

NATURAL
POOL&SPA



@NATURAL POOL&SPA



WWW.NATURAL-KS.COM



+38348473473



SOJEVË, FERIZAJ

TRAVEL MAGAZINE

GUSHT - SHTATOR 2025

GP MAGAZINE

AIRPLANE MAGAZINE

Banja
e Dobërçanit,
uji që shëron

KOSOVA,
qendra e re e
teknologjisë në Evropë

PUNËSIMI
në aviokompani,
mundësia për të
rinjtë e Kosovës

MAKINA MË
e vogël që
qarkullon në rrugë

LUNDRIMI NGA PIRATËT DERI TE DELFINËT



POLIKLINIKA SHOSHI

**SKANO DHE PËRFITO
10% ZBRITJE NË TË GJITHA
SHËRBIMET TONA!**



Prishtinë +383 48 124 298 - Istog +383 45 292 112 - Deçan +383 45 866 666



GOGAJ

ÇDO GJË PËR SHTËPINË TUAJ!

LEXO ARTIKULLIN NE FAQE: 31



SPITEX
ALBASWISS CARE



për më tepër shif faqe 46.

KLINIKË E SPECIALIZUAR PËR PEDIATRI DHE NEUROLOGJI

Klinika **Vita Plus** është e pajisur me aparaturat më moderne për diagnostikim në fushën e mjekësisë, pediatriisë dhe neurologjisë. Pajisjet janë të brendeve ndërkombëtare të njohura dhe funksionojnë **pa rrezatim**, duke garantuar siguri maksimale për pacientët.



**PROF. DR. ARMEND
VUÇITËRNA**
SPECIALIST PEDIATËR ZHVILLIMOR - NEUROLOG



SHËRBIMET PEDIATRIKE

- + Vizita specialistike pediatrike për foshnje dhe fëmijë
- + Monitorimi i rritjes dhe zhvillimit të fëmijës
- + Diagnostikimi i problemeve pediatrike
- + Ultrazëra:

- Abdomenit
- Trurit
- Kërdhokullave
- Mushkërive
- Gjendrës tiroide

SHËRBIMET NEUROLOGJIKE



- + Ekzaminime neurologjike në faza të ndryshme të zhvillimit
- + Ultrazëri i trurit
- + Elektroencefalografi (EEG):

- Standard
- Në gjumë
- Me video-monitorim

Trajtimi i çrregullimeve dhe gjendjeve neurologjike:

- Epilepsi të tipeve të ndryshme
- Kriza të vetëdijes dhe konvulsione
- Dhimbje koke dhe migrena
- Çrregullime të spektrit të autizmit
- Hiperaktivitet dhe vështirësi në përqendrim
- Çrregullime të folurit dhe komunikimit verbal
- Vështirësi në të nxënë, lexim dhe shkrim
- Ngecje në zhvillimin mendor dhe motorik
- Paraliza cerebrale



+ 383 49 478 479



Kalabria, rr.Liria, nr.33, 10000, Prishtinë

VERA JONË

Vera jonë shijon më së miri në tokën tonë. Një gotë verë e prodhuar nga vreshtat lokale është sugjerimi i parë që lexoni në pothuajse të gjitha mesazhet kur planifikoni udhëtime drejt botës. Një shishe vere e Kosovës do t'i bëjë pushime tuaja të paharrueshme dhe do t'ju japë mundësinë që t'i gëzoni miqtë anembanë botës.

Muajt gusht dhe shtator janë kulmi i verës - kohë kur i shijojmë pushimet, udhëtimet dhe gjallërinë e natyrës. Janë muajt kur shumë prej nesh u kthehemi rrënjëve, zbulojmë bukuritë e vendit dhe forcojmë lidhjen me atdheun. Prandaj, ky numër i *GP Magazinë* është përgatitur me kujdes, për t'ju shoqëruar në këto ditë relaksimi dhe reflektimi.

Këtë verë, do të ndalemi në qytete të bukura, si Vlora, Lezha, Ferizaj, Novobërda, Shëngjini, Peja, e zona të tjera. Do të njiheni me traditat, mikpritjen historinë dhe shijen e kuzhinës vendase. Në faqet e kësaj reviste, do të gjeni shkrime që ju prezantojnë shijet tradicionale të Kosovës dhe të Shqipërisë - nga gatimet autentike deri te produktet artizanale, të cilat i japin shpirt çdo pushimi.

Si pjesë e përkushtimit tonë për të sjellë përmbajtje me vlerë, do të njiheni me profilet e njerëzve të suksesshëm - sipërmarrës, krijues dhe profesionistë që me punë e pasion po e ndërtojnë rrugën e tyre në vend dhe jashtë tij. Përveç tyre, do të gjeni edhe këshilla për të eksploruar zonat më të bukura dhe të pashkelura të vendit tonë, që shpesh mbeten jashtë hartës turistike.

Po ashtu, do t'ju sjellim risi dhe zhvillime nga vende të ndryshme të botës - nga turizmi, kultura, teknologjia dhe tendencat globale që ndikojnë jetën tonë të përditshme.

Për fëmijët tuaj, kemi përgatitur dy rubrika të veçanta: **Këshillat nga mësuesi**, që do t'i ndihmojnë sidomos fëmijët e diasporës të qëndrojnë të lidhur me gjuhën dhe kulturën, si dhe **Përrallat e bukura në gjuhën shqipe**, për më të vegjlit - për t'i kënaqur dhe për t'iu folur në gjuhën e zemrës.

Si gjithmonë, do të vazhdojmë bashkëpunimin me mjekë, mësues dhe profesionistë të tjerë që ndihmojnë t'ju ofrojmë përmbajtje të besueshme dhe të dobishme.

GP Magazinë mbetet e përkushtuar të jetë pranë jush: udhëtarëve, investitorëve, familjarëve, dhe të gjithë atyre që duan të jetojnë një verë me përmbajtje.

Ju urojmë pushime të mbara dhe udhëtime të sigurta kudo që jeni!



Adresa: Prishtinë, Mati 1. nr.31
Tel: +383 44 326 143
E-mail: service@gp-aviation.net
marketing@gpmagazine.info
Tel: +383 49 49 94 95





POLIKLINIKA SHOSHI

**MBI 35 VITE PËRVOJË NË SHËRBIMIN
E SHËNDETIT TUAJ.**

Poliklinika Shoshi - Prishtinë +383 48 124 298
Poliklinika Shoshi & Optika Ylli - Istog +383 45 292 112
Optika Shoshi - Deçan +383 45 866 666

@poliklinikashoshi.optikaylli
poliklinikashoshi.com



Molla Egër
AGROTURIZËM



E GJITHA NËN OMBRELLËN E NATYRËS

Shije Autentike nga
Zemra e Natyrës

Zbuloni një përvojë
unike agroturizmi në
Molla Egër, ku tradita
takohet me freskinë e
natyrës.

Ushqime tradicionale
shqiptare, mish i terun,
ramstek i terun,
suxhuk, mish rose,
mish qure, pule fshati
nga ferma jonë, fli, pite,
krelane, djathra të
ndryshme, kos, mazë,
tlyn, specia dhe domate
turshi, ajvar, pestil, –
gjithçka e përgatitur
me dashni dhe
përkushtim.

Vizitoni fermën dhe
bahçen tonë,
relaksohuni në parkun
për vizitor dhe kaloni
momente të veçanta
me familjen.

Molla Egër – gjithçka
tradicionale dhe bio.





VENDI I FAMILJES, SHOPPINGUT, ARGËTIMIT DHE KINEMASË MË SPEKTAKOLARE NË KOSOVË

Vetëm 2.8 kilometra larg
qendrës së Prishtinës, në një lokacion
të aksesueshëm nga çdo drejtim dhe me mbi
40,000 makina që kalojnë çdo ditë pranë tij,
Albi Mall është më shumë sesa një qendër tregtare -
është një botë e tërë për të eksploruar.

Me mbi **250 brende ndërkombëtare** që sjellin trendet
më të fundit në modë, **Albi Mall** është destinacioni ku stili
takohet me cilësinë. Prej Zara, Massimo Dutti, Zara Home, XYZ,
Guess, Hugo, Replay, Armani Exchange, Boss, Mango, Parfois,
Okaidi, Carpisa, Stilium e deri te Antony Morato, dhe shumë të
tjera - këtu gjeni gjithçka që keni ëndërruar për garderobën tuaj.

Por **Albi Mall** nuk është vetëm modë. Është edhe shije, ritëm
dhe emocione. Për një pauzë perfekte, zgjidh mes dhjetëra
restoranteve dhe kafeneve moderne, nga kuzhina lokale
te ajo ndërkombëtare.



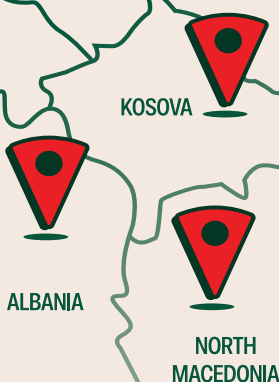
Me mbi 10 milionë vizitorë në vit,
Albi Mall është më shumë se një qendër
tregtare – *është vendi i familjes suaj.*

Dhe për ata që kërkojnë përjetime unike? **Cineplexx** tani ka sjellë për herë të parë në Kosovë teknologjinë mahnitëse të **IMAX** – ekrani më i madh, zëri më i fuqishëm dhe përjetimi më intensiv kinematografik që keni provuar ndonjëherë. Filmat nuk shikohen më, ata përjetoohen!

Për të vegjlit, **Albi Mall** është vendi i ëndrrave: kënd lojërash, aktivitete të pafundme dhe atmosferë që frymëzon imagjinatën. E për ata më aktivët – bowling, karaoke dhe ngjarje të përjavshme që sjellin çdo herë diçka të re.

CURRENTLY OPERATING
IN  26 LOCATIONS
AND 3 COUNTRIES

SINCE 2009 - ONLY THE BEST INGREDIENTS



SACHPIZZA®

www.sachpizza.com

nga turme e drurit

1

FIRST AND
THE LARGEST

WOOD FIRED PIZZA
CHAIN IN THE REGION

SACHPIZZA




**SACH
PIZZA**

KUSH JEMI NE?

Dardania Model është një fabrikë që prodhon dyer dhe dritare nga materiale si PVC, alumin, dru-alumin, si dhe mobilie përmes një departamenti të veçantë. Kompania vepron që nga viti 1958 dhe produktet e saj përmbushin standardet ndërkombëtare për efikasitet termik, performancë, dizajn, cilësi, dhe qëndrueshmëri.



Dyer

Dyert tona prej druri kombinojnë elegancën, sigurinë dhe qëndrueshmërinë, të personalizueshme sipas stilit dhe nevojave tuaja. Në Dardania Model, krijojmë dyer që përmirësojnë çdo hapësirë të shtëpisë tuaj.



Dritare

Dritare prej druri, alumini, PVC, me materiale cilësore sjellin stil, qëndrueshmëri dhe efikasitet energjie, të personalizueshme sipas nevojave tuaja. Në Dardania Model, përmirësojmë çdo hapësirë me dizajn dhe funksionalitet.



PUNËSIMI NË AVIOKOMPANI, MUNDËSIA PËR TË RINJTË E KOSOVËS

“Mirë se vini në bordin e avionit të GP Aviation!”, ky mesazh thuhet në gjuhën shqipe mbi 20 herë brenda ditës në aeroplanët tanë mbi qiellin e Kosovës dhe qiellin e 24 destinacioneve të fluturimeve të GP Aviation.

Në zhvillimin ekonomik të Kosovës, aviacioni është njëra nga shtyllat strategjike që premtan zhvillim dhe punësim afatgjatë për qindra të rinj të vendit.

Në vitin 2024, Aeroporti i Prishtinës shënoi rekord në fluturime, me rreth 27 mijë fluturime dhe mbi 4 milionë udhëtarë, dhe kjo u promovua si sukses i vendit edhe nga institucionet publike në Kosovë.

GP Aviation, kompania që mban rekordin e fluturimeve në ANP, me 24 destinacione në

mbarë Evropën, është shndërruar në njërin prej punëdhënësve më të mëdhenj në sektorin e aviacionit në Kosovë.

Me një staf të përgatitur ndërkombëtar, kompania i ka kushtuar rol të veçantë punësimit të qytetarëve të Kosovës në sektorin e aviacionit.

Pas trajnimeve të specializuara për “Cabine Crew Member” 60 vajza dhe djem nga Kosova kanë prekur për herë të parë ëndrrën e tyre për t’u bërë pjesë e

FMO
Prishtinë
disa herë në javë



FLUGHAFEN
MÜNSTER
OSNABRÜCK



stafit si stjuardë apo stjuardesë.

Kosova është në mesin e vendeve ku të rinjtë e flasin gjuhën angleze në mënyrë të përkryer, ndërsa sistemi i shkollimit mundëson që të rinjtë dhe të rejat të përshtaten lehtë në sektorë dhe veprimtari të ndryshme.

Kjo e ka shtyrë GP Aviaton të nisë programin e edukimit dhe certifikimit të stjuardëve dhe stjuardesave nga Kosova, të cilët sot shërbejnë në bordin e avionëve tanë.

Nën mbikëqyrjen e stafit ndërkombëtar të GP, stjuardët dhe stjuardesat nga Kosova po i vazhdojnë ëndrrat e tyre për t'u zhvilluar në sektorin e aviacionit. Kurset e shpeshta dhe trajnimet e vazhdueshme janë pjesë e përditshmërisë, ndërsa ëndrrat për t'u bërë pilotë dhe shefe të kabinave janë duke u realizuar me të shkolluar të rinj. Me pagat mbi standardin e Kosovës dhe kushtet e punës të

standardit Evropian, GP Aviaton tashmë është burim i të ardhurave dhe mundësi për të rinj e të reja të tjera që dëshirojnë t'i bashkohen stafit, ndërsa klientët do të marrin shërbimet kualitative në vazhdimësi vetëm nga stafi i certifikuar dhe i mbikëqyrtur gjatë gjithë kohës. Një aeroplan në ajër kërkon edhe një industri tjetër, e cila e mirëmban dhe e koordinon atë nga toka.

Shërbimet e IT-së, shërbimet e organizimit të fluturimeve, shërbimet e kateringut dhe ato të hotelërisë, të lidhura me fluturimet e organizuara nga Prishtina, janë pjesë tjetër e zhvillimit të industrisë. Qindra punëtorë e afaristë të tjerë brenda vendit kanë gjetur vend në këto profesione, të cilat lidhen me sektorin e aviacionit, i cili tashmë ka marrë rrugën e zhvillimit, ndërsa statistikat tregojnë për një përqindje të lartë të rritjes.

KU ÇDO HAP ËSHTË NJË HAP DREJT MREKULLIVE

ACIBADEM

A CLASS HEALTHCARE SERVICES

+383 382 340 04

+383 495 634 00







BÄCKEREI  **KONDITIONEREI**

BERG AM LAIM
BAUMKIRCHNER STR.12
TEL:+491623962484





SHIJE E VËRTETË SHQIPTARE!

Mirësevini në furrat tona në München, aty ku tradita dhe shija bashkohen në çdo produkt! Nga buka e sapopjekur me brumë të punuar me dorë, deri te hyrëkët krokantë e emhëlsirat tradicionale, ne sjellim aromën dhe shijen e kuzhinës shqiptare në tryezën tuaj. Ejani të shijoni recetat e trashëguara brez pas brezi, të përgatitura me përbërës natyralë dhe dashuri!



**TRADITË,
SHIJE
DHE CILËSI**



FOSTENRIEDER-ALLE
WINTETTHURER STR.2
TEL: +4915510382613





JYSK është një rrjet ndërkombëtar i mobilimit të shtëpisë me rrënjë skandinave që e bën të lehtë mobilimin e ambienteve në çdo shtëpi dhe kopsht, duke sjellur atmosferë skandinave që i'u jep një eksperiencë frymëzuese të blerjes me një dizajn minimalist dhe elegant.

*Ofertë fantastike
skandinave për të gjithë
brenda jetesës dhe
gjumit*



Porosit online në **JYSK-ks.com** apo vizito dyqanet tona.
JYSK Prishtinë, JYSK Albi Mall, JYSK Royal Mall,
JYSK Prishtina Mall, JYSK Arbëri, JYSK Pejë, JYSK Prizren,
JYSK Ferizaj, JYSK Gjilan, JYSK Gjakovë, JYSK Mitrovicë,
JYSK Podujevë.





NGA PRISHTINA NË STOKHOLM

VIZITA E REKOMANDUAR

Një fluturim i shpejtë dhe i drejtpërdrejtë nga Prishtina do t'ju dërgojë në kryeqytetin e Suedisë, në Stokholm. Dy herë në javë, të martën dhe të shtunën, GP Aviation fluturon direkt në Stokholm, në qytetin që ka lidhje të shumta me Prishtinën dhe me Kosovën.

Mijëra qytetarë nga Kosova jetojnë në këtë shtet, ndërsa miqësia mes dy vendeve u kultivua edhe më shumë gjatë dhe pas luftës në Kosovë. Miliona euro nga buxheti i Suedisë u investuan në Kosovë, ndërsa shkëmbimet tregtare mes dy vendeve u rritën, sidomos me brendet dhe kompanitë nga Suedia që operojnë në Kosovë.

Një vizitë në kryeqytetin e Suedisë do t'ju japë një mundësi për të takuar miqtë dhe familjarët tuaj, por do të jetë edhe një mundësi për të eksploruar qytetin dhe për të përjetuar përvojën e tij unike. Revista të shumta e kanë listuar Stokholmin si një qytet të shtrenjtë për t'u vizituar, mirëpo të dhënat tregojnë se turistët mund të kalojnë një përvojë të paharrueshme, me çmime të përbalueshme, me fjetje që fillon nga vetëm 30 euro nata. Pa dyshim, rekomandimi i parë për vizitë në Stokholm lidhet me Gamla Stan, i njohur si qyteti i vjetër. Kjo zonë njihet si një nga qendrat më të ruajtura mesjetare në mbarë Evropën dhe u mundëson turistëve

të shijojnë rrugët me kalldrëm dhe shëtitje në zonën historike.

