

4You

magazine

www.magazineforyou.com 



4You Magazine - Shqip 

[magazine4ushqip](https://www.instagram.com/magazine4ushqip) 



Revistë mujore e KFOR-it Nr. 227 - Maj 2026



MUSICBOX

Harry STYLES

Falas 

"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

Fotografite: Ekipi "4You"

Design & Layout:

Bekim Shabani &

Leopard Cana

Stafi editorial mund të kontaktohet në telefon:

038/503-603-2139

Letrat mund të dërgohen në adresën:

**HQ KFOR - Kosova Film;
"4You Magazine";**

**Strasbourg Building;
10000 Prishtinë**

E-mail:

magazineforyou2003@gmail.com

www.magazineforyou.com



**Kopertina:
Harry STYLES**

Editorial

Gjashtë gjuhë, një zë

Gjatë këtij muaji maj, 4You Magazine feston diçka vërtet të veçantë, aftësinë tonë për të komunikuar me ju në gjashtë gjuhë të ndryshme. Çdo fjalë që e publikojmë mbart jo vetëm informacion, por edhe respekt, identitet dhe lidhje. Gjuha është më shumë se një mjet; është një urë. Mu përmes këtyre urave, ne arrijmë çdo të ri në Kosovë, duke siguruar që askush të mos ndihet i lënë pas dore, i padëgjuar ose i padukshëm. Në një botë ku dallimet shpesh ndajnë, ne zgjedhim të komunikojmë në mënyra që bashkojnë.

Fuqia e mirëkuptimit

Toleranca dhe mirëkuptimi nuk janë vetëm ide, ato janë zgjedhje që bëjmë çdo ditë. Kur dëgjojmë dikë që flet një gjuhë tjetër, ka prejardhje tjetër ose mendon ndryshe nga ne, ne zhvillohem; mësojmë se diversiteti nuk është diçka për t'u frikësuar, por diçka për t'u festuar. Në 4You, ne besojmë se mirëkuptimi fillon me një hap të thjeshtë: të jesh i hapur; i hapur për të dëgjuar, i hapur për të mësuar dhe i hapur për të respektuar. Kjo hapje krijon miqësi më të forta, shoqëri më të sigurta dhe një të ardhme më paqësore.

Kur TI shkëlqen, TI i ndriçon edhe të tjerët

Ekziston një e vërtetë e fuqishme që ndonjëherë e harrojmë: kur sjell dritë në botë, ti nuk e humb, por e ndan atë. Një fjalë e mirë, një gjest respekti, apo edhe një

buzëqeshje mund t'ia ndriçojë ditën dikujt tjetër. Mendoni për këtë, kur ta ndihmoni dikë të ndihet i përfshirë, kur ngriheni kundër negativitetit, kur zgjidhni mirësinë mbi gjykimin, ju bëheni burim drite. Dhe ajo dritë përhapet. Ajo i frymëzon të tjerët të bëjnë të njëjtën gjë. Në një revistë të shkruar në gjashtë gjuhë, kjo ide bëhet edhe më e fortë. Çdo gjuhë është një dritë dhe së bashku ato krijojnë diçka më të ndritshme se secila prej tyre veçmas.

Ndërtimi i urave së bashku

Misioni ynë ka qenë gjithmonë i qartë: t'i bashkojmë, informojmë dhe frymëzojmë të rinjtë e të gjitha komunitetet. Duke folur gjuhën tuaj, fjalë për fjalë dhe figurativisht, ne synojmë të ndërtojmë ura aty ku dikur kishte mure. Gjatë këtij muaji maj, ju ftojme të jeni pjesë e këtij misioni. Jini kuriozë për të tjerët! Jini respektues ndaj dallimeve! Jini mjaftueshëm të guximshëm për t'i përfshirë të tjerët, jo për t'i përjashtuar! Sepse në fund të fundit, nuk ka të bëjë me atë sa gjuhë flasim, por me atë se sa mirë e kuptojmë njëri-tjetrin. Mos harroni: Kur shkëlqeni, nuk e ndriçon vetëm rrugën tuaj, por e ndriçon edhe rrugën e të tjerëve.

Deri në takimin tonë të radhës në qershor, qëndroni të shëndetshëm, miqtë e mi!

Leonora

Indeksi



2. Editoriali, indeksi

4. Shkolla e muajit: GJIMNAZI I

SPECIALIZUAR MATEMATIKOR: KU NISMA E NXËNËSVE E TAKON PËRSOSMËRINË AKADEMIKE

6. Life style: IDE PËR PIKNIK NJËDITOR:

PSE MAJI ËSHTË I PËRSOSUR PËR MINI AVENTURA?

8. Music Box: HARRY STYLES – "DJALI I ARTË"

12. FJALË TË VOGLA, NDIKIM I MADH: AJO QË THEMI, NGA VJEN DHE ÇFARË ZGJEDHIM

TË PËRCJELLIM MË TEJ

14. **World around us:** OBSERVATORËT MË INTERESANTË NË BOTË

16. **Do it Yourself:** SI TË BËNI VETË SAPUN NATYRAL?

18. **Moviemania:** GJASHTË FILMA PËR TA NISUR VERËN

20. **Health & Sports:** HIKING: NJË MËNYRË E THJESHTË PËR T'U RIKTHYER DHE RILIDHUR

22. **Generation #:** APLIKACIONET E MUZIKËS: BOTA E MUZIKËS NË XHEPIN TUAJ

24. NDAL! MENDO! VERIFIKO! : KUR EMOCIONET LËVIZIN MË SHPEJT SE FAKTET

26. **Your opinion about:** MENDIMI YT PËR SHKOLLËN DHE MËSIMIN?

28. **Wellbeing & teens:** PËRDORIMI I CIGAREVE ELEKTRONIKE: ÇFARË DUHET TË DIJNË ADOLOSHENTËT?

30. IA-JA MUND TË TË NDIHMOJË TË ZBULOSH LAJMET E RREME – JA SI

32. **Did you know?** MAJI

Editorial

Six languages, one voice

This May, 4You Magazine celebrates something truly special, our ability to speak to you in six different languages. Each word we publish carries not only information, but also respect, identity, and connection. Language is more than a tool; it is a bridge. And through these bridges, we reach every young person in Kosovo, ensuring that no one feels left out, unheard, or unseen. In a world where differences often divide, we choose to communicate in ways that unite.

The power of understanding

Tolerance and understanding are not just ideas; they are choices we make every day. When we listen to someone who speaks a different language, comes from a different background, or thinks differently than us, we grow. We learn that diversity is not something to fear, but something to celebrate. At 4You, we believe that understanding begins with a simple step: being open. Open to hearing, open to learning, and open to respecting. This openness creates stronger friendships, safer societies, and a more peaceful future.

When YOU shine, YOU light others too

There is a powerful truth we sometimes forget: when you bring light into the world, you don't lose it, you share it. A

kind word, a gesture of respect, or even a smile can brighten someone else's day. Think about it, when you help someone feel included, when you stand up against negativity, when you choose kindness over judgment, you become a source of light. And that light spreads. It inspires others to do the same. In a magazine written in six languages, this idea becomes even stronger. Every language is a light, and together they create something brighter than any one of them alone.

Building bridges together

Our mission has always been clear: to connect, inform, and inspire youth across all communities. By speaking your language, literally and figuratively, we aim to build bridges where there were once walls. This May, we invite you to be part of that mission. Be curious about others. Be respectful of differences. Be brave enough to include, not exclude. Because in the end, it's not about how many languages we speak, it's about how well we understand each other. And remember: When you shine, you don't just light your own path, you light the way for others too.

Until our next meeting in June, stay healthy my friends!

Leonora

Index



3. Editorial, index

5. School of the month: SPECIALIZED MATHEMATICS GYMNASIUM: WHERE STUDENT INITIATIVE MEETS ACADEMIC EXCELLENCE

7. Life style: ONE-DAY PICNIC IDEAS: WHY MAY IS PERFECT FOR MINI ADVENTURES?

9. Music Box: HARRY STYLES – THE "GOLDEN BOY"

13. SMALL WORDS, BIG IMPACT: WHAT WE SAY, WHERE IT COMES FROM, AND WHAT WE CHOOSE TO PASS ON

15. World around us: THE MOST INTERESTING OBSERVATORIES IN THE WORLD

17. Do it Yourself: HOW TO MAKE NATURAL SOAP YOURSELF?

19. Movie mania: SIX MOVIES TO KICK OFF THE START OF SUMMER

21. Health & Sports: HIKING: A SIMPLE WAY TO RESET AND RECONNECT

23. Generation #: MUSIC APPS: YOUR WORLD OF MUSIC IN YOUR POCKET

25. STOP! THINK! VERIFY!: WHEN EMOTIONS MOVE FASTER THAN FACTS

27. Your opinion about: YOUR OPINION ON SCHOOL AND LEARNING?

29. Wellbeing & teens: VAPING E-CIGARETTES: WHAT TEENAGERS NEED TO KNOW?

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:

Harry STYLES

GJIMNAZI I SPECIALIZUAR MATEMATIKOR

KU NISMA E NXËNËSVE E TAKON PËRSOSMËRINË AKADEMIKE

Në "Gjimnazin e Specializuar Matematikor", një vizitë ndonjëherë nuk mjafton. Kur nxënësit marrin iniciativë dhe na ftojnë të shohim punën e tyre, bëhet e rëndësishme të rikthehemi dhe ta ndajmë historinë e tyre. Siç edhe e ceku drejtoresha, znj. Fahrije Retkoceri, nisat e tilla i pasqyrojnë vlerat që ata synojnë t'i promovojnë përtej klasave, një fakt i vërtetuar gjatë kësaj vizite që u frymëzua nga një grup nxënësish të angazhuar në aktivitetet e Kryqit të Kuq për të rinjtë, të cilat e reflektojnë një ndjenjë të fortë përgjegjësie dhe gatishmërinë për të kontribuar jashtë klasës.



Znj. Fahrije Retkoceri - Drejtoreshë

Një mjedis unik akademik

Gjimnazi i Specializuar Matematikor është një institucion unik në Kosovë, i dedikuar për nxënës me interes dhe talent të veçantë në matematikë dhe shkencat ekzakte. Që nga themelimi i tij në vitin 2013, kjo shkollë e ka ndërtuar një reputacion për standarde të larta akademike dhe rezultate të shkëlqyera. Me vetëm 111 nxënës të organizuar në gjashtë paralele, ajo ofron një mjedis të fokusuar dhe kërkues për mësim. Staf i mësimdhënës, i përbërë kryesisht nga profesorë të Universitetit të Prishtinës dhe mësimdhënës me përvojë, e luan një rol kyç në ruajtjen e këtij niveli të cilësisë. Rezultatet flasin qartë. Nxënësit arrijnë vazhdimisht rezultate të shkëlqyera, përfshirë 100 për qind kalueshmëri në Testin Kombëtar të Maturës, si dhe performanca mbresëlënëse në vlerësime ndërkombëtare, ku shkolla është renditur e para në Kosovë dhe ndër më të mirat në botë në matematikë.

Zhvillime dhe sfida në një hapësirë të përbashkët

Që nga vizita jonë e fundit, ka ndodhur një ndryshim i rëndësishëm. Objekti i shkollës tani ndahet me Gjimnazin "Xhevdet Doda",



duke i bashkuar dy mjedise të forta akademike nën një çati. Edhe pse kjo ka krijuar mundësi të reja për bashkëveprim, ajo i ka reduktuar gjithashtu hapësirat në dispozicion për Gjimnazin e Specializuar Matematikor. Laboratorët e shkencave natyrore janë të pajisur mirë, por tani shfrytëzohen nga të dyja shkollat, ndërsa kabineti i TIK-ut funksionon në një hapësirë të përkohshme. Biblioteka e shkollës, dikur e organizuar plotësisht, tani funksionon në kushte më të kufizuara. Një nga sfidat më të mëdha mbetet mungesa e konviktit për nxënësit që vijnë nga pjesë të ndryshme të Kosovës, pavarësisht arritjeve dhe përkushtimit të tyre. Megjithatë, edhe në këto kushte, shkolla vazhdon të ofrojë arsim cilësor, duke treguar se rezultatet e forta nuk varen vetëm nga infrastruktura, por edhe nga

përkushtimi, profesionalizmi dhe motivimi i nxënësve.

Të mësuarit përmes iniciativës dhe veprimt

Arsyeja e rikthimit tonë qëndron pikërisht te iniciativa e vetë nxënësve. Diar Sylaj, Ermal Beqiri dhe Anila Berisha janë pjesë e projektit "Mozaiku i Kulturave", i zhvilluar në bashkëpunim me Kryqin e Kuq. Projekti e ka për qëllim promovimin e bashkëjetesës dhe tolerancës mes të gjitha etnive që jetojnë në Kosovë. Siç shpjegojnë nxënësit, iniciativa përfshin vizita në shkolla të ndryshme, ku ata mbajnë ligjërata informuese dhe organizojnë aktivitete interaktive me bashkëmoshatarët e tyre. Këto aktivitete synojnë ta theksojnë rëndësinë e komunikimit, pranimit të dallimeve dhe ndërtimit të marrëdhënieve pozitive. Përmes këtij angazhimi, nxënësit synojnë të rrisin





vetëdijen te të rinjtë për respektin, mirëkuptimin dhe vlerën e diversitetit. Puna e tyre tregon se arsimit nuk kufizohet vetëm në suksesin akademik, por e përfshin edhe zhvillimin e përgjegjësisë sociale dhe të qytetarëve aktivë. Përmes këtij projekti, ata synojnë të kontribuojnë në ndërtimin e një shoqërie të bazuar në respekt, mirëkuptim dhe pranimit, ku dallimet shihen si vlera dhe jo si pengesa.

Baza të forta dhe nevoja për të ardhmen

Shkolla përfiton nga një bashkëpunim i mirë mes nxënësve, mësimeve dhe prindërve, duke krijuar një mjedis mbështetës për të nxënëit. Në të njëjtën kohë, mbeten disa sfida, si nevoja për mbështetje më të strukturuar institucionale, rregullim më të qartë ligjor dhe burime shtesë mësimore të përshtatura me profilin e specializuar të shkollës. Pavarësisht këtyre sfidave, shkolla vazhdon të dallohet si një nga institucionet më të respektuara arsimore në vend, duke dëshmuar se përkushtimi dhe vizioni mund t'i tejkalojnë kufizimet.

Një mesazh për të ardhmen
Përvoja në Gjimnazin e Specializuar Matematikor tregon se suksesi ndërtohet si përmes dijes ashtu edhe përmes iniciativës. Nxënësit këtu jo vetëm që arrijnë rezultate të larta akademike, por edhe tregojnë gatishmëri për të vepruar dhe për të kontribuar në shoqëri. Ndërsa shkolla vazhdon të zhvillohet, nxënësit e saj mbeten forca e saj më e madhe, duke treguar se përparimi i vërtetë fillon me motivim, punë të palodhur dhe guxim për të bërë ndryshim.

SPECIALIZED MATHEMATICS GYMNASIUM **WHERE STUDENT INITIATIVE MEETS ACADEMIC EXCELLENCE**

At the "Gjimnazi i Specializuar Matematikor" (Specialized Mathematics Gymnasium), one visit is sometimes not enough. When students take initiative and invite us to see their work, it becomes important to return and share their story. As principal Mrs. Fahrije Retkoceri tells us, such initiatives reflect the values they aim to promote beyond the classroom, a point clearly illustrated during this visit, inspired by a group of students engaged in Red Cross Youth activities, that reflect a strong sense of responsibility and willingness to contribute outside the classroom.

