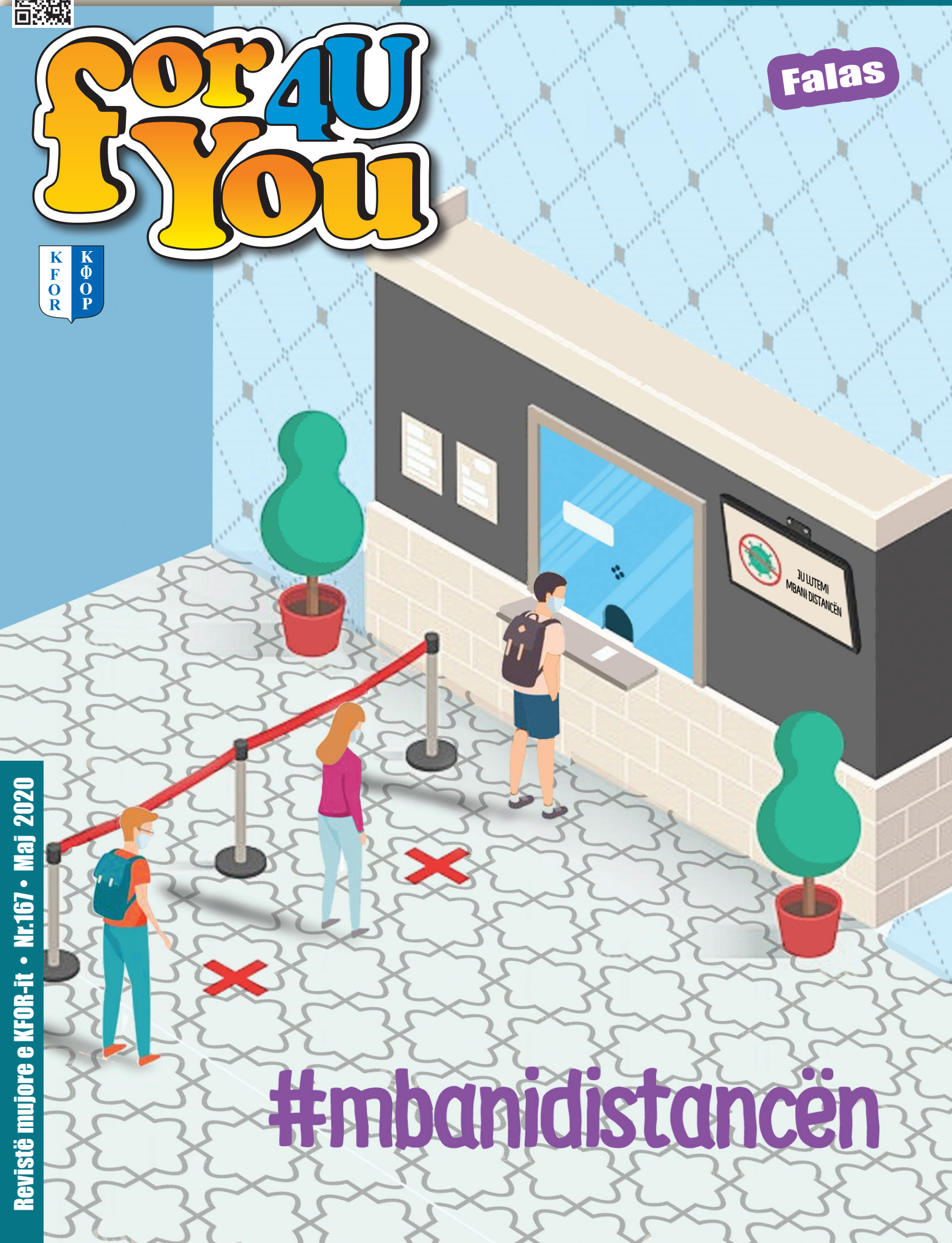
• www.magazineforyou.com • www.facebook.com/Magazine4Ushqip

for 4U You

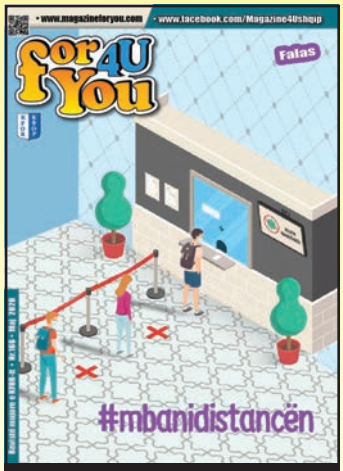
KFOR KΦOP

Falas



#mbanidistancën

Revistë mujore e KFOR-it • Nr.167 • Maj 2020



Kopertina:
#mbanidistancën

"For You" është publikim zyrtar i KFOR-it, prodhuar dhe financuar nga KFOR-i, i shtypur në Kosovë dhe shpërndahet pa pagesë. Përmbajtja nuk reflekton qëndrimin zyrtar të koalicionit apo të shteteve anëtare. KFOR-i pranon edhe i mirëpret opinionet tuaja dhe i publikon ato, por në formë të përmbledhur. Nëse kërkohet emri i autorit të mos tregohet, kjo mund të bëhet, por nuk do të publikohen letra anonime, shpifëse apo me qëllim të keq.

Kryeredaktore:
Leonora Shabanaj Nikshiq
Gazetarë: Ali Rexha, Violeta Matovic, Ana Marija Ivkovic
Fotografitë: Ekipi "4U"
Design & Layout:
Bekim Shabani & Leopard Cana

Stafi editorial mund të kontaktohet në telefon: 038/503-603-2139
Letrat mund të dërgohen në adresën:
HQ KFOR - Kosova Film; Revista "For You"; Strasbourg Building; 10000 Prishtinë
E-mail: ***magazineforyou2003@gmail.com; http://www.magazineforyou.com***

EDITORIAL

Lexues të dashur,

Që nga fillimi i përhapjes së pandemisë COVID-19, zhvillimi i shumicës së aktiviteteve tona të përditshme u fokusua në shfrytëzimin e teknologjisë së internetit. Gjatë kësaj kohe edhe Revista "For You" u fokusua në sjelljen e lajmeve, informacioneve dhe risive përmes llogarive tona në rrjetet sociale. Fati e deshi që gjatë kësaj kohe faqja jonë e internetit të ishte në rindërtim e sipër dhe me zbutjen e masave për parandalimin e përhapjes së COVID-19, ne e kemi kënaqësinë që t'ju njoftojmë se tani jemi gati që të sjellim para jush versionin tonë të ri online të Revistës "For You".

Sa i përket faqes tonë të re: ***www.magazineforyou.com***, mund të themi se ajo është oferta online për të rinjtë me përmbajtje me cilësi të lartë, e cila përbëhet nga lajme të reja me tema nga bota e të rinjve. Të gjithë ju që do ta vizitoni këtë faqe do ta shihni se zbatimi kreativ dhe inovativ i tërë përmbajtjes, është i përshtatur për grupin e synuar, dhe bazohet vizualisht në tendencat më të fundit dhe gjuhësisht në nivelin e lexuesve. Për këtë arsye, çdo temë që do të trajtohet në shkrimet tona do të jetë emocionuese dhe befasuese.