Kungliga Slottet është pallati mbretëror i Suedisë – njëri nga pallatet më të mëdha në Evropë, i cili përdoret ende sot si ndërtesë pune.

Muzeu Vasa është një histori e veçantë që duhet të vizitohet patjetër. Muzeu është ndërtuar rreth një anijeje luftarake suedeze, të vitit 1628, e cila u nxor nga fundi i detit dhe tani është muze i hapur për publikun.

ABBA DHE HISTORIA E MUZIKËS

Pop-grupi legjendar ABBA është themeluar në Suedi. Ata janë një nga grupet më të famshme të muzikës pop në histori dhe përfaqësojnë një nga eksportet kulturore më të njohura të Suedisë. Për adhuruesit e muzikës dhe të historisë së grupit ABBA, në qytet është ndërtuar një muze interaktiv i dedikuar për ta.

METROJA E STOKHOLMIT (TUNNELBANA)

Stokholmi njihet edhe për një veçanti të rrallë – metroja e qytetit është shndërruar në një galeri arti dhe shpesh quhet "galeria më e gjatë e artit në botë". Rreth 90 nga 100 stacione të metrosë janë të zbukuruar me murale, skulptura, instalacione dhe vepra arti

moderne. Punimet artistike në metro janë krijuar nga rreth 150 artistë përgjatë rreth 80 vjetësh histori.

UDHËTIM ME VARKË NË ARKIPELAG

Një turist nuk duhet të largohet nga Stokholmi pa i shijuar udhëtimet me varka në ishujt që rrethojnë qytetin. Stokholmi ka mijëra ishuj dhe me çmime të përbalueshme. Turistët mund të marrin një tur me varkë në arkipelag për të parë natyrën nordike.

USHQIMI

Ushqimi në Stokholm ofron një kombinim të shijshëm mes kuzhinës tradicionale suedeze dhe trendeve moderne ndërkombëtare. Disa nga specialitetet që nuk duhen humbur janë qoftet suedeze (köttbullar) me patate dhe salcë boronicash, salmoni i marinuar (gravlax), harenga e marinuar (sill) dhe petullat e patates (raggmunk). Bufeti tradicional suedez (smörgåsbord) ofron shumëllojshmëri ushqimesh dhe është një mënyrë e shkëlqyer për të provuar shumë shije në një vakt të vetëm. Në tregjet si Östermalms Saluhall ose Hötorgshallen, mund të gjejsh produkte lokale të freskëta, gatime tradicionale, por edhe ushqim ndërkombëtar.

vipa



SHIJE TË PAREZISTUESHME

Vipa Chips gjithmonë pranë jush!



QYTETI QË U NGRIT SKAJ NJË STACIONI TË HEKURUDHËS

Gentiana Ahmeti

Nga dritarja e avionit mund të shohësh qytete që vijnë e ikin si pika drite, por kur aeroplani kalon nga Ferizaj vëmendja është krejt ndryshe.

Në mes të një zone që deri në shekullin e 19-të nuk kishte ndonjë qytet, Ferizaj u ngrit shpejt si një qendër urbane.

Historia e qytetit nis nga një stacion treni. Në vitin 1873, hekurudha Mitrovicë–Shkup ndau peizazhin e Fushës së Kosovës në dy botë: të kaluarën dhe të ardhmen. Nga një Han i Feriz Bej Shasivarit, Ferizaj mori emrin dhe gjallërinë. Nga atëherë, një tren, që s'ndaloi më kurrë, e ktheu këtë vend në një nyje ku njerëzit, tregtia,

kultura dhe natyra takohen ende sot.

“Emri Ferizaj ka ardhur nga Ferizi, varri i të cilit është gjetur në oborrin e Xhamisë së Madhe. Ferizi ka qenë banori i parë, ndërsa familja Goga mbetet një prej të parave që ka mbajtur gjallë shpirtin tregtar dhe mikpritës të këtij qyteti”, rrëfen historiani Nezir Mani, duke na kthyer pas në kohë, kur Ferizaj njihej si Tasjan, fjala frënge për “stacion”.

Nga stacioni i trenit qyteti u zhvillua dhe për më pak se 200 vjet arriti të jetë në mesin e tri qyteteve më të mëdha të vendit.

KU ARTISTËT E RRUGËS TAKOHEN ME SKENËN

Ferizajn nuk e mban gjallë vetëm historia. Ky qytet ka një pasion të rrallë për artin dhe festivalet. Këtu, muret nuk janë thjesht mure, janë galeri të hapura që jetojnë 365 ditë në vit.





“

MURAL Fest, një nismë që lindi para dhjetë vjetësh nga tri gra vizionare, e ka transformuar këtë qytet beton në një paletë ngjyrash që i jep frymë çdo rruge. Murale që tregojnë histori, rrëfejnë zëra lokalë dhe globalë, që flasin për rolin e gruas, natyrën, dhe trashëgiminë.

“MURAL Festi është një prej krenarive të qytetit. Ferizaj njihet për betonin e madh të ndërtimit, por ne e kthejmë atë në art, ngjyrë dhe mesazh pozitiv. Qytetarët e duan dhe e mbajnë gjallë”, thotë Elza Behluli, drejtoreshë e MURAL Fest, teksa përshkruan një lëvizje artistike

që ka sjellë më shumë se 200 murale jo vetëm në Ferizaj, por edhe përtej tij.

E nëse muraleve u mungon zëri, ai vjen nga Teatri i Qytetit “Adriana Abdullahu”, një ndër institucionet më të vjetra teatrore në Kosovë, me festivalet e teatrove, gjithashtu dhe me festivalet e këngës, si “Kosovarja Këndon”, festivalet e filmit si “FERFILM”, e deri te festivalet për fëmijë, si “Fëmijët e Gëzuar”, “Diamond Fest”, “A-Mol”, që e mbushin qytetin me energji, vizitorë e artistë nga mbarë rajoni.

QYTET NË TË CILIN BESIMET BASHKËJETOJNË NË TË NJËJTIN OBORR

Për vizitorët që kërkojnë simbolet e tolerancës, një detaj unik ndodhet mu në qendër të Ferizajt, Xhamia e Madhe dhe Kisha Ortodokse, të vendosura

krah për krah. Ato qëndrojnë si një kujtesë e qartë se ky qytet gjithmonë ka ditur të jetojë bashkë, të bashkojë dallimet dhe t'i kthejë në vlera.

Trashëgimia vazhdon me Kishën Katolike, Xhaminë e Berishëve, Xhaminë Talinoci I Muhaxherëve, Bibliotekën Publike “Sadik Tafarshiku”, mullirin e Nikës, mullirin e Selman Begës, por edhe pikat historike të UÇK-së, që të kujtojnë një kapitull të rëndësishëm të rezistencës në luftën e fundit.

Ferizaj mbetet një stacion unik, një nyje që lidh të shkuarën me të ardhmen, betonin me artin, ujin me detet, natyrën me shtegtimin modern. Për ata që shikojnë botën nga ajri, ndalimi këtu është një rikthim me këmbë në tokë, por me zemër në një qytet që të dhuron histori, buzëqeshje dhe ngjyra.

Gjithçka për sytë e ballit



Optika Moda



Optika Moda është lider në industrinë e optikës në Kosovë dhe një nga më të njohurat në rajon. Kjo optikë komunikon një histori të tërë që nga dita e parë e daljes në treg në vitin 2010. Ajo që nisi si një ëndërr u bë një histori në botën e optikës.

Sot Optika Moda me një rrjet të gjerë në mbarë Kosovën ndjek trendet më të fundit teknologjike dhe ofron shërbime moderne.

Optika Moda ofron kontrollë dhe përcaktim të dioptrisë me metoda dixhitale nga okulistë dhe ekspertë të optometrisë.

Optika Moda 
optikamoda 

049 114 090
www.optikamoda.com



NATURAL POOL & SPA



- 1 Pishinë e brendshme për të rritur Premium
- 1 Pishinë e brendshme për të rritur me qasje direkte në pishinën e jashtme (e përshtatshme për cdo stinë)
- 1 Pishinë për fëmijë

- 1 Indoor swimming pool for adults Premium
- 1 Indoor swimming pool for adults with direct access into the outdoor swimming pool (available at any season)
- 1 Swimming pool for children



- 4 Sauna të jashtme finlandeze
- 4 Sauna të brendshme finlandeze
- 1 Saun e brendshme me rreze infra të kuqe
- 1 Saun e brendshme bimore

- 4 Outdoor Finnish saunas
- 4 Indoor Finnish Saunas
- 1 Indoor Infrared Sauna
- 1 Indoor Herbal Sauna

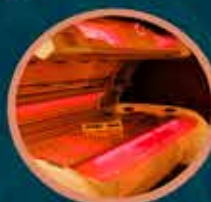


- 5 Jacuzzi të jashtëm me ujë të ngrohtë
- 3 Jacuzzi të jashtëm me ujë të ftohtë
- 3 Jacuzzi të brendshëm

- 5 Outdoor Jacuzzis with warm water
- 3 Outdoor Jacuzzis with cold water
- 3 Indoor Jacuzzis



- 1 Hammam (Banjë Turke) | 1 Hammam (Turkish Bath)



- 2 Solarium për rrezitje | 2 Tanning Bed Solarium



- Masazh | Massage

RRETH NESH / ABOUT US

Natural Pool & SPA është një vend perfekt që ofron një përvojë unike për ata që kërkojnë qetësi dhe relaks! /

Natural Pool & SPA Is a perfect place that offers a unique experience for those looking peace and relaxation!

+383 48 473 473
WWW.NATURAL-KS.COM

  
@NaturalPool&Spa



BIFURKACIONI I FERIZAJT, ATY KU LUMI NDAHET NË DY DETE

Gentiana Ahmeti

Kur largohesh vetëm pak minuta nga zhurma dhe gjallëria e qendrës së Ferizajt, rruga të çon drejt një rrëfimi krejt tjetër, një histori që nuk shkruhet me ndërtesa, por me ujë dhe tokë, me rrënjë dhe rrjedhë. Aty, natyra i flet njeriut në mënyrën e saj më të qartë dhe më të rrallë: me një fenomen që nuk përsëritet askund tjetër në Evropë bifurkacioni i lumit Nerodime.

Ky vend i qetë, i mbushur me gjelbërim dhe një shtrirje të qetë lumi, ruan një sekret të rrallë gjeografik: lumi ndahet në dy degë dhe vazhdon rrugën drejt dy deteve të ndryshme. Njëra degë përshkon Lepencin dhe Vardarin, për t'u derdhur në Detin Egje, ndërsa tjetra bashkohet me Sitnicën dhe Ibrin, duke përfunduar

në Detin e Zi. Është si një zemër me dy arterie, që rreh për dy skaje të ndryshme të botës.

Kjo rrjedhë e dyfishtë nuk është vetëm kuriozitet natyror – është pasqyrë e rrallësisë së vetë Kosovës në hartën e Evropës. Historiani lokal, Nezir Mani, këtë bukuri e sheh si pjesë të shpirtit të qytetit. “Lumenjtë janë pjesë e shpirtit të Ferizajt. Lepenci, Morava e Binqës, Sitnica dhe Nerodimka e famshme me bifurkacionin janë pasuri që na dallojnë në Ballkan dhe më gjerë”, shprehet ai me një ndjenjë krenarie të heshtur.

Në një epokë ku gjithçka duket se rrjedh drejt qytetërimit dhe zhurmës, bifurkacioni i Ferizajt fton për reflektim. Është një shkëputje nga rruga urbane, një kujtim se natyra nuk u përmbahet gjithmonë rregullave që mendojmë se janë të pandryshueshme. Ajo krijon, zgjedh

“Bifurkacioni është një fenomen natyror shumë i rrallë, ku një lumë ndahet në dy degë dhe secila prej tyre rrjedh në drejtime të ndryshme, duke u derdhur në dy sisteme ujore të ndryshme (shpesh në dy dete të ndryshme).”

dhe, ndonjëherë, si në Ferizaj, ndahen rrugët – por mbetet burimi i përbashkët.

Në këtë cep të qetë të qytetit, lumi flet. Dhe nëse dëgjon me kujdes, rrëfimi i tij mund të jetë po aq mbresëlënës sa historia e vetë vendit.



Klinika
Stomatologjike

Dielli Dent
Shtëpia e Ekselencës

Zahnklinik

Dielli Dent
Zentrum der Exzellenz

Dr. Bardhyl Rraci

Kirurg Oral / Vitit 2024

Çmimi Ndërkombëtar Britanik
i Ekselencës në Kujdesin Shëndetësor
Londër, MB

Dr. Bardhyl Rraci

Oralchirurg des Jahres 2024

International Award of Excellence
& British Healthcare Award
London, UK

Vlerësuar nga pacientë
ndërkombëtarë përgjatë
18 viteve përvojë

5.0



Von internationalen
Patienten bewertet
über 18 Jahre Erfahrung

Dr. Rraci është i njohur për:

- 🦷 Implane dentare në zonën estetike
- 🦷 Rehabilitim të nofullave atrofike
për kohë shumë të shkurtër
- 🦷 Zgjidhja të rasteve të komplikuar me implante
- 🦷 Korrektimin e buzëqeshjes (gummy smile)
dhe estetikës
- 🦷 Eskelencë në precizion dhe bukuri

Dr. Rraci ist bekannt für:

- 🦷 Implantate für perfekte Frontzahnästhetik
- 🦷 Rekonstruktion bei atrophischem Kiefer
in Rekordzeit
- 🦷 Lösungen für komplexe Implantatfälle
- 🦷 Behandlung von Gummy Smile
und Gesichtsästhetik
- 🦷 Präzision und Schönheit auf höchstem Niveau



**Lektor dhe inovator ndërkombëtar
në stomatologji moderne**



**Internationaler Referent und Innovator
in der modernen Zahnmedizin**

📍 Prishtina
10000

☎️ +383 48 232 699
+383 44 232 699

✉️ E-Mail
diellident@gmail.com



Dr. Bardhyl Rraci



20

YEARS TOGETHER



Vitamina • Minerale • Hekur • Proteina



Sempre

Rritemi së bashku me minerale dhe vitamina.

Biskotat Sempre janë të prodhuara nga përbërës të ushqyeshëm, duke i siguruar fëmijës tuaj vitamina dhe minerale thelbësore.

Duke kafshuar dhe përtypur biskotat Sempre, më të vegjlit tuaj stimulojnë mishin e dhëmbëve dhe lehtësojnë daljen e dhëmbëve të parë.



Një porcion (100g) SEMPRE biskota përmban:

Energji	Proteina	Sheqer	Yndyrna	Natrium
343 kcal	9.0 gram	24.13 gram	10 gram	0.3 gram
18%				

Vlera mesatare e rekomanduar për fëmi në bazë ditore për konsumim prej 1800 kcal



BANJA E DOBËRÇANIT, UJI QË SHËRON

Në një kohë kur udhëtarët modernë kërkojnë gjithnjë e më shumë përvoja autentike dhe pushime që nuk i gjen në katalogët turistikë, një burim termal, me qindra vjet histori, ndodhet në zemër të Anamoravës.

Gentiana Ahmeti

Vetëm 7 kilometra nga Gjilani, mes gjelbërimit të fshatit Dobërçan, gurgullojnë ujëra sulfurike që për dekada kanë mbledhur rreth vetes tregime të vogla mrekullie. Nga të moshuarit me probleme reumatizmale, te fëmijë që i rikthejnë shikimit ndriçimin, Banja e Dobërçanit mbetet një stacion shprese, një klinikë natyrore që i reziston kohës.

“Banja e Dobërçanit ka ekzistuar me qindra vjet, si ujë shërues, para se ta merrnim ne në menaxhim. Sot kemi rreth 50 dhoma, pishina të jashtme dhe të brendshme, e kemi kthyer në një institut shëndetësor me trajtime fizikale, por kurrë nuk e kemi lënë pas dore shpirtin tradicional të saj”, tregon Nexhat Ibishi, i cili prej

17 vjetësh kujdeset për këtë oazë termike.

Në këtë banjë nuk mungojnë tregimet e vogla të mrekullisë. Një ndër më të veçantat është ajo e një djali nga Turqia, që erdhi me vetëm 10% shikim. Pas terapisë në ujin e Dobërçanit, sot lexon e shkruan vetë – një histori që as recetat nuk e shpjegojnë, por banja e ruan si dëshmi të forcës së natyrës.

Por, magjia e ujit nuk ndalet me një rast. Afrim Krasniqi, 72-vjeçar, është një prej vizitorëve të rregullt që e kthejnë banjën në një stacion vjetor shëndeti.

“Unë çdo vit vij këtu me shoqen, sepse jemi në moshë kur kemi nevojë për trajtime të tilla. Ndoshta janë bërë më shumë se 10 vjet që vij këtu edhe e kemi afër”, rrëfen Afrimi, i cili me zë të qetë tregon përvojën e tij në Dobërçan. Në trojet shqiptare, banjat termale njihen prej





kohësh si Ilixhe, fjalë që në traditën osmane i referohej vendeve ku burimet e ngrohta shfrytëzoheshin për shërim natyral. Përveç Dobërçanit, Kosova ka edhe banja të tjera të famshme, si Banja e Kllkotit apo ato në Pejë e Istog, ku mijëra vizitorë çdo vit gjejnë prehje e terapi natyrore.

Ky trashëgim i banjave është një nga thesaret më të pavlerësuara të turizmit shëndetësor kosovar, një potencial që nuk ofron vetëm shërim, por edhe histori njerëzore, mikpritje dhe një prekje të kulturës vendase.

Zona e Kosovës njihet për numër të madh të

banjave termike, të cilat përdoren për trajtimin e sëmundjeve të ndryshme, përfshirë reumatizmin.