A unique academic environment

"Gjimnazi i Specializuar Matematikor" is a unique institution in Kosovo, dedicated to students with a strong interest and talent in mathematics and exact sciences. Since its establishment in 2013, this school has built a reputation for high academic standards and outstanding results. With only 111 students organized in six classes, it offers a focused and demanding learning environment. The teaching staff, largely composed of professors from the University of Prishtina and experienced educators, plays a key role in maintaining this level of quality. The results speak clearly. Students consistently achieve excellent outcomes, including a 100 percent pass rate in the National Matura Test (national high school graduation test) and impressive performances in international assessments, where the school has ranked first in Kosovo and among the top in the world in mathematics.

Development and challenges in a shared space

Since our last visit, an important change has taken place. The school building is now shared with Gymnasium "Xhevdet Doda", bringing together two strong academic environments under one roof. While this has created new opportunities for interaction, it has also reduced the available space for the Specialized Mathematical Gymnasium. Laboratories for natural sciences are well equipped but are now shared, while the ICT classroom operates in a temporary space. The school library, once fully organized, now functions in more limited conditions. One of the most significant challenges remains the lack of dormitories for students who come from different parts of Kosovo, despite their strong academic achievements and commitment. Even in these conditions, the school continues to deliver high quality education, showing that strong results are driven not only by infrastructure, but also by dedication, expertise, and student motivation.

Learning through initiative and action

The reason for our return lies in the initiative of students themselves. Diar Sylaj, Ermal Beqiri, and Anila Berisha are part of a project titled "The Mosaic of Cultures", developed in cooperation with the Red Cross. The project focuses

on promoting coexistence and tolerance among all ethnic groups living in Kosovo. As explained by the students, the initiative includes visits to various schools, where they organize informative lectures and interactive activities with their peers. These activities aim to highlight the importance of communication, acceptance of differences, and the building of positive relationships. Through their engagement, the students seek to raise awareness among young people about respect, understanding, and the value of diversity. Their work shows that education is not limited to academic success but also includes the development of social responsibility and active members of society. Through this engagement, the students aim to contribute to building a society based on respect, understanding, and acceptance, where differences are seen as values rather than barriers.

Strong foundations and future needs

The school benefits from a well-functioning relationship between students, teachers, and parents, creating a supportive learning environment. At the same time, certain challenges remain, including the need for more structured institutional support, clearer regulatory frameworks, and additional teaching resources tailored to the school's specialized profile. Despite these obstacles, the school continues to stand out as one of the most respected academic institutions in the country, proving that commitment and vision can overcome limitations.

A message for the future
The experience at "Gjimnazi i Specializuar Matematikor" shows that success is built through both knowledge and initiative. Students here not only achieve high academic results but also demonstrate a readiness to act and contribute to society. As the school continues to develop, its students remain its greatest strength, showing that real progress begins with motivation, hard work, and the courage to make a difference.

IDE PËR PIKNIK NJËDITOR

PËRSE MAJI ËSHTË I PËRSOSUR PËR MINI AVENTURA?



Disa thonë se maji është muaji më i bukur i vitit dhe është e vështirë të mos pajtohesh. Nuk është shumë nxehtë, por është mjaftueshëm ngrohtë që të të bëjë të duash të kalosh gjithë ditën jashtë. Natyra duket më e gjallë se kurrë, ditët janë më të gjata dhe duket sikur papritur ke më shumë energji dhe më pak arsye për të qëndruar brenda.

Pikërisht për këtë arsye, maji është ideal për plane spontane dhe për t'u larguar nga rutina e përditshme. Nuk të duhet një buxhet i madh apo planifikim i ndërlikuar. Një piknik njëditor është ndoshta opsioni më i thjeshtë dhe, me disa ide të mira, mund të kthehet lehtësisht në diçka shumë më tepër sesa thjesht ulje në bar.

Shëtitje dhe piknik

Një nga opsionet më të mira është të kombinoni piknikun me një shëtitje të lehtë. Nuk ka nevojë të jetë e lodhshme, mund të jetë një ecje e shkurtër në park, një ngjitje e lehtë drejt një pamjeje të bukur, apo edhe një shëtitje më e gjatë në një pjesë më të qetë të qytetit. Qëllimi

nuk është të lodheni, por të shijoni rrugën. Shpesh, kjo pjesë del më mirë sesa pritjet, biseda, të qeshura, ndalesa të shkurtra dhe ajo ndjesia e të "shkuarit" diku, edhe pa një plan të saktë. Kur më në fund arrini në destinacionin tuaj dhe e bëni një pushim, pikniku merr një kuptim krejt tjetër. Gjithçka ndihet më e relaksuar, qëndroni më gjatë dhe thjesht e shijoni momentin më shumë.

Çiklizëm në natyrë

Nëse dëshironi një përvojë më aktive, çiklizmi është një zgjedhje e shkëlqyer. Ai ofron ndjenjë lirie, sepse nuk keni nevojë të ndiqni një plan të caktuar, mund të ndryshoni drejtim,



të bëni pushime kur të dëshironi dhe të ndaloni aty ku ju pëlqen më shumë. Lëvizja pranë lumit apo nëpër natyrë është veçanërisht e këndshme për shkak të pamjeve. Kur e gjeni një vend të bukur, pak bar, hije apo një pamje të mirë, mund të ndaloni, të bëni një piknik të shkurtër dhe të pushoni. Nuk ka nxitim, nuk ka rregulla të forta, gjithçka është spontane. Shpesh, këto ndalesa të paplanifikuara bëhen momenti më i bukur i ditës.

Ecje dhe lojëra në natyrë

Nëse shkonit në grup dhe e dini që nuk do të qëndroni gjatë ulur, përfshini disa aktivitete. Kombinimi i ecjes dhe lojërave në natyrë e krijon balancën perfekte mes lëvizjes dhe relaksimit.

Dhe sigurisht, ushqimi

Ushqimi është një pjesë e rëndësishme





e çdo pikniku, por nuk ka nevojë të jetë i ndërlikuar për të qenë i shijshëm. Në fakt, është më i mirë kur është i thjeshtë, praktik dhe i lehtë për t'u ndarë. Sanduiçet dhe 'wrap-et' janë gjithmonë një zgjedhje e sigurt, sepse janë të lehtë për t'u paketuar dhe për t'u ngrënë. Frutat janë ideale për freski. Snacks dhe diçka e ëmbël e shtojnë një prekje ekstra, dhe mos harroni limonadën, lëngjet dhe, sigurisht, ujin. Është mirë që gjithçka ta përgatisni paraprakisht, në mënyrë që kur të arrini, të mos keni punë shtesë, thjesht hapni dhe shijoni.



Mos harroni, qëllimi nuk është që pikniku të jetë i organizuar në mënyrë perfekte. Përkundrazi, ideja është të dilni jashtë, të ndryshoni ritmin dhe të krijoni një ditë ndryshe nga të tjerat, sepse pikërisht këto ditë mbeten më gjatë në kujtesë.

ONE-DAY PICNIC IDEAS

WHY MAY IS PERFECT FOR MINI ADVENTURES?

Some say May is the most beautiful month of the year, and it is hard to disagree. It is not too hot, but it is warm enough to make you want to spend the whole day outdoors. Nature seems more alive than ever, the days are longer, and it feels as though you suddenly have more energy and less reason to stay inside.

This is precisely why May is ideal for spontaneous plans and for escaping everyday life. You don't need a large budget or complicated planning. A one day picnic is perhaps the simplest option and, with a few good ideas, can easily become much more than just sitting on the grass.

Walking tour and picnic

One of the best options is to combine a picnic with a gentle walking tour. It does not have to be demanding; it could be a short walk through the park, a gentle climb to a viewpoint, or even a longer stroll through a quieter part of the city. The aim is not to get tired, but to enjoy the journey. That part often turns out better than expected, conversations, laughter, short stops, and that feeling of "going" somewhere, even without a plan. When you finally reach your spot and take a break, the picnic takes on a whole new meaning. Everything feels more relaxed, you stay longer, and you simply enjoy the moment more.

Cycling through nature

If you want a more active experience, cycling is an excellent option. It offers a sense of freedom, as you do not have to follow a set plan; you can change direction, take breaks whenever you wish, and stop wherever you like best. Travelling along the river or through natural surroundings is particularly enjoyable because of the scenery.

When you find a pleasant spot, some grass, shade, or a good view, you can stop, have a short picnic, and rest. There is no rush, no strict rules – everything is spontaneous. Often, these unplanned stops become the highlight of the day.

Walking and outdoor games

If you are going with a group and know you will not be sitting still for long, include some activities. Combining walking and outdoor games provides the perfect balance between movement and relaxation.

And of course, food

Food is an important part of any picnic, but it does not have to be complicated to be enjoyable. In fact, it is best when it is simple, practical, and easy to share. Sandwiches and wraps are always a reliable choice, as they are easy to pack and eat. Fruit is ideal for refreshment. Snacks and something sweet add an extra touch, and do not forget lemonade, juices, and, of course, water. It is best to prepare everything in advance, so that when you arrive, there is no extra work – just unpack and enjoy.

Do not forget, the point is not for the picnic to be perfectly organised. Rather, it is to go outside, change the pace, and create a day that is different from any other, because it is precisely such days that remain in the memory the longest.



HARRY STYLES

“DJALI I ARTË”

Fillimi i një ëndrre

Harry lindi më 1 shkurt 1994 në Angli, në një qytet të vogël të quajtur Redditch. Si shumë adoleshentë, ai jetonte një jetë normale, duke shkuar në shkollë dhe duke punuar me kohë të pjesshme në një furrë buke. Njerëzit që e njihnin shpesh e përshkruajnë si të sjellshëm, të qetë dhe gjithmonë të interesuar për muzikën. Ai këndonte që në moshë të vogël dhe ishte pjesë e një bande shkollore përpara se të hidhte hapa më të mëdhenj drejt ëndrrës së tij. Por, brenda tij gjithmonë kishte diçka më të madhe, një qëllim i qartë për t'u bërë këngëtar dhe për të performuar në skenë. Në vitin 2010, ai mori pjesë në audicionet e talent show-t The X Factor. Edhe pse nuk pati sukses si artist solo, juria pa diçka të veçantë tek ai. Në vend që ta dërgonin në shtëpi, e bashkuan me katër djem të tjerë për të formuar grupin One Direction. Aty filloi gjithçka.

Nga 'boyband' në superyll

One Direction u bë shumë shpejt një sensacion global. Këngët e tyre ishin kudo, në radio, në rrjetet sociale dhe në listat muzikore të miliona fansave. Fansat, të njohur si 'Directioners', i ndiqnin kudo, duke e mbështetur çdo album, koncert dhe paraqitje. Me albume si "Midnight Memories" dhe "Four", grupi theu rekorde dhe mbushi stadione në të gjithë botën. Turnetë e tyre ishin të mëdha, baza e fansave ishte jashtëzakonisht besnike dhe suksesi erdhi shumë shpejt. Për artistët e rinj, ky nivel fame mund të jetë emocionues, por edhe shumë sfidues. Udhëtimet e vazhdueshme, performancat para mijëra njerëzve dhe jeta nën vëmendjen publike nuk janë të lehta. Pas disa vitesh, grupi vendosi të bëjë një pauzë. Për Harry-n, kjo ishte njëkohësisht sfidë dhe mundësi. Pa grupin, ai duhej të provonte se kush ishte si artist individual. Shumë njerëz pyesnin nëse do të arrinte sukses edhe i vetëm.

Nëse ke dëgjuar ndonjëherë këngë si “As It Was”, “Watermelon Sugar” apo “Golden”, atëherë me shumë gjasë e njeh Harry Styles, një nga artistët më të dashur dhe më unikë të kohës sonë. Muzika e tij dëgjohej në gjithë botën, koncertet e tij shiten brenda minutash dhe personaliteti i tij vazhdon të tërheqë miliona fansa. Por kush është ai në të vërtetë dhe si arriti të bëhet kaq i famshëm?



HARRY STYLES

THE “GOLDEN BOY”

If you've ever listened to songs like “As It Was,” “Watermelon Sugar,” or “Golden,” then you probably already know Harry Styles, one of the most loved and unique artists of our time. His music is played all over the world, his concerts sell out in minutes, and his personality continues to attract millions of fans. But who is he really, and how did he become so famous?



Karriera solo dhe stili unik

Në vitin 2017, Harry e publikoi albumin e tij të parë solo dhe u bë e qartë se ai ishte gati të ndiqte një drejtim të ri. Muzika e tij nuk ishte thjesht pop. Ajo përfshinte elemente rock-u, melodi të buta dhe tekste emocionale. Ai po krijonte diçka më personale. Mirëpo, ishte albumi i tij i dytë, “Fine Line”, ai që e ngriti në një nivel tjetër. Hiti “Watermelon Sugar” i fitoi edhe një çmim Grammy, një nga arritjet më të mëdha për çdo artist. Këngët si “Adore You” dhe “Golden” treguan një anë tjetër të tij, më të hapur, më shprehëse dhe më të sigurt. Ajo që e bëri Harry-n të veçantë nuk është vetëm muzika, por edhe stili i tij. Ai nuk ka frikë të veshë rroba të guximshme, ngjyra të forta apo edhe fustane në skenë. Në një kohë kur shumë artistë i ndjekin trendet, ai zgjedh që t'i krijojë të tijat. Për shumë të rinj, ai përfaqëson vetëbesim, liri dhe vetëshprehje. Ai tregon se të qenit ndryshe nuk është diçka për t'u fshehur, por për t'u festuar.

The beginning of a dream

Harry was born on February 1, 1994, in England, in a small town called Redditch. Like many teenagers, he lived a normal life, going to school and working part-time in a bakery. People who knew him often describe him as friendly, calm, and always interested in music. He enjoyed singing from a young age and was part of a school band before taking bigger steps toward his dream. But inside him, there was always something bigger, a clear goal to become a singer and perform on stage. In 2010, he auditioned for the talent show The X Factor. Even though he didn't succeed as a solo artist, the judges saw something special in him. Instead of sending him home, they grouped him with four other boys to form One Direction. And that's where everything started.

From boyband to superstar

One Direction quickly became a global sensation. Their songs were everywhere, on the radio, on social media, and in the playlists of millions of fans. Fans, known as Directioners, followed them everywhere, supporting every album, concert, and appearance. With albums like “Midnight Memories” and “Four,” the group broke records and filled stadiums around the world. Their tours were massive, their fan base was incredibly loyal, and their success came very quickly. For young artists, this level of fame can be exciting but also very challenging. Traveling constantly, performing in front of thousands of people, and living under public

attention is not easy. After a few years, the band decided to take a break. For Harry, this was both a challenge and an opportunity. Without the group, he had to prove who he was as an individual artist. Many wondered if he could succeed on his own.

Solo career and unique style

In 2017, Harry released his first solo album, and it was clear that he was ready to take a different direction. His music was not just pop. It included elements of rock, soft melodies, and emotional lyrics. He was creating something more personal. But it was his second album, “Fine Line,” that truly took him to another level. The hit song “Watermelon Sugar” even won him a Grammy Award, one of the biggest achievements for any artist. Songs like “Adore You” and “Golden” showed a different side of him, more open, more expressive, and more confident. What makes Harry stand out is not just his music, but also his style. He isn't afraid to wear bold outfits, bright colors, or even dresses on stage. At a time when many artists follow trends, he chooses to create his own. For many young people, he represents confidence, freedom, and self-expression. He shows that being different is not something to hide, but something to celebrate.