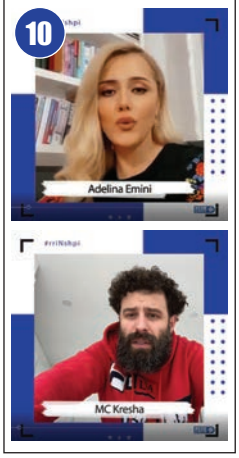
Teksa jeta është duke iu kthyer normalitetit ne ua rikujtojmë që të mos harroni se rreziku i pandemisë nuk është tejkaluar tërësisht. Prandaj, mos harroni, ndonëse nuk ka nevojë që të rrini të mbyllur në shtëpi si më parë, për hir të sigurisë tuaj dhe të të afërmve të juaj si dhe të mbarë shoqërisë: #MBANIDISTANCËN. Në ndërkohë, që vazhdojmë të jemi vigjilent ndaj COVID-19, ne ju ftojmë që ashtu sikurse i keni vizituar llogaritë tona në rrjetet sociale në Facebook dhe Instagram, ta vizitoni edhe faqen tonë të re në internet. Jemi shumë të sigurt që nuk do të zhgënjeheni nga materialet e përgatitura për ju.

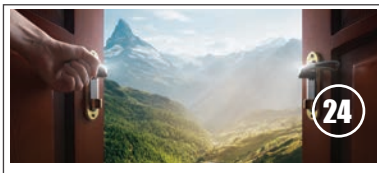
Deri në takimin tonë të radhës, mirëmbetshi.

Leonora

INDEKSI

MUSIC BOX





KORONAVIRUSI... DREJT BOTËS SË RE

FRIKA, STRESI DHE SHËNDETI MENDOR GJATË PANDEMISË COVID-19

2-3: Editoriali, indeksi
4-5: Shkolla e muajit: Khan Academy - Ligjërata moderne për shkolla moderne
6-7: Donacione të vlefshme të KFOR-it në kohë të pandemisë: Solidaritet dhe mbështetje!
8-9: Fashion: Moda më e ëmbël në botë - moda e çokollatës
10-11: Music Box: "Pa muzikë jeta do të ishte gabim"
12-13: Frika, stresi dhe shëndeti mendor gjatë pandemisë COVID-19
14-15: Mbretëria e kafshëve: Shikoni drejtpërdrejt kafshët nëpër kopshte zoologjike dhe kafshët e egra keniane
16-17: Poster: #mbanidistancën
18-19: Moviemania: 5 Arsye pse gjërat e çuditshme janë shfaqja e re që duhet ta shikoni
20-21: Këndi sportiv: Sportistët - Ambasadorët më të mirë të njerëzimit
22-23: Hi-Tech: Eksperimente në shtëpi
24-25: Koronavirusi… Drejt botës së re
26-27: Pyetësor: A preferoni mësimin "online" apo mësimin tradicional?
28-29: Këndi juaj ...
30: Këndi enigmatik
31-32: Letrat e lexuesve

INDEX

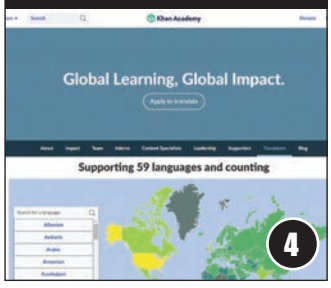
FASHION

8

16 POSTER

HI-TECH 22

SHKOLLA E MUAJIT



4

KËNDI SPORTIV

20

MBRETËRIA E KAFSHËVE

14

2-3: Editorial, index
4-5: School of the month: Khan Academy - Modern lectures for modern schools
6-7: KFOR's Valuable donations during the pandemic: Solidarity and support!
8-9: Fashion: The sweetest fashion in the world – chocolate fashion
10-11: Music Box: "Without music life would be a mistake"
12-13: Fear, stress and mental health during the COVID-19 pandemic
14-15: Animal Kingdom: TWatch animals in zoos and kenyan wildlife live
16-17: Poster: #mbanidistancën
18-19: Moviemania: 5 Reasons why stranger things is the new show you need to watch
20-21: Sports corner: Sportsmen - The best ambassadors of humanity
22-23: Hi-Tech: Experiments at home
24-25: Coronavirus… Towards the new World?
26-27:Questionnaire: Which mode of learning process is your favourite:online (remotely) or traditional?
28-29: Your corner ...
30: Puzzle
31-32: Reader's letters

EDITORIAL

Dear readers,

Since the outbreak of COVID-19, the conducting of most of our daily activities was focused in using the Internet technology. During this time, Magazine "For You" was also focused in bringing to you, news, information, and novelties through our social media accounts. It was pure chance that during this time our Internet web page was under construction and as the measures for preventing the spread of COVID-19 are being relaxed, we are very pleased to announce that we are now ready to bring to you our new online version of Magazine "For You".

In relation to our new web page at: ***www.magazineforyou.com***, we can say that this is our high quality online offer for the youth, comprised of news and topics for the youth. All of you visiting this webpage will see that the creative and innovative implementation of the entire content, is suited to the intended age group, and is based on the latest visual tendencies and readers' language abilities. For this reason, every topic that we will write about on our stories will be exciting and surprising.

As life returns to normality, we remind you to not forget that the risk of the pandemic is not over completely. Thus, do not forget, although you do not have to stay at home as before, for the sake of your safety of your families and the entire society: #KEEPTHEDISTANCE. As we continue to remain vigilant towards COVID-19, we invite you to visit our new web page as you have bee visiting our Facebook and Instagram accounts. We are quite sure that you will not be disappointed by the materials prepared for you.

Until our next meetings, stay well.