Përpos Dobërçanit, në afërsi të Podujevës, në Lluzhan, mbi një burim tjetër të ujit, është ndërtuar banja e Lluzhanit. Në zonën e Dukagjinit banja më e njohur është ajo e Istogut, e cila shtrihet në një resort të madh dhe ofron trajtim për qindra njerëz. Në zonën tjetër, atë të Gjilanit, është ndërtuar banja e Kllkotit, njëri nga resortet më të mëdha të trajtimit të problemeve shëndetësore duke përdorur ujin termal, i cili buron nga toka.

VERË FESTASH NË KOSOVË

Nëse po i planifikoni pushimet, nuk ka nevojë të shkoni larg, vera në Kosovë këtë vit ka një kalendar festivalesh që nuk lë askënd në shtëpi! **Nga superstarët botërorë te gllënjkat e verës vendore, ja ku duhet të jeni gjatë gushtit dhe shtatorit 2025.**



SUNNY HILL FESTIVAL 2025, BERNIÇË E POSHTME - PRISHTINË, MË 1, 2, 3 GUSHT

Sunny Hill Festival 2025 sjell në një fshat të vogël, në Bernićë të Poshtme, emra të mëdhenj të muzikës botërore, si Dua Lipa, Shawn Mendes, dhe shumë artistë të tjerë që do të ndezin skenën për tri net me radhë. Këtu përzihen muzika, adrenalina dhe energjia e qindra të rinjve që shndërrojnë livadhet në pistë kërcimi. Ky është festivali në të cilin duhet të jeni për t'u ndjerë pjesë e botës!



DOKUFEST, PRIZREN, 1 - 9 GUSHT

Qyteti magjik i Prizrenit këtë vit edhe një herë bëhet kinemaja më e madhe nën qiellin e hapur. DokuFest 2025 sjell një program të pasur me filma dokumentarë, të shkurtër, eksperimentalë dhe plot diskutime, ekspozita e punëtori kreative. Dhe kur perëndon dielli, DokuNights ndezin rrugicat me muzikë.



GREEN FEST, MITROVICË, 13 - 17 GUSHT

Nëse e ndjeni veten eco dhe doni të festoni me kauzë, atëherë Green Fest 2025 është stacioni juaj! Këtë vit, festivali i dedikohet jetës në tokë, duke sjellë në qendër të vëmendjes mbrojtjen dhe restaurimin e ekosistemeve tokësore. Muzikë alternative, art, punëtori dhe bashkëbisedime me aktivistë do ta kthejnë Mitrovicën në një qendër të gjallë ndërgjegjësimi dhe argëtimi.



HARDH FEST, RAHOVEC, 5, 6, 7 SHTATOR

A mund ta mendoni fundin e verës pa rrush, verë dhe aheng të mirëfilltë kosovar? Hardh Fest, i njohur për atmosferën e ngrohtë në vreshtat e Rahovecit, këtë vit vjen "Për kokërr t'qejfit"! Edicioni i vitit 2025 premton më shumë verë, më shumë muzikë, aktivitete për familje dhe festë deri në agim. E bukura? Festivali është pa bileta, kështu që merrni shoqërinë dhe përgatituni të shijoni vjeljen e rrushit me gotën plot! Nga tingujt e Dua Lipës në Bernićë, te shëtitjet me gotë vere nëpër vreshtat e Rahovecit, Kosova këtë verë nuk ju lë rehat në shtëpi! Zgjidhni festivalin tuaj të preferuar dhe përgatituni për verën më të shfrenuar që keni jetuar ndonjëherë!



KAMELEONI
SISTEME ALUMINI

“Ndreqe terasen ftofja kojshisë”



+383 49 800 020
www.kameleoni.biz
info@kameleoni.biz

📍 Kameleoni SHPK 📱 [kameleoni.llc](https://www.instagram.com/kameleoni.llc)

Rruga e pejës nr 460, Miradi e epërme 12000 Fushë Kosovë





NJË GOTË VERË NGA TOKA E KOSOVËS



Vera është pija që kujton, lidh dhe shoqëron çdo moment të jetës sonë. Nga drekat me miqtë dhe familjen, e deri te dasmat, vera është pjesë e rëndësishme e jetës për njerëzit.

Arti i kultivimit të hardhisë dhe përpunimit të rrushit në Kosovë ka një histori mbi 2000-vjeçare. Në dëshmitë e publikuara nga Ministria e Bujqësisë tregohet se artefaktet që dëshmojnë këtë traditë janë gjetjet

e dy pllakave në fshatin Reti të Komunës së Rahovecit. Në këto pllaka është skalitur përmbajtje tekstuale që lidhet me hardhinë, gjethen dhe kalaveshin e rrushit.

Po ashtu, në Teqenë e Madhe Helvetike në Rahovec ruhet një mbishkrim në gur varri (epitaf) i viteve '30 të shekullit II, ku, përveç tekstit në latinisht, rreth pllakës është gdhendur hardhia me kalavesh rrushi – dëshmi e lashtësisë mijëvjeçare të kultivimit të rrushit.

Kodrat e ulëta të zonave si Rahoveci dhe Suhareka janë një hapësirë ideale për kultivimin e hardhisë. Me shumë diell dhe lagështi të mjaftueshme, rrushi arrin të jetë cilësor dhe garanton prodhim elitare të verës.

Aktualisht, sipërfaqet me vreshta në Kosovë janë 3,472 ha, të përqendruara kryesisht në komunat: Rahovec, Suharekë, Gjakovë dhe Malishevë, të cilat njihen si zonat më të zhvilluara në këtë sektor. Relievi i zonave vreshtare është lehtësisht i valëzuar, me brigje që shtrihen në lartësi mbidetare nga 300 deri në 600 metra, me përjashtim të disa vreshtave të vendosura mbi 600 metra. Kushtet specifike orografike, gjerësia gjeografike dhe lartësia e përshtatshme mbidetare, i japin këtij rajoni karakteristika të veçanta klimatike. Sipas të dhënave nga Ministria e Bujqësisë, nga ky prodhim i rrushit në vit prodhohen nga 9 deri në 13 milionë litra verë.

Pjesa tjetër e rrushit përdoret për konsum të drejtpërdrejtë ose për prodhimin e rakisë së rrushit, një pije alkoolike shumë e kërkuar në vend. Verërat prodhohen nga kompani të mëdha me kapacitete për miliona litra, ndërsa prodhohen edhe vera artizanale, të cilat



shpesh janë më të shijshme. Kantinat e vogla që prodhojnë sasi të vogla rakië janë shumë të preferuara nga klientët.

Nga ky sektor janë të përfshira drejtpërdrejt rreth 5,000 ekonomi familjare dhe në mënyrë indirekte rreth 30,000 ekonomi familjare.

Sipas statistikave, rrushi i kuq mbulon 46% të sipërfaqes së vreshtave në Kosovë, ndërsa 25% janë me rrush të bardhë. Pjesa tjetër, 25%, përbëhet nga rrushi i tryezës, i cili përdoret për konsum të freskët.

Varieteti i Vrançit është rrushi më i kultivuar në Kosovë. Nga ky rrush prodhohet vera e njohur Vranç, me shije të veçantë, e cila serviret në shumicën e restoranteve të zonës. Ka mbi 500 hektarë të mbjella me këtë kultivar, kryesisht në zonën vreshtare të

Rahovecit, dhe më pak në zona të tjera. Ai është kultivari më i rëndësishëm për prodhimin e verës në Kosovë.

Një tjetër rrush i përhapur është Smederevka, rrushi i bardhë më i zakonshëm në vreshtarinë e Kosovës. Pas tij vjen Rizling italian, i cili kultivohet në rreth 200 hektarë në vreshtat e Rahovecit dhe të Suharekës.

NJË FOTOGRAFI E BUKUR

Të ndërtuara në zona kodrinore, vreshtat e Rahovecit dhe të Suharekës janë hapësira perfekte për të shkrepur një fotografi që mbetet kujtim. Lindja dhe perëndimi i diellit u japin vreshtave një peizazh magjepsës dhe fotografisë tuaj një prapavijë të shkëlqyer.

KËSHILLA JONË:

VIZITOJENI KALANË E NOVOBËRDËS



Një pulë fshati e gatuar në tavë, me oriz, është zgjidhje shumë e mirë për një drekë apo darkë të shijshme në vizitën tuaj në Kalanë e Novobërdës.

Endërtuar në shekullin XIV, kalaja përfaqëson arkitekturën e mesjetës, duke u dhënë mësim për mënyrën e jetesës në mesjetë. Gjatë periudhës mesjetare, Novobërda ishte e njohur për pasuritë e saj në argjend dhe metale të tjera. Kalaja shërbente si qendër administrative, ushtarake dhe ekonomike. Vizitorët e kalasë do gjejnë një infrastrukturë të mirë dhe restorante, të cilat shërbejnë ushqime tradicionale, me shije shumë të veçanta.

DYER PËR GARAZHA



GERMAN TORE

Përfaqësues nga firma:

novoferm



+383 45 338 157



German Tore



germantore



info@germantore.com



LAUFEN Në GOGAJ



Brandi prestigjioz zviceran **Laufen**, i njohur për cilësinë dhe dizajnin e produkteve sanitare, ka zgjedhur Gogaj si partnerin e saj për tregun lokal, për shkak të përvojës dhe reputacionit të kompanisë.

Me mbi 34 vite në treg, Gogaj është sinonim i profesionalizmit, korrektesisë dhe shërbimit cilësor - vlera që përputhen në mënyrë perfekte me standardet e larta të Laufen. Kompania ka infrastrukturën, eksperiencën dhe kapacitetin për të siguruar që produktet e Laufen të arrijnë te klientët me kujdes maksimal dhe me garanci. Ky bashkëpunim tregon besimin e markave të njohura botërore te Gogaj si partneri ideal për të ofruar produktet më të mira në tregun shqiptar dhe rajonal. Gogaj është zgjedhja e besueshme për cilësi zvicerane.

1

KUSH JEMI?

Një emër që përfaqëson përkushtim, cilësi dhe traditë. **Gogaj** me 34 vite përvojë në shërbim të klientëve, kanë ndërtuar një themel të fortë mbi besimin, profesionalizmin dhe përkushtimin ndaj çdo detaji.

2 ÇFARË OFROJMË?

Në Gogaj, ofrohet çdo gjë për shtëpinë tuaj, duke mbuluar çdo nevojë me cilësi dhe përvojë.

- **Hidrosanitari & Qeramikë** - Zgjidhje moderne dhe funksionale për banjën tuaj.
- **Ndriçim** - Dritë dhe stil për çdo ambient.
- **Ngrohje Qendrore** - Sisteme efikase për komoditet gjatë gjithë vitit.
- **Mobileri** - Dizajn i menduar për rehati dhe funksionalitet.
- **Elektroshtëpiake & Kuzhina** - Teknologji praktike për jetën e përditshme.
- **Kopsht** - Mobilje kopshti dhe aksesore.
- **Bau** (materiale ndërtimi) Gjithçka për ndërtim dhe rinovim të sigurt.

KU NDODHEMI? 3

Gogaj është afër jush -si fizikisht, ashtu edhe online.

Deçan -Lokacioni i parë dhe vendi ku filloi historia 34 -vjeçare.

Kompleksi Goga Pejë -Një qendër moderne me gamë të plotë produktesh për shtëpinë tuaj.

Online - Tani gjithçka që ofrojnë mund ta porositni lehtësisht edhe përmes platformës dhe rejteteve sociale online, nga komoditeti i shtëpisë suaj.

NJË PA PLUMB, NJË 70-SHE



Konsumi i kafesë ishte në salltanet (luks) për shumë gjenerata që jetuan në Kosovë.

Kafja kishte një simbol të veçantë kur i zoti i shtëpisë nxirrte kafën për miq, ajo ishte nder i madh për ta. Kafja përdorej edhe si dërgues i mesazheve për miq dhe të ftuarit e shtëpisë.

Në disa zona, kur kafja shërbehej pa sheqer, kjo tregonte që familja kishte diçka të keqe me mysafirët apo po refuzonte një propozim të tyre. Kur dhëndrit i shërbehej kafja pa sheqer, ajo ishte një shenjë që fejesa nuk do të ndodhte apo familja po e testonte durimin e tij.

Në Kosovën moderne, kafja është pije e domosdoshme dhe e shpejtë.

E vlerësuar si nga më të mirat në mbarë botën, makiato e Prishtinës është e veçantë dhe e përgatitur me shumë shije. E veçanta e tërë industrisë janë

kodet e porositjes së kafeve.

Me konsum dhe qëndrim të lartë në kafene, konsumatorët në Kosovë kanë ndërtuar forma të veçanta të porositjes së kafeve.

Emri më i pakuptimtë është “Makiato Pa Plum”, i krijuar në formë shakaje në kafenet e Prishtinës. Kjo makiato është pjesë e porosisë së përditshme në Prishtinë.

Kafja në fakt nuk ka ndonjë gjë të veçantë, është një makiato e vogël, e cila shërbehet në filxhan të madh. E pathënë publikisht, por

arsyeja e porosisë së kësaj natyre lidhet me krekosjen e individëve, të cilët dëshirojnë të duken se po pinë makiato të mëdha. Ngjashëm me “Pa plumb”, klientët kanë krijuar kode edhe për porositjen e espresove. Si askund në botë, në Kosovë do të gjesësh porositës të një esperos 40-she apo 60-she, porosi kjo që tregon sasinë në përqindje që duhet ta ketë filxhani i espresos. Kodet e porosive nuk janë të vendosura në meny dhe vizitorët e rinj duhet të mësojnë format tradicionale të porositjes së kafesë në Kosovë.





NJË PËRJETIM USHQIMI, KAFEJE E BUJARIE ME MËNGJESIN BALLKANAS

Një mëngjes i bollshëm ballkanas, i shoqëruar me një espresso të shijshme, është ajo që ju duhet pasi të keni bërë një ecje të gjatë në parkun e gërmisë në Prishtinë.

E ndërtuar me mjaft përkushtim dhe me eksperiencën e dy arkitektëve të njohur kosovarë, “Anna's Brunch Café” është ambienti që u jep vizitorëve një vend çlodhje me plot shije.

Në menynë e gjatë të Brunch Cafesë, kamerierët e kanë të lehtë të rekomandojnë ushqimin që do t'i kënaqë të gjitha shijet.

Vezët e skuqura me suxhuk Kosove, ajvari i vendit i shoqëruar me djathë, reçel të kumbullës dhe perimet e stinës, e bëjnë pjatën e rekomanduar të restorantit të veçantë për secilin vizitor.

Kuzhinieri është kujdesur që pjata ballkanase të ketë pak nga të gjitha për të garantuar shije dhe përmbushje për secilën kërkesë për proteina, fibra e vitamina që i duhen trupit të njeriut në një mëngjes pas një ecje të mirë në parkun e gërmisë. Një pjatë ballkanase nuk mund të paramendohet pa prodhimet e brumërave. Mëngjesi ballkanik shoqërohet me llokumet dhe bukën tradicionale, të cilat shijojnë të shoqëruara me djathin, reçelin apo ajvarin e pjatës. Të gjitha këto neutralizohen në fund me një espresso të shijshme, të servuar me shumë dashuri nga stafi. Anna's Brunch Café është një koncept shërbimi që u ofron klientëve një meny të gjerë dhe hapësirë të mirë çlodhjeje.



Më e veçanta për vizitorët, është i garantuar parkingu pa pagesë.

Anna's Brunch Café ndodhet në rrugën “Dr. Shpëtim Robaj”, Prishtina 10000, e njohur si rruga e gërmisë, afër ish-shkollës normale. Zona ku shijohet ushqimi arrihet lehtë me autobus dhe me një çmim të lirë edhe me taksì. Anna's është e hapur nga e hëna deri në të dielën, nga ora 08:00 deri në orën 16:00.



LIDER NË PRODHIM DHE NË NDËRTIM

Një lider i dëshmuar në prodhimtari me standarde ndërkombëtare dhe ndërtim me infrastrukturë moderne, me një portofol të pasur projektesh të finalizuara me sukses.

✉ info@gerlica.com  www.gerlica.com

 Magjistrale Ferizaj – Prishtine

+383 49 755 505
+383 49 755 504
+383 49 755 502

**ROCK
YOUR
SPACE**



S O L O S

www.solos.studio
f i solos.studio

**FURNITURE
LIGHTING
& MORE**



 **KERASAN**



**The beauty
remains eternal**

www.kerasan.net
f i kerasankosova



SUSHI MË I SHTRENJTË NË BOTË

Libri i Rekordeve Guinness ka regjistruar një restorant në Japoni si restorantin me sushin më të shtrenjtë në botë. Pjata tradicionale japoneze është shitur me një çmim prej 2 mijë e 475 dollarë amerikanë dhe është përgatitur në restorantin “Sushi Kirimon”, një restorant në Osaka - Japoni.





Menyja “Kiwami Omakase”, e cila përfshin 20 copë sushi, kushton 350,000 jenë japonezë ose 2,475 dollarë), duke e bërë atë sushin më të shtrenjtë në botë.

Rekordi i mëparshëm u vendos në vitin 2010, nga shefi Angelito Araneta Jr, i cili ofroi pesë copë **nigiri** të zbukuruara me diamante dhe të mbështjella me fletë ari 24-karatësh, me një çmim prej 91,800 peso filipinase (978 dollarë).

Porcioni i thyerjes së rekordit i Sushi Kirimon është përgatitur duke përdorur teknika dhe metoda tradicionale. Duke përdorur përbërës të përzgjedhur me kujdes nga e gjithë Japonia, restoranti krijoi këtë pjatë për të promovuar **washokun** (kuzhinën tradicionale japoneze).

Pjata përbëhet kryesisht nga copa **nigiri**, që është peshk i freskët i prerë hollë, i vendosur mbi një toph orizi, megjithëse përfshihet edhe një copë **maki** (rul sushi i prerë).