Influence beyond music

Over the past few years, Harry Styles has become more than just an artist who makes good music. He has turned into a cultural figure who influences fashion, attitudes, and even how

Ndikimi përtej muzikës

Në vitet e fundit, Harry Styles është bërë më shumë se një artist që bën muzikë të mirë. Ai është kthyer në një figurë kulturore që ndikon në modë, qëndrime dhe mënyrën se si të rinjtë e shohin veten. Paraqitjet e tij në revista, në tapete të kuq dhe në skenë shpesh bëhen tema diskutimi, jo vetëm për muzikën, por për mënyrën si prezantohet. Ai i sfidon idetë tradicionale për mënyrën se si duhet të duket apo të sillet një yll mashkullor i muzikës pop. Duke veshur rroba që shpesh konsiderohen të pazakonta, ai e hap rrugën që edhe të tjerët të ndihen të lirë të bëjnë të njëjtën gjë. Për shumë fansa, sidomos për adoleshentët, ky është një mesazh i rëndësishëm. Ai tregon se vetëbesimi vjen nga të qenit vetvetja, jo nga përshtatja me pritshmëritë e të tjerëve.

Më shumë se vetëm muzikë

Harry nuk është vetëm këngëtar; ai është përfshirë edhe në aktrim. Ai ka luajtur në filma si Dunkirk dhe Don't Worry Darling, duke treguar se talenti i tij shkon përtej muzikës. Aktrimi i jep mundësinë të eksplorojë anë të reja të kreativitetit dhe të arrijë një publik tjetër. Kjo aftësi për të lëvizur mes muzikës dhe filmit tregon se ai nuk është i kufizuar në një rrugë të vetme. Ai vazhdon të rritet si artist, duke provuar gjëra të reja dhe duke shtyrë kufijtë e tij.

Jeta personale – private por interesante

Edhe pse është jashtëzakonisht i famshëm, Harry përpiket ta mbajë jetën personale private.



Ai është lidhur me disa figura të njohura, por rrallë flet hapur për marrëdhëniet e tij. Kjo i bën fansat edhe më kureshtarë për të, pasi përpiqen të kuptojnë personin pas muzikës. Në intervista, ai shpesh flet për dashurinë, mirësinë dhe rëndësinë e të qenit vetvetja. Ai

njihet për krijimin e një atmosfere pozitive në koncertet e tij, ku fansat ndihen të sigurt dhe të pranuar. Ai është gjithashtu një mbështetës i fortë i barazisë dhe të drejtave të njeriut, duke përdorur platformën e tij për të përhapur mesazhe pozitive.



Lidhja me fansat

Një nga arsyt pse Harry mbetet kaq i popullarizuar është lidhja e tij me fansat. Koncertet e tij nuk janë thjesht për muzikën, ato janë përvoja. Fansat këndojnë bashkë me të, shprehen lirshëm dhe ndihen pjesë e diçkaje më të madhe. Ai e dëgjon publikun e tij, i respekton ata dhe shpesh shpreh mirënjohje për mbështetjen e tyre. Kjo marrëdhënie mes artistit dhe fansave krijon një besnikëri që shkon përtej muzikës. Ajo kthehet në një komunitet.

Rruga përpara

Ajo që e bën Harry Styles edhe më interesant është fakti që historia e tij është larg përfundimit. Ndryshe nga shumë artistë që ndjekin një rrugë të parashikueshme, ai vazhdon të evoluojë me çdo projekt. Çdo album tingëllon ndryshe, çdo performancë sjell diçka të re dhe çdo hap në karrierën e tij tregon rritje. Fansat janë gjithmonë kuriozë për atë që do të bëjë më pas. A do të fokusohet më shumë në muzikë, në aktrim apo në diçka krejtësisht të papritur? Kjo ndjenjë e paparashikueshmërisë e mban publikun të angazhuar dhe të emocionuar. Një gjë është e sigurt, çfarëdo drejtimi që të zgjedhë, njerëzit do ta ndjekin.

“Të gjithë e duan Harry Styles”

Harry Styles është më shumë se një yll pop, ai është një frymëzim. Ai u tregon të rinjve se mund të ndjekin ëndrrat e tyre, edhe nëse vijnë nga një qytet i vogël. Është në rregull të jesh ndryshe. Suksesi vjen me punë të madhe dhe besim në vetvete. Me energjinë e tij pozitive, personalitetin unik dhe muzikën e paharrueshme, Harry vazhdon të fitojë zemrat e miliona fansave në të gjithë botën. Rrugëtimi i tij vazhdon dhe ka një ndjenjë të fortë se ai ka ende shumë për të ofruar. Në fund, historia e Harry Styles na kujton se ndonjëherë një hap i vogël, si një audicion në një talent show, mund të çojë në një jetë të jashtëzakonshme.



young people see themselves. His appearances on magazine covers, red carpets, and live performances often become trendy topics, not only because of his music, but because of how he presents himself. He challenges traditional ideas about what a male pop star should look like or how he should behave. By wearing clothes that are often seen as unusual or different, he opens the door for others to feel comfortable doing the same. For many fans, especially teenagers, this is an important message. It shows that confidence comes from being true to yourself, not from fitting into expectations.

More than just music

Harry is not only a singer; he has also stepped into acting. He appeared in movies like Dunkirk and Don't Worry Darling, showing that his talent goes beyond music. Acting allows him to explore new sides of his creativity and reach audiences in a different way. This ability to move between music and film shows that he is not limited to one path. He continues to grow as an artist, always trying new things and pushing his boundaries.

Personal life – private but interesting

Even though he is extremely famous, Harry tries to keep his personal life private. He has been linked to several well-known celebrities, but he rarely talks openly about his relationships. This makes fans even more curious about him, as they try to understand the person behind the music. In interviews, he often talks about love, kindness, and the importance of being yourself. He is known for creating a positive atmosphere at his concerts, where fans feel safe and accepted. He is also a strong supporter of equality and human rights, using his platform to spread positive messages.

A connection with fans

One of the reasons why Harry remains so popular is his

connection with fans. His concerts are not just about music, they are experiences. Fans sing along, express themselves freely, and feel part of something bigger. He listens to his audience, respects them, and often shows appreciation for their support. This relationship between artist and fans creates loyalty that goes beyond music. It becomes a community.

Looking ahead

What makes Harry Styles even more interesting is that his story is far from finished. Unlike many artists who follow a predictable path, he continues to evolve with every project. Each album sounds different, each performance brings something new, and each step in his career shows growth. Fans are always curious about what he will do next. Will he focus more on music, acting, or something completely unexpected? That sense of unpredictability keeps his audience engaged and excited. One thing is certain, whatever direction he chooses, people will be watching, listening, and supporting him.

“Everybody loves Harry Styles”

Harry Styles is more than just a pop star, he's an inspiration. He shows young people that you can follow your dreams, even if you come from a small town. It is okay to be different. Success comes with hard work and believing in yourself. With his positive energy, unique personality, and unforgettable music, Harry continues to win the hearts of millions of fans around the world. His journey is still ongoing, and there is a strong feeling that he has much more to offer. In the end, Harry Styles' story reminds us that sometimes one small step, like auditioning for a talent show, can lead to an extraordinary life.

FJALË TË VOGLA, NDIKIM I MADH

AJO QË THEMI, NGA VJEN DHE ÇFARË ZGJEDHIM TË PËRCJELLIM MË TEJ

Je me shokët e tu. Dikush e bën një shaka për një grup tjetër njerëzish. Të tjerët qeshin. Ndoshta dikush e shton edhe një koment tjetër. Është e shpejtë, duket normale dhe askush nuk ndalet vërtetë për ta menduar. Momente të tilla ndodhin çdo ditë. Ndonjëherë, fjalët që përdoren mund të duken të padëmshme, thjesht shaka apo komente të zakonshme. Por me kalimin e kohës, këto fjalë mund të shndërrohen në diçka më shumë. Ato mund të krijojnë distancë, të përhapin ide negative dhe t'i bëjnë të tjerët të ndihen të përjashtuar ose të pavlerësuar. Gjuha e urrejtjes zakonisht nuk fillon online. Ajo shpesh nis në jetën e përditshme. Njerëzit dëgjojnë fjalë të caktuara, mendime ose stereotipe në biseda, në rrethin e tyre shoqëror apo edhe në shtëpi nga prindërit apo të afërmit e tjerë. Me kalimin e kohës, këto ide mund të bëhen të zakonshme. Kur diçka përsëritet shpesh, fillon të duket normale, edhe nëse nuk është e drejtë. Më pas i përsërisim këto fjalë në shkollë ose online pa menduar se nga vijnë apo çfarë kuptimi kanë në të vërtetë.

Të mendosh vetë kërkon forcë

Sot, fjalët përhapen shpejt. Ajo që fillon si një koment në një grup të vogël mund të kthehet shpejt në një postim, një mesazh apo një trend online. Kur më shumë njerëz i përsërisin të njëjtat fjalë, ato bëhen më të forta dhe më të dukshme. Kjo mund të krijojë përshtypjen sikur të gjithë mendojnë njësoj. Ajo që e themi online mund të ketë pasoja reale në mënyrën se si trajtohen njerëzit dhe si e shohin ata njëri-tjetrin. Mirëpo, jo çdo gjë që përsëritet është e vërtetë ose e drejtë. Ti dëgjon shumë mendime çdo ditë. Mbase, prindërit e tu e shprehin një koment të shkurtër stereotipik për një grup njerëzish. Mbase shoqëria jote bëjnë shaka në kurriz të të tjerëve. Mbase, ti sheh postime të tilla kontroverse online. Ndonjëherë është më e lehtë

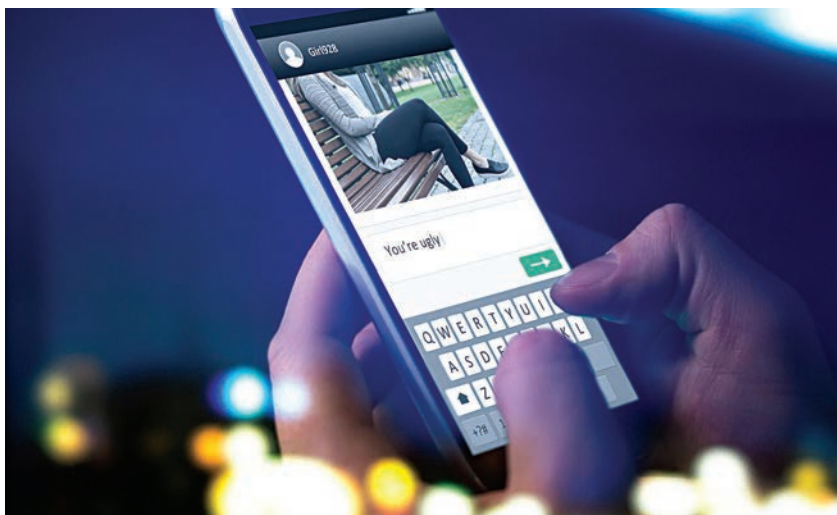


të biesh dakord dhe t'iu bashkohesh të tjerëve, sidomos kur të gjithë e bëjnë të njëjtën gjë. Mirëpo, të ndjekësh shumicën është e lehtë.

Të mendosh vetë kërkon forcë. Vetëm sepse shumë njerëz thonë diçka, nuk do të thotë se ajo është e vërtetë. Numrat e mëdhenj mund të krijojnë presion, por nuk e krijojnë të vërtetën. Ia vlen t'ia bësh vetes një pyetje të thjeshtë: **A po e them këtë sepse e besoj, apo sepse e kam dëgjuar kaq shumë herë?**

Fjalët që i zgjedh kanë rëndësi

Shumë gjëra që dikur konsideroheshin normale sot nuk pranohen më. Disa shaka, etiketime apo mënyra të të folurit kanë ndryshuar me kalimin e kohës. Kjo nuk ndodhi rastësisht. Ndodhi sepse disa njerëz zgjedhën të mos e ndjekin turmën. Ata zgjedhën të flasin ndryshe, të veprojnë ndryshe dhe t'i trajtojnë të tjerët me respekt. Çdo person e ka një zgjedhje. Nuk mund të kontrollosh gjithmonë atë që e dëgjon rreth teje, por mund të kontrollosh atë që thua dhe atë që e shpërndan. Fjalët që i përdor i pasqyrojnë vlerat e tua dhe llojin e personit që dëshiron



të jesh. Respekti nuk është diçka me të cilin lind. Është diçka që e zgjedh dhe e praktikon. Kur fjalët e dëmshme përsëriten vazhdimisht, ato e vazhdojnë ciklin. Mirëpo, kur dikush zgjedh të mos i përsërisë, cikli fillon të thyhet. Të jesh i respektueshëm nuk do të thotë të jesh i heshtur. Do të thotë të zgjedhësh fjalë më të mira, edhe kur kjo nuk është zgjedhja më e lehtë. Do të thotë të tregosh se forca nuk qëndron te ndjekja e të tjerëve, por te qëndrimi për atë që është e drejtë.



Një zgjedhje e thjeshtë për ta mbajtur mend
Në situata të përditshme, fjalët e tua kanë më shumë rëndësi se sa mendon. Herën tjetër kur e dëgjon ose dëshiron të përsërisësh diçka për të tjerët, ndal një moment dhe mendo. Pyete veten nëse këto fjalë e pasqyrojnë atë që je vërtetë, apo nëse janë thjesht diçka që e ke dëgjuar dhe po e përsërit. Zgjedhja e respektit nuk është gjithmonë më e lehtë, sidomos kur të tjerët rreth teje e bëjnë të kundërtën, por është gjithmonë më e fortë. Para se të flasësh, kujto këtë: mendo para se të përsërisësh diçka, jo çdo gjë që e dëgjon është e vërtetë apo e drejtë, mund të zgjedhësh vetë fjalët e tua dhe respekti fillon nga ti. Mënyra se si flet sot e formëson mjedisin që e krijon rreth vetes nesër.



SMALL WORDS, BIG IMPACT

WHAT WE SAY, WHERE IT COMES FROM, AND WHAT WE CHOOSE TO PASS ON

You are with your friends. Someone makes a joke about another group of people. Others laugh. Maybe someone adds another comment. It is quick, it feels normal, and no one really stops to think about it. Moments like this happen every day. Sometimes, the words used may seem harmless, just jokes or casual comments. But over time, these words can turn into something more. They can create distance, spread negative ideas, and make others feel excluded or disrespected. Hate speech does not usually start online. It often begins in everyday life. People hear certain words, opinions, or stereotypes in conversations, in their social circle, or even at home from their parents or other relatives. Over time, these ideas can become familiar. When something is repeated often, it starts to feel normal, even if it is not right. We then repeat these same words at school or online without thinking about where they came from or what they really mean.

Thinking for yourself takes strength

Today, words travel fast. What starts as a comment in a small group can quickly become a post, a message, or a trend online. When more people repeat the same words, they can become louder and more visible. This can make it seem like everyone thinks this way. What we say online can have real consequences for how people are treated and how they see each other. But not everything that is repeated is true or fair. You hear many opinions every day. Maybe your parents express a quick stereotypical remark about a group of people. Maybe your friends joke around at the expense of others. Maybe you see some controversial posts like this online. Sometimes, it is easier to agree and join in, especially when everyone else is doing the same. But following the majority is easy. Thinking for yourself takes strength. Just because many people say something does not make it true. Big numbers can create pressure, but they do not create truth. It is worth asking yourself one simple question: **Am I saying this because I believe it, or because I have heard it so many times?**

The words you choose matter!