Leonora

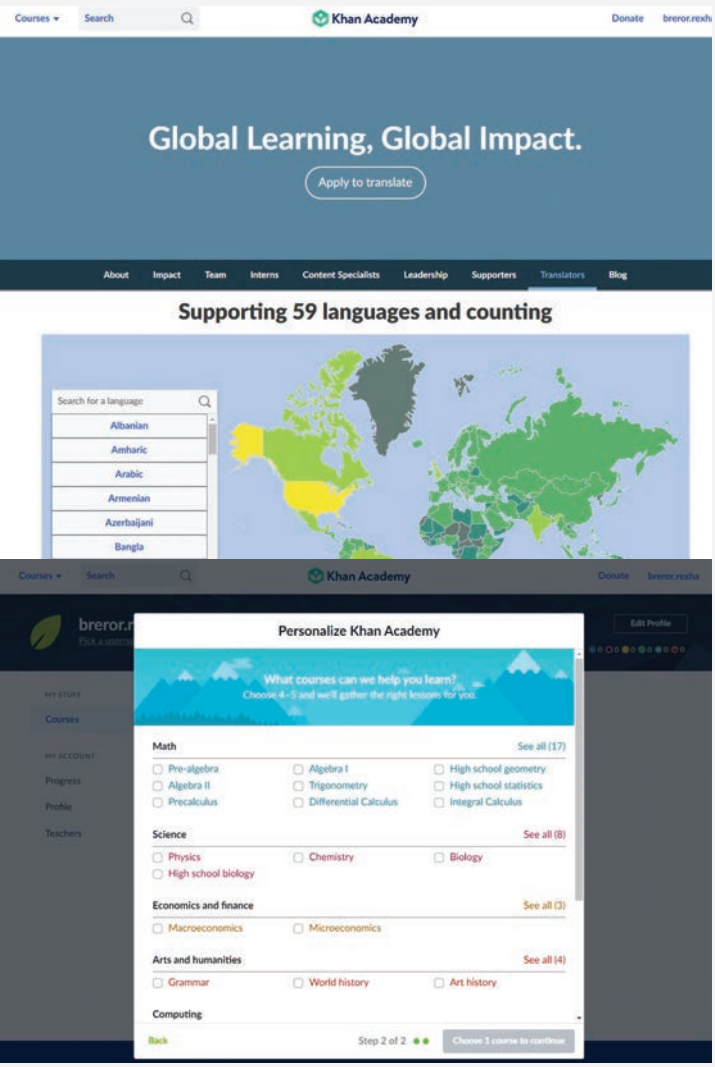
Cover:
#mbanidistancën

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

Chief Editor:
Leonora Shabanaj Niksic
Journalists:
Ali Rexha, Violeta Matovic, Ana Marija Ivkovic
Photos by: "4U" team
Design & Layout:
Bekim Shabani & Leopard Cana

The editorial staff can be contacted on:
038/503-603-2139
Any letters can be sent at:
HQ KFOR - Film City;
For You magazine;
Strasbourg building;
10000 Pristina;
E-mail: ***magazineforyou2003@gmail.com;***
http://www.magazineforyou.com

KHAN ACADEMY - LIGJËRATA MODERNE PËR SHKOLLA MODERNE



Përhapja e pandemisë së COVID-19, pa dyshim që e ka theksuar shumë nevojën që mësimi të zhvillohet përmes përdorimit të teknologjisë së informacionit dhe komunikimit (TIK), ose thënë më thjeshtë mësimit në distancë dhe atij online. Duke qenë se, kalimi nga mësimi tradicional në atë online ishte i papritur dhe tejet rrënjësor, ende nuk e kemi një vlerësim përfundimtar për suksesin e tij. Sidoqoftë, një gjë është e sigurt, plotësimi i mësimit tradicional me metodat e reja të mësimdhënies përmes shfrytëzimit të TIK-ut është standardi i së ardhmes. Për ta kuptuar, më mirë rëndësinë e kësaj teknologjie për mësimin në të ardhmen, në këtë numër do të flasim për një prej burimeve online më të suksesshme, e cila në Shtetet e Bashkuara të Amerikës (SHBA) përdoret nga shumë nxënës, mësues e madje edhe shkolla si mjet shtesë, ndihmues por edhe përcjellës për të siguruar sukses sa më të lartë të nxënësve. Ky mjet quhet Khan Academy.

Çka është Khan Academy?

Khan Academy është një faqe e internetit lehtë e përdorshme dhe jo fitimprurëse. Ajo u krijua nga Salman Khan dhe i përmban rreth 3400 video ligjëruese të cilat iu ndihmojnë nxënësve që të mësojnë materiale të reja dhe ofron teste interaktive si dhe programe përmes të cilave mësuesit mund të përcjellin përparimin e nxënësve. Fillimisht, kjo faqe u krijua me qëllimin që t'i ndihmonte ata që dëshirojnë të mësojnë gjëra të reja në mënyrë të pavarur por, shumë shpejt u shndërrua në një mjet fantastik për mësimdhënie. Khan Academy, ofron ndihmë në lëndë të ndryshme si matematikë, ekonomi, art dhe shkenca kompjuterike. Ajo është e hapur dhe mund të qaset nga të gjithë, andaj, është një program që mund t'i ndihmojë të gjithë që të mësojnë. Duhet theksuar se tashmë në këtë faqe mund të gjenden edhe materiale të përkthyera në gjuhën shqipe.

Pse është Khan Academy një mjet i mirë për mësim?

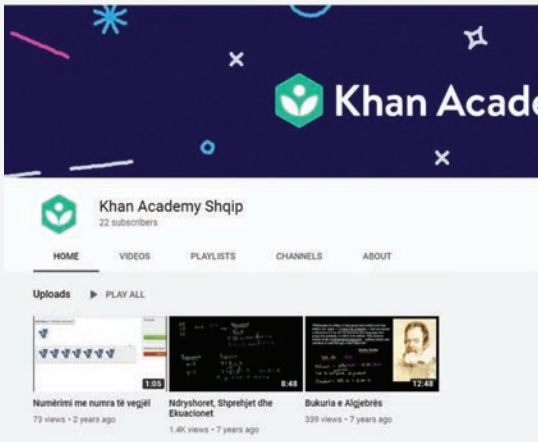
Sipas krijuesit të saj, Salman Khan, mënyrat e vjetra të mësimdhënies nuk janë po aq efektive si dikur. Shkollat nuk mund të vazhdojnë t'i grumbullojnë nxënësit sipas moshës dhe t'i ngarkojnë me informacion, me shpresën se ata të gjithë do të mësojnë me ritmin e njëjtë. Përderisa, klasifikimi sipas moshës nuk është një aspekt që duhet ndryshuar, mënyra e mësimdhënies, padyshim, që ka nevojë për pak modernizim.

Disa shkolla, tashmë i shfrytëzojnë videot në këtë faqe ashtu që fëmijët të mësojnë në shtëpi duke i shikuar ato, kurse gjatë kohës në klasë ata i bëjnë "detyrat e shtëpisë" dhe ushtrimet. Në këtë mënyrë, atyre iu jepet mundësia që të mësojnë sipas ritmit të tyre. Kjo iu jep fëmijëve mundësinë që të kalojnë më shumë kohë me temat që i kuptojnë me më shumë vështirësi dhe t'i kalojnë shpejt e shpejt temat që i kuptojnë lehtë. Khan Academy, nuk e zëvendëson mësimdhënien por, i ndihmon nxënësit që kanë mbetur mbrapa që të përmirësohen përpara se të vijë koha e provimeve. Përmes saj, nxënësit mund të parapërgatiten për temën që do të ligjërohet në shkollë, kështu që mësuesi duhet të kalojë më pak për ligjërim dhe t'i përkushtohet më shumë punës individuale me fëmijët.

Sipas ekspertëve arsimor: "Për vite të tëra, mësuesit janë ankuar se janë lodhur duke ligjëruar për nxënësit mesatar sepse ata më të mirët mërziten gjatë përsëritjes së ligjëratave. Kurse, ata që kanë ngecur mbrapa nuk i kuptojnë njësitë e reja. Prandaj, shfrytëzimi i Khan Academy është mënyra e përsosur për ta ndryshuar këtë situatë." Khan Academy, i ka shumë aspekte pozitive edhe nëse përdoret nga shkollat, sepse, krahas të qenit falas për përdorim nga të gjithë, kjo faqe e internetit i ka edhe shumë vegla që e bëjnë shumë të përshtatshme për përdorim në klasë.

Si mund ta shfrytëzojnë mësimdhënësit Khan Academy?