Pasi të gjitha copat e sushit vendosen në pjatë, si prekje përfundimtare shtohet një spërkatje me fletë ari.

Peshqit merren nga të gjitha anët e Japonisë. Për shembull, peshku pllakatë vjen nga Oita, e cila ndodhet në ishullin më jugor të Japonisë, Kyushu; karkaleci i

vogël vjen nga Hokkaido, ishulli më verior; peshqit shinko vijnë nga Shizuoka, e vendosur në bregun jugor të ishullit kryesor Honshu; ndërsa karkalecat tigër vijnë nga Awaji, një ishull i vogël i vendosur midis Honshu dhe Shikoku.

“Orizi i përdorur për nigiri vjen nga prefektura Akita, që ndodhet në pjesën veriperëndimore të Honshu-t, ndërsa orizi i përdorur për rulonët e sushit është një përzierje e orizit nga Akita dhe orizit Tsuyahime, nga prefektura Yamagata.

Uthulla e përdorur për përgatitjen e orizit është një përzierje ekskluzive uthullash të vjetra, nga Tokio dhe Chiba.

Kjo recetë vazhdon të shërbehet në restorantin në fjalë.



STATUJAT E FAMSHME **MOAI,** NË RREZIK

Statujat e famshme Moai, të vendosura në Ishullin e Pashkëve, përballen me rrezikun nga erozioni dhe dëmtimet nga ndryshimet klimatike. Lëvizjet e tokës kanë bërë që edhe statujat të lëvizin bashkë me tokën dhe kjo i ka vendosur banorët lokalë përballë një sfide serioze për të ruajtur trashëgiminë e tyre.

Të vendosura në Ishullin e Pashkëve në oqean, statujat janë pjesë e zonës së mbrojtur të Kilit dhe banorët lokalë po bëjnë përpjekje për të gjetur zgjidhje.



Ato janë në mbrojtje të UNESCO-s dhe paraqesin njërin nga atraksionet më të mëdha për t'u vizituar.

Shekuj më parë, paraardhësit skalitën dhe gdhendën qindra statuja në gurët vullkanikë të zonës për t'i përkujtuar paraardhësit e tyre.

Statujat origjinale janë skalitur ndërmjet viteve 1000 dhe 1600 dhe në ishull ndodhen rreth 1,000 statuja, në faza të ndryshme përfundimi, me rreth 200 të vendosura mbi platforma të tyre përfundimtare, të quajtura ahu. Shumica e këtyre platformave ndodhen përgjatë bregdetit të ishullit, me fytyrat e moaive të kthyer nga brenda tokës.

Moait u krijuan nga komunitetet e para të njerëzve polinezianë, që jetonin në ishull, për të përfaqësuar ngjashmëritë e paraardhësve të tyre dhe të familjes së shefit Hotu Matu'a, i cili mendohet të ketë qenë personi i parë që u vendos në ishull pasi udhëtoi me kanoe në Rapa Nui nga një ishull në Polinezinë Lindore.



u shpall Pasuri Botërore nga UNESCO.

Megjithatë, moait nuk janë statuja të përsosura dhe të paprekura, të mbrojtura nga mjedisi i tyre. Në fakt, ato nisën të dëmtohen që kur u skalitën, sipas librit *Death of a Moai* të vitit 1997, nga historiania Elena Charola. Sipas saj, tufi (guri vullkanik) është dëmtuar që kur është nxjerrë nga guroret, i gërryer nga litarët dhe i gërvishur gjatë rrugës së gjatë në zbritje.

Që nga dita kur u ngritën, dielli, era, shiu dhe ndryshimet e temperaturës kanë ndikuar gjithashtu në erozionin e moaive. Kur lagështira nga spërkatja e detit avullohet, kripërat kristalizohen brenda tufit të butë vullkanik dhe zmadhohen, duke shkaktuar që statuja të pulverizohet, të plasaritet, dhe të krijohen çarje të holla dhe zgavra në formë huallash mjalti. Kam vënë re se në sipërfaqen e shumë statujave rriten likene, që duken si skuqje në formë rrethore.

Edhe kafshët janë në mesin e dëmtuesve të statujave. Kuajt dhe bagëtitë kruhen mbi monolitët, ndërsa zogjtë gërmojnë në gurin tuf dhe lënë jashtëqitje toksike, ose guano, e cila gërryen edhe më tej materialin.

Por, veçanërisht shqetësuese është se erozioni i moaive është përshpejtuar ndjeshëm gjatë



dekadave të fundit, sipas Daniela Meza Marchant, konservatore kryesore e komunitetit indigjen Ma'u Henua, që administron Parkun Kombëtar të Rapa Nui. Ajo vuri në dukje se fotot dhe dokumentet nga shekulli i kaluar tregojnë se dëmtimet janë shtuar shumë gjatë 50 viteve të fundit, krahasuar me 50 vitet e mëparshme.

Në fakt, sipas një raporti të UNESCO-s, të vitit 2016, moait e Rapa Nui-t janë ndër vendet e trashëgimisë më të prekura nga ndryshimet klimatike në mbarë botën.

Në një moment, gjatë fundit të shekullit të 18-të dhe fillimit të shekullit të 19-të, statujat u rrëzuan në mënyrë misterioze – ndoshta për shkak të një lëvizjeje të re fetare që u përhap në ishull, ose ndoshta për shkak të ndonjë konflikti, por historianët ende nuk kanë një përgjigje përfundimtare.

Për shkak të historisë mbresëlënëse të gdhendur në këto statuja gjigante prej guri, në vitin 1995, Parku Kombëtar i Rapa Nui






LIDERI I DËRGESAVE

NË KOSOVË, SHQIPËRI DHE MAQEDONI TË VERIUT

POSTMAN
Postë e shpejtë

TRANSPORT

PËR MALLËRA DHE AUTOMOBILË

KOSOVË ↔ ZVICËR ↔ KOSOVË



SHËRBIMET:

- ✓ Përvojë shumëvjeçare
- ✓ Siguri maksimale
- ✓ Infrastrukturë moderne
- ✓ Profesionalizëm
- ✓ Kapacitete të mëdha
- ✓ Çmime konkurruese

ZVICËR:
+41 76 700 2121 | +41 79 640 1306

KOSOVË:
+383 44 336 987 | +383 49 227 200

ibas

www.ibas.world

038 600 300

MOS PAGUAJ provizion për me çu pare në Kosovë!

Si funksionon?



- Familjari yt hap një llogari IBAS në Kosovë;
- IBAS i gjeneron një konto numër (IBAN anglez) me qasje në SEPA;
- Ju transferoni nga konto numri juaj nga cilado bankë në Evropë, në konto numrin e familjarit tuaj që e ka hapur në IBAS;
- Paratë mbërrijnë brenda sekondave në Kosovë;
- Ju nuk paguani provizion, sepse transferi juaj llogaritet si brenda Zonës Ekonomike Evropiane;
- Familjari yt paguan me Mastercard të IBAS nëpër dyqane ose i tërheq paratë, PA PROVIZION, në bankomatët e cilësdo bankë në Kosovë.



Llogaria **PREMIUM**

- IBAN të Kosovës dhe IBAN të Anglisë me qasje në **SEPA** (Sistemin e pagesës të Bashkimit Evropian);
- Dy transfere **PA TARIFË**, për çdo muaj nga Bashkimi Evropian;
- Aktivizim me një klik të 750 eurove kredi për pagesa, **PA INTERES** për 3 muaj;
- Kartelë të Mastercard për realizimin e pagesave në POS, **PA TARIFË**;
- Dy tërheqje në muaj, **PA TARIFË** në bankomatët e çfarëdo banke në Kosovë.

Llogaria **REMITENCA**

Kujdesi Shëndetësor

- IBAN të Kosovës dhe IBAN të Anglisë me qasje në **SEPA** (Sistemin e pagesës të Bashkimit Evropian);
- Sigurim shëndetësor spitalor **deri në 25,000 euro**;
- Dy transfere **PA TARIFË**, për çdo muaj nga Bashkimi Evropian.



Skano këtë QR code për ta hapur ueb faqen dhe **dërgo tek familjari yt** për ta instaluar aplikacionin e IBAS dhe hapur **konto numrin online**.

Hapja e llogarisë në IBAS është pa pagesë.



GRUAJA QË PREJ 26 VJETËSH NDËRTON JETËN E TË TJERËVE NË HESHTJE

Gentiana Ahmeti

Në një qoshe të qetë të qytetit të Pejës, çdo mëngjes hapet dera e një qendre ku ndodhin gjëra që shpesh nuk i shohim në lajme. Aty, persona me aftësi të kufizuara mendore krijojnë, punojnë, mësojnë dhe shijojnë jetën larg stigmës dhe izolimit që shoqëria shpesh ua imponon. E gjithë kjo falë këmbënguljes së Fitore Cena Haxhihasanit, një gruaje që vendosi të mos presë më shumë, por të veprojë.

“Ky është shërbimi ynë që e ofrojmë tash e 26 vjet, prej vitit 1999”, thotë ajo me një qetësi që bart vite të tëra përkushtimi. Historia e saj nuk është thjesht histori

pune, është një rrëfim për jetën, për të mos u dorëzuar dhe për t’u dhënë zë atyre që nuk dëgjohen.

Nga kampi i refugjatëve, në një mision jetësor

Në vitin 1999, në kampin “Dinamo” në Shqipëri, në mesin e 600 refugjatëve të dëbuar nga lufta në Kosovë, një organizatë italiane vuri re një familje që, ndonëse e zhvendosur dhe e rraskapitur, po kontribuonte me punë vullnetare në pastrim, ndihma dhe kuzhinë.

“Na panë që ishim familje që kontribuonim brenda kampit vullnetar,” thotë ajo. Aty, gjatë një bisede të thjeshtë, lindi pyetja që i ndryshoi jetën: “Si me i ndihmu popullit pas përfundimit të luftës në Kosovë?”, tregon Cena Haxhihasani.

Prej asaj dite, qëllimi ishte i qartë, ndihma për personat me aftësi të kufizuara, veçanërisht ata mendore, që shpesh jetonin të izoluar në shtëpi, pa përkujdesje profesionale dhe pa përfshirje në shoqëri. “Sepse në kamp ishim 600 persona dhe 150 prej tyre ishin me aftësi të kufizuara fizike apo mendore, qoftë të fituara gjatë luftës, qoftë të lindura”, tha ajo.

Qendra që nisi nga dashuria dhe u rrit me mund Kur KFOR-i italian hyri në Pejë, organizata italiane që kishte ndihmuar në kamp i kërkoi me një fotografi dhe e gjeti. Bashkë nisën punën në Spitalin Rajonal të Pejës, në Repartin e Fizioterapisë, pastaj në Shkollën Speciale për të Verbër dhe më vonë në Vitomericë, në një ndërtesë të ndërtuar nga KFOR-i në tokën e dhënë





nga Komuna e Pejës.

“Fillimi ishte shumë i vështirë, por duke e pasur vullnetin dhe duke e dashur punën, arritëm suksese çdo ditë e më shumë.” Me kalimin e viteve, ajo dhe ekipi i saj kuptuan se shërbimet për aftësi të kufizuara fizike po mbulohehin nga organizata të tjera, ndaj vendosën të fokusoheshin tek ata me aftësi të kufizuara mendore. Ata që nuk shihen, ata që harrohen.

Kur donatorët u larguan, ajo mbeti

Në vitin 2010, mbështetësit italianë u tërhoqën me arsyen që këta fëmijë janë kosovarë dhe shteti duhet të kthejë vëmendjen nga kjo kategori. Në vend të dorëzimit, ajo e shndërroi organizatën në një OJQ të regjistruar “Qendra për Jetë të Pavarur” dhe vazhdoi misionin. “Gjithmonë kanë qenë 30 përfitues të organizatës, për shkak të hapësirës së vogël, ndërsa që nga themelimi janë 150 përfitues në mënyra të ndryshme.”

Përfituesit vijnë çdo ditë nga Peja dhe rrethina, qëndrojnë nga mëngjesi deri në mesditë, marrin përkujdesje, edukim dhe angazhim. “Në rast se shërbimet e tilla merren me një qendër private, kostot mund të shkojnë në mes 800-1000 euro, përderisa në këtë qendër ofrohen falas.”

Shërbime pa kosto, me shumë dashuri

Për të ndihmuar përfituesit të ndihen të vlerësuar, ata punojnë gjatë vitit në artizanale dhe aktivitete krijuese. Këtë vit, qendra mori pjesë në një panair dhe shitën produktet që vetë përfituesit i kishin punuar.

“Edhe ata janë njerëz dhe kanë të drejtë të shijojnë çdo gjë që e shijojmë unë dhe ti.”

Çdo të premte, qendra organizon piknik për ta dhe, megjithëse shërbimet janë falas, disa familje kontribuojnë për të ndihmuar organizatën të qëndrojë në këmbë.

“Nuk është vonë asnjëherë për shkollim”

Pavarësisht sfidave personale dhe të luftës, ajo nuk ndaloj së ndjekuri ëndrrat, duke thënë se nuk është vonë asnjëherë për shkollim dhe për të arritur objektivat. Me mbështetjen e burrit të saj të ndjerë, ajo studioi psikologjinë dhe përfundoi masterin për burime njerëzore. “Ti gjithmonë ia del, vazhdo ec përpara”, ishte fjalia që burri i saj ia përsëriste dhe që ende e mban gjallë misionin e saj.

Sot, ajo është nënë e katër vajzave dhe udhëheq një staf prej 12 personash, të cilët ndajnë të njëjtin besim: **në mundësinë për të ndryshuar jetë.**

Në një botë që shpesh harron të kujdeset për më të dobët, ajo nuk ka harruar kurrë

“Sfidë e vetme është buxheti, sepse mund të kem ide, përkrahje, përfitues, por pa buxhet nuk funksionon. Fatmirësisht e kam një staf të mrekullueshëm, prej 12 personash. Më e madhja forcë imja është besimi te njerëzit.”

Nëse fluturimet lidhen me lirinë, ajo e ka ndihmuar një kategori të tërë njerëzish të mësojnë të ‘fluturojnë’ me dinjitet, me dashuri, me jetë të pavarur.





LUNDRIMI NGA PIRATËT DERI TE DELFINËT

Në më pak se 1 orë lundrim me barkë, ju do të arrini në njërën nga zonat më të bukura të Shqipërisë. Në lundrim do të keni mundësinë të mësoni për shpellat e piratëve, historinë e gjatë të bunkerëve dhe, me pak fat, të takoni edhe delfinët që notojnë në gjirin e Vlorës.

Vizitorët e Vlorës duhet të rezervojnë të paktën një ditë që në lundrimin me anije të përjetojnë gadishullin e Karaburunit dhe ishullin e Sazanit.

Me çmime të lira, vlonjatët kanë ndërtuar një tur mahnitës njëditor për adhuruesit e lundrimit dhe eksplorimit të natyrës.

Në vitet e komunizmit, gadishulli i Karaburunit dhe ishulli më i madh i Shqipërisë, Sazani, ishin betonizuar dhe shndërruar në një zonë të mbrojtur ushtarake. Për zonën u shkruan edhe libra, e më i veçanti është ai për “Shpellën e Piratëve”.

Haxhi Avdyli ishte njëri nga piratët e zonës, nga i cili mori emrin Shpella e Haxhi Avdylit. Shpella e tij

dhe bukuritë e zonës ishin të ndaluara për disa vjet.

Sazani ishte zona më sekrete e kohës së komunizmit në Shqipëri dhe u rihap para disa vjetësh për vizitorët.

Një port i vogël, që dikur ankoronte anijet ushtarake, tashmë është shndërruar në një port civil atraktiv për vizitorët e ishullit, që dikur ishte i panjohur për shumë njerëz.

Kureshtarët nuk do të gjejnë atë që kishin menduar (një bazë gjigande me shumë investime), por pamja tregon që aty kishte një përkushtim për të investuar në industrinë ushtarake.

Partia Komuniste kishte ndërtuar në Sazan një fortifikatë të betonizuar, me të cilën synonte të përballonte sulmet që mund t'i vinin Shqipërisë nga deti. Në Sazan, përveç portit, ishin ndërtuar baza të tjera ushtarake dhe një fshat i vogël, i cili kryesisht popullohej nga ushtarakët që shërbenin në kazemat e ushtrisë.





Për ishullin në komunizëm ishin thënë shumë fjalë, duke e quajtur edhe “ishulli i hekurt” apo “ishulli i pathyeshëm”, por demokracia i bëri të panevojshme investimet që dikur u bënë nga buxheti i shtetit.

40 vjet pas rënies së komunizmit, porti është cak për mijëra vizitorë që dëshirojnë ta njohin ishullin dhe të kaluarën e tij, ndërsa mbetjet e industrisë ushtarake janë aty për t'u parë nga vizitorët.

Anije, kryesisht të prodhimit sovjetik, të nxjerra nga funksioni, bunkerë të braktisur dhe pajisje të vjetra ushtarake të kohës, mund të vizitohen nga vizitorët në turin që ofrohet për ishullin.

Plazhi i bukur i Sazanit ende është pothuajse i virgjër. Edhe pas rënies së komunizmit, zona ishte në mbrojtje ushtarake dhe investimet private nuk u lejuan.

Por, në dy orët e ankorimit të turit, një not i shpejtë në ujin e pastër u ofron pushuesve relaksim të hatashëm.

Në rrugëtimin tuaj njëditor përreth Karaburunit, një ndalesë për disa orë do t'ju mundësojë të eksploroni edhe Gadishullin e Karaburunit. Një restaurant i vogël, por i veçantë, mirëpret vizitorët, të cilët rrugën e vetme për në zonë e kanë nëpërmjet anijeve.

Plazhi i zonës është një parajsë me ujë të kristaltë dhe zhavorr. Pushuesit rekomandohen të kenë papuçe për të mbrojtur këmbët nga gurët. Nga zona me barka të vogla organizohen udhëtime për në shpellën e Haxhi Avdyilit.