Many things that were once seen as normal are no longer accepted today. Certain jokes, labels, or ways of speaking have changed over time. This did not happen by accident. It happened because some people chose not to follow the crowd. They chose to speak differently, to act differently, and to treat others with respect. Every person has a choice. You cannot always

control what you hear around you, but you can control what you say and what you share. The words you use reflect your values and the kind of person you want to be. Respect is not something you are simply born with. It is something you choose and practice. When harmful words are repeated again and again, they continue the cycle. But when someone chooses not to repeat them, the cycle begins to break. Being respectful does not mean being silent. It means choosing better words, even if it is not the easiest option. It means showing that strength is not in following others, but in standing by what is right.

A simple choice to remember

In everyday situations, your words matter more than you think. The next time you hear or want to repeat something about others, take a moment to think. Ask yourself if these words reflect who you really are, or if they are just something you heard and repeated. Choosing respect is not always the easiest option, especially when others around you are doing the opposite, but it is always the stronger one. Before you speak, remember this: think before you repeat something, not everything you hear is true or fair, you can choose your own words, and respect starts with you. The way you speak today shapes the kind of environment you create around you tomorrow.

OBSERVATORËT MË INTERESANTË NË BOTË

Që nga kohërat e lashta, njerëzit kanë parë drejt qiellit për përgjigje të pyetjeve të mëdha rreth asaj se si u krijua universi, nëse jemi vetëm dhe çfarë fshihet pas yjeve që i shohim çdo natë. Sot, falë observatorëve bashkëkohor, kemi mundësi të shikojmë më thellë në kozmos se kurrë më parë. Disa prej tyre nuk janë vetëm qendra shkencore, por edhe mrekulli të vërteta arkitekture dhe teknologjike. Më poshtë, le të njihemi me observatorët më interesantë në botë të cilët i shtynjë kufijtë e njohurive tona...



OBSERVATORËT E MAUNA KEASË - NJË DRITARE DREJT HAPËSIRËS NGA MAJA E BOTËS

Në majë të një vullkani të shuar në Havai ndodhet një nga vendet më të famshme astronomike në planet. Observatorët në Mauna Kea ndodhen në një lartësi prej mbi 4.000 metrash, ku ajri është jashtëzakonisht i pastër dhe ndotja nga drita është minimale. Kjo vendndodhje u lejon astronomëve të vëzhgojnë universin me qartësi të jashtëzakonshme. Këtu gjenden disa prej teleskopëve më të fuqishëm në botë, përfshirë teleskopët "Keck", të cilët përdorin pasqyra masive për të studiuar galaktikat e largëta.



TELESKOPI SHUMË I MADH - FUQIA E NUMRAVE

Një nga sistemet më të përparuara të teleskopëve në botë ndodhet në shkretëtirën e thatë të Atakamasë në Kili. Teleskopi Shumë i Madh (Very Large Telescope - VLT) nuk është një teleskop i vetëm, por një kompleks prej katër teleskopësh kryesorë dhe disa teleskopësh më të vegjël që punojnë së bashku. Falë kësaj teknologjie, shkencëtarët mund të kombinojnë të dhënat dhe të marrin imazhe jashtëzakonisht të sakta të hapësirës. VLT është përgjegjës për shumë zbulime të rëndësishme, duke e përfshirë studimin e vrimave të zeza dhe planetëve jashtë sistemit tonë diellor.



OBSERVATORI ARECIBO - GJIGANDI LEGJENDAR

Observatori Arecibo, edhe pse për fat të keq u dëmtua rëndë në vitin 2020, mbetet një nga observatorët më famshëm në historinë e shkencës. Antena e tij gjigante, e vendosur në një luginë natyrore, u përdor për të studiuar radiovalët nga hapësira. Arecibo kontribui në zbulime të tilla si provat e para indirekte të valëve gravitacionale dhe hartëzimi i asteroideve. Ai ishte gjithashtu i njohur për paraqitjen e tij në filma, gjë që e bëri të njohur edhe jashtë qarqeve shkencore.



OBSERVATORI JODRELL BANK - NJË SIMBOL I RADIOASTRONOMISË

Jodrell Bank gjendet në Angli, një nga stacionet më të vjetra të radioastronomisë në botë. Teleskopi i tij i madh e i lëvizshëm u bë simbol i arritjeve shkencore dhe madje u përfshi edhe në listën e trashëgimisë botërore. Ky observator luajti një rol kyç gjatë garës hapësinore, duke i ndjekur satelitët dhe misionet e para në hapësirë. Sot përdoret për të studiuar pulsarët, kuazarët dhe objekte të tjera misterioze.

OBSERVATORI GREENWICH - VENDI KU FILLON KOHA

Ky observator e ka një vend të veçantë në histori. Meridiani kryesor kalon pikërisht këtu, vija që e ndan Tokën në hemisferën lindore dhe perëndimore. Greenwich (Grinuiç) nuk është vetëm qendra e astronomisë, por edhe vendi ku përcaktohet koha botërore. Sot është një atraksion turistik popullor dhe qendër edukative ku vizitorët mund të mësojnë më shumë rreth hapësirës dhe historisë së shkencës.



OBSERVATORI ALMA - NJË VËSHTRIM NË PJESËT MË TË FTOHTA TË UNIVERSIT

ALMA (Atacama Large Millimeter Array) është një rrjet prej 66 antenash që punojnë së bashku për të studiuar pjesët e ftohta dhe të errëta të hapësirës, ku formohen yje të rinj. Ky observator u lejon shkencëtarëve të "shohin" atë që teleskopët e zakonshëm nuk mund t'a shohin, retë e gazit dhe pluhurit nga të cilat formohen planetët dhe yjet.



PSE JANË OBSERVATORËT TË RËNDËSISHËM?

Observatorët nuk janë vetëm vende për t'i vëzhguar yjet, ato janë çelësi për të kuptuar universin. Falë tyre: ne mësojmë se si formohen galaktikat, zbulojmë planetë të ngjashëm me Tokën dhe i studiojmë vrimat e zeza dhe materien e errët. Observatorët më interesantë në botë janë një kombinim i shkencës, teknologjisë dhe kuriozitetit njerëzor. Qofshin në maja malesh, në shkretëtira apo qytete historike, të gjithë e kanë qëllimin e njëjtë: t'i zbulojnë sekretet e universit.

Për adoleshentët që e duan shkencën, hapësirën dhe eksplorimin, këta observatorë mund të jenë një frymëzim i vërtetë. Ndoshta njëri prej jush një ditë do të punojë në një nga këto institucione interesante dhe do të zbulojë diçka që do të ndryshojë kuptimin tonë për botën.

THE MOST INTERESTING OBSERVATORIES IN THE WORLD

Since ancient times, people have looked to the sky for answers to fundamental questions about the origins of the universe, whether we are alone, and what lies beyond the stars we see each night. Today, thanks to modern observatories, we can peer deeper into the cosmos than ever before. Some are not only scientific centres, but also remarkable architectural and technological achievements. Below, we explore the most interesting observatories in the world that push the boundaries of our knowledge...

MAUNA KEA OBSERVATORIES - A WINDOW TO SPACE FROM THE TOP OF THE WORLD

Atop an extinct volcano in Hawaii stands one of the most renowned astronomical sites on the planet. The Mauna Kea observatories are situated at an altitude of over 4,000 metres, where the air is exceptionally clear and light pollution is minimal. This location enables astronomers to observe the universe with remarkable clarity. It is home to some of the world's most powerful telescopes, including the Keck telescopes, which use enormous mirrors to study distant galaxies.

VERY LARGE TELESCOPE - POWER IN NUMBERS

One of the most advanced telescope systems in the world is located in the arid Atacama Desert in Chile. The Very Large Telescope (VLT) is not a single telescope, but a complex of four main and several smaller telescopes working together. This technology allows scientists to combine data and obtain extremely precise images of space. The VLT has been responsible for many important discoveries, including studies of black holes and planets outside our solar system.

ARECIBO OBSERVATORY - THE LEGENDARY GIANT

Although unfortunately badly damaged in 2020, the Arecibo Observatory remains one of the most famous in the history of science. Its huge antenna, located in a natural valley, was used to study radio waves from space. Arecibo contributed to discoveries such as the first indirect evidence of gravitational waves and asteroid mapping. It was also known for appearing in films, which made it recognisable outside scientific circles.

JODRELL BANK OBSERVATORY - A SYMBOL OF RADIO ASTRONOMY

England is home to Jodrell Bank, one of the oldest radio astronomy stations in the world. Its huge movable telescope became a symbol of scientific achievement and was even listed as a World Heritage Site. This observatory

played a key role during the space race, tracking the first satellites and missions in space. Today, it is used to study pulsars, quasars and other mysterious objects.

GREENWICH OBSERVATORY - THE PLACE WHERE TIME BEGINS

This observatory has a special place in history. The prime meridian passes right here, the line that divides the Earth into the eastern and western hemispheres. Greenwich is not only the centre of astronomy, but also the place where world time is defined. Today, it is a popular tourist attraction and educational centre where visitors can learn more about space and the history of science.

ALMA OBSERVATORY - A LOOK INTO THE COLDEST PARTS OF THE UNIVERSE

ALMA (Atacama Large Millimeter Array) is a network of 66 antennas that work together to study the cold and dark parts of space, where new stars form. This observatory allows scientists to see what ordinary telescopes cannot: the clouds of gas and dust from which planets and stars form.

WHY ARE OBSERVATORIES IMPORTANT?

Observatories are not just places for stargazing — they are essential for understanding the universe. Thanks to them, we learn how galaxies form, discover Earth like planets, and study black holes and dark matter. The most fascinating observatories in the world combine science, technology, and human curiosity. Whether they are located on mountain tops, in deserts, or in historic cities, they all share the same goal: to uncover the secrets of the universe.

For teenagers who love science, space, and exploration, these observatories can be a true source of inspiration. Perhaps one of you will one day work in one of these remarkable institutions and make a discovery that changes our understanding of the world!



SI TË BËNI VETË SAPUN NATYRAL?

Përgatitja e sapunit në shtëpi mund të jetë mënyra perfekte për t'i dhuruar vetes ose të dashurve diçka personale, krijuese dhe të dobishme. Përveçse është argëtues, ky proces ju lejon të zgjidhni aroma, ngjyra dhe aksesore sipas shijes suaj, duke krijuar kombinime unike që do t'a shndërrojnë rutinën tuaj të përditshme në një ritual të vogël kënaqësie. Ky proces mund të jetë argëtues, krijues dhe më e rëndësishmja ju lejon të kontrolloni përbërësit që përdoren. Kur bëni sapun, është thelbësore të zgjidhni përbërës cilësorë, dhe përbërësit kryesorë për të bërë sapun janë acidet yndyrore, të cilat zakonisht merren nga vajrat bimore.

Materialet e nevojshme

- bazë sapuni e gatshme
- vajra esenciale sipas dëshirës (livando, limon, mente, rozmarinë...)
- ngjyrë sapuni (opsionale)
- forma (kallëp) silikoni
- enë qelqi
- tenxhere ose mikrovalë
- lugë për përzierje
- materialet shtesë (lule të thata, agrume, tërshërë...)

Gjithashtu, livandoja është një zgjedhje popullore për vetitë e saj qetësuese, rozmarina mund të ndihmojë në stimulimin e qarkullimit të gjakut, ndërsa menta ofron një aromë freskuese. Vetëm ta dini se përgatitja e sapunit në shtëpi kërkon pak durim, por me përgatitjen e duhur, mund të krijoni produkte të mrekullueshme.

Procesi i prodhimit

1



Hapi 1. Përgatitja e bazës

Së pari, duhet t'a prisni bazën e sapunit në kube më të vogla, në mënyrë që të shkrihet në mënyrë të barabartë dhe më shpejt. Pastaj vendoseni në një enë qelqi.

2



Hapi 2. Shkrija e bazës

Mund t'a shkrihi bazën me avull ose në mikrovalë. Nëse përdorni një furrë, ngrohni ngadalë, duke e përzier herë pas here. Ngrohni në mikrovalë në intervale të shkurtra (30 sekonda), duke e përzier midis çdo ngrohjeje.

3



Hapi 3. Shtimi i aromës dhe ngjyrës

Tani që baza është shkrië plotësisht, shtoni disa pika vaj esenciale dhe sipas dëshirës edhe ngjyrë. Rregulloni sasinë sipas intensitetit që dëshironi.

Hapi 4. Fusni në kallëpe

Fusni gjysmën e përzierjes në kallëp, pastaj shtoni përbërës dekorativë si lule ose fruta të thata, pastaj shtoni pjesën tjetër të masës sipër tij.

Hapi 5. Heqja e fluskave, ftohja dhe heqja nga kallëpi

Nëse janë shfaqur fluska, mund t'a spërkatni sipërfaqen me alkool. Pastaj lëreni sapunin të ngurtësohet për disa orë ose edhe gjatë natës. Kur të jetë ngurtësuar plotësisht, hiqeni me kujdes sapunin nga kallëpi. Nëse keni përdorur një kallëp më të madh, mund ta prisni në copa më të vogla.

Hapi 6. Detajet përfundimtare

Sapuni juaj është gatë për t'u përdorur ose për t'u dhuruar. Ruajeni në një vend të thatë që të qëndrojë më shumë.

Sapunët e bërë në shtëpi nuk janë vetëm praktikë, por edhe një dhuratë e shkëlqyer që tregon përpjekje dhe kujdes. Eksperimentoni me aroma dhe ngjyra për ta gjetur kombinimin që ju përshtatet më së miri.

Shpeshojmë që ju pëlqeu ky sugjerim! Nëse keni një ide krijuese, na shkruani në: magazineforyou2003@gmail.com dhe ndani përvojën tuaj me ne.

DO IT YOURSELF



HOW TO MAKE NATURAL SOAP YOURSELF?

Making soap at home can be a perfect way to give yourself or your loved ones something personal, creative, and useful. Besides being fun, the process allows you to choose fragrances, colours, and additives to your liking, creating unique combinations that turn a daily routine into a small ritual of pleasure. This process can be fun, creative and, most importantly, it allows you to control the ingredients being used. When making soap, it is essential to select high-quality ingredients, and the basic components of soap are fatty acids, which are usually derived from vegetable oils.

Required materials

- Ready-made soap base
- Etheric oils of your choice (lavender, lemon, mint, rosemary...)
- Soap colourant (optional)
- Silicone moulds
- Glass container
- Saucepan or microwave oven
- Stirring spoon
- Additions (dried flowers, citrus, oatmeal...)

Also, lavender is a popular choice for its soothing properties, rosemary can help stimulate circulation, while mint provides a refreshing scent. Just note that making soap at home requires a little patience, but with the right preparation, you can create wonderful products.

Production process:

1



Step 1. Preparing the base

First, cut the soap base into small cubes so that it melts more quickly and evenly. Then place the pieces into a glass container.

2



Step 2. Melting the base

You can melt the base with steam or in the microwave. If using a stove, heat gently, stirring occasionally. Heat in the microwave in short intervals (30 seconds), stirring between each heating.

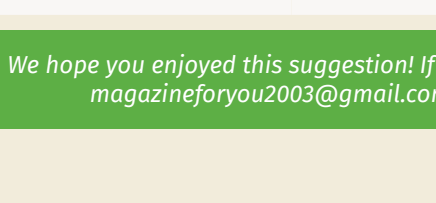
3



Step 3. Adding fragrance and colour

Once the base has completely melted, add a few drops of essential oil and, if desired, some colour. Adjust the amount to achieve the intensity you prefer.

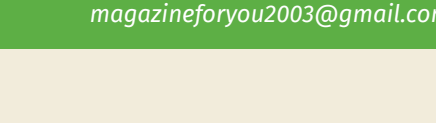
4



Step 4. Pouring into the moulds

Pour half of the mixture into the mould, then add decorative ingredients such as dried flowers or fruit, and finally pour the remaining mixture over them.