Me rastin e përdorimit të këtij burimi online, mësuesit mund të regjistrohen si "trajnues" dhe nga kjo pozitë mund të angazhohen me të mësuarit e nxënësve të tyre. Më këtë rast ata mund ta shohin se sa kohë e kalon secili nxënës në secilën temë veç e veç por, edhe në tërësi. Rrjedhimisht, ata mund ta krijojnë një pasqyrë më të mirë për përparimin e secilit nxënës. Po ashtu, mësuesit mund



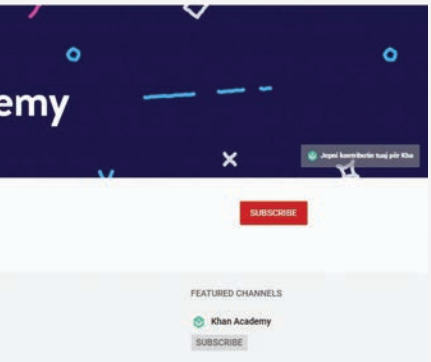
edhe të angazhohen në motivimin e nxënësve të tyre përmes ofrimit të çmimeve për sukseset e arritura nga nxënësit. Me fjalë të tjera, Khan Academy e bën të lehtë shpërblimin e suksesit, gjë që sipas ekspertëve është një prej mënyrave më të mira për të nxitur angazhimin dhe motivimin e nxënësve.

Cilat janë disa mangësi të Khan Academy?

Siç e kemi cekur në fillim, Khan Academy, ashtu si edhe çdo burim tjetër i ngjashëm, nuk e ka për qëllim zëvendësimin e plotë të të mësuarit tradicional dhe mësimdhënësve por, vetëm plotësimin dhe lehtësimin e punës së këtyre të fundit. Nëse iu jepet dorë e lirë fëmijëve, ata mund të përfundojnë në situata që iu mundësojnë keqpërdorimin e kësaj lirie dhe si rrjedhojë të mos angazhohen në mësim. Për këtë arsye, roli i mësimdhënësve është jetik në mënyrë që fëmijët të përfitojnë maksimalisht nga ky mjet i jashtëzakonshëm.

Cili është përfundimi?

Pa dyshim, gjeneratat e reja e mirëpresin shfrytëzimin e teknologjisë gjatë orëve të mësimit. Khan Academy, iu ofron shumë mundësi mësimdhënësve dhe nxënësve që këtë proces jetik ta bëjnë më të lehtë për t'u kuptuar dhe më argëtues. Mbase, aktualisht ai nuk mund të shfrytëzohet nga çdo shkollë, mësues apo nxënës mirëpo, ky burim ka potencial që një ditë të mund të përhapet dhe të ndihmojë arsimin në mbarë botën.



KHAN ACADEMY - MODERN LECTURES FOR MODERN SCHOOLS

The spread of COVID-19 pandemics has undoubtedly highlighted the need for learning to take place through the use of information and communication technology (ICT), or simply said, distance and online learning. Given that the transition from traditional to online learning was unexpected and extremely radical, we still do not have a final assessment of its success. However, one thing is certain, that adding to traditional teaching the new teaching methods through the use of ICT is the standard of the future. To better understand the importance of this technology for future learning, in this edition we will talk about one of the most successful online sources, which in the United States of America (USA) is used by many students, teachers and even schools as an additional tool, assistance but also a tracker to ensure the students achieve the highest possible success. This tool is called Khan Academy.

What is Khan Academy?

Khan Academy is an easy-to-use, non-profit website. It was created by Salman Khan and contains about 3400 lecturing videos which help students learn new materials and it offers interactive tests as well as programs through which teachers can track students' progress. Originally, this site was created to help those who want to learn new things independently, but it soon became a fantastic teaching tool. Khan Academy offers assistance in a variety of subjects such as mathematics, economics, art and computer science. It is open and accessible to all, so it is a program that can help everyone learn. It should be noted that materials translated into Albanian can also be found on this page.

Why is Khan Academy a good learning tool?

According to its creator, Salman Khan, old ways of teaching are not as effective as they used to be. Schools cannot continue to gather students by age and load them with information, in the hope that they will all learn at the same pace. While grouping by age is not an aspect that needs to be changed, the way of teaching, of course, needs a little modernization.

Some schools already use videos on this site so that children can learn at home by watching them, and during classes they do "homework" and exercises. In this way, they are given the opportunity to learn at their own pace. This gives children the opportunity to spend more time with topics they understand with more difficulty and to pass topics they understand easily and quickly. Khan Academy does not replace teaching, but helps students who are left behind to improve before exam time comes. Through it, students can prepare for the upcomming school lecture, so the teacher may spend less time lecturing and dedicate more to individual work with children.

According to educational experts: "For years, teachers have complained they are tired of lecturing to average students because the good ones get bored while repeating lectures, and those lagging behind do not understand the new topics. Therefore, using Khan Academy is the perfect way to change that." Khan Academy has many positive aspects even if it is used by schools, because, in addition to being free for use by everyone, this website also has many tools that make it very suitable for classroom use.

How can teachers use Khan Academy?

When using this online source, teachers can register as "trainers" and from this position can engage with their students' learning. In this case, they can see how much time each student spends on each topic separately but also as a whole. Consequently, they can create a better picture of each student's progress. Teachers can also engage in motivating their students by offering awards for student achievement. In other words, Khan Academy gives an easy opportunity to reward success, which experts say is one of the best ways to boost student engagement and motivation.

What are some shortfalls of Khan Academy?

As we mentioned in the beginning, Khan Academy, like any other similar source, is not intended to be a complete replacement for traditional learning and teachers, but only to complement and facilitate the work of the latter. If children are given free rein, they may end up in situations that allow them to abuse this freedom and therefore not engage in learning. For this reason, the role of teachers is vital so that children make the most of this extraordinary tool.

What is the conclusion?

Unquestionably, the younger generations welcome the use of technology during classes. Khan Academy offers many opportunities for teachers and students to make this vital process easier to understand and more fun. At present, it may not be used by every school, teacher or student, but this source has the potential to one day spread and help education around the world.

DONACIONE TË VLEFSHME TË KFOR-it NË KOHË TË PANDEMISË: SOLIDARITET DHE MBËSHTETJE!

Pandemia e virusit korona na ka mësuar shumë, por mbi të gjitha na ka treguar se solidariteti, bashkëndjenja dhe ndihma janë thelbësore në situata të tilla. Përveç parandalimit të përhapjes së pandemisë, mundësia për t'i ndihmuar njëritjetrit në këtë kohë të distancimit social na jep një ndjenjë sigurie dhe mirëkuptimi. Mbështetja dhe solidariteti janë gurthemelet e donacioneve të KFOR-it.

Në mes të pandemisë në Kosovë, njësiti civilo-ushtarak vazhdoi me donacione, duke dhuruar pajisje mbrojtëse për ata që janë në vijë të parë, që punojnë punë publike. Donacion pati për komunat e Mitrovicës së Veriut dhe Jugut, si dhe për spitalet në Graçanicë dhe Prishtinë.