Pirati i Adriatikut kishte zbuluar një shpellë, të cilën e përdorte për të fshehur anijet e tij dhe nga aty plaçkiste anijet e zonës.

Lundrimi drejt shpellës është i bukur, ndërsa pamja brenda saj është magjepsëse. Anije të tëra mund të futen në shkëmbin, i cili është gërryer për miliona vjet nga valët e detit. Në qëndrimet e

shkurtra me varka, ndalesat janë të shkurtra për shkak të numrit të madh të turistëve që e vizitojnë zonën. Drejtuesit e varkave tregojnë se bëjnë 3-4 rrugë në ditë për të dërguar atje qindra turistë. Gadishulli i Karaburunit llogaritet si njëra nga zonat më të pastra të Shqipërisë.

Ndryshimet klimatike dhe uji i ngrohtë i zonës janë shndërruar edhe në strehë për delfinët.

Edhe pse jo të shpeshtë, delfinët me pak fat mund të shihen duke notuar skaj anijeve, të cilat i transportojnë turistët për në gadishull. Turi njëditor në gadishull përfundohet në më pak se 8 orë, ndërsa memoria dhe fotografitë nga ky udhëtim do t'ju mbesin kujtim gjatë gjithë jetës.



Keni vëmendjen

Në udhëtimin në Karaburun duhet të kujdesesh të kesh para cash me vete. Për shkak të largësisë së zonës, baret dhe restaurantet nuk pranojnë pagesa me kartë.

Për fëmijët dhe adhuruesit e historive të piratëve, udhëtimi për në shpellën e Haxhi Avdyilit është një përjetim i paharruar.

Kuptimi i lëvizjeve të piratëve do t'ju kujtojë fëmijëve përrallat e gjata të lexuara për piratët.

Ushqimet dhe uji

Në anijet lundruese shërbehen pije dhe ushqime të shpejta.

Çmimet nuk janë të shtrenjta, por pushuesit rekomandohen që në dalje para vizitave të marrin ujë me vete, për shkak se në ishujt e braktisur nuk ka markete.



SPITEX ALBASWISS CARE

Spitex Albaswiss Care - Kujdesi i bazuar në standardet zvicerane në Kosovë

Spitex Albaswiss Care me seli në Prishtinë përfaqëson një model inovativ dhe vizionar të kujdesit shëndetësor në zemër të Kosovës. Kompania bashkon cilësinë zvicerane, përkushtimin njerëzor dhe profesionalizmin, për të ofruar kujdes dinjitoz, individual dhe të specializuar për të gjithë ata që kanë nevojë sipas modelit të njohur të shërbimeve ambulatorie në Zvicër.

Kujdes me zemër dhe sistem

Spitex Albaswiss Care ofron një game të gjërë shërbimesh të kujdesit dhe asistences për persona të të gjitha moshave nga kujdesi baze personal, të shërbimet teknike mjekësore dhe ndihma në përditshmeri. Vëmendje e veçantë i kushtohet arsimit dhe trajnimit të stafit si dhe zbatimit të standardeve ndërkombëtare të kujdesit.

Qendrushmëri përmes trajnimeve dhe bashkëpunimeve

Nëpërmjet bashkëpunimeve të ngushta me institucionet **Spitex** në Zvicër, nuk përcillet vetëm përvoja por investohet edhe në ndërtimin e strukturave afatgjata. Qëllimi është zhvillimi i një sistemi të qëndrueshëm të kujdesit në Kosovë, që i përgjigjet realisht nevojave të popullatës. Në të njëjtën kohë, **Spitex Albaswiss Care** angazhohet fuqishëm në fushën e edukimit profesional me trajnime të rregullta, praktika dhe mbështetje për të rinjtë në fushën e infermierisë.

Një model për të ardhmen

Spitex Albaswiss Care është me shumë se një shërbim kujdesi: është një urë lidhëse mes dy sistemeve shëndetësore, një vend për zhvillim profesional dhe një simbol i cilësisë dhe besimit në fushën e kujdesit shëndetësor. Për shumë familje në Kosovë, kjo përfaqëson siguri në një fushë jetësore ku besimi dhe profesionalizmi janë të pandashëm.



+383 49 224 599

info@spitexalbaswisscare.com

www.spitexalbaswisscare.com



Spitex Albaswiss Care SH. P. K.

Rr. Muhamet Qani/B. Valoni, Nr. 4, rruga B,
10000 Prishtinë, Kosovë



GROUP
Blendi

shpejt,
lirë dhe
kualitet

SHTYPSHKRONJË | REKLAMA & 3D | MATERIAL ZYRTAR
MATERIAL SHKOLLOR | RAFTA METALIK | KARRIGE PËR ZYRE

www.blendi-ks.com

blendigroup



KATALOGU
MAKINERIVE



KATALOGU
PROMOCIONAL



SHMANGIA E TELEFONAVE TË MENÇUR, DETYRA PËR PRINDËRIT E RINJ

Prindërit duhet të shmangin përdorimin e telefonave të mençur dhe rrjeteve sociale nga fëmijët para adoleshencës, sipas një studimi të ri. Një hulumtim i publikuar së fundmi zbulon se përdorimi i telefonave inteligjentë para moshës 13-vjeçare mund të dëmtojë shëndetin mendor të fëmijëve.

Qendra Journal of the Human Development and Capabilities ka publikuar hulumtimin e saj të fundit, i cili konstaton se përdorimi i telefonave nga fëmijët nën moshën 13-vjeçare lidhet me mendime vetëvrasëse, vështirësi në kontrollimin e emocioneve, vetëvlerësim të ulët dhe shkatërrime në realitetin, sidomos te vajzat.

Studimi gjeti se për çdo vit që një fëmijë merr një telefon përpara moshës 13-vjeçare mirëqenia dhe shëndeti i tij mendor ka më shumë gjasa të jenë më të dobët.

“Kjo ka gjasa të ndodhë sepse fëmijët që përdorin telefona para moshës 13-vjeçare i përdorin më shumë rrjetet sociale dhe përjetojnë çrregullime në gjumë, ngacmime kibernetike dhe marrëdhënie të dobëta familjare”, thuhet në studim. Të dhënat bazohen në vetë-raportime, nga një anketë me pothuajse 2 milionë njerëz, në 163 vende.

Rezultatet ishin aq shqetësuese sa studiuesit bënë thirrje për **kufizime globale** që do t'u ndalonin fëmijëve nën 13 vjeç përdorimin e telefonave dhe rrjeteve sociale.

“Kjo kërkon veprim të menjëhershëm për të kufizuar qasjen e fëmijëve nën 13 vjeç në telefonat inteligjentë, si dhe rregullore më të detajuara mbi mjedisin digjital, me të cilin përballen të rinjtë”, tha autorja kryesore e studimit, Tara

Thiagarajan, themeluese dhe shkencëtare kryesore në **Sapien Labs**, organizatë jofitimprurëse që drejton sondazhin.

Ndryshe nga studimet e mëparshme, të cilat janë fokusuar në ankthin dhe depresionin, ky hulumtim shqyrtoi edhe simptomat më pak të studiuarat, si vetëvlerësimi dhe kontrolli emocional, dhe i gjeti ato shumë të rëndësishme.

Thiagarajan theksoi se rezultatet ishin vetë-raportime dhe nuk janë verifikuar në mënyrë të pavarur. Studimi, gjithashtu, nuk e përcaktoi llojin e përdorimit të telefonit që shkakton këto efekte dhe nuk merr parasysh se si mund të ndryshojnë gjërat me zhvillimin e teknologjisë.

Mos i lejoni rrjetet sociale para moshës 16-vjeçare

Ky hulumtim është një argument i fuqishëm kundër dhënies së

telefonit fëmijëve para moshës 13-vjeçare. Kur flas me prindër në shkollë, grupe komunitare apo evenimente të ndryshme, u rekomandoj të mos i lejojnë fëmijët të përdorin rrjetet sociale para moshës **16-vjeçare**. Një studim i fortë nga Britania e Madhe tregon se përdorimi i rrjeteve sociale gjatë pubertetit lidhet me ulje të kënaqësisë me jetën një vit më vonë.

Edhe psikologu i njohur **Jonathan Haidt**, në librin bestseller *"The Anxious Generation"*, sugjeron që fëmijët të mos kenë qasje në rrjete sociale para moshës 16-vjeçare.

Prindërit shpesh shqetësohen se fëmijët e tyre do të ndihen të përjashtuar nëse nuk janë në rrjete sociale, por zgjidhja është bashkëpunimi me prindërit e shokëve të tyre.

Grupi **"Wait Until 8th"** ka krijuar një marrëveshje kolektive dhe prindërit zotohen të mos u japin fëmijëve telefon inteligjent deri në fund të klasës së tetë. Ka edhe nisma të tjera të ngjashme.

"Kontrolloni nëse ka një grup të tillë në komunitetin tuaj dhe nëse nuk ka mos hezitoni ta nisni vetë", tha psikologja Melissa Greenberg, nga Princeton Psychotherapy Center.

Zgjidhje të tjera që mund të ndërmerreni

Thiagarajan sugjeron që prindërit të zgjedhin shkollë që kanë politika më të rrepta rreth përdorimit të telefonave, ose të kërkojnë rregulla më të qarta nga shkollat ekzistuese. Por studiuesit paralajmërojnë se **prindërit nuk mund ta zgjidhin këtë problem vetëm**, nevojiten zgjidhje në nivel shoqëror.

Edhe nëse një prind nuk i lejon fëmijët e tij të përdorin rrjete sociale para moshës 16-vjeçare dhe i bind prindërit e tjerë të bëjnë të njëjtën gjë, fëmijët mund të ekspozohen gjithsesi në autobus, në shkollë apo

në aktivitete jashtëshkollore.

"Prindërit duhet të bëhen më aktivë edhe në debatet publike për rregullimin e teknologjisë", shtoi Thiagarajan.

Flisni me fëmijët tuaj

"Nëse fëmija juaj ka tashmë një telefon para moshës 13-vjeçare, ose ju shqetësoheni për pasojat, **mos u alarmoni**. Nëse nuk shihni simptoma, mund t'i flisni fëmijës tuaj për sfidat që përballen të tjerët, si ankthi apo vetëvlerësimi i ulët, dhe ta siguroni se ndihma ekziston nëse ndonjëherë ka nevojë", thotë psikologja Greenberg. Nëse vëreni shenja shqetësuese, kërkonin ndihmën e një profesionisti të licencuar.

Është në rregull të bëni ndryshime

Nëse fëmija juaj tashmë ka një telefon dhe ju ndiheni të bllokuar, mos mendoni se është vonë.

"Mos kini frikë të ndryshoni kurs nëse ndjeni se çfarë keni bërë deri tani nuk po funksionon për mirëqenien e fëmijës apo familjes", thotë Greenberg.

Opsionet e mundshme përfshijnë:

- *përdorimin e kontrollit prindëror;*
- *kalimin në një telefon të*

thjeshtë, pa internet;

- *heqjen e disa aplikacioneve ose funksioneve.*

Reagimi i fëmijëve mund të mos jetë pozitiv, por kjo **nuk duhet t'ju ndalojë** nëse mendoni se ndryshimi është i nevojshëm.

Greenberg sugjeron këtë mënyrë për të folur me fëmijën:

"Kur të dhamë telefonin, nuk dinim mjaftueshëm për ndikimin që mund të kishte. Tani, që ka më shumë kërkime nga shkencëtarët dhe mjekët, kemi mësuar gjëra të reja dhe duhet të bëjmë disa ndryshime për shëndetin tënd".

Nëse fëmija zemërohet, tregohuni empatikë - edhe të rriturit e kanë të vështirë të ndryshojnë zakone. Ju mund të ndani edhe përvojën tuaj personale me përdorimin e telefonit për t'u afruar më shumë me ta.

Çfarë mund të bëni tani?

Nëse fëmija juaj ende nuk ka një telefon, filloni bisedat me prindërit e tjerë në komunitet për të vendosur së bashku që t'i vononi sa më shumë përdorimin e telefonave dhe rrjeteve sociale.

Mbajtja e fëmijëve larg telefonave mund të jetë një nga vendimet më të mençura që prindërit marrin për të ardhmen e tyre.



Unë jam Radio Dukagjini

një zë që udhëton me ju, në tokë dhe në ajër

Çdo mëngjes, çdo mbrëmje, çdo orë e natës – që nga viti 1999, zëri im është bërë pjesë e jetës në Kosovë. Fillova si një radio lokale, por që nga viti 2001 u rrita në një radiostacion kombëtar. Vetëm një vit më pas, sipas sondazhit të Agjencisë amerikane IREX, u vlerësua si radio më e dëgjuar në Kosovë – dhe këtë dashuri e besim e ruaj edhe sot, me po aq përkushtim.

Unë jam një përzierje e përvojës dhe rinisë. Kam njerëz që kanë qenë me mua që në ditët e para dhe të rinj plot pasion. Programi im është i ndarë në pesë sektorë të qartë: lajme, zbavitje, muzikë, shitje dhe administratë, si dhe produksion. Gjithçka që dëgjoni, është punë zemre dhe profesionalizmi.

Sot, më dëgjojnë jo vetëm në frekuencat tokësore në tërë Kosovën, por edhe online, nga bashkatdhetarët në mërgatë e dëgjues të rinj kudo në botë. Falë teknologjisë dhe aplikacionit tim që mban emrin tim – Radio Dukagjini – jam vetëm një klikim larg.

Më gjeni në këto frekuenca:

99.7 FM – Prishtinë e rrethinë

94.5 FM – Rajoni i Dukagjinit dhe Prizrenit

105.1 FM – Rajoni i Mitrovicës dhe Kamenicës

104.7 FM – Rajoni i Pejës dhe Podujevës

92.7 FM – Rajoni i Gjiçanit, Kamenicës dhe Prishtinës

93.2 FM – Rajoni i Kaçanikut

Dhe gjithashtu në të gjitha rrjetet sociale. Mjafton të kërkonti “Radio Dukagjini”. Nuk do të isha këtu pa ju. Pa dëgjuesit, bashkëpunëtorët, dhe të gjithë ata që më besuan rrugës. Kam shënuar 25 vjet jetë – një çerek shekulli që flet për përkushtim, dashuri për radion, dhe një komunitet që nuk ndalet së bashkëjetuari me fjalën dhe muzikën.

Sepse gjërat e mëdha ndodhin kur bashkëveprojmë.

Me dashuri nga Radio Dukagjini, zani që ju ndjek.



radio
dukagjini

☎ 038 737 373 ☎ 038 737 374

📠 043 777 022 (marketing)

✉ radio@dukagjini.com

JEZERC – ATY KU PUSHIMI KA AROMË PYLLI DHE PAMJE KARTOLINE

Gentiana Ahmeti

Vetëm disa kilometra larg zhurmës së përditshme, fshati Jezerc ofron një arratisje të qetë, që ndjehet si një sekret i mirëruajtur. I fshehur mes majave dhe pyjeve të gjelbra, ky fshat i Kosovës po kthehet në një destinacion të pazëvendësueshëm për ata që kërkojnë luksin e heshtur të natyrës.

Në zemër të kësaj qetësie qëndron THE VIEWS Villa, një bujtinë ekologjike që nuk e prish natyrën, por e përqafton. “Ndërtuam me kujdes, si familje, për të qenë sa më ekologjikë, pa sakrifikuar cilësinë”, tregon Fitim Sejdiu, menaxheri i bujtinës, ndërsa shton

se tashmë vizitorët vijnë nga vende të ndryshme të botës. Me çati dhe tarraca të gjelbëruara, shtigje për ecje e çiklizëm që zgjaten në thellësi të pyllit, Jezerc është vendi ku del nga dera dhe futesh në natyrë – për t’u kthyer në një dhomë ku pamja duket si e shkëputur nga një kartolinë.

Vilat kanë çati dhe tarraca gjelbëruese, ndërsa shtigjet për ecje dhe çiklizëm, që lidhen me to, po e zgjerojnë përvojën turistike të Jezercit. Është vendi ku mund të dalësh nga dera dhe të humbasësh në një pyll të pastër, e pastaj të kthesh për të pushuar në një dhomë me pamje që nuk ka nevojë për asnjë filtër.

Në zonë janë ndërtuar

dhjetëra bujtina të tilla, të cilat ofrojnë mundësi unike për turistët dhe pushuesit, ndërsa më e rëndësishmja është se Jezerci njihet për kuzhinën tradicionale dhe restorantet ekskluzive.

Me çmime të përballueshme, në zonën e restoranteve mund të konsumohen recetat tradicionale të gatimit të mishit, veçanërisht mishit të qengjit, apo recetat tradicionale të brumërave, si buka tradicionale e pogaçes dhe flia tradicionale e zonës.

Për adhuruesit e djathit, restorantet e zonës e shërbejnë djathin tradicional të Sharrrit, ndërsa produktet e ajvarit e shoqërojnë pothuajse secilën pjatë.



BËJA VETËS NJË TË MIRË DUKE U KUJDESUR PËR LËKURËN TËNDE!

Shërbimet tona

- ☒ Kirurgji Plastike
- ☒ Gjinekologji
- ☒ Dermatologji
- ☒ Shërbime Estetike

Me 13 vite përvojë, që nga viti 2012 kujdesemi për lëkurë të shëndetshme në të 2 klinikat në Prishtinë.

Prof. Lec.
Krenar Dobroshi



AZET

FAST LIFE FOREVER TOUR 2026



**GET
YOUR
TICKET**

STUTTGART --- 09.01.2026

MÜNCHEN ----- 10.01.2026

FRANKFURT ---- 11.01.2026

ZÜRICH ----- 13.01.2026

BERLIN ----- 15.01.2026

HAMBURG ----- 16.01.2026

KÖLN ----- 17.01.2026



BRENDA BUKURISË QË U ZBULUA RASTËSISHT

Një banor i fshatit Gadime, i njohur me emrin Ahmet Asllani, po gërmonte pranë malit të fshatit kur e zbuloi një rën nga atraksionet më të veçanta të Kosovës.