5



Step 5. Removing air bubbles, cooling, and unmoulding

If bubbles have appeared, you can spray the surface with alcohol. Then leave the soap to set for several hours or even overnight. When it has completely hardened, carefully remove the soap from the mold. If you used a larger mold, you can cut it into smaller pieces.

6



Step 6. Final details

Your soap is now ready to use or to give as a gift. Store it in a dry place to make it last longer.

Homemade soaps are not only practical, but also a wonderful gift that shows care and effort. Experiment with scents and colours to find the combination that suits you best.

We hope you enjoyed this suggestion! If you also have a creative idea, write to us at: magazineforyou2003@gmail.com and share your experience with us.



GJASHTË FILMA PËR TA NISUR VERËN

Maji sjell ditë më të gjata, më shumë kohë të lirë dhe atë ndjenjën që vera po afrohet me hapa të shpejtë. Është momenti ideal për histori të reja që të mbajnë të angazhuar, të bëjnë të qeshësh apo të inspirojnë. Përzgjedhja e këtij muaji e sjell një kombinim të filmave të mëdhenj, aventurave të pazakonta, tregimeve emocionuese dhe rikthimeve të shumëpritura, duke ofruar diçka për çdo shikues.



THE DEVIL WEARS PRADA 2

Zhanri: Komedi / Dramë

Aktorët: Meryl Streep, Anne Hathaway, Emily Blunt, Stanley Tucci, Lucy Liu

Pse duhet ta shikoni:

20 vjet pas filmit që u bë fenomen global, bota e modës rikthehet me një vazhdim që i bashkon sërish Meryl Streep, Anne Hathaway, Emily Blunt dhe Stanley Tucci në rolet që i bënë të paharrueshëm. Në qendër të historisë rikthehet Miranda Priestly, figura e fuqishme dhe e pa kompromis e industrisë së modës, e cila, teksa i afrohet fundit të karrierës, përballet me një rivalitet të ri dhe të drejtpërdrejtë me ish asistenten e saj, tashmë një forcë e barabartë në industri. Një përballje e mbushur me ambicie, tension dhe vendime që mund të ndryshojnë gjithçka.

MORTAL KOMBAT 2

Zhanri: Aksion / Fantazi

Aktorët: Mehcad Brooks, Karl Urban, Ludi Lin, Desmond Chiam, Ana Thu Nguyen

Pse duhet ta shikoni:

Pas suksesit të filmit të parë, saga rikthehet me një kapitull të ri ku përballjet bëhen edhe më vendimtare dhe rreziku për Tokën edhe më i madh. Luftëtarët e njohur rikthehen për të provuar aftësitë, disiplinën dhe



JACK RYAN: GHOST WAR

Zhanri: Aksion / Thriller

Aktorët: David Ellison, Dana Goldberg, John Krasinski, Sienna Miller, Michael Kelly

Pse duhet ta shikoni:

Duke ndërtuar mbi suksesin e historive të mëparshme, ky kapitull e vendos Jack Ryan përballë një konflikti edhe më kompleks dhe të rrezikshëm në skenën globale. Mes inteligjencës,



strategjisë dhe vendimeve të shpejta, ai duhet të lundrojë në një botë ku çdo gabim ka pasoja të mëdha. Me tension të vazhdueshëm dhe ritëm të fortë, filmi e ofron një përvojë që të mban të përqendruar nga fillimi deri në fund.

THE SHEEP DETECTIVES

Zhanri: Komedi / Mister

Aktorët: Hugh Jackman, Emma Thompson, Bryan Cranston, Sarah-Jane Wright

Pse duhet ta shikoni:

Një mister i zgjuar dhe plot humor merr jetë në një fermë ku gjithçka ndryshon pas një ngjarjeje të pazakontë. Një bari u lexon rregullisht deleve të tij histori me detektiv pa e ditur se ato janë duke i kuptuar ato. Gjithçka ndryshon kur delet vendosin të marrin vetë rolin e hetuesve. Duke ndjekur gjurmë dhe duke i vëzhguar njerëzit përreth, ato zbulojnë se edhe mendjet më të papitura mund të jenë të mprehta. Një histori kreative dhe argëtuese që e sjell një këndvështrim krejtësisht ndryshe mbi misterin.

TUNER

Zhanri: Dramë

Aktorët: Jean Reno, Lior Raz, Leo Woodall, Dustin Hoffman, Robert Ramsey

Pse duhet ta shikoni:

Një histori që shkon përtej sipërfaqes dhe fokusohet te marrëdhëniet, zgjedhjet



SIX MOVIES TO KICK OFF THE START OF SUMMER

May brings longer days, more free time, and that feeling that summer is just around the corner. It is the perfect moment for new stories that keep you engaged, make you laugh, or inspire you. This month's selection offers a mix of big films, unusual adventures, emotional stories, and long-awaited returns, bringing something for every viewer.

dhe momentet që e formësojnë jetën. Me një interpretim të fuqishëm nga një kast me përvojë, përfshirë Dustin Hoffman, filmi e ofron një përvojë më të qetë, por thellësisht emocionale. Një zgjedhje ideale për ata që vlerësojnë tregime që të bëjnë të reflektosh edhe pasi filmi ka përfunduar.

THE BREADWINNER

Zhanri: Komedi

Aktorët: Mandy Moore, Kumail Nanjiani, Will Forte, Colin Jost, Jeremy Latcham

Why you should watch it:

Një komedi e lehtë dhe e këndshme që ndërton situata të papritura dhe momente plot humor nga fillimi deri në fund. Me ritëm të shpejtë dhe personazhe që krijojnë menjëherë lidhje me publikun, filmi është perfekt për një mbrëmje relaksuese. Një zgjedhje e sigurt kur doni të shkëputeni dhe thjesht të shijoni një histori argëtuese.



🎬 Pavarësisht nëse kërmoni aksion, humor apo histori që të bëjnë të mendosh, maji sjell një përzgjedhje filmash që e bëjnë fillimin e verës edhe më interesant.

THE DEVIL WEARS PRADA 2

Genre: Comedy / Drama

Cast: Meryl Streep, Anne Hathaway, Emily Blunt, Stanley Tucci, Lucy Liu

Why you should watch it:

20 years after the film that became a global phenomenon, the world of fashion returns with a sequel that reunites Meryl Streep, Anne Hathaway, Emily Blunt, and Stanley Tucci in the roles that made them unforgettable. At the center of the story is Miranda Priestly, the powerful and uncompromising figure of the fashion industry, who, as she approaches the end of her career, faces a new and direct rivalry with her former assistant, now an equal force in the industry. A confrontation filled with ambition, tension, and decisions that could change everything.

MORTAL KOMBAT 2

Genre: Action / Fantasy

Cast: Mehcad Brooks, Karl Urban, Ludi Lin, Desmond Chiam, Ana Thu Nguyen

Why you should watch it:

Following the success of the first film, the saga returns with a new chapter where the confrontations become even more decisive and the threat to Earth even greater. Familiar fighters return to prove their skill, discipline, and determination in a contest where every decision matters. With a fast pace and a rich fantasy world, this sequel is a strong choice for anyone looking for energy, action, and iconic characters.

JACK RYAN: GHOST WAR

Genre: Action / Thriller

Cast: David Ellison, Dana Goldberg, John Krasinski, Sienna Miller, Michael Kelly

Why you should watch it:

Building on the success of previous stories, this chapter places Jack Ryan in the middle of an even more complex and dangerous global conflict. Between intelligence, strategy, and quick decisions, he must navigate a world where every mistake has serious consequences. With constant tension and a strong pace, the film delivers an experience that keeps you focused from start to finish.

THE SHEEP DETECTIVES

Genre: Comedy / Mystery



Cast: Hugh Jackman, Emma Thompson, Bryan Cranston, Sarah-Jane Wright

Why you should watch it:

A clever and humorous mystery unfolds on a farm where everything changes after an unusual event. A shepherd regularly reads detective stories to his sheep, unaware that they actually understand them. Everything changes when the sheep decide to take on the role of investigators themselves. By following clues and observing the humans around them, they discover that even the most unexpected minds can be sharp. A creative and entertaining story that offers a completely different take on mystery.

TUNER

Genre: Drama

Cast: Jean Reno, Lior Raz, Leo Woodall, Dustin Hoffman, Robert Ramsey

Why you should watch it:

A story that goes beyond the surface and focuses on relationships, choices, and the moments that shape a person's life. With a powerful performance from an experienced cast, including Dustin Hoffman, the film offers a quieter yet deeply emotional experience. An ideal choice for those who appreciate stories that make you reflect even after the film ends.

THE BREADWINNER

Genre: Comedy

Cast: Mandy Moore, Kumail Nanjiani, Will Forte, Colin Jost, Jeremy Latcham

Why you should watch it:

A light and enjoyable comedy that builds unexpected situations and moments full of humor from beginning to end. With a fast pace and characters that instantly connect with the audience, the film is perfect for a relaxing evening. A reliable choice when you want to switch off and simply enjoy an entertaining story.

🎬 Whether you are looking for action, humor, or stories that make you think, May brings a selection of films that make the start of summer even more exciting.

HIKING: NJË MËNYRË E THJESHTË PËR T'U RIKTHYER DHE RILIDHUR



Ndonjëherë, gjithçka duket sikur është e tepërt. Detyrat e shkollës, njoftimet e vazhdueshme dhe lëvizja pa fund në telefon e bëjnë të vështirë të përqendrohesh apo edhe të çlodhesh. Në momente të tilla, zgjidhja më e mirë shpesh është më e thjeshta, të dalësh jashtë. Hiking të jep mundësinë të largohesh nga zhurma, të qartësosh mendjen dhe të përjetosh diçka reale.

Një pushim nga zhurma

Shumica prej nesh kalojmë një pjesë të madhe të ditës duke shikuar në ekrane. Qoftë fjala për shkollë, rrjete sociale apo argëtim, është e vështirë të shkëputesh vërtet. Hiking e krijon këtë hapësirë. Larg rrugëve të ngarkuara dhe njoftimeve të pandërprera, natyra të ofron një lloj tjetër qetësie, një qetësi që të ndihmon të ngadalësohesh dhe të marrësh frymë. Edhe një ecje e shkurtër mund të bëjë ndryshim. Ajri i pastër, pamjet e hapura dhe vetë ecja e thjeshtë e ndihmojnë mendjen të rifillojë. Fillon të vëresh gjëra që zakonisht i injoron, zhurmën e erës, ndjesinë e tokës nën këmbë dhe qetësinë që vjen kur je i rrethuar nga natyra. Nuk ka të bëjë me distancën apo me diçka ekstreme, por me faktin që largohesh për pak dhe i jep vetes një moment për t'u rikuperuar.

Lëviz trupin, pastro mendjen

Hiking është gjithashtu një mënyrë shumë e mirë për të qenë aktiv pa e ndjerë sikur po ushtrohesh. Ti e lëviz trupin në mënyrë natyrale, ngjitesh, përshtatesh me terrenin dhe eksploron shtigje të reja. Në të njëjtën kohë,

mendja fillon të ndihet më e lehtë. Stresi bëhet më i menaxhueshëm dhe gjendja shpirtërore përmirësohet. Qëndrimi në natyrë e ka një ndikim të madh në mënyrën si ndihemi. Të ndihmon të mendosh më qartë, përmirëson përqendrimin dhe të jep më shumë energji. Në vend që ta detyrosh veten të ushtrohesh, hiking e bën aktivitetin fizik të ndihet i këndshëm dhe shpërblyes. Nuk po numëron përsëritje apo nuk po shikon orën, thjesht po ec përpara, hap pas hapi. Kosova ofron kushte ideale për këtë. Me relievin e saj malor dhe pasurinë natyrore, ka shumë vende për t'u eksploruar, nga Malet e Sharrit deri në Rugovë, ku natyra, ajri i pastër dhe hapësira e hapur krijojnë ambientin e përkryer për aktivitet fizik dhe qetësi mendore.

Më mirë dhe më sigurt së bashku

Edhe pse hiking vetëm mund të jetë i qetë, ai bëhet shumë më i mirë kur e ndan përvojën me miqtë. Ecja së bashku, bisedat pa shpërqendrim dhe shijimi i momentit krijojnë një lidhje ndryshe. Pa telefonat që të marrin vazhdimisht vëmendjen, bisedat bëhen më reale dhe më kuptimplota. Hiking me miq e bën rrugëtimin më të lehtë dhe më argëtues. Ju e motivoni njëri-tjetrin kur terreni bëhet më sfidues, qeshni, pushoni bashkë





dhe e ndani ndjenjën e arritjes kur arrini në destinacion. Në terrene më të vështira, të kesh dikë pranë bën ndryshim, pasi mund të ndihmoni njëri-tjetrin gjatë rrugës. Në Kosovë, kjo përvojë shkon edhe më tej përmes grupeve të organizuara të hiking. Një shembull është komuniteti Hiking Njeri, një grup i dashamirëve të natyrës i formuar në Prishtinë, që ndër vite ka organizuar qindra ecje dhe aventura në të gjithë vendin. Këto aktivitete bashkojnë njerëz të moshave dhe prejardhjeve të ndryshme, duke krijuar mundësi për të njohur njerëz të rinj, për të dalë nga rrethi yt i zakonshëm dhe për të zbuluar vende që ndoshta nuk do t'i vizitohet vetë. Për shumë të rinj, kjo i jep hiking një dimension krejtësisht të ri. Nuk është vetëm ecje në natyrë, por edhe zbulim i Kosovës nga një këndvështrim tjetër, përmes maleve, peizazheve dhe përvojave të përbashkëta.

Më shumë se një ecje
Hiking nuk ka të bëjë me të qenit më i shpejti apo me arritjen e majës më të lartë. Ka të bëjë me mënyrën si ndihesh gjatë rrugëtimit. Ka të bëjë me tërheqjen për një moment nga presioni i përditshëm, rilidhjen me veten dhe kalimin e kohës me njerëzit që kanë rëndësi. Në një botë ku gjithçka lëviz shpejt dhe vëmendja është gjithmonë e ndarë, hiking ofron diçka të thjeshtë, por shumë të fuqishme. Të jep hapësirë për të menduar, kohë për të biseduar dhe mundësinë për të qenë i pranishëm në moment. Ndonjëherë, mjafton një ecje e thjeshtë në natyrë për t'u rikthyer, për t'u rilidhur dhe për t'ia kujtuar vetes se çfarë ka vërtetë rëndësi.

HIKING: A SIMPLE WAY TO RESET AND RECONNECT

Sometimes, everything just feels like it's too much. School assignments, constant notifications, and endless scrolling can make it hard to focus or even relax. In moments like these, the best solution is often the simplest one, step outside. Hiking offers a chance to take a break from the noise, clear your mind, and experience something real.

A break from the noise

Most of us spend a big part of the day looking at screens. Whether it is for school, social media, or entertainment, it becomes difficult to truly disconnect. Hiking creates that space. Away from busy streets and constant notifications, nature gives you a different kind of silence, one that helps you slow down and breathe. Even a short hike can make a difference. The fresh air, open views, and simple act of walking allow your mind to reset. You start to notice things you normally ignore, the sound of wind, the feeling of the ground beneath your feet, and the calm that comes from being surrounded by nature. It is not about going far or doing something extreme, it is about stepping away and giving yourself a moment to recharge.