KFOR-i u dhuroi pajisje mbrojtëse personale, në vlerë 70000 euro, institucioneve shëndetësore në Graçanicë dhe Prishtinë. Donacioni përfshinte mijëra maska, dorëza, syze, veshje izoluese, si dhe termometra me rreze infra të kuqe dhe dezinfektues për duar. Ky donacion është veçanërisht i rëndësishëm sepse, ndërsa kujdesen për pacientët, do të shmanget përhapja e virusit në mesin e punëtorëve shëndetësorë, puna e të cilëve është jetike.

"Ky donacion është një vepër solidariteti që pasqyron bashkëpunimin e ngushtë midis KFOR-it dhe Ministrisë së Shëndetësisë dhe është pjesë e misionit të udhëhequr nga NATO-ja, për të ofruar mjedis të qetë dhe të sigurt për të gjitha komunitetet në Kosovë, siç kërkohet nga Rezoluta 1244 e vitit 1999 e Këshillit të Sigurimit të Kombeve të Bashkuara," tha Komandanti i KFOR-it, gjeneralmajor Mikele Risi. Projekti u financua nga NATO-ja dhe u realizua nga ekipi për bashkëpunim civil-ushtarak. Ky projekt është pjesë e përkushtimit të përgjithshëm të Aleancës për të mbështetur operacionet e saj dhe të vendeve anëtare dhe partnerëve të saj.

Komandanti i Komandës Rajonale-Lindje të KFOR-it, koloneli Eric Riley, ua dorëzoi komunave të Mitrovicës së Veriut dhe të Jugut katërmijë (4000) palë doreza jo-sterile, 200 palë doreza sterile, 20 kuti maska N95, 350 maska për pacientë, 100 këmisha të fjetjes për spital, 54 shishe me dezinfektues për duar dhe produkte të tjerë sanitare. Në emër të komuniteteve të këtyre komunave donacionin e pranuan kryetarët Goran Rakiç dhe Agim Bahtiri.

Majori Denis Simon, zyrtar për kontrollin e infeksioneve në Komandën Rajonale – Lindje e KFOR-it tha se pajisjet mbrojtëse të dhuruara janë të domosdoshme për personelin shëndetësor që reagojnë me efikasitet ndaj rasteve me COVID-19. "Komanda Rajonale-Lindje e KFOR-it qëndron përkrah partnerëve tanë të NATO-s dhe të gjithë atyre që janë goditur nga kriza," shtoi kolonel Riley. "Ne jemi duke marrë masa preventive për të parandaluar përhapjen e COVID-19, duke vazhduar misionin tonë për të ofruar mjedis të qetë dhe të sigurt për qytetarët e Kosovës, " tha ai.

KFOR's VALUABLE DONATIONS DURING THE PANDEMIC: SOLIDARITY AND SUPPORT!

The coronavirus pandemic has taught us a lot, but above all that solidarity, empathy and help are important in such situations. In addition to preventing the spread of the pandemic, to be there for each other in times of social distancing gives a sense of security and understanding. Support and solidarity – these values are the cornerstone of KFOR donations.

In the midst of the pandemic in Kosovo, CIMIC donations continued, protective equipment was donated to those on the front lines, working with the community. The donations were delivered to the municipalities of North and South Mitrovica, as well as to the hospitals in Gracanica and Pristina. KFOR has donated Personal Protection Equipment worth 70,000 euro to the health institutions in Pristina and Gracanica. The donation consisted of thousands of masks, gloves, goggles, isolation clothing, as well as infrared thermometers and antiseptic hand cleansing. It all is especially important to avoid the spread of the virus among health professionals who play a vital role taking care of patients.

"The donation is an act of solidarity that reflects the close cooperation developed between KFOR and the Ministry of Public Health and is part of the NATO-led mission to ensure a safe and secure environment to all communities in Kosovo, as mandated by the United Nations Security Council Resolution 1244 of 1999", said Major General Michele Risi, Commander of KFOR. The project was funded by NATO and implemented by the KFOR Civil-Military Cooperation team. The project is part of the overall commitment of the Alliance in support of its operations and of its member countries and partners.

Regional-Command East commander, Colonel Eric Riley, delivered 4000 non-sterile gloves, 200 sterile gloves, 20 boxes of N95 face masks, 350 patient face masks, 100 patient gowns, 54 bottles of hand sanitizer, and other sanitizing supplies to the municipalities of North and South Mitrovica. On behalf of the communities in these municipalities, the donation was taken over by Mayors Goran Rakić and Agim Bahtiri. KFOR Regional-Command East's infection control officer, Maj. Denise Simon, said the donated protective equipment is essential to medical workers effectively responding to COVID-19 cases. "KFOR Regional-Command East's stands with our NATO partners and all of those affected by the crisis," added Col. Riley. "We are taking precautions to prevent the spread of COVID-19 while continuing our mission to provide a safe and secure environment for the people of Kosovo" he said.

From the start of the COVID-19 outbreak, KFOR has continued its activities on a regular basis, whilst implementing prudent and robust measures - in accordance with the guidelines of the World Health Organization - to limit the virus' spread and minimize risks for its members and for the communities they serve. KFOR continues to contribute to maintaining a safe and secure environment and freedom of movement for all communities in Kosovo. Patrols continue 24/7, throughout Kosovo. In addition to donations of protective equipment, KFOR also donated food and clothing to vulnerable families during the pandemic, as part of a broader project implemented by KFOR's Multinational Specialized Unit (MSU). 50 donations of food and clothes worth 70,000 euro have been performed in 14 municipalities of Kosovo since the beginning of the year. KFOR's media is conducting an intensive information campaign to advise communities in Kosovo in the fastest and most accurate way on measures to combat the virus, in line with the recommendations of the World Health Organization. "KFOR's ability to conduct operations has not been undermined. Our forces remain ready and our crucial work goes on," this is the message of Major General Michele Risi.

Që nga shpërthimi i COVID-19, KFOR ka realizuar aktivitetet e tij të rregullta, si dhe ka ndërmarrë masa preventive të rrepta në përputhje me udhëzimet e Organizatës Botërore të Shëndetësisë për të kufizuar përhapjen e virusit, dhe për të zvogëluar rrezikun për pjesëtarët e vet dhe për komunitetet të cilave u shërben. KFOR-i vazhdon të kontribuojë në ruajtjen e mjedisit të qetë dhe të sigurt dhe lirisë së lëvizjes për të gjitha komunitetet në Kosovë. Patrullimet vazhdojnë 24 orë në ditë, shtatë ditë në javë, në tërë Kosovën.

Përveç donacionit të pajisjeve mbrojtëse, gjatë pandemisë KFOR gjithashtu dhuroi ushqim dhe veshëmbathje për familjet në nevojë, si pjesë e një projekti më të gjerë të realizuar nga Njësiti Shumëkombësh i Specializuar (MSU) i KFOR-it. Që nga fillimi i vitit janë dorëzuar 50 donacione me ushqim dhe veshëmbathje, në vlerë 70000 euro, në 14 komuna të Kosovës.