Në vitin 1967, Ahmet Asllani rastësisht ra në një gropë, e cila më pas do të shndërrohej në njërin prej zbulimeve atraktive në rajonin e Lipjanit.

Asllani e zbuloi Shpellën e Gadimës, një shpellë prej 38 hektarësh, e cila është e shtrirë nën malet e Gadimës. E hapur për vizitorët që nga viti 1976, u mor nën mbrojtje ligjore dhe është e njohur për formacionet e saj të veçanta gjeologjike, përfshirë:

Aragonite: Kristale të rralla që formohen në kundërshtim me gravitetin, duke krijuar struktura të jashtëzakonshme. Disa prej tyre kanë marrë emra si "Romeo dhe Zhulieta", "Peshku", "Mjekra e Skënderbeut" dhe "Gjarpri".

Stalaktite dhe Stalagmite:

Formacione minerale që krijohen me kalimin e kohës nga depozitimi i mineraleve të ujërave që pikojnë nga tavanet e shpellës.

Liçeni i Shpellës: Një liçen natyral brenda shpellës, që është një atraksion i veçantë për vizitorët.

Temperatura e qëndrueshme:

Brenda shpellës, temperatura është konstante gjatë gjithë vitit, rreth 11-13°C, duke e bërë atë një destinacion tërheqës për vizita gjatë çdo stine.

Cicërima për Romeon dhe

Zhulietën: Njëra nga faktet më interesante të shpellës është shpjegimi për dy stalaktitet, të cilat ciceronët i kanë emëruar si Romeo dhe Zhulieta. Dy gurët, njëri nga lart dhe tjetri nga poshtë, pritet të bashkohen për disa qindra vjet, ndërsa ky bashkim është emëruar edhe si bashkimi i Romeot dhe Zhulietës.

Forma dhe afërsia e tyre krijojnë imazhin poetik të dy të dashuruarve që qëndrojnë pranë njëri-tjetrit përgjithmonë, por të ndarë nga një boshllëk i vogël – një metaforë e gjallë që e bën këtë vend akoma më tërheqës për vizitorët.

Ky formacion është një nga pikat më të fotografuara dhe më të dashura për turistët që e vizitojnë shpellën dhe shton një dimension romantik dhe emocional në eksplorimin e këtij thesari natyror të Kosovës.

VIZITA DHE TURIZMI

Shpella është e hapur për vizitorë nga ora 08:30 deri në orën 15:00. Për ata që kërkojnë një eksperiencë të veçantë natyrore, Shpella e Gadimës ofron një mundësi të shkëlqyer për të eksploruar një nga thesaret natyrore më të çmuara të Kosovës.



“REPORTING HOUSE” SHËNON NJËVJETORIN ME MBI 11,000 VIZITORË, DY EKSPOZITA TË REJA DHE NJË SHFAQJE FILMI

Nga: Bleart Thaçi

Prishtinë, 25 korrik 2025 - Muzeu i gazetarëve që dokumenton rezistencën civile dhe të armatosur në Kosovë përmes mediave ndërkombëtare dhe artit bashkëkohor, “Reporting House”, ka shënuar përvjetorin e tij të parë me një arritje domethënëse: mbi 11 mijë vizitorë nga mbi 40 shtete dhe një pasuri ngjarjesh kulturore, artistike dhe edukative.

Gjatë këtij viti, muzeu ka pritur delegacione shtetërore nga Evropa, Amerika, Azia dhe Afrika – përfshirë vizitorë nga vende si Japonia, Siera Leone, Guatemala, Zelanda e Re, ShBA-ja dhe shumë të tjera. Në të njëjtën kohë, janë mbajtur 36 ligjërata për nxënës të shkollave fillore, të mesme, dhe studentë universitarë, duke e bërë këtë hapësirë një qendër

të gjallë të edukimit dhe të memories kolektive të historisë së Kosovës.

Në një ceremoni të mbajtur më 14 qershor, producentja Jeta Xharra dhe kuratori Gazmend Ejupi prezantuan dy ekspozitat e reja që zgjeruan narrativen e muzeut: një instalacion për Trepçën dhe një ekspozitë nga Gaza, që flet për artin si mjet mbijetese dhe rezistence.

Instalacioni “100”, i kuruar nga Gazmend Ejupi, sjell në muze një koleksion prej 500 gurësh të nxjerrë nga nëntoka e thellë e Stantërgut, minierës më të vjetër të Trepçës. Këto minerale, që duken si të ngrira në momentin e një “Shpërthimi të Madh”, janë dhuruar nga vetë punëtorët e minierës dhe qëndrojnë pezull në hapësirën ekspozuese si dëshmi fizike e një historie të përbashkët industriale dhe politike.

Jeta Xharra, themeluesja e “Reporting House” dhe drejtoreshë e Rrjetit Ballkanik për Gazetari Hulumtuese, BIRN, tha se pas një viti ishte koha të prezantohet edhe historia ekonomike e Trepçës, jo vetëm historia e saj politike.

“Para një viti historinë e Trepçës e shënuam me foto të Hazir Rekës dhe xhirimet e grevës së minatorëve, e pas një viti vendosëm të shkojmë 1 km nën tokë, bashkë me kuratorin, dhe të shohim



perspektivë tjetër të minierës, përtej grevës së famshme të vitit 1989”, tha Xharra.

“Aty kuptuam që hulumtimet e para industriale për Trepçën kishin filluar në vitin 1925 dhe menjëherë u mobilizuar për të krijuar veprën “100”, që e shënon 100 vjetorin e kësaj pasurie ekonomike të Kosovës. Çka ka më mirë sesa t’ua prezantosh gjeneratave të reja një rrëfim 100-vjeçar të fillimit të zhvillimit ekonomik të vendit tonë”, shtoi Xharra.

Trepça kishte nisur me disa dhjetëra punëtorë dhe në kohën e ish-Jugosllavisë punësimi arrin mbi 22 mijë veta. Por, momenti më kulmor në ndërgjegjen kolektive është greva e minatorëve të vitit 1989, një protestë epike që shënoi fillimin e fundit të Jugosllavisë dhe që sot kujtohet si simbol i guximit dhe rezistencës.

“Ideja e pasqyrës (pas gurëve) është të krijojë një perspektivë të pafundme. Në momentin që shikon pasqyrën, automatikisht je pjesë e Trepçës. Mirëpo, reflektimi i instalacionit, që është përballë gurëve, “Don’t Dream Dreams” (Mos ëndërro ëndrra), të jep një lloj reference se ata (punëtorët) ende kanë ëndrra – për kushte më të mira, asgjë më shumë. Asgjë luksoze, kushte normale, e kushtet e punës që i kam parë unë gjatë hulumtimit për këtë punim kishin mbetur të njëjta, si para 40 vjetësh”, tha Ejupi.

Në pjesën tjetër të muzeut, në Galerinë “Reporting House”, vizitorët kanë mundësi të përfjethin një dimension tjetër të dhimbjes dhe shpresës, përmes



veprave të artistit 18-vjeçar nga Gaza, Hussein al-Jerjawi. Ekspozita “Fragmente të Mbijetesës”, e kuruar po ashtu nga Ejupi, prezantohet si një ndërthurje e estetikës me politikën, artit me realitetin brutal të luftës.

“Para luftës, unë pikturoja kryesisht natyra të qeta, portrete dhe fytyra. Por gjatë luftës fillova të shprehja vuajtjet – të njerëzve, të jetës në Gaza: luftën, shkatërrimin, vrasjen e fëmijëve, bombardimin e spitaleve. Doja t’i përçoja zërat e tyre në botë, përmes ekspozitave dhe muzeve jashtë Gazës”, tha Hussein al-Jerjawi.

Përmes veprave të tij, Reporting House e zgjeron rrëfimin përtej kufijve kombëtarë, duke e kthyer



muzeun në një pikë takimi të historive universale të dhunës, por edhe të kërkimit për drejtësi.

Gjatë këtij viti, “Reporting House” ka organizuar 25 ngjarje publike: diskutime, dokumentarë, shfaqje artistike dhe lansime librash. Një nga pikat kulmore ishte shfaqja e dokumentarit “Nën hijet e luftës”, që ndriçon një nga mizoritë më të mëdha të luftës së Kosovës: masakrën e Dubravës, në të cilën u vranë mbi 100 të burgosur shqiptarë nga të burgosur dhe gardianë serbë, por 20 të tjerë u vranë si pasojë e bombardimeve.

Serbia kishte shpërndarë propagandën se të gjithë të vrarët e majit 1999 ishin vrarë nga bombardimet. Dokumentari sjell dëshmi të reja të urdhrave nga Ministria e Drejtësisë e Serbisë së asaj kohe për ta marrë “në menaxhim” burgun, ish të burgosurit dhe sjell rrëfime rrëqethëse të të mbijetuarve, si Gent Nushi, që u burgos në moshën 17-vjeçare dhe për herë të parë flet për masakrën, dhe të tjerë të mbijetuar, si Avni Klinaku, Enver Dugolli, Nait Hasani e të tjerë, të cilët tregojnë me hollësi për betejën që vazhdon ende - për drejtësi dhe për njohje ndërkombëtare të kësaj masakre. Filmi, i realizuar nga Eki Rrahmani, Gazi Nela dhe kompania “In My Country Productions”, është një përpjekje për të thyer heshtjen dhe për të dokumentuar atë që për shumë vjet u përpoq të fshihej.

Përveç dy ekspozitave të reja dhe dokumentarit, “Reporting House” ka organizuar 25 ngjarje publike dhe ka mbajtur dy trajnime mbi raportimin medial dhe dokumentimin e historisë përmes mediave sociale, një tjetër përpjekje për ta



bërë kujtesën aktive dhe të përdorshme për gjeneratat e reja.

Në përvjetorin e tij të parë, “Reporting House” nuk e përkujton thjesht të kaluarën, por e lidh atë me të tashmen dhe të

ardhmen. Muzeu i fton vizitorët të mendojnë për rolin e gazetarisë, të artit dhe të kujtesës, në një botë kur e vërteta është shpesh e shtrembëruar e harresa një rrezik real.

***Muzeu “Reporting House” është i hapur për vizitorë çdo javë, nga e marta deri të premten, prej orës 10:00 deri në 20:00, dhe të shtunën nga ora 10:00 deri në 18:00.**



BLUETAXI
044
049 **800 900**



BLUE TAXI PO JU PRET

REHATI, SIGURI, KORREKTËSI



- **290+** Kanale • **30+** Liga sportive • Internet deri në **500Mbps** • **Digitalb**
- **BigBrother VIP Kosova** • **BigBrother VIP Albania** • Kanalet e **Cinestar**

Kujtesa jote,
përjetim i ri!

0800 400 40
www.kujtesa.com






DR SHKODRANI

Ju sjellim buzëqeshjen!

+383 44 147 641

Shërbimet Kryesore të Klinikës Dentare
Dr. Shkodrani

Implantet Dentare
Dental Veneers
Hollywood Smile
Kirurgji Maksilofaciale
Estetikë Dentare
Imazheri Dentare
Zbardhimi Profesional
Ortodonci
Protezat Dentare
Endodoncia



ART
MOTION

315+
KANALE TV

40+ LIGA
SPORT HD

INTERNET DERI
500 Mbps

TË CJITHA
KANALET
DIGITALB

tring

BIG BROTHER
VIP KOSOVA

BIG BROTHER
ViP

Tjetër nivel

Çdo ligë,
çdo emocion.



www.artmotion.net 0800 20 500

DESIGN

REKLAMA 3D

Be Only Premium

DIGITAL PRINT

ADVERTISING

MATERIALE
PROMOCIONALE

BRANDING

LED SCREEN



+383 (0)38 60 60 68
+383 (0)45 87 87 87
+383 (0)45 97 97 97

Highway Prishtina - Shkup 6-th km
10000 Prishtinë, Kosovë
info@zhakiadvertising.com
www.zhakiadvertising.com



POLIKLINIKA SHOSHI

MBI 35 VITE PËRVOJË NË SHËRBIMIN E SHËNDETIT TUAJ.

Në zemër të kujdesit shëndetësor bashkëkohor në Kosovë qëndron Poliklinika Shoshi, me mbi tri dekada përkushtim dhe standard të lartë profesional. Me lokacione moderne në Prishtinë, Istog dhe Deçan, kjo poliklinikë është sinonim i cilësisë, inovacionit dhe trajtimit të personalizuar për çdo pacient.

Stomatologji & Implantologji

Në Poliklinikën Shoshi ofrohen të gjitha shërbimet e stomatologjisë duke përfshirë:

Implantologji me teknologji të avancuar, ku përdorimi i implanteve me ngarkim të menjëhershëm bën të mundur vendosjen e dhëmbëve brenda një kohe shumë të shkurtër, pa nevojë për pritje të gjata. Ky proces është efikas, i sigurt dhe me çmime të volitshme, duke ofruar rikthim të menjëhershëm në funksion dhe estetikë.

Estetikë dentare për buzëqeshje natyrale

Ortodonci me aparat fiks, të lëvizshëm dhe aparate ortodontike transparente (aligners) për një përvojë efikase drejt një shtrirjeje perfekte të dhëmbëve



Kirurgji maksillofaciale & plastike

Një tjetër shtyllë e fortë e Poliklinikës Shoshi është kirurgjia maksillofaciale, që përfshin:

Kirurgji të nofullave për probleme funksionale apo estetike

Rinoplastikë (kirurgji e hundës) dhe otoplastikë (kirurgji e veshëve)

Trajtimin e anomalive të lindura me qasje multidisciplinare dhe teknologji të fundit



Oftalmologji e avancuar dhe Okuloplastikë

Nga diagnostikimi tek ndërhyrjet kirurgjikale

Poliklinika Shoshi ofron të gjitha shërbimet e specializuara në oftalmologji:

Blefaroplastika, apo kirurgjia e kapakëve-një ndërhyrje e sigurt dhe minimale që eliminon lëkurën e tepërt dhe fryrjet rreth syve, duke ju dhënë një pamje më të re dhe më të freskët.

Kirurgji me laser për kataraktën (perden e syrit).

Intervenim kirurgjik për glaukomën (tensionin e syrit).

Kirurgji për strabizmin (sytë e kryqëzuar).

Kirurgji e kanaleve të lotit.

Diagnostikim me OCT, Angio-OCT, ultrazë - te rastet me diabet, hipertension dhe sëmundje të tjera sistemike.

Shërbime optike me përcaktim digjital të dioptrisë dhe syze nga markat më të njohura botërore.



POLIKLINIKA SHOSHI

Dermatologji & Estetikë me teknologji të gjeneratës së re.

Në klinikën tonë, ofrojmë një gamë të plotë trajtimesh të personalizuar që kombinojnë teknologjinë më të avancuar me kujdesin dermatologjik profesional si dhe me lasera të gjeneratës së fundit, të personalizuar sipas nevojave të secilit pacient.

Fillers & Botox – Përdoren për të rimodeluar tiparet, reduktuar rrudhat dhe rikthyer volumet natyrale të fytyrës, gjithmonë me rezultate të balancuara dhe harmonike.

Trajtime inovative për pastrim të thellë të fytyres, hidratim dhe rigjenerim të lëkurës.

Laseri PicoSure® Pro ofron rezultate të dukshme, është shumë efektive në largim të hiperpigmentimeve, kapilarëve edhe për tatuazhe me ngjyra të vështira (jeshile, blu, e kuqe).

Të parët të paisur me laser me një sistem inteligjent, i përshtatshëm për heqjen e qimeve (maksimumi 6-8 seanca), njolla, kapilarë të zgjeruar, dhe tonifikim të përgjithshëm të lëkurës.

Teknologjia e fundit e CO2 Laser – Ideal për trajtime më të thella: rigjeneron lëkurën, zbut rrudhat, përmirëson cicatricet (shenjat nga aknet, djegiet ose ndërhyrjet kirurgjikale) dhe jep efekt “lifting” pa ndërhyrje kirurgjikale.

Trajtim pa dhimbje me sedacion Baldus

Poliklinika Shoshi është pionier në trajtimin e pacientëve me frikë apo ankth nga ndërhyrjet mjekësore, duke përdorur sedacionin koshient nga Baldus Sedation – teknologji gjermane, që siguron një përvojë të qetë dhe pa dhimbje.

POLIKLINIKA SHOSHI - QENDRA KU SHËNDETI DHE KUJDESI TAKOHEN

Për çdo nevojë shëndetësore – nga një konsultë e thjeshtë te trajtimet më komplekse Poliklinika Shoshi është zgjedhja e parë e mijëra pacientëve në vend dhe diasporë.

**Na gjeni në Prishtinë, Istog dhe Deçan.
Ku përkushtimi ndaj pacientit nuk ka kompromis!**

Poliklinika Shoshi - Prishtinë **+383 48 124 298**

Poliklinika Shoshi & Optika Ylli - Istog **+383 45 292 112**

Optika Shoshi - Deçan **+383 45 866 666**

@poliklinikashoshi.optikaylli
poliklinikashoshi.com

Përqafoni mrekullinë e jetës me ne!

Me një përvojë mbi 30-vjeçare, Spitali Lindja ofron shërbime të avancuara në gjinekologji, obstetrikë, trajtimin e vështirësive riprodhuese, pediatri dhe urologji. Pajisjet moderne diagnostike, lindjet natyrale dhe me operacion, në fushën e riprodhimit me vështirësi në arritjen e shtatzënisë, trajtimi i miomave, cistave (me dhe pa prerje), laparoscopia, histeroscopia dhe minikirurgjitë janë pjesë e qasjes sonë profesionale. Po ashtu ofrojmë ndërhyrje kirurgjikale urologjike si: cistocela, varicocela, prostatektomia transvezikale, tesse, cistoskopi, syneti, si dhe laboratorë të specializuar për biokimi dhe riprodhim.