Moving your body, clearing your mind

Hiking is also a great way to stay active without feeling like you are exercising. You are moving your body naturally, walking uphill, adjusting to the terrain, and exploring new paths. At the same time, your mind starts to feel lighter. Stress becomes easier to manage, and your mood improves. Being outdoors has a strong effect on how we feel. It helps you think more clearly, improves concentration, and gives you more energy. Instead of forcing yourself to work out, hiking makes physical activity feel enjoyable and rewarding. You are not counting repetitions or watching the clock, you are simply moving forward, step by step. Kosovo offers the perfect setting for this. With its mountainous landscape and natural diversity, there are countless places to explore, from the Sharr Mountains to the Rugova region, where nature, fresh air, and open space create the ideal environment for both physical activity and mental reset.

Better and safer together

While hiking alone can be peaceful, it becomes even better when you share the experience with friends. Walking

together, talking without distractions, and enjoying the moment creates a different kind of connection. Without phones constantly taking your attention, conversations feel more real and more meaningful. Hiking with friends also makes the journey easier and more fun. You motivate each other when the path gets challenging, you laugh, you rest together, and you share the sense of achievement when you reach your destination. On more difficult terrain, having someone with you can also make a difference, as you can support each other along the way. In Kosovo, this experience goes even further through organized hiking groups. One example is the Hiking Njeri community, a group of mountain lovers formed in Prishtina that has organized hundreds of hiking and trekking trips across the country over the years. These hikes bring together people of different ages and backgrounds, creating opportunities to meet new friends, step outside your usual circle, and explore places you might never visit on your own. For many young people, this adds a whole new dimension to hiking. It is not just about walking in nature, it is about discovering Kosovo from a completely different perspective, through its mountains, landscapes, and shared experiences with others.

More than just a walk
Hiking is not about being the fastest or reaching the highest point. It is about how you feel during the journey. It is about taking a step back from daily pressure, reconnecting with yourself, and spending time with people who matter. In a world where everything moves quickly and attention is constantly divided, hiking offers something simple but powerful. It gives you space to think, time to talk, and a chance to feel present in the moment. Sometimes, all it takes is a simple walk in nature to reset, reconnect, and remind yourself what really matters.

APLIKACIONET E MUZIKËS: *BOTA E MUZIKËS NË XHEPIN TUAJ*

Nëse ka një gjë pa të cilën shumica e adoleshentëve sot nuk mund të jetojnë, ajo është muzika. Qoftë duke studiuar, duke u stërvitur, duke u shoqëruar apo thjesht duke dashur të shkëputeni pak, muzika është gjithmonë aty. Falë aplikacioneve të muzikës, e gjithë kjo botë tinguish futet në telefonin tuaj, e disponueshme 24 orë në ditë, kudo që jeni.

Vetëm dhjetë vjet më parë, njerëzit shkarkonin muzikë në telefon, transferonin këngë me kablo ose prisnin t'i dëgjonin në radio. Sot, gjithçka është shumë më e thjeshtë, me një klikim mund të gjeni çdo këngë, album apo artist. Këto aplikacione janë platforma që ju lejojnë të dëgjoni muzikë online ose offline, të krijoni listat tuaja të këngëve dhe të zbuloni muzikë të re nga e gjithë bota. Më të njohurat mes të rinjve janë Spotify, Apple Music, YouTube Music dhe Deezer. Secila i ka avantazhet e veta, por qëllimi është i njëjtë, ofrimi i qasjes së shpejtë dhe të lehtë në miliona këngë.

SPOTIFY – ZBULONI MUZIKË TË RE

Spotify është një nga aplikacionet më të njohura në botë. Avantazhi i tij më i madh janë rekomandimet inteligjente që përshtaten vazhdimisht me shijen tuaj. Funkcionet si 'Discover Weekly' dhe 'Daily Mix' ju ndihmojnë të gjeni këngët tuaja të reja të preferuara pa mundim. Ju gjithashtu mund të ndiqni miqtë dhe të shkëmbeni muzikë me ta, duke e bërë përvojën edhe më interesante dhe më sociale.



APPLE MUSIC – PËR CILËSI TË LARTË TINGULLI

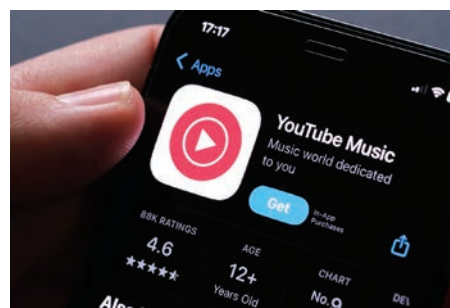
Apple Music dallohet për cilësinë e lartë të tingullit dhe bibliotekën e gjerë muzikore. Nuk ofron version falas, por siguron një përvojë audio shumë cilësore, veçanërisht për ata që vlerësojnë detajet muzikore. Gjithashtu shpesh ofron albume dhe përmbajtje ekskluzive që nuk gjenden në platforma të tjera.

YOUTUBE MUSIC – PËR VIDEO DHE TRENDE

YouTube Music është ideal për ata që duan të shohin dhe të dëgjojnë muzikë njëkohësisht. Përveç këngëve standarde, mund të gjeni performanca live, versione cover dhe hite virale që qarkullojnë online. Është një vend i shkëlqyer për të ndjekur trendet dhe për të zbuluar çfarë është në modë në moment.

DEEZER – PËR MIKSE TË PERSONALIZUARA

Deezer e ofron funksionin Flow, i cili e krijon një listë të vazhdueshme këngësh bazuar në preferencat tuaja. Kjo do të thotë se nuk keni nevojë të zgjidhni vazhdimisht këngë, aplikacioni e bën këtë për ju. Ai gjithashtu e ofron shfaqjen e teksteve të këngëve në kohë reale, gjë që është shumë e



mirë nëse ju pëlqen të këndonit bashkë me këngët tuaja të preferuara.

Adoleshentët i pëlqejnë veçanërisht këto aplikacione sepse ato ofrojnë:

Personalizim - aplikacioni i mban mend zakonet tuaja të dëgjimit dhe sugjeron muzikë të re sipas shijes suaj

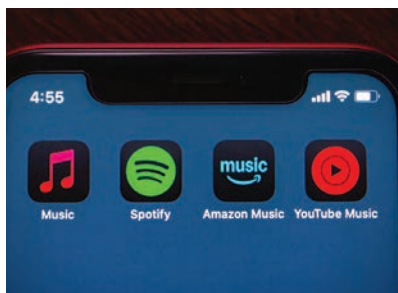
Lista këngësh për çdo humor - nga studimi dhe stërvitja deri të festat dhe relaksimi

Dëgjim offline - muzika është e disponueshme edhe pa lidhje interneti

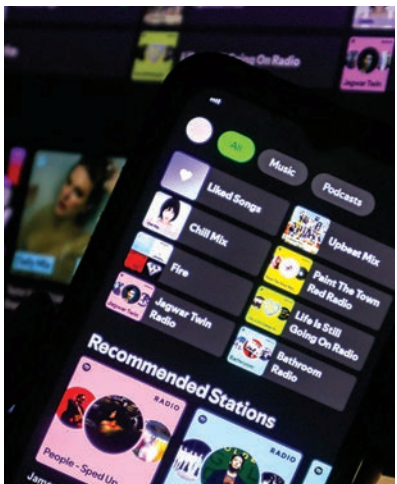
Shkëmbim i muzikës - mund të dërgoni këngë dhe lista këngësh te miqtë dhe të zbuloni çfarë dëgjojnë ata.

MUZIKA SI PJESË E IDENTITETIT

Për Gjeneratën Z, muzika nuk është vetëm argëtim, ajo është pjesë e identitetit. Ajo që dëgjoni shpesh tregon shumë për atë se kush jeni, si mendoni dhe si ndiheni. Për disa, muzika është mënyrë për t'u relaksuar, për të tjerë është motivim për stërvitje, ndërsa për disa të tjerë është mënyrë për të shprehur emocione që nuk mund t'i shprehin lehtë me fjalë.



Këto aplikacione ju lejojnë të eksploronit zhanre të ndryshme dhe të gjeni atë që ju përkrahin më mirë. Sot mund të dëgjoni rap, nesër indie, dhe pasnesër muzikë elektronike, gjithçka është në majë të gishtave tuaj. Si çdo teknologji, edhe aplikacionet e muzikës i kanë avantazhet dhe disavantazhet e tyre. Avantazhet janë zgjedhja e madhe e muzikës nga e gjithë bota, zbulimi i lehtë i artistëve të rinj dhe disponueshmëria në çdo kohë. Disavantazhet janë reklamat që mund të jenë të bezdisshme në versionet falas, varësia nga interneti, përveç nëse e shkarkoni muzikën, dhe fakti që shumë zgjedhje mund ta bëjnë të vështirë të vendosni çfarë të dëgjoni.



Këto aplikacione e kanë ndryshuar plotësisht mënyrën se si dëgjojmë muzikë, dhe për adoleshentët, ato janë më shumë se thjesht mjete, ato e përfaqësojnë një hapësirë personale, një mënyrë për t'u lidhur me të tjerët dhe një burim të përditshëm frymëzimi. Në një botë ku gjithçka ndryshon shpejt, muzika mbetet një konstante. Dhe me këto aplikacione, ajo është gjithmonë me ju, gati për t'ua ngritur humorin, për t'ju dhënë energji ose thjesht për ta bërë ditën tuaj më të mirë.

MUSIC APPS

YOUR WORLD OF MUSIC IN YOUR POCKET

If there is one thing most teenagers today cannot live without, it is music. Whether you are studying, training, socialising or simply wanting to switch off, music is always there. Thanks to music apps, that entire world of sound fits into your phone, available 24/7, wherever you are.

Just ten years ago, people downloaded music to their phones, transferred songs via cable or waited to hear them on the radio. Today, everything is much simpler: with one click, you can find any song, album or artist. These apps are platforms that allow you to listen to songs online or offline, create your own playlists and discover new music from around the world. The most popular among young people are Spotify, Apple Music, YouTube Music and Deezer. Each has its advantages, but their goal is the same: to provide you with quick and easy access to millions of songs.

SPOTIFY – DISCOVER NEW MUSIC

Spotify is one of the most popular apps in the world. Its greatest advantage is smart recommendations that constantly adapt to your taste. Features such as Discover Weekly and Daily Mix help you find your new favourite songs effortlessly. You can also follow friends and share music, making the experience even more interesting and social.

APPLE MUSIC – FOR TOP SOUND

Apple Music stands out for its sound quality and extensive music library. It does not offer a free version, but provides a high-quality audio experience, especially for those who appreciate musical detail. It also frequently features exclusive albums and content unavailable on other platforms.

YOUTUBE MUSIC – FOR VIDEOS AND TRENDS

YouTube Music is ideal for those who enjoy watching and listening to music simultaneously. In addition to standard tracks, you can find live performances, cover versions, and viral hits circulating online. It is a great place to follow trends and discover what is popular at the moment.

DEEZER – FOR PERSONALISED MIXES

Deezer offers the Flow feature, which creates a continuous playlist based on your preferences. This means you do not need to keep selecting songs – the app does it for you. It also provides real-time lyrics display, which is excellent if you enjoy singing along to your favourite tracks.

Teenagers particularly enjoy these apps because they offer:

Personalisation – the app remembers your listening habits and suggests new music tailored to your taste

Playlists for every mood – from studying and exercising to parties and relaxation

Offline listening – music is available even without an internet connection

Music sharing – you can send songs and playlists to friends and discover what they are listening to.

MUSIC AS PART OF IDENTITY

For Gen Z, music is not just entertainment; it is part of their identity. What you listen to often says a lot about who you are, how you think, and how you feel. For some, music is a way to relax; for others, it is motivation for training; and for others, it is a way to express emotions they cannot easily articulate.

These apps allow you to explore different genres and find what best describes you. Today you can listen to rap, tomorrow to indie, and the day after to electronic music – everything is at your fingertips. Like any technology, music applications have their advantages and disadvantages. The advantages are a huge selection of music from all over the world, easy discovery of new artists, and availability at any time. The disadvantages are adverts that can be annoying in the free versions, dependence on the internet (unless you download music), and the fact that too much choice can make it difficult to decide what to listen to.

However, these applications have completely changed the way we listen to music. For teenagers, they are more than just tools; they represent personal space, a way to connect with others, and a daily source of inspiration. In a world where everything is changing quickly, music remains a constant. And with these apps, it is always with you, ready to lift your mood, boost your energy, or simply make your day better.

NDAL! MENDO! VERIFIKO!

KUR EMOCIONET LËVIZIN MË SHPEJT SE FAKTET

Është një ditë e zakonshme. E hap telefonin dhe e sheh një postim për të cilin po flasin të gjithë. Mund të jetë një lajm për një ngjarje të madhe, një video tronditëse ose një mesazh që të bën të ndihesh i zemëruar apo i shqetësuar. Ndien dëshirën të reagosh shpejt. Ndoshta dëshiron ta shpërndash me miqtë e tu ose të lësh menjëherë një koment. Pikërisht ky është momenti kur përmbajtja e rrejshme apo keqinformuese mund të përhapet lehtë.

Pse përhapet dezinformimi

Dezinformimi është informacion i rremë ose mashtrues që përhapet me qëllim nga elementë që përfitojnë nga përhapja e tij. Mirëpo, sot ai nuk përhapet sepse njerëzit e studiojnë me kujdes. Ai përhapet sepse njerëzit ndiejnë diçka. Emocionet e forta si zemërimi, frika ose ngazëllimi na bëjnë të reagojmë shpejt, shpesh pa menduar. Gjatë ngjarjeve të rëndësishme, informacioni lëviz shumë shpejt. Kjo mund të ndodhë gjatë zgjedhjeve, protestave, ndeshjeve sportive ose edhe emergjencave. Në këto momente, njerëzit duan përgjigje. Ata duan të dinë çfarë po ndodh pikërisht tani. Për këtë arsye, ata



shpesh i besojnë gjëse së parë që shohin, edhe nëse nuk është e vërtetë.

Një shembull i thjeshtë se si funksionon kjo

Gjatë një ndeshjeje të madhe futbolli, në internet fillon të përhapet një postim që thotë se gjyqtari e ka vendosur tashmë fituesin para se ndeshja të përfundojë. Postimi e përfshin një fotografi të paqartë dhe një mesazh të shkurtër: "Provë se ndeshja është e kurditur, shpërndajeni që të gjithë ta dinë." Tifozët reagojnë shpejt. Disa zemërohen, të

tjerët ndihen të mashtruar, dhe shumë veta fillojnë ta shpërndajnë postimin pa kontrolluar nëse është i vërtetë. Më vonë, del se fotografia është marrë nga një ndeshje e vjetër dhe nuk ka asnjë lidhje me ndeshjen aktuale. Mirëpo, deri atëherë, mijëra njerëz e kanë parë, e kanë besuar dhe e kanë shpërndarë. Dëmi tashmë është bërë. Kështu përhapet dezinformimi, shpejt, në mënyrë emocionale dhe shpesh duke u mbështetur në përmbajtje të paplotë ose të rreme. Rrjetet sociale mund ta përforcojnë këtë efekt edhe më shumë, sepse njerëzit shpesh i shpërndajnë menjëherë dhe ju besojnë ripostimeve të miqve të tyre. Kur i sheh miqtë e tu duke shpërndarë diçka, ajo të duket më reale. Mund të mendosh: "Nëse po e postojnë të gjithë, atëherë duhet të jetë e vërtetë." Mirëpo, kjo nuk ndodh gjithmonë. Ndonjëherë, informacioni i rremë përhapet më shpejt se e vërteta, sepse është më dramatik ose më befasues.

Pse kanë rëndësi emocionet tona?