Mediat e KFOR-it janë duke e realizuar një fushatë intensive informuese për të këshilluar komunitetet në Kosovë në mënyrë më të shpejtë dhe më të saktë lidhur me masat për kontrollin e virusit, në përputhje me rekomandimet e Organizatës Botërore të Shëndetësisë.

"Aftësia e KFOR-it për të kryer operacione nuk është e kompromentuar. Forcat tona mbeten të gatshme dhe puna jonë vendimtare vazhdon," porositi komandanti i KFOR-it, gjeneralmajori Mikele Risi.

Na vizitoni në:
Visit us at:

MODA MË E ËMBËL NË BOTË - MODA E ÇOKOLLATËS

Çokollatë, çokollatëëë ... Të rrallë janë ata që mund të thonë se mund t'i rezistojnë çokollatës. Në kohën e COVID-19, kryefjala ishte #RriNShpi, dhe gjatë kësaj kohe shumë prej nesh e kishim problem të qëndronim në formë. Sado që u përpoqëm, vështirë se i rezistuam këtij deserti…

Ëmbëlsirat dhe çokollatat ekstravagante franceze kanë qenë gjithmonë një pjesë e rëndësishme e përvojës turistike në Paris. Eclaris (biskota të gjata të mbushura dhe të lyera me cokollatë), biskota të mbushura me krem, "mousse" dhe "crème brûlée" janë vetëm një pjesë e vogël e ofertës dekadente që do të gjeni në ëmbëltoret në çdo cep të këtij qyteti. Në 10 vitet e fundit, një brez i ri i prodhuesve të ëmbëlsirave dhe të çokollatave e ka ngritur nivelin e këtij zanati, duke i shndërruar krijimet e tyre në vepra arti. Shumë prej tyre janë bërë superyje të kuzhinës ose gatimit. Në vijim ua paraqesim pesë pastiçerët dhe prodhuesit më të famshëm të çokollatave, të cilët e gëzojnë statusin e të famshëmve në Paris.

Pierre Herme

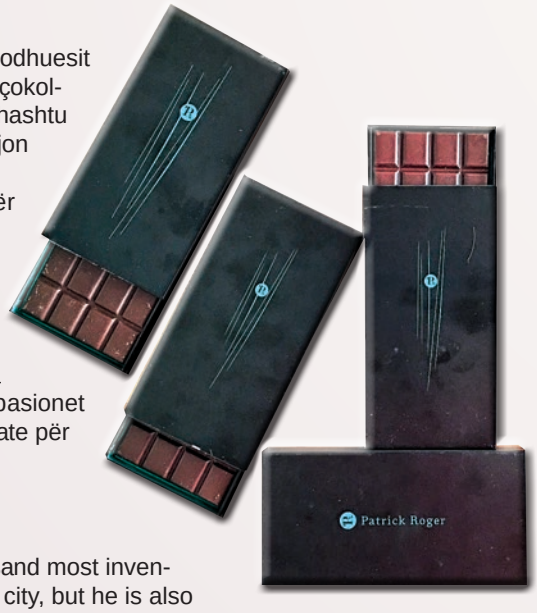
Një nga pastiçerët më të mirë dhe më të famshëm në Paris dhe në të gjithë Francën është Pierre Herme. Në Paris ekzistojnë një duzinë dyqane të pushtuar nga klientë kryesisht për shkak të biskotave kremoze të famshme. Herme gjithashtu ofron shije standarde, siç janë shije çokollate, vanilje, mjedre dhe kafeje. Por ajo që e veçon atë nga pastiçeritë e tjera më të mira janë kombinimet frymëzuese të shijeve të pazakonta. Biskotat kremoze më të shitura janë ato që quhen "Ispahan", me nuancë të shijes së trëndafilit, të kumbullës kineze (lychee) dhe mjedrës, si dhe "Mogador", biskota kremoze me fruta pasioni me mbushje ose fill çokollate me qumësht. Produktet e tij konsiderohen të modës së lartë. Ashtu si stilistët e modës pariziane, Herme paraqet shije të reja çdo sezon.

Pierre Herme

One of the best and most famous confectioners in Paris and throughout France is Pierre Herme. There are a dozen shops in Paris besieged by customers primarily because of the famous macaroons. Herme also offers standard flavors, such as chocolate, vanilla, raspberry and coffee. But what sets it apart from other top patisseries are the inspiring combinations of unusual flavors. The best-selling macaroons are Ispahan, with notes of rose, lychee and raspberry, as well as Mogador, passion fruit macaroon with milk chocolate filling. His products are considered high fashion. Like Parisian fashion designers, Herme presents new tastes every season.

Patrick Roger

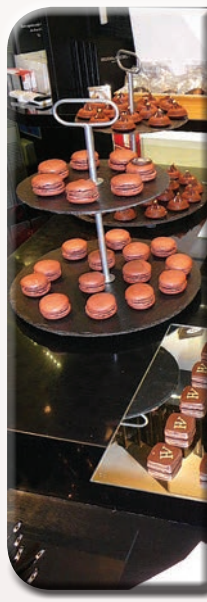
Jo vetëm që ai është një nga prodhuesit më të mirë dhe më shpikës të çokollatës në qytet, por ai është gjithashtu një skulptor i suksesshëm, i cili i krijon veprat e tij nga bronzi, druri, metali dhe… çokollata. Ai është i njohur për krijimet e tij nga çokollata e zezë. Markat e tij tregtare janë sfera të mbushura me fill nga shija e qitros dhe karamelit, pastaj nga karameli i kripur ose fruta "yuzu" (lloj limoni) dhe bar limoni. Ai sot ka disa dyqane çokollate dhe një nga pasionet e tij është të krijojë skulptura çokollate për vitrinat e dyqaneve të tij.



Patrick Roger

Not only is he one of the best and most inventive chocolate makers in the city, but he is also a successful sculptor, who creates his works from bronze, wood, metal and… chocolate. He is well known for his dark chocolate creations. His trademarks are spheres filled with lime and caramel ganache, salted caramel, or yuzu fruit and lemon grass. He has several chocolate shops today, and one of his passions is to create chocolate sculptures for the shop windows of his shops.

Hugo dhe Victor



Hugues Pouget u frymëzua aq shumë nga autori i tij i preferuar francez, sa që ai e quajti pastiçerinë ose ëmbëltoren e tij të çokollatave - Hugo dhe Victor. Brendësia e ëmbëltores është e krijuar për të tërhequr një klientelë me buxhet më të mire. I përngjan dyqaneve të bizhuterive luksoze, përveç që në vend të bizhuterive dhe gurve të çmuar, krijimet prej çokollatave dhe ëmbëlsirat janë në ekspozitë në piedestale të qelqit. Shijet dhe aromat janë sezonale. Pouget është një tifoz i sferave të çokollatës, të cilat i pikturon me ngjyra metalike dhe i mbush ato me

THE SWEETEST FASHION IN THE WORLD – CHOCOLATE FASHION

Chocolate, chocolaaate… Only a few can say they can resist chocolate. During COVID-19, the main slogan was #StayHome, and many of us struggled to stay fit. No matter how hard we tried, we hardly resisted this dessert…

Extravagant French pastries and chocolate have always been an important part of the tourist experience in Paris. Éclairs, macaroons or macarons, mousses and crème brûlée are just a small part of the decadent offer that you will find in patisseries on every corner in this city. In the last 10 years, a new generation of chocolate makers and confectioners has raised this craft level, turning their creations into works of art. Many of them have become culinary superstars, and we present to you the five most famous confectioners and chocolate makers, who enjoy the status of celebrities in Paris.