Gjinekologji
& Obstetër



Trajtim
Infertiliteti



Urologji
Kirurgjikale



Pediatri



Laborator
Biokimik



Laborator i
Avancuar Riprodhimit





KOSOVA, QENDRA E RE E TEKNOLOGJISË NË EVROPË

Gentiana Ahmeti

Si po transformohet Kosova në një burim inovacioni dhe eksportues shërbimesh teknologjike falë një brezi të ri zhvilluesish dhe investimeve strategjike. Nga jashtë mund të duket e papritur, por për ata që e jetojnë nga brenda, nuk është më çudi: Kosova po shndërrohet me shpejtësi në një pikë strategjike të teknologjisë në rajon. E ndihmuar nga diaspora inovative, zhvilluesit e rinj vendorë dhe investimet në infrastrukturë digjitale, vendi po e pozicionon veten si një fuqi në rritje në sektorin e Teknologjisë së Informacionit dhe Komunikimit (TIK).

Një treg i vogël me ambicie të mëdha

Sipas raportit “Studimi i Zinxhirit të Vlerës së TIK-ut në Kosovë”, vendi regjistroi një rekord në vitin 2021 me mbi 98.8 milionë euro në eksport të produkteve dhe shërbimeve të TIK-ut pothuajse dyfish më shumë se importi. Rreth 91% e kompanive janë të orientuara drejt tregjeve ndërkombëtare, duke eksportuar njohuri dhe zgjidhje teknologjike në Evropë dhe më gjerë.

Ky bilanc pozitiv nuk është thjesht një shifër, është dëshmi e një ndryshimi të thellë që po ndodh: më shumë se 1,200 kompani janë të regjistruara në këtë sektor, ndërsa rreth 11,500 persona janë të punësuar në

fushën e TIK-ut. Shumica janë mikrondërmarrje, që përfaqësojnë fleksibilitetin dhe dinamizmin e tregut kosovar.

Nga Zvicra në Prishtinë, kthimi i inovacionit

Një ndër shembujt më domethënës të këtij transformimi është Betim Shkodra, i cili, pas një dekade të suksesshme në Zvicër, vendosi të kthehet në Kosovë për të ndërtuar një qendër kompetencash teknologjike me projektin. Ai është bashkëthemelues i “Homepad”, një aplikacion për menaxhimin digjital të pronave që përdoret tashmë nga mbi 4000 agjenci, në Zvicër, Francë dhe Belgjikë. “Pas përvojës me ekipe në Indi, isha në kërkim



të një vendi më afër, me njerëz të aftë dhe të motivuar, me ekonomi të qëndrueshme dhe lidhje të mira të internetit. Kosova ishte përgjigjja”, thotë Shkodra. Ai dhe bashkëshortja e tij themeluan në Prishtinë kompaninë “Innoservice”, e cila sot punëson 20 profesionistë dhe synon të dyfishojë numrin brenda një viti. Por ky nuk është thjesht një investim me kosto më të ulët. Për Shkodrën, është një mision: “Ne po ndërtojmë ekipe që punojnë së bashku për 5, 10 apo më shumë vjet. Qëllimi nuk është vetëm të sjellim inovacionin nga Zvicra në Kosovë, por të krijojmë inovacion në Kosovë dhe ta eksportojmë atë në Perëndim.”

Nga bazat e programimit, te tregu ndërkombëtar

Ndërkohë, për brezin e ri të programuesve, rruga drejt teknologjisë fillon shpesh me një kurs bazë. Arbnor Osmani, një zhvillues i ri nga Kosova, nisi rrugëtimin e tij me HTML dhe CSS, por sot punon në projekte ndërkombëtare në fushën e

fintech-ut. “Motivimi im ka qenë gjithmonë ndikimi që mund të kem përmes teknologjisë.

Puna me kompani jashtë më ka ndihmuar të adoptoj standarde të larta dhe të rris nivelin profesional.” Për Arbnorin, përvoja me tregun ndërkombëtar ka qenë formuese: “Tani e shoh veten jo vetëm si dikush që shkruan kod, por si një krijues produktesh me ndikim dhe pse jo edhe si themelues i një produkti timin në të ardhmen.”

Qendër inovacioni në zemër të Ballkanit

Për Betim Shkodrën dhe partnerët e tij, ky potencial nuk mbetet vetëm brenda kufijve të Kosovës. Së bashku me investitorë nga Franca dhe Luksemburgu, ata kanë filluar ndërtimin e një ekosistemi rajonal që përfshin Shqipërinë, Malin e Zi, Kroacinë dhe Greqinë. “Inovacioni që do të zhvillojmë këtu do të eksportojë një model të suksesshëm edhe në pjesën tjetër të Evropës”, thotë ai.

Ky vizion është gjithashtu

një sinjal për kompanitë ndërkombëtare që kërkojnë alternativa ndaj tregjeve të konsoliduara, si India apo Polonia. “Sot, gjithnjë e më shumë kompani shikojnë drejt Kosovës”, thekson Shkodra. Një vend me potencial njerëzor të lartë, me të rinj të etur për dije dhe të gatshëm për të ndërtuar të ardhmen në vendin e tyre.

Një model i ri për zhvillim

Kjo valë zhvillimi nuk ka të bëjë vetëm me eksportin e shërbimeve teknologjike, por edhe me krijimin e një kulture pune të qëndrueshme. Kompanitë që veprojnë në Kosovë tashmë ofrojnë sigurime shëndetësore, mbështetje për trajnime dhe evenimente për ekipet duke vendosur standarde që e bëjnë këtë sektor tërheqës për profesionistët e rinj.

“Njerëzit në Kosovë duan të qëndrojnë dhe të zhvillohen këtu. Ne po përpiqemi ta bëjmë këtë të mundur,” përfundon Shkodra.

Zhvillimi i sektorit të teknologjisë në Kosovë nuk është thjesht një histori suksesi ekonomik. Është një dëshmi se si një vend i vogël, me sfida të mëdha, mund të kthehet në një qendër të rëndësishme inovacioni në Evropën Juglindore. Me vizion, bashkëpunim dhe besim në potencialin e vet, Kosova po tregon se e ardhmja nuk vjen vetëm ajo ndërtohet, me kod, ide dhe guxim.



PROJEKTET
TONA



PROVACENTER

+383 49 739 974

info@provacenter.com | Prishtinë, Kosovë





EKSPERIENCA E AQUA PARKUT MË TË MADH TË GOLEMIT

Rrëshqitja në toboganët e ujit është njëra nga përjetimet më të veçanta gjatë pushimeve verore për fëmijët, por edhe të rriturit, adhurues të aventurave.

Në të nxehtin përvëlues të Detit Adriatik pak njerëz do t'i rezistonin një rrëshqitjeje të gjatë, nga lartësia prej mbi 30 metra, e cila ju jep një ndjesi çlirimi dhe adrenaline, e cila nuk përjetohet në jetën e zakonshme. E ndërtuar në zonën e Golemit, 'Bonita Luxury Resort' është i njohur si hoteli me Aqua Parkun më të madh në rajonin e Golemit. Pjerrinat e larta gjarpëruese dhe ato të drejta janë pjesa më kulmuese e parkut prej disa hektarësh të ujit. Nga lartësia prej mbi 30 metrash, rrëshqitja në pjerrina do t'ju japë një

përjetim të paharruar dhe një dëshirë që këtë veprim ta përsërisni me dhjetëra herë gjatë një dite të nxehtë.

Hapësirat e parkut të ujit, të cilat akomodojnë disa qindra turistë, ofrojnë edhe atraksione të tjera përfshirë pishinat për fëmijë dhe lodrat ujore për më të vegjëlit, duke jetësuar për ta përjetime të paharrueshme.

Si zakonisht, sportet e ujit zbrazin stomakun, ndërsa dielli i ngrohtë i Adriatikut dehidron trupin. Për pushuesit, Bonita Luxury ofron njërën nga kuzhinat më të mira të zonës, me një meny të pasur të Mesdheut, kombinuar me menyte tradicionale shqiptare. Pranë pishinës dhe në hapësirat e tjera të resortit pushuesit lehtësisht marrin shërbime në baret e hotelit.



Vendndodhja: Bonita Luxury Resort, Golem, Durrës – vetëm pak minuta nga rruga kryesore.

Orari i hapur: Çdo ditë, nga ora 10:00 deri në 19:00.

Akses për vizitorët e resortit dhe të jashtëmit – me bileta ditore të përballeshme për të gjithë.



USHQIMI I REKOMANDUAR: PITJA ME PULË

Në kulturën ballkanike, pitja është njëri nga ushqimet e përdorura masivisht në të gjitha kuzhinat.

Varësisht nga zonat, pitet e përgatitura me gjizë, pure, patate, mish apo spinaq janë pjesë e tavolinave tradicionale. Por pak njerëz e kanë provuar piten tradicionale veriore të përgatitur me pulë fshati.

E shërbyer kryesisht në restorantet e zonës së Lezhës dhe Shkodrës, pitja me pulë është një recetë me shumë shije që ngërthen në vete shijen e ëmbël të mollës dhe rrushit të thatë, bashkë me shijen e njelmët të petëve të pites dhe pulës së fshatit të përgatitur. Kuzhinierët tradicionalë të zonës tregojnë se përgatitja e pites kërkon disa orë dhe është njëra nga recetat më interesante të zonës. Petët e pites, të përgatitura ngjashëm me pitet e tjera, piqen dhe më pas vendosen në tepsia për t'u pjekur së bashku me vajin e ullirit. Në një enë tjetër, një pulë fshati zihet bashkë me kripë dhe perime të sezonit.

Pjesë e rëndësishme e përgatitjes së recetës, sipas kuzhinierëve të zonës, është përzierja e pulës me piten. Pas një kohe pjekjeje, tepsia me piten e pjekur nxirret nga furra dhe asaj i shtohet lëngu i pulës dhe



pulë e zier.

Bashkë me pulën, pites i shtohen mollë dhe rrush i thatë për të garantuar një shije të ëmbël.

Në rrugëtimin në zonë, pitja është recetë në disa restorante, sidomos ato në gadishullin e Lezhës, ku, përpos pamjes së parkut nacional, shija e këtij ushqimi do t'ju japë një përjetim të veçantë.



Banesa që e meriton familja juaj!

info@altradecenter.com
0800 7770

Linda Premium Residence

Kompleksi Linda



BUTRINTI



NDËRTIME CILËSORE!

Komplekse me lokacion ideal dhe hapësira të mjaftueshme për çdo stil të jetesës!



Arbëri, Prishtinë



KOMPETENCA DIGJITALE E PRINDIT DHE MËSIMI I GJUHËS SHQIPE DHE I KULTURËS SHQIPTARE NË DIASPORË

*Intelegjenca artificiale si mjet didaktik në dorë të prindit në funksion të edukimit identitar të nxënësit shqiptar në diasporë
(Këshilla të mësuesit për prindërit)*

Shkruan: Nuhi Gashi

Realiteti demografik shqiptar në botën e sotme, ku së paku gjysma e shqiptarëve jetojnë e veprojnë jashtë hapësirës së njohur si etnike shqiptare, kërkon vëmendje të veçantë në të gjitha rrafshet. Të ndodhur për arsye të ndryshme (kryesisht jashtë vullnetit të tyre) jashtë një hapësire kompakte e të vazhdueshme të jetesës e të komunikimit, ata përditë e më shumë përballen me sfida të ndryshme. Nëse në rrafshin ekonomik, falë vitalitetit të dëshmuar e pothuaj të brendshëm që e posedojnë, kryesisht janë gjendur mirë dhe kanë dëshmuar kompetenca për integrim në rrjedhat e shoqërisë pritëse deri në role me ndikime solide, në rrafshin e qenësisë së tyre identitare (kulturore,

gjuhësore etj.) ndeshen dhe duket se do të ndeshen vazhdimisht me rrethana e raporte me ndikim të fuqishëm e deri, në rastin më të kobshëm, bjerrës. Kjo qenësi, për fat të keq, në këto marrëdhënie ultra dinamike brenda të cilave zhvillohet dhe ecën bota sot, në raportet e ndërveprimeve gjithnjë e më vështirë të kontrollueshme, të orientueshme e të përshtatura me qëllimet e caktuara, manifestohet me vështirësi në edukimin identitar të moshave më të reja (të fëmijëve dhe të të rinjve), respektivisht në ndërtimin e politikave profilaktike (mbrojtëse) ndaj asaj që e quajmë asimilim kombëtar. Këto masa, këto politika do të duhej të koordinoheshin në mënyrë konsistente ndërmjet subjekteve e faktorëve të edukimit; familjes, shkollës, rrethit shoqëror, shoqërisë së gjerë, shtetit pritës, shtetit të prejardhjes (veçmas) medieve

etj. Se sa janë në rrugë të mbarë shqiptarët (prej përgjegjësisë personale e deri te kompetenca shtetërore) tregojnë faktet përmes shifrave të ftohta e ku tashmë është bërë evidente se në kuadër të formave të edukimit identitar institucional dhe jo vetëm e ku primatin e ka dhe do të duhej ta kishte edhe më tej Shkolla Shqipe në Diasporë, tashmë numri i nxënësve të përfshirë në mësimin identitar (gjuha e kultura e prejardhjes etj. të cilat zhvillohen në Shkollën Shqipe në Diasporë) po shënon rënie të vazhdueshme. Po shënon rënie në kohën kur falë zhvillimeve marramendëse teknologjike, veçmas në fushë të komunikimit, do të duhej të shënonte ngritje shënjuese (sic!). Pse ky paradoks, pse ndodh kjo kështu është një temë komplekse dhe kërkon trajtim të nivelit tjetër, edhe ndërdisiplinar.

Por, t'i kthehemi këtu zhvillimit të komunikimit dhe mundësive të pafundme të edukimit dhe zhvillimit identitar përmes teknologjisë digjitale dhe rolit që do të mund ta luante familja (prindi) në këtë zhvillim. Prindit të ndërgjegjshëm duhet shpjeguar qartazi disa prej tipareve themelore të të kësaj teknologjie.

E para, duhet shpjeguar se kjo teknologji, e njohur, e afirmuar dhe e emërtuar tashmë si intelgjencë artificiale (IA), ndërmjet e përkrah faktorësh e subjektsh të tjerë të shkollës moderne (nxënës, mësues, rreth shoqëror, shtet etj.) e kërkon në veçanti praninë e përkujdesjes e vazhdueshme të prindit (familjes). Së këndejmi, ajo kërkon fillimisht edhe një edukim e përgatitje digjitale të tij, respektivisht pasjen e një kompetence digjitale themelore dhe vënien e saj në funksion edhe të edukimit identitar të fëmijës. Pra, edukimi, nënkupton para së gjithash, përkundër kufizimeve e rrezeve jo të papërfillshme (prej ndikimeve të rrafshit kognitiv, dilemave e kontestimeve të rrafshit të zhvillimit të gjykit kritik e deri te rrezikimi i privatësisë e sigurisë), pranimin e intelgjencës artificiale si një realitet mbështetës shumë i fuqishëm në edukimin e arsimimin e njeriut (lexo: edhe nxënësit e fëmijës).

E dyta, makina e mençur, e njohur si intelgjencë artificiale, në asnjë mënyrë nuk guxon të trajtohet si zëvendësim i shkollës apo intelgjencës normale biologjike të njeriut, por si një mjet mbështetës i zhvillimit të tërësishëm të njeriut. Mendja e njeriut është e pazëvendësueshme dhe gjithnjë do ta ketë primatin e zhvillimit.

E treta, IA-ja ofron mundësi të pafundme të krijimit të rrethanave për ndërveprim e

koordinim faktorësh, mjetesh, mënyrash e teknikash mësimore- edukative. Gjithnjë e më shpejt, më qëndrueshëm e me një saktësi më të madhe e ku mësuesi, nxënësi, prindi etj. bashkëveprojnë në role dinamike, lehtësuese e me tone edhe argëtuese (loja në mësim) e pothuaj se deri partneriteti.

Tashmë, jo vetëm janë identifikuar, por edhe afirmuar disa mënyra të zbatimit të saj edhe nga ana e familjes, respektivisht prindit kompetent. Si një mjet i fuqishëm në dorë të prindit për zhvillimin identitar të fëmijës shqiptar në diasporë, ajo i ofron atij:

- Mësimin online me larmi aplikacionesh, platformash, Chatbot-ësh, asistentësh virtualë etj., të cilat të përdorura me përkujdesje prindore sigurojnë një burim e mundësi të shkëlqyeshme të mësimin të gjuhës shqipe dhe të kulturës shqiptare;
- Intelgjencia artificiale i ofron prindit zbatimin e mënyrave e teknikave më frytdhënëse të mësimin, duke u shquar këtu veçmas me mundësitë e personalizimit të këtij mësimi- edukimi, që në të vërtetë shpejt, me motivim e interes të admirueshëm, me kosto të lirë e qëndrueshëm nënkupton përshtatjen e tij interesave personale të nxënësit-fëmijës;
- Intelgjencia artificiale ia

mundësin prindit lidhjen e komunikimin hipermedial të fëmijës së tij me bashkëmoshatarë (qofshin ata të afërm apo edhe të tjerë) nga vendi i prejardhjes, respektivisht Atdheut (të prindërve dhe të tyreve) dhe atë në gjuhën shqipe dhe për gjuhën shqipe e kulturën kombëtare;

- Është intelgjencia artificiale mundësia e shkëlqyeshme për të kërkuar e gjetur mundësi, forma e burime të reja fushash të domenit identitar dhe të zhvillimit të gjithanshëm të fëmijës (prej atyre të rrafshit shoqëror e emocional e deri te zhvillimi i diferencuar, në këtë rast, identitar);

Pra, prindër të dashur, zhvillojeni kompetencën tuaj digjitale për ta perceptuar e trajtuar IA-në mjaftueshëm e para së gjithash si një partner që do t'iu ndihmonte në procesin e edukimit kompleks identitar të fëmijës suaj në rrethanat e jetës dhe të punës në diasporë. Ky zhvillim nënkupton paralelisht edhe shmangien e rrezikut të keqpërdorimit dhe të efekteve interferuese të mundshme të të IA-së, respektivisht ndërtimin e një raporti të baraspeshuar në përdorim, raport i cili kërkon edhe një koordinim me faktorë e subjekte të tjerë të edukimit (p.sh. në Shkollën Shqipe me mësuesin/en).