Një nga veglat kryesore të

dezinformimit është gjuha emocionale. Mesazhet mund të përdorin fjalë të forta, pamje tronditëse ose paralajmërime urgjente si "Shpërndaje tani" ose "Të gjithë duhet ta shohin këtë." Këto janë shenja se përmbajtja po përpiqet të të bëjë të reagosh, jo të mendosh.

Pra, çfarë mund të bësh? Hapi më i rëndësishëm është i thjeshtë: NDAL DHE MENDO!

Para se të pëlqesh, komentosh ose shpërndash, ndal një moment për të menduar. Bëji vetes disa pyetje të thjeshta. Nga vjen ky informacion? A vjen nga një burim i besueshëm? A mund ta gesh të njëjtin lajm edhe në faqe të tjera të besueshme? Nëse përgjigjja është jo, atëherë është më mirë të presësh. Një zakon tjetër i dobishëm është të vëresh se si të bën të ndihesh mesazhi. Nëse të zemëron ose të frikëson shumë, kjo është një shenjë se duhet të jesh i kujdesshëm. Dezinformimi shpesh i përdor emocionet për të kontrolluar reagimet. Kur e kupton këtë, ti e merr sërish kontrollin. Është gjithashtu e rëndësishme



ta kuptosh se shpërndarja e informacionit të rremë, edhe pa dashje, mund të ketë pasojë reale. Ajo mund të krijojë konfuzion, të përhapë frikë dhe ndonjëherë edhe të shkaktojë konflikt mes njerëzve ose komuniteteve. Prandaj, secili përdorues ka përgjegjësi.

Përgjegjësia jonë online

Të jesh i përgjegjshëm online nuk do të thotë se nuk mund të shpërndash ose të shprehësh mendimin tënd. Do të thotë që zgjedh ta bësh këtë me mençuri. Ndal një moment për të kontrolluar, për të menduar dhe për të kuptuar para se të veprosh. Në një botë ku informacioni lëviz shpejt, reagimi yt ka rëndësi. Herën tjetër kur të shohësh diçka që të bën të ndjesh emocione të forta, kujto këtë rregull të thjeshtë: emocionet janë të shpejta, por e vërteta e kërkon një moment.

MENDO PARA SE TË SHPËRNDASH! NJË BURIM NUK MJAFTON!



VEPRIME TË THJESHTA PARA SE TË SHPËRNDASH

Para se të shpërndash diçka online, kujto këtë listë të thjeshtë kontrolli:

- **Ndal për një moment.**
- **Kontrollo burimin e informacionit.**
- **Kërko të njëjtin lajm edhe në vende të tjera.**
- **Kushtoji vëmendje mënyrës se si të bën të ndihesh mesazhi.**
- **Nëse diçka duket shumë emocionale ose shumë urgjente, BËJ KUJDES!**

Na vizitoni në:
Visit us at:



STOP! THINK! VERIFY!

WHEN EMOTIONS MOVE FASTER THAN FACTS

It is a normal day. You open your phone and see a post that everyone is talking about. It could be news about a big event, a shocking video, or a message that makes you feel angry or worried. You feel the urge to react quickly. Maybe you want to share it with your friends or leave a comment right away. This is a moment when false or misleading content can spread easily.

Why disinformation spreads?

Disinformation is false or misleading information that is spread on purpose by actors who benefit from its dissemination. But today, it does not spread because people carefully study it. It spreads because people feel something. Strong emotions such as anger, fear, or excitement make us react fast, often without thinking. During important events, information moves very quickly. This can be during elections, protests, sports matches, or even crises. In these moments, people want answers. They want to know what is happening right now. Because of this, they often trust the first thing they see, even if it is not true.

A simple example of how this works

During a big football match, a post starts spreading online saying that a referee has already decided the winner before the game ends. The post includes a blurry photo and a short message: "Proof that the match is fixed, share this so everyone knows." Fans quickly react. Some get angry, others feel cheated, and many start sharing the post without checking if it is true. Later, it turns out that the photo was taken from an old match and has nothing to do with the current game. But by that time, thousands of people have already seen it, believed it, and shared it. The damage is already done. This is how disinformation spreads, fast, emotional, and often based on incomplete or false content. Social media can amplify this effect because people often share quickly and trust what friends repost. When you see your friends sharing something, it feels more real. You might think, "If everyone is posting this, it must be true." But this is not always the case. Sometimes, false information spreads faster than the truth because it is more dramatic or surprising.

Why do our emotions matter?

One of the main tools of disinformation

is emotional language. Messages may use strong words, shocking images, or urgent warnings like "Share this now" or "Everyone must see this." These are signs that the content is trying to make you react, not think.

So, what can you do?

The most important step is simple: PAUSE AND THINK!

Before you like, comment, or share, take a moment to think. Ask yourself a few basic questions. Where does this information come from? Is it from a reliable source? Can you find the same news on other trusted pages? If the answer is no, it is better to wait. Another useful habit is to look at how the message makes you feel. If it makes you very angry or scared, that is a sign to be careful. Disinformation often uses emotions to control reactions. When you recognize this, you take back control. It is also important to understand that sharing false information, even by accident, can have real consequences. It can create confusion, spread fear, and sometimes even cause conflict between people or communities. This is why every user has a responsibility.

Our responsibility online

Being responsible online does not mean you cannot share or express your opinion. It means you choose to do it wisely. You take a moment to check, to think, and to understand before you act. In a world where information moves fast, your reaction matters. The next time you see something that makes you feel strongly, remember this simple rule: emotions are fast, but the truth takes a moment.

**THINK BEFORE YOU SHARE!
ONE SOURCE IS NOT ENOUGH!**

SIMPLE ACTIONS BEFORE YOU SHARE

Before you share anything online, remember this simple checklist:

- **Stop and take a moment;**
- **Check the source of the information;**
- **Look for the same news in other places;**
- **Pay attention to how the message makes you feel;**
- **If something feels too emotional or urgent, BE CAREFUL!**

Mendimi yt për shkollën dhe mësimin?



ERMAL BEQIRI



A duhet të ndalohen detyrat e shtëpisë, apo a të ndihmojnë ato vërtetë të mësosh më mirë?

Detyrat e shtëpisë sipas meje janë të nevojshme, por jo në këtë formë siç jepen shpesh. Ne kalojmë 6-7 orë në shkollë dhe detyrat e tepërta nga disa lëndë bëhen shumë të lodhshme.

A e testojnë provimet dijen e vërtetë, apo vetëm kujtesën (mbajtjen në mend)?

Mendoj se në shumicën e rasteve provimet testojnë më shumë kujtesën sesa kuptimin. Shpesh nxënësit mësojnë përmendësh. Do të ishte më mirë nëse do të kishte më shumë pyetje që kërkojnë mendim.

Po të kishe mundësi të ndryshoje një rregull në shkollë, cila do të ishte ajo dhe pse?

Do të ndryshoja sasinë e detyrave të shtëpisë dhe mënyrën si jepen ato. Do të doja më pak detyra, por më cilësore, që ndihmojnë vërtet në kuptim. Kjo do ta bënte shkollën më pak stresuese dhe më efektive.

Should homework be banned, or does it really help you learn better?

In my opinion, homework is necessary, but not in the way it is often given. We spend 6-7 hours at school, and too much homework from different subjects becomes very tiring.

Do exams test real knowledge, or just memory?

I think that in most cases, exams test memory more than understanding. Students often memorize information. It would be better if there were more questions that require thinking.

If you could change one rule in school, what would it be and why?

I would change the amount of homework and the way it is given. I would prefer fewer tasks, but more meaningful ones that truly help understanding. This would make school less stressful and more effective.



ANILA BERISHA



A duhet të ndalohen detyrat e shtëpisë, apo a të ndihmojnë ato vërtetë të mësosh më mirë?

Detyrat e shtëpisë mund të jenë të dobishme nëse janë të menduara mirë. Ato ndihmojnë për të përsëritur mësimin dhe për ta kuptuar më mirë. Por kur janë shumë të shumta, bëhen të lodhshme dhe nuk kanë më efekt.

A e testojnë provimet dijen e vërtetë, apo vetëm kujtesën (mbajtjen në mend)?

Në shumë raste, nxënësit mësojnë përmendësh vetëm për të kaluar testin. Prandaj provimet klasike nuk e matin gjithmonë kuptimin e vërtetë. Mirëpo, provimet me pyetje analitike dhe zgjidhje problemesh e testojnë më mirë dijen reale.

Po të kishe mundësi të ndryshoje një rregull në shkollë, cila do të ishte ajo dhe pse?

Do të ndryshoja mënyrën e testimit në shkollë. Do të doja më shumë detyra praktike, projekte dhe diskutime. Kjo do ta bënte mësimin më interesant dhe më të dobishëm për jetën reale.

Should homework be banned, or does it really help you learn better?

Homework can be useful if it is well planned. It helps to revise lessons and understand them better. But when there is too much of it, it becomes tiring and loses its effect.

Do exams test real knowledge, or just memory?

In many cases, students memorize just to pass the test. That is why traditional exams do not always measure real understanding. However, exams with analytical questions and problem-solving test real knowledge better.

If you could change one rule in school, what would it be and why?

I would change the way students are tested. I would prefer more practical tasks, projects, and discussions. This would make learning more interesting and more useful for real life.



Ju lutemi na dërgoni mendimet tuaja për shkollën dhe mësimin në këtë email: magazineforyou2003@gmail.com

Your opinion on school and learning?



ELOIDA SADIKU



A duhet të ndalohen detyrat e shtëpisë, apo a të ndihmojnë ato vërtetë të mësosh më mirë?

Mendoj se detyrat e shtëpisë janë të dobishme nëse janë të balancuara. Ato ndihmojnë për të përsëritur mësimin dhe për ta kuptuar më mirë. Por kur janë shumë të shumta, bëhen të lodhshme dhe e humbin efektin.

A e testojnë provimet dijen e vërtetë, apo vetëm kujtesën (mbajtjen në mend)?

Provimet shpesh janë të hartuara për të testuar kujtesën afatshkurtër më shumë se kuptimin logjik. Nxënësit shpesh mësojnë përmendësh vetëm për provim dhe më pas harrojnë. Kjo tregon se provimet jo gjithmonë e matin dijen reale.

Po të kishe mundësi të ndryshoje një rregull në shkollë, cila do të ishte ajo dhe pse?

Sipas disa vlerësimeve si ato të PISA, nxënësit në Kosovë janë të ngarkuar me shumë lëndë. Edhe unë mendoj se numri i tyre duhet të reduktohet. Për shembull, nga 16 lëndë që i kemi, do të ishte më mirë të kishim 10 që të jetë më e përbalueshme.

Should homework be banned, or does it really help you learn better?

I think homework is useful if it is balanced. It helps to revise lessons and understand them better. But when there is too much of it, it becomes tiring and loses its effect.

Do exams test real knowledge, or just memory?

Exams are often designed to test short term memory more than logical understanding. Students often memorize information just for the exam and then forget it. This shows that exams do not always measure real knowledge.

If you could change one rule in school, what would it be and why?

According to some evaluations like PISA, students in Kosovo are overloaded with subjects. I also think the number of subjects should be reduced. For example, instead of around 16 subjects, it would be better to have about 10 so it is easier to manage.



DIAR SYLAJ



A duhet të ndalohen detyrat e shtëpisë, apo a të ndihmojnë ato vërtetë të mësosh më mirë?

Detyrat e shtëpisë janë të dobishme, por vetëm kur nuk janë të tepërta. Ato ndihmojnë për të ushtruar atë që mësojmë në shkollë. Kur janë shumë, bëhen stres dhe nuk japin më rezultate të mira.

A e testojnë provimet dijen e vërtetë, apo vetëm kujtesën (mbajtjen në mend)?

Mendoj se provimet shpesh testojnë më shumë kujtesën. Nxënësit fokusohen te notat dhe jo te kuptimi i lëndës. Do të ishte më mirë nëse do të vlerësohej më shumë mënyra si mendojmë dhe jo vetëm sa mbajmë në mend.

Po të kishe mundësi të ndryshoje një rregull në shkollë, cila do të ishte ajo dhe pse?

Do të ndryshoja fokusin te notat. Nxënësit mësojnë për notë dhe jo për dije. Do të preferoja më shumë projekte, punë në grup dhe aktivitete praktike që ndihmojnë në zhvillimin real.

Should homework be banned, or does it really help you learn better?

Homework is useful, but only when it is not excessive. It helps to practice what we learn in school. When there is too much, it becomes stressful and less effective.

Do exams test real knowledge, or just memory?

I think exams often test memory more than understanding. Students focus on grades instead of learning. It would be better if schools valued how we think, not just how much we remember.

If you could change one rule in school, what would it be and why?

I would change the focus on grades. Students study for marks, not for knowledge. I would prefer more projects, group work, and practical activities that help real development.



Please send us your thoughts on school and learning on this email: magazineforyou2003@gmail.com

PËRDORIMI I CIGAREVE ELEKTRONIKE: ÇFARË DUHET TË DIJNË ADOLESHENTËT?

Në vitet e fundit, pajisjet me avull (cigaret elektronike) janë bërë shumë të njohura në mesin e të rinjve. Në shikim të parë, ato duken të padëmshme, vijnë në ngjyra të ndryshme, kanë aroma dhe shije të këndshme si fruta ose ëmbëlsira dhe shpesh paraqiten si një "alternativë më e shëndetshme" ndaj cigareve klasike. Megjithatë, e vërteta është shumë më e ndërlikuar. Nëse jeni adoleshent ose njihni dikë që i përdor pajisjet me avull, është e rëndësishme t'i dini të gjitha faktet para se të merrni një vendim.



ÇFARË JANË PAJISJET ME AVULL (CIGARET ELEKTRONIKE)?

Pajisjet me avull, ose cigaret elektronike, janë pajisje elektronike që e ngrohin një lëng (të njohur si "e-liquid" - lëng elektronik) dhe e shndërrojnë atë në avull që përdoruesi e thith. Ky lëng zakonisht përmban nikotinë, kimikate të ndryshme dhe aromatizues. Ato vijnë në forma të ndryshme, nga pajisje të vogla të disponueshme deri te modele më të mëdha dhe më të përparuara. Pikërisht për shkak të dizajnit të tyre modern dhe shijeve të ndryshme, ato janë veçanërisht tërheqëse për të rinjtë.

PSE JANË TË POPULLARIZUARA TE ADOLESHENTËT?



Ka disa arsye pse këto pajisje për vejp janë bërë një trend midis të rinjve:

- Shijet: mango, dredhëza, vanilje, më shumë ngajne si ëmbëlsirë sesa si produkt duhani;
- Ndikimi social: miqtë, rrjetet sociale dhe influencersit ose influencerët shpesh promovojnë vejping (thithjen e avullit);
- Miti i sigurisë: shumë besojnë se thithja e avullit është e padëmshme ose "më pak e dëmshme";
- Diskrecioni: pajisjet janë të vogla dhe të lehta për t'u fshehur.

RREZIQET DHE PASOJAT QË DUHET T'I DINI

Një nga rreziqet më të mëdha të pajisjeve elektronike është nikotina. Edhe pse disa produkte pretendojnë se nuk e përmbajnë atë, shumë prej tyre e përmbajnë, madje shpesh në sasi të konsiderueshme. Nikotina shkakton varësi shumë shpejt, veçanërisht tek të rinjtë, ndikon në zhvillimin e trurit, i cili zgjat deri në mesin e të njëzetave, mund të shkaktojë probleme me përqendrim, kujtesë dhe disponim. Tek adoleshentët, truri është ende në zhvillim e sipër, kështu që

është më i ndjeshëm ndaj ndikimit të nikotinës sesa tek të rriturit.