Pierre Marcolini

Pierre Marcolini është një nga prodhuesit e paktë të çokollatës që e blejnë kakaon me cilësinë më të lartë nga plantacione nëpër mbarë botën, si dhe importon lëndën e parë me cilësi të lartë nga Madagaskari, Kuba, Venezuela, Kameruni dhe Ekuadori. Ai njihet për pralinat (bonbonierat) e tij - zemrat me glazurë të kuqe, të mbushura me lëvore mjedre dhe limoni dhe fill nga çokollata e bardhë. Pierre Marcolini është gjithashtu i njohur për linjën e tij të reçelit. Ai gjithashtu përdor vetëm kakao të trajtuar me insekticide natyrore dhe ndalon përdorimin e të gjitha preparateve që dyshohet se janë kancerogjene për prodhimin e tij.

Pierre Marcolini

Pierre Marcolini is one of the few remaining chocolate makers who procure the highest quality cocoa from plantations around the world, and imports top quality raw materials from Madagascar, Cuba, Venezuela, Cameroon and Ecuador. He is recognizable by his pralines – hearts with red glaze, stuffed with raspberry lemon peel and white chocolate ganache. Pierre Marcolini is also known for his own line of jams. He also uses only cocoa treated with natural insecticides and forbids the use of all means suspected of being carcinogenic in his production.

fill nga dardha, mandarina dhe fruta pasioni. Bonbonjerat (ëmbëlsira të vogla ose praline) janë të paketuara në kuti që duken si libra.

Hugo dhe Victor

Hugues Pouget was so inspired by his favorite French author, that he named his chocolate patisserie after him – Hugo And Victor. The interior is designed to attract a well-to-do clientele. It is reminiscent of luxury jewelry stores, except that instead of jewelry and jewels, chocolate creations and pastries are on display on glass pedestals. The flavors and aromas are seasonal; Pouget is a fan of chocolate spheres, which he paints in metallic colors, and fills them with pear, mandarin and passion fruit ganache. Pralines are packed in boxes that look like books.

Un Dimanche à Paris

Pierre Cluizel është pronari i këtij dyqani zinxhiror të çokollatave. “Un Dimanche à Paris” është e njohur edhe për çokollatën e saj e cila shërbehet në enë të dizajnuara prej porcelani të bardhë, por është e njohur edhe për çokollatën e zezë me kombinime intensive të aromave. Në mbrëmje, aty mbahen punëtori të gatimit dhe në një mënyrë argëtuese pjesëmarrësit mësojnë sekretet e përgatitjes së ëmbëlsirave dhe çokollatave të përsosura.

Un Dimanche à Paris

Pierre Cluizel is the owner of this chocolate chain. Un Dimanche à Paris is also known for its hot chocolate, which is served in specially designed white porcelain dishes, but also for dark chocolate with intense combinations of aromas. In the evening, culinary workshops are held, and participants learn the secrets of preparing the perfect pastries and chocolate in a fun way.

“PA MUZIKË JETA DO TË ISHTE GABIM”

Titulli i kësaj rubrike është një thënie e famshme e filozofit të njohur Friedrich Nietzsche (Fridrih Niçe). Kurrë më parë nuk është vërtetuar më shumë kjo thënie se sa tani. Masat e ndryshme kufizuese për parandalimin e përhapjes së pandemisë COVID-19 janë ende në fuqi dhe është e qartë se aktivitetet e ndryshme artistike por, sidomos ato muzikore janë prekur më së shumti. Gjithsesi, kjo nuk i ka penguar muzikantët e ndryshëm si në Kosovë ashtu edhe në mbarë botën që përmes teknologjisë të transmetojnë performanca nga shtëpitë e tyre. Përpos, këtyre performancave frymëzuese, këngëtarët kanë qenë jashtëzakonisht të angazhuar edhe me përgatitjen e video porosive të ndryshme për t’i mbështetur njerëzit gjatë vetë-izolimit. Për këtë arsye, në vijim ua sjellim porositë e disa prej këngëtarëve tonë të cilët kanë regjistruar video porosi në mbështetje të bashkëqytetarëve tonë.

Jehona Lumi

Në këtë kohë pandemie të qëndroni të gjithë në shtëpitë e juaja, pasi që qëndrimi në shtëpi është jetik dhe kjo është një situatë që nuk duhet të merret aspak me humor.

At this time of pandemic, stay at your homes, because staying home is lifesaving and this is a situation not to be taken lightly.

Adelina Emini

Evetmja mënyrë për t’i ndihmuar mjekët tanë dhe për të shmangur ndonjë katastrofë është që të vetë izolohemi dhe të qëndrojmë në shtëpitë tonë. Nuk ka ndonjë mënyrë tjetër për ta mbrojtur veten, familjen, të afërmit dhe tërë shoqërinë tonë.

The only way to help our doctors and avoid a catastrophe is to self-isolate and stay at our homes. There are no other ways to protect ourselves, family, our relatives and our friends.

Ramë Lahaj

Të dashur qytetar, duke u kujdesur për veten në radhë të parë, ju kujdeseni për fëmijët e juaj, për fëmijët tanë, kujdeseni për prindërit tonë, kujdeseni për njerëzit që na duan dhe ju duan. Nga zemra uroj që gjithçka të përfundojë shumë shpejt dhe që ky të jetë mësimi ynë shek-ullor që kujdesi ndaj njëri-tjetrit na mbanë të gjallë.

Dear citizens, by taking care of yourself in the first place, you take care of your children, our children, our parents, the people who love us and love you. I sincerely hope that everything will end very soon and that this will be the lesson of our century that caring for each other keeps us alive.

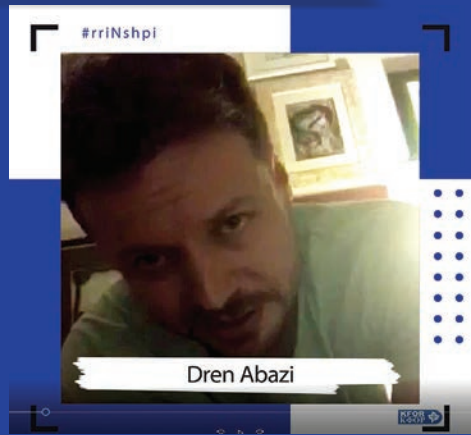
MC Kresha

Ju kërkoj që të rrini brenda, t’i respe-ktoni oraret dhe ta doni njëri-tjetrin. Dashuri dhe respekt dhe ju për-shëndes të gjithëve.

I ask you to stay inside, respect the schedules and love each other. Love and respect and greetings to you all.

Dren Abazi

Përshëndetje të gjithëve, unë ju bëj thirrje që në këto ditë të vështira për të gjithë ne, të tregoheni të durueshëm dhe ta gjeni kënaqësinë në shtëpi me prindërit, të afërmit dhe familjarët e juaj. Normalisht, qëndrimin në shtëpi e lehtëson shumë dëgjimi i muzikës së bukur. Kujdesuni për veten!



