLË PREJ LESHI

ASGJË (FRENGJ.)

"DOMAIN REGISTR.of AMERICA"

ZANORE JONA

SËMUNDJE NGJITËSE

PIKË VROJTIMI (KUNDR. ZENIT)

550 (ROMAK)

SKOCEZ I LASHTË

RR. Ë.

QYTET NË SHQIPËRI

SIMBOLI KIMIK PËR RADON

MODERAT. KRASTA

LETRARI FRASHËRI

LUMË NË AUSTRI

PERSONAZH NGA "STAR TREK"

SULFUR

TENISTJA JAPONEZE, NAKAMURA

"INDIAN ADMINISTRATIVE SERVICE"

QYTET I LASHTË NË GREQI

LATINISHT (SHKURT.)

VEND NË VERI TË TAJLANDËS

SHKOJ NGA BRENDA JASHTË

"HIGH DEFINITION"

LLOJ BALENE VRASËSE

R. Ë.

SËMUNDJE E RËNDË NGJITËSE

K.N.

BANOR I QYTETIT TË HIMARËS

FUTBOLLIST SPANJ. JORGE MERODIO

AMPER

RAPORTI I DRITËS SË YLLIT ME ATË TË DIELLIT

ATDHETARI JONË I NJOHUR, ÇETTA

"Çdo herë që një grua e ngre zërin për veten, ajo e ngre zërin për të gjitha gratë."

Maya Angelou