MINERAL APO KIMIK, CILIN KREM MBROJTËS NDAJ DIELLIT DUHET TË PËRDORNI?

Disa njerëz po i zëvendësojnë kremrat mbrojtës ndaj diellit me bazë kimike me ato minerale për shkak të shqetësimeve mbi toksicitetin, ndotjen dhe efektivitetin. Por a ka me të vërtetë ndonjë dallim?

Minerali në modë

Kremrat mineralë po fitojnë popullaritet. Mes frikës se kremrat e ashtuquajtur "kimikë" mund të jenë të dëmshëm për trupin, trurin dhe madje edhe për koralet, formulimet minerale po rriten me shpejtësi në tregun global.

Megjithatë, debati mes kremrave "kimikë" dhe atyre "mineralë" është plot me keqkuptime. Pretendime si: "kremrat mineralë nuk përmbajnë kimikate", "kremrat kimikë janë të rrezikshëm", apo "kremrat kimikë thithin rrezet UV ndërsa ata mineralë i reflektojnë" – janë shpesh të pasakta apo thjesht të gabuara.

Çdo gjë është kimike

Termat janë burim i ngatërimit. "Çdo gjë është kimike", thotë Brian Diffey, profesor i fotobiologjisë dermatologjike në Universitetin e Newcastle. Ai sqaron se kremrat e quajtur "kimikë" janë në fakt organikë (përmbajnë lidhje karbon-hidrogjen), ndërsa kremrat "mineralë", si titani dyoksid dhe zinku oksid, janë inorganikë – por përsëri kimikë.

Historiku i kremrave

Mbrojtja nga dielli është e lashtë: Mesopotamianët përdornin çadra, grekët kapela, ndërsa shumë kultura aplikojnë përzierje në lëkurë. Në Afrikë, pasta me bazë okri është përdorur për mbi 285,000 vjet.

Në shekullin XIX, shkencëtarët zbuluan rrezatimin UV dhe përbërës si sulfati i kininës që e thithnin atë. Deri në vitin 1930, u zbuluan edhe përbërës të tjerë si

aeskulina apo taninet e lëvores së drurit. Të gjithë këta ishin kremra "kimikë".

Reflektim apo thithje?

Fillimisht besohej se kremrat organikë thithnin UV, ndërsa ata inorganikë e reflektonin, prandaj u quajtën edhe "fizikë". Por kjo nuk është e vërtetë.

Në fakt, një studim i vitit 2015 tregoi se kremrat me titani dyoksid dhe zink oksid vetëm 4–5% të rrezeve UV i shpërndajnë, ndërsa 95% i thithin. Kjo i bën ata të ngjashëm me kremrat "kimikë".

Shkencëtarët theksojnë se është e gabuar të thuhet që ato i " reflektojnë" rrezet. Ato i shpërndajnë, që do të thotë rrezet futen në material dhe pastaj dalin në drejtime të ndryshme.

Ndjesia në lëkurë

Dallimi më i madh është ndjesia. Kremrat organikë janë të tretshëm në ujë ose vaj dhe

kanë përbërje më të lehtë dhe transparente. Kremrat inorganikë janë me grimca të patretshme, ndonjëherë më të trashë dhe lënë një shtresë të bardhë. Sot, përdorimi i nanogrimcave i ka bërë ata më të padukshëm dhe më të lehtë për aplikim.

Shqetësimet për sigurinë

Disa përbërës kimikë si oksibenzoni janë zbuluar në gjak pas përdorimit të kremrave. Por provat për dëme janë të pamjaftueshme. Shumica e studimeve janë bërë në kafshë dhe me doza jashtëzakonisht të larta – shumë më të larta sesa ato që përdorim në praktikë.

Për shembull, një studim i vitit 2001 që ngjalli shqetësim për ndërhyrje në hormone te minjtë, do të kërkonte që një njeri të përdorte çdo ditë një krem me 6%

oksibenzon për 277 vjet për të arritur të njëjtën përqendrim në gjak.

Mjedisi dhe koralet

Përbërësit organikë mund të ndikojnë në koralet, por shumica e studimeve janë laboratorike. Në natyrë, nivelet e përbërësve si oksibenzoni janë shumë më të ulëta. Për shembull, në plazhet e Havait u gjetën vetëm 10–136 pjesë për trilion – shumë më pak sesa nivelet që shkaktonin dëme në laborator.

Edhe përbërësit mineralë mund të ndikojnë mjedisin, por ndotja nga kremrat nuk është kërcënimi

më i madh për koralet – ndryshimet klimatike janë shumë më të dëmshme.

Pra, cilin krem duhet të përdorni?

Ekspertët pajtohen: kremi më i mirë është ai që do të përdorni me dëshirë. Disa preferojnë ndjesinë e lehtë dhe pamjen transparente të kremrave organikë. Të tjerë ndihen më të sigurt me kremrat mineralë. Por, të dy llojet, kur kanë faktor mbrojtës të duhur (SPF), funksionojnë njësoj.

"SPF është SPF", thotë profesor Antony Young. "Nuk ka shumë rëndësi përbërja", thotë ai.



JEPNI JETË KOPSHTIT TUAJ!

+383 49 777 406

www.lulishtjalabi.com

Magjistrallja Prishtinë-Ferizaj





Për shëndet të mirë!

Shërbimet:

- Laboratori i biokimisë dhe hematologjisë
- Laboratori i mikrobiologjisë
- Mjekësi familjare
- Pediatri
- Nefrologji
- Psikologji
- Kardiologji
- Endokrinologji
- Pulmologji
- Ortopedi
- Urologji
- Radiologji (perfshirë CT, radiografi)
- Kirurgji e përgjithshme

Prishtinë
Prizren
Suharekë
Gjilan
Mitrovicë
Ferizaj

Qendra Tregtare Dardha	+383 48 32 31 30
Rr. Wesley Clark,	+383 48 52 00 08
Rr. Skënderbeu	+383 48 52 00 04
Rr. 7 shtatori	+383 49 52 01 25
Rr. Minatorët e Trepçës	+383 48 52 00 05
Rr. Uran Tinova	+383 48 52 05 25

Olive Clinic kujdeset për shëndetin tuaj!



PËRRALLA

LUANI DHE MIU

Njëherë e një kohë ishte një luan, i cili po pushonte në xhungël, pas një dite gjuetie. Ishte një ditë e nxehtë dhe ai thjesht donte të flinte.

Kur ai ishte më komod, erdhi një mi duke bërë shumë zhurmë. Luani ishte aq i madh sa që ai as nuk e vuri re, por miu filloi të ngjitej në hundë.

Luani u zgjua me një humor shumë të keq, filloi të gjëmojë dhe e kapi miun, duke u përgatitur ta hante.

“Më falni!”- miu i gJORë u lut. “Ju lutem më lini të shkoj dhe një ditë me siguri do t’ju kthej”.

Luani ishte i kënaqur kur mendoi se një mi mund ta ndihmonte ndonjëherë. Por ai ishte bujar dhe më në fund e liroi.

Disa ditë më vonë, ndërsa ndiqte një pre në pyll, luani u kap në rrjetën e një gjahtari.

Ai nuk ishte në gjendje të lirohej dhe ulëriti me zë të lartë për ndihmë. Miu njohu zërin dhe erdhi shpejt për ta ndihmuar. Ai kafshoi një nga litarët që lidhnin luanin dhe luani u çlirua.

Pastaj miu tha:

“Edhe një mi mund të ndihmojë një luan”.

Moral: Mos e nënvlerësoni atë që të tjerët mund të bëjnë. Edhe pse mund të duket ndryshe, të gjithë mund t’ju ndihmojnë.

Korbi dhe dhelpira

Dikur ishte një korb që prehej në një pemë, pasi kishte arritur të vidhte një djathë nga dritarja e një shtëpie.

Aty pranë po ecte një dhelpër që ndjeu aromën e fortë, pa sorrën dhe tha:

–Hi! Çfarë dite e mirë është, gjithashtu penda juaj është shumë e bukur. I shkon për shtat shumë.

Sorra u ndje shumë mirë për ato që i tha dhelpira. Ai donte të këndonte për të festuar, hapi sqepin e tij, por pastaj lëshoi djathin.

Dhelpira, duke buzëqeshur, vrapoi te djathi dhe e kapi me gojën e tij para se të binte për tokë.

Moral: Kushtojini vëmendje kur dikush ju thotë gjëra të këndshme. Mund të jetë për interes.

"Fuqizojmë markën tuaj. Sjellim rezultate të vërteta."

Në një botë gjithnjë e më të ndërlidhur,
PFP – Possibilities for Partners është partneri juaj
strategjik për rritje, vizibilitet dhe ndikim.

Na Kontaktoni Këtu!

☎ +383 43 899 331

🌐 www.pfp-ks.com ✉ info.pfp.ks@gmail.com

📍 Prishtinë, Rexhep Luci, Pristina, Kosovo



Marketing & Strategji

Fushata të personalizuar që arrijnë
audiencën tuaj ideale.



Marketing Dixhital

Menaxhim i rrjeteve sociale, Google Ads,
Email Marketing dhe më shumë.



Public Relations

Ndërtim dhe ruajtje e një imazhi pozitiv
për markën tuaj.



Produksion Multimedial

Video profesionale, grafika kreative,
përmbajtje audio dhe vizuale për çdo
platformë.



Web Design & Development

Website të dizajnuar me kujdes,
funksionale dhe të optimizuara.



Zgjidhje IT

Sisteme të personalizuar që rrisin
efikasitetin dhe automatizimin.

*Që nga marketingu klasik dhe dixhital, e deri te prodhimi kreativ, ndërtimi i faqeve të internetit dhe zgjidhjet
inteligjente IT, ne ofrojmë zgjidhje të personalizuar për çdo biznes që synon të dallohet dhe të rritet.*



MAKINA MË E VOGËL QË QARKULLON NË RRUGË

Nga disa dhjetëra deri në disa qindra, PS makinat e krijuara nga prodhuesit botërorë të veturave lëvizin në mbarë globin. Me madhësi të ndryshme, ato transportojnë nga 1 deri në disa dhjetëra pasagjerë, ndërsa synimet e prodhuesve në vazhdimësi janë sa më pak karburant e sa më shumë shpejtësi.

Austin Coulson, nga Shtetet e Bashkuara të Amerikës, vazhdon të mbetet në historinë e makinave si krijuesi i makinës me shpenzimet dhe madhësinë më të vogël që mund të qarkullojë në treg. "Libri i Rekordëve Guinness" e ka regjistruar makinën e krijuar nga Coulson si makinën më të vogël që është e gatshme për qarkullim rrugor në botë. Makina e krijuar nga Coulson ka përmasat 63.5 cm lartësi, 65.41 cm gjerësi dhe 126.47 cm gjatësi. Ajo u krijua nga Coulson në vitin 2012, ndërsa "Libri i Guinness" e regjistroi atë, më datë 7 shtator 2012, si makinën më të vogël.

Automjeti është i licencuar për të qarkulluar në rrugët publike me një kufi shpejtësie prej 40 km/h. Krijuesi i saj e regjistroi makinën në shtetin e Teksasit

në SHBA dhe ai vazhdoi ta vozisë atë.

Ngjyrosja e makinës është frymëzuar nga aeroplani ushtarak "P51 Mustang" dhe në anët e saj janë të shkruar numrat e bishtit të një anijeje, në të cilën gjyshi i mbajtësit të rekordit ka shërbyer gjatë Luftës së Dytë Botërore. Kjo makinë shpeshherë përdoret në parada ushtarake të veteranëve lokalë.



PRISHTINA

RENT A CAR

Shijo Pushimet Tuaja

Me veturat e modeleve të fundit!



Skeno > Shkarko > Rezervo > Zbritje përfito



+38344240383



rentacar-prishtina.com

SkyShop



Shoqëruesi yt në çdo udhëtim

Në një botë ku gjithçka lëviz shpejt, ka pak gjëra që mbetin të njëjtat – si freskia natyrore e Miros. Ky ujë mineral natyral buron nga zemra e tokës së Kosovës, i filtruar në mënyrë të natyrshme përmes gurit kuarc, duke ruajtur një përbërje të pasur me kalcium, magnez dhe silikate.

S'ka rëndësi ku po shkon – rëndësi ka si ndihesh gjatë udhëtimit. Në aeroplan, mbi re, larg rutinës, Miros

është përkujdesja që merr me vete. Sepse nuk është thjesht ujë – është përzgjedhje. Është stil jetese. Është një mënyrë për të thënë “unë kujdesem për veten”.

Miros është për ata që përqendrohen në detajet që kanë vlerë – të natyrshme, të pastra, të vërteta. Në çdo gllënjë, ndjen pak nga toka jonë, pak nga kujdesi ynë, dhe shumë nga ajo që meriton ti.



SkyShop Coffee&Tea



3 in 1 Nescafe Stick 20g
2 in 1 Nescafe Stick 20g
Nescafe Classic Stick 20g

2.50€

LOYD

Cranberry Tea Bag
Forest Fruit Tea Bag
Camomile & Honey Tea Bag

2.50€



SkyShop Soft Drinks

Coca Cola 0.33l
Coca Cola ZERO 0.33l
Fanta Orange 0.33l
Fanta Exotic 0.33l
Schweppes 0.33l
Schweppes Tonic 0.33l
Sprite 0.33l
Multi Sola 0.5l
Ice Tea 0.33l



3.00€



RC Cola 0.33l
2.50€



Red Bull 250ml **4.00€**
GO+ 250ml **2.50€**
Veroni Isotonic **3.00€**

Malyrat Water Mirros 0.5l
Sparkling Water Mirros 0.33l

2.50€

Capri Sun 0.33l

3.00€

Capri Sun 0.20l

2.50€

Jaffa 0.25l

2.50€



SkyShop

Alcoholic Beverages

Ballantines Finest 0.05l
Absolut Vodka 0.05l
Chivas Regal 0.05l
Beefeater Gin 0.05l
Jack Daniel's 0.05l
Jägermeister 0.05l

5.00€



Cabernet Sauvignon 187ml
Chardonnay 187ml

5.00€

Peja Helles 0.5l
Peja Weizer 0.5l
Peja Pilsner 0.5l
Heineken 0.33l

4.00€



SkyShop Snacks



Skittles
m&m's 2.00€



Kinder Chocolate 50g
Kinder Joy 20g

2.00€



Bake Rolls 80g
Milka 80g

2.50€



Pringles Chips 40g

3.00€



Eti Crax
Sedefi Hey
Stobi Flips

2.00€



Haribo

3.00€



Biskota Sempre



Kids
Sempre



Vipa Chips
Classic Mix
Crunch
Apple chips

2.50€

2.50€



Oreo 154g
 Snickers 51g
 Mars Bar 51g
 Bounty Bar 51g
 Twix Bar 51g
 Kinder Bueno 43g
 Kit Kat 42g
 Milkiss Cake Orange
 Milkiss Cake Milk Cocoa

2.50€

SkyShop
 Snacks



Musli
 Pop Kek 45g
 2.00€



7Days Croissant Double 60g
 7Days Croissant Cacao 60g
 2.50€

SkyShop Meals



200g

Cheese Sandwich

Sanduiq me djath

5.00€

200g
Dried Beef meat Sandwich
Sanduiq me përshutë vija

5.00€



Soba Cup Noodles

5.00€



SkyShop Cigarette



MARLBORO GOLD +

29.00€



Winston BLUE +

24.00€

Camel FILTERS +

25.00€



MARLBORO RED +

29.00€



Terea Amber +

23.00€



GOGAJ

ÇDO GJË PËR SHTËPINË TUAJ!



ÇDO GJË PËR SHTËPINË TUAJ!



GOGAJ.INFO



+383 45 155 001

www.gogaj.com



SHIJA E ATDHEUT *në çdo destinacion*

★★★★
MIKPITJE ME ZEMËR, ÇDO DITË!



Mirësevini në Hotel Bonita në Golem, Kavajë!

Hoteli me 5 yje ofron pishina të brendshme dhe të jashtme, SPA, qendër fitnessi, plazh privat dhe restorant me kuzhinë cilësore.

Destinacioni ideal për pushime të paharrueshme!

Për rezervimet tuaja kontaktoni në:

+355 69 822 9985

www.hotelbonita.al



TRENDI MODERN I HOTELERISË

Mirësevini në Bonita Luxury Resort!

Një oaz luksi në Golem, Bonita ofron pushime të paharrueshme me AQUA PARK-un unik, katër pishina dhe plazhin rënor me shërbime të shkëlqyera në beach bar.

Relaks dhe argëtim në një ambient modern dhe tërheqës!

- ✓ Akomodime luksoze
- ✓ Kuzhinë e klasit botëror
- ✓ Relaksohuni dhe rigjallërohuni

Kontakt:



+355 69 559 9916



www.hotelbonita.al





DENTFIX
ORDINANCA STOMATOLOGIJE

**Transform your
confidence with
our expert care!**

We specialize in advanced dentistry and precision hair transplant solutions, combining cutting-edge technology with personalized treatments. From radiant smiles to revitalized hair, we're here to help you look and feel as best as possible.

Prof. Asoc. Dr FEHIM HALITI



Part of DENTFIX GROUP



f @dentfix_ks

+383 44 22 55 34

www.dentfix-ks.com

Ahmet Krasniqi Str. No 137,
Pristina, Kosovo



CARE & HAIR FIX
ESTHETICS & HAIR TRANSPLANT CLINIC