KIMIKATET DHE SHËNDETI I MUSHKËRIVE

Avulli nga një pajisje avullimi nuk është "thjesht ujë", siç mendojnë shumë njerëz. Ai përmban një sërë kimikatesh, duke përfshirë:

- formaldehid (potencialisht kancerogjen);
- metale të rënda si plumbi dhe nikeli;
- grimca të vogla që hyjnë thellë në mushkëri.

Këto substanca mund të shkaktojnë acarim të traktit respirator, kollë dhe gulçimë (frymëmarrje të vështirësuar), si dhe dëmtime afatgjata të mushkërive.

NDIKIMI PSIKOLOGJIK DHE SOCIAL

Vejpung nuk ndikon vetëm në trup, por edhe në sjelljen dhe marrëdhëniet tuaja. Edhe pse disa e përdorin cigaren elektronike për t'u "relaksuar", nikotina në fakt mund të rrisë ankthin, të shkaktojë ndryshime në disponim dhe të rrisë stresin në planin afatgjatë. Pra, ajo që duket si një lehtësim në planin afatshkurtër mund t'a përkeqësojë gjendjen në planin afatgjatë.

PRESIONI NGA BASHKËMOSHATARËT DHE FORMIMI I SHPREHISË

Shumë adoleshentë fillojnë të pijnë cigare elektronike për shkak të shoqërisë. Ndoshta doni të përshtateni ose të mos jeni "ndryshe". Por, është e rëndësishme ta dini se jo çdo gjë që duket "cool" është në të vërtetë pa pasoja, sepse është e lehtë të krijosh një shprehje që

shndërrohet në varësi, gjersa vejpingu (thithja e avullit) mund të jetë fillimi i përdorimit të produkteve të tjera të duhanit. Të jesh vetvetja dhe të thuash "jo" është shpesh më e vështirë, por edhe shumë më e zgjuar.



MITË DHE FAKTE

Mit: Cigaret elektronike janë plotësisht të sigurta
Fakt: Nuk janë të sigurta, thjesht janë të ndryshme nga pirja e duhanit

Mit: Nuk mund të krijohet varësi
Fakt: Nikotina krijon varësi të fortë, veçanërisht tek të rinjtë

Mit: Cigaret elektronike i përdor vetëm herë pas here, nuk është problem
Fakt: Edhe përdorimi i herëpashershëm mund të shndërrohet në një shprehje

SI TË MARRËSH NJË VENDIM TË MENÇUR?
 Nëse po mendoni të provoni cigare elektronike, pyeteni veten:

A po e bëj për veten time apo për të tjerët?
 A jam i përgatitur për pasojat e mundshme?
 A e di se çfarë po fus në trupin tim?
 Nëse tashmë po përdorni cigare elektronike dhe doni të ndaloni:
 - flisni me dikë që i besoni (prind, mësues, këshilltar);
 - përpikuni ta zvogëloni gradualisht përdorimin e cigareve elektronike;
 - gjeni mënyra më të shëndetshme për t'u relaksuar (sport, muzikë, socializim).

Pajisjet për vejp (cigaret elektronike) mund të duken në modë, argëtuese dhe të padëmshme, por ato mbartin rreziqe të vërteta, veçanërisht për adoleshentët. Nikotina, kimikatet dhe presioni social mund të kenë efekte afatgjata në shëndetin dhe jetën tuaj. Kjo është arsyeja pse është shumë e rëndësishme të jeni të informuar dhe të merrni vendime që janë të mira për ju, jo për trendet, jo për shoqërinë, por për trupin dhe të ardhmen tuaj.

VAPING E-CIGARETTES: WHAT TEENAGERS NEED TO KNOW?

In recent years, vaping devices (e-cigarettes) have become very popular among young people. At first glance, they may seem harmless, come in various colours, have pleasant smells and flavours such as fruit or sweets, and are often presented as a "healthier alternative" to traditional cigarettes. However, the reality is much more complex. If you are a teenager or know someone who uses vaping devices, it is important to know all the facts before making a decision.

WHAT ARE VAPE DEVICES (E-CIGARETTES)?

Vapes, or e-cigarettes, are electronic devices that heat a liquid (known as "e-liquid") and turn it into a vapour that the user inhales. This liquid usually contains nicotine, various chemicals and flavourings. They come in a range of forms, from small disposable devices to larger, more advanced models. Because of their modern design and variety of flavours, they are particularly attractive to young people.

WHY ARE THEY POPULAR WITH TEENAGERS?

There are several reasons why vaping devices have become a trend among young people:

- Flavours: mango, strawberry, vanilla – more like a dessert than a tobacco product
- Social influence: friends, social media and influencers often promote vaping
- Safety myth: many believe that vaping is harmless or "less harmful"
- Discretion: the devices are small and easy to hide

RISKS AND CONSEQUENCES YOU MUST KNOW

One of the greatest dangers of vape devices is nicotine. Although some products claim to be free of nicotine, many contain it, often in significant amounts. Nicotine is highly addictive, especially among young people, and affects brain development, which continues until the mid-twenties. It can cause problems with concentration, memory, and mood. In teenagers, the brain is still developing, making it more sensitive to the effects of nicotine than in adults.

CHEMICALS AND LUNG HEALTH

Vapour from a vape device is not "just water", as many people believe. It contains various chemicals, including:

- formaldehyde (potentially carcinogenic)
- heavy metals such as lead and nickel
- small particles that penetrate deep into the lungs

These substances can cause irritation of the respiratory tract, coughing, shortness of breath, and long-term lung damage.

PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL IMPACT

Vaping affects not only the body, but also behaviour and relationships. Although some people use vaping to "relax", nicotine can actually increase anxiety, cause mood swings, and raise stress levels in the long term. What

may seem like relief in the short term can worsen the situation over time.

PEER PRESSURE AND HABIT FORMATION

Many teenagers start vaping for social reasons. You may want to fit in or avoid being "different". However, it is important to know that not everything that appears "cool" is without consequences, as it is easy to form a habit that leads to addiction, and vaping can be the start of using other tobacco products. Being yourself and saying "no" is often more difficult, but also much wiser.

MYTHS AND FACTS

Myth: Vaping is completely safe

Fact: It is not safe: it is just different from smoking

Myth: I cannot get addicted

Fact: Nicotine is highly addictive, especially among young people

Myth: I only vape occasionally, so there is no problem

Fact: Even occasional use can lead to a habit

HOW TO MAKE A SMART DECISION?

If you are considering trying vaping, ask yourself:

- Am I doing it for myself or for others?
- Am I prepared for the possible consequences?
- Do I know what I am putting into my body?
- If you are already vaping and want to stop:
 - Talk to someone you trust (parent, teacher, counsellor)
 - Try to gradually reduce vaping
 - Find healthier ways to relax (sports, music, socialising)

Vaping devices (e-cigarettes) may seem trendy, fun and harmless, but they carry real risks, especially for teenagers. Nicotine, chemicals and social pressure can have long-term effects on your health and life. That is why it is most important to be informed and make decisions that are good for you – not for trends, not for society, but for your body and your future!

IA-ja MUND TË TË NDIHMOJË T'I ZBULOSH LAJMET E RREME – JA SI

Lajmet e rreme përhapen shpejt, sidomos në rrjetet sociale. Një titull tronditës ose një postim emocional mund t'i bëjë njerëzit të shpërndajnë pa menduar. IA-ja mund të t'ndihmojë të kontrollosh çfarë është e vërtetë dhe çfarë jo, por vetëm nëse di ta përdorësh me kujdes. Ja disa mënyra të thjeshta për të zbuluar lajmet e rreme duke përdorur IA-në.

⚠️ Kujdes me pretendimet emocionale ose tronditëse

Nëse një postim të bën të ndihesh menjëherë i/e zemëruar, i/e frikësuar ose i/e habitur, ndalu për një moment. Lajmet e rreme shpesh përdorin emocione të forta për të tërhequr vëmendje. Mund t'i kërkoesh IA-së: "A tingëllon realist ky pretendim?" ose "Pse mund të jetë mashtrues?" Kjo t'ndihmon të ngadalësosh dhe të mendosh para se të reagoesh.

🔍 Kërkoji IA-së ta shpjegojë lajmin me fjalë të thjeshta

Kopjo titullin ose pretendimin dhe kërkoji IA-së ta shpjegojë qartë. Nëse shpjegimi tingëllon ndryshe ose më i balancuar se postimi origjinal, kjo është një shenjë që informacioni mund të jetë i ekzagjeruar ose i paplotë.

📊 Kontrolllo mungesën ose paqartësinë e burimeve

Lajmet e rreme shpesh nuk përfshijnë burime të besueshme. Pyete IA-në: "Cilat janë burimet për këtë informacion?" ose "A vjen ai nga një faqe e besueshme?" Nëse nuk ka përgjigje të qarta, bëhu i kujdesshëm.

❓ Krahaso të njëjtin lajm nga këndvështrime të ndryshme

Pyete IA-në: "Çfarë thonë burime të tjera për këtë?" ose "A ka një version tjetër të kësaj historie?" Nëse informacioni ndryshon shumë, postimi origjinal mund të mos jetë i saktë.

🧠 Mos i beso verbërisht IA-së

Edhe IA mund të gabojë ose të përsërisë informacion të pasaktë. Përdore si një ndihmës, jo si përgjigjen përfundimtare. Gjithmonë mendo dhe, kur është e mundur, kontrolllo edhe në faqe të besueshme.

🔗 Kërkoji IA-së ta verifikojë drejtpërdrejt pretendimin

Mund të thuash: "A është ky lajm i vërtetë apo i rremë? Shpjego pse." IA shpesh mund të tregojë probleme si mungesë detajesh, fakte të paqarta ose pretendime të dyshimta.



💡 Mbaje mend:

IA mund të t'ndihmojë të zbulosh lajmet e rreme, por nuk mund të zëvendësojë mendimin tënd. Zakoni më i mirë është i thjeshtë, ndalu, pyet dhe kontrolllo para se t'i shpërndash.

AI CAN HELP YOU SPOT FAKE NEWS - HERE'S HOW

Fake news spreads fast, especially on social media. A shocking headline or emotional post can make people share without thinking. AI can help you check what is real and what is not, but only if you know how to use it wisely. Here are simple ways to spot fake news using AI.

⚠️ Watch for emotional or shocking claims

If a post makes you feel angry, scared, or surprised right away, stop for a moment. Fake news often uses strong emotions to get attention. You can ask AI: "Does this claim sound realistic?" or "Why might this be misleading?" This helps you slow down and think before reacting.

🔍 Ask AI to explain the news in simple terms

Copy the headline or claim and ask AI to explain it clearly. If the explanation sounds different or more balanced than the original post, that is a sign the information may be exaggerated or incomplete.

📊 Check for missing or unclear sources

Fake news often does not include reliable sources. Ask AI: "What are the sources for this information?" or "Is this from a trusted website?" If there are no clear answers, be careful.

❓ Compare the same news from different angles

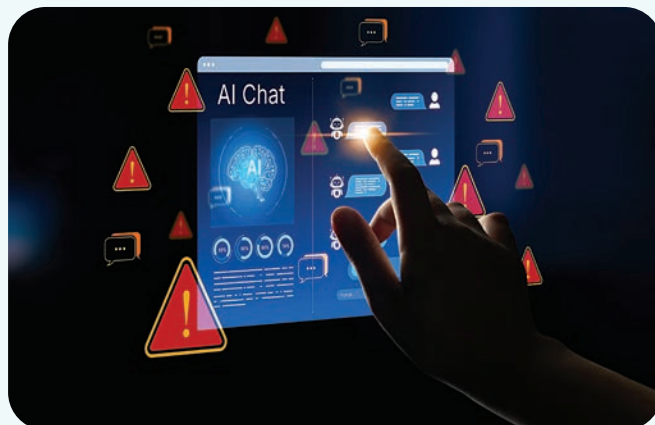
Ask AI: "What do other sources say about this?" or "Is there another version of this story?" If the information changes a lot, the original post might not be accurate.

🧠 Do not trust AI blindly

AI can also make mistakes or repeat incorrect information. Use it as a helper, not as the final answer. Always think and, when possible, check with trusted websites as well.

🔗 Ask AI to check the claim directly

You can say: "Is this news real or fake? Explain why." AI can often point out problems like missing details, unclear facts, or suspicious claims.

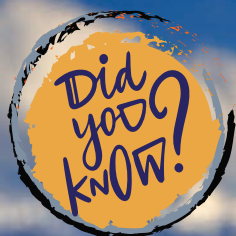


💡 Remember:

AI can help you spot fake news, but it cannot replace your thinking. The best habit is simple, pause, question, and check before you share.

FJALËKRYQ SKANDINAV

K F O O P	FUTBO- LLISTI FRANCEZ NGA GOTO	TELUR	BASHKIM QELIZASH	SOLISTE JONA, ELSA	SKITARJA ZVICERA- NE, HES	SHPIKËS, RISIMTAR							
GAZ I PA- NGJYRË HELMUES													
AKTORI I NJOHUR, ROBERT													
ZANORJA E PARA- FUNDIT		554 (ROMAK.) AKTORE TURKE, BILGIN											
PËREMËR VETOR			LIMAN NË IZRAEL ELEMENT KIMIK (U)										
"RIVER- SIDE PUBLIC UTILITIES"				ASTATI PJESË E MOLEKU- LËS									
PJESË E SHTËPISË					ZANORJA E PESTË HYJNI LU- FTE (MIT.)								
ENË NJË- OKËSH, OKAR													
NJË BA- SHKËTIN- GËLLORE		SHPEND UJI NJËSI PËR KAPACITET ELEKTRIK				KTHESE, BRRYL							
A. F.			AKTORI GIBSON GARUESIT ME DEMA (KORIDA)										
TERM NË LOJËN E SHAHUT				SARAJEVA FËMIJË MASHK- ULL (SHQ)		SIMBOLET KIMIKE PËR AME- RICIUM DHE TITAN	SELENI	"TRIBAL NEWS NE- TWORK"	AKTORE AMERIKA- NE, GOVICH SOLISTI MAKASHI		PJESA E GJELBRU- AR NE SHKRE- TETIRE	PJESË E SHTËPISË (BANJO...)	
EMËR MA- SHKULLI HUAJ					KËNGËTA- RI, TUSHA SHOQËRIA E ZGJE- DHUR								
KAPJE E DËCKAHI NË NJË ÇENGEL						MBRETI I SPARTËS LLOJ KAUÇUKU							
QËLLIM I LARTE (SH. SH.)							I DHASH ZJARRIN EMËR (M.) HUAJ						
NUMRAT "NATY- RAL"		DËSHMIA E PAPA- JESISË QYTET NË UKRAINË						"OFF NETW- ORK ACC- ESS LINE" SHIGJET- ËZ E ORËS					
QËLLOVA MË PË- LLËMBË						VEPËR E E. ZOLA-s DIJETAR (ARAB.)					ENERGJI SHKRO- NJË GREKE		
"AMERIC- AN DARTS ORGANI- ZATION"				GJENDJE PA PUSH- TET ANGSTREM						T. T. PASURI ZAKONISHT E PATUN- DSHME			
4You magazine	PERIUDHË KOHE PËREMËR PRONOR				SOLISTI SHAQIRI ERBIUM				"MIDDLE EAST INS- TITUTE" TANTAL				
PATRIOTI BOLETINI (PASHQ.)				MBINGJI- TËSET ZANORJA E PARË								TONE- LATË	
QEVERI- SJE, MBA- RËSHTIM						SHTËPI MADHË- SHTORE							



Jo çdo mesazh
meriton përgjigje
dhe jo çdo opinion
meriton hapësirë në
mendjen tënde.