Hello everyone, I urge you, in these dif-ficult days for all of us, to be patient and find pleasure at home with your parents, relatives and family. Of course, staying home makes easier listening to beautiful music. Take care of yourself!

"WITHOUT MUSIC LIFE WOULD BE A MISTAKE"

The title of this column is a famous quote of the famous philosopher Friedrich Nietzsche. Never before this statement was confirmed more than now. The various restrictive measures to prevent the spread of CO-VID-19 pandemics are still in place and it is clear that different artistic activities, but especially musical ones, have been most affected. However, this has not stopped many musicians, both in Kosovo and around the world, from broadcasting their performances from their homes. In addition to these inspiring performances, the singers have been extremely busy preparing lots of video messages to support people during self-isolation. For this reason, below we bring you the messages of some of our singers who have recorded video messages in support of our fellow citizens.

DJ Caboo

Këto ditë jemi izoluar nëpër shtëpitë tona dhe besoj se duhet t'i respektojmë këto masa sepse situata është shumë serioze dhe nuk është lojë. Në këtë mënyrë ne jo vetëm që e ruajmë vetveten por, i ruajmë edhe të tjerët. Njerëzit shpesh pyesin, çka të bëjmë në shtëpi? Shikojeni këtë situatë si një mundësi të mrekullueshme që ta kaloni dhe shijoni kohën me familjet e juaja, sepse dinamika e jetës moderne nuk na lë shumë kohë të lirë.

These days we are isolated in our homes and I believe that we must respect these measures because the situation is very serious and not a game. This way, not only we protect ourselves, but others as well. People often ask, what to do at home? Well, look at this situation as a great opportunity to spend and enjoy time with your families, because the dynamics of modern life do not leave us much free time.

Alban Nimani

Kemi dy muaj në izolim dhe kjo është shumë e vështirë sidomos për performuesit që varen nga paraqitjet e tyre pasi që me sa duket gjithçka do të ndalohet deri në vitin 2021. Gjithsesi, çdo gjë mund të shikohet nga dy këndvështrime dhe ne duhet të fokusohemi në anën pozitive dhe të mos harrojmë se muzika është ajo që gjithmonë na ka shpëtuar dhe do të na shpëtojë. Prandaj, gjejeni këndin e juaj dhe dëgjojeni muzikën apo artistin tuaj të preferuar për ta mbushur me energji pozitive shpirtin tuaj.

We have two months in isolation and this is very difficult especially for performers who depend on their performances as apparently everything will be banned until 2021. Anyway, everything can be viewed from two perspectives and we need to focus on the positive side and let's not forget that music is what has always saved us and will save us. Therefore, find your corner and listen to your favourite music or artist to fill your soul with positive energy.

Rosela Gjylbegu

Edi që për të gjithë ne janë momente shumë të vështira. Jam e bindur që nuk ka qenë aspak e lehtë por, le të bëjmë edhe pak durim me shpresën se shumë shpejt gjithçka do të përfundojë dhe ne do të mund t'i kthehemi normalitetit tonë. Qëndroni në shtëpi, respektoni jetën tuaj dhe të familjeve tuaja! Dashuri nga Tirana, nga unë Rosela Gjylbegu.

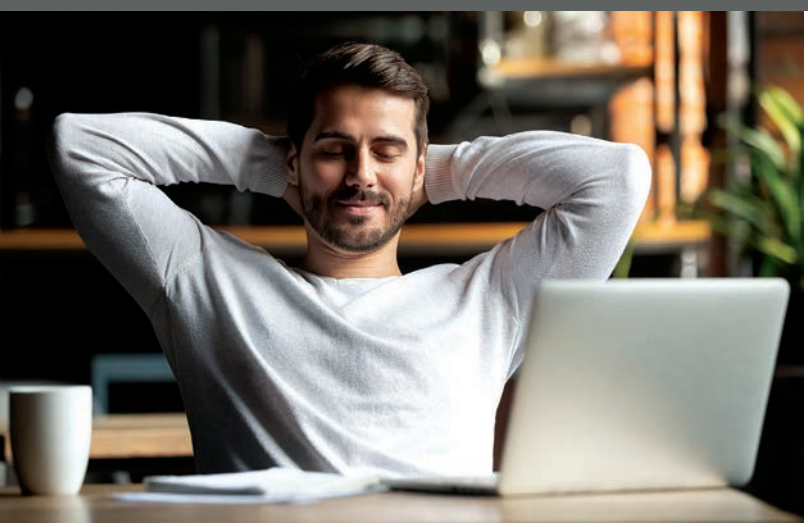
I know that for all of us these are very difficult moments. I am convinced that it has not been easy at all, but let's be a little more patient hopping that soon everything will be over and we will be able to return to our normality. Stay home, respect your life and the lives of your families! With love from Tirana, Rosela Gjylbegu.

Ledri Vula

Unë për vete jam duke qëndruar në shtëpi dhe kohën e kaloj duke lexuar, duke parë filma apo duke luajtur me lojëra elektronike. Ju bëj thirrje që edhe ju të qëndroni në shtëpi ta ruani veten dhe të afërmit e juaj sepse, do të vijë sërish koha kur të gjithë ne do të mund të dalim dhe të kënaqemi.

Personally, I'm staying at home and spending time reading, watching movies or playing video games. I urge you to stay home and protect yourself and your loved ones because time will come when we will all be able to go out and have fun.

FRIKA, STRESI DHE SHËNDETI MENDOR GJATË PANDEMISË COVID-19



Nuk ka dyshim se stresi dhe frika janë vetëm disa prej efekteve negative anësore të izolimit në shtëpi, ndonëse mbajtja e distancës është e domosdoshme si masë parandaluese për përhapjen e pandemisë COVID-19. Madje, me kalimin e kohës, niveli i frikës dhe stresit sa vjen dhe shtohet duke e ngarkuar në mënyrë të posaçme mirëqenien e shëndetit tonë mendor.

Mos kini frikë që të shprehni ndjenjat e juaja

Ajo që duhet ta kuptojmë në këtë situatë është se një reagim i tillë është plotësisht normal. Madje, vetë Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) është duke i kushtuar shumë rëndësi kësaj çështjeje dhe ka publikuar materiale të shumta në lidhje me këtë në llogarinë e tyre në Facebook. Në të gjitha këto materiale, porosia kryesore është se është normale që në një situatë të tillë të ndjehemi të mërzitur, të stresuar, të hutuar, të frikësuar apo të zemëruar. Ajo që ka rëndësi është që ne të mos ndjehemi të turpëruar të flasim për këto ndjenja me familjarët tonë. Ky është hapi i parë drejt përmirësimit, gjegjësisht mbajtjes së kontakteve me të dashurit tanë kudo që ata janë përmes teknologjisë. Stërvitja, ushqimi i shëndetshëm dhe fjetja me rregull po ashtu, janë tejet të rëndësishme për mirëqenien e shëndetit tonë mendor.

Informohuni për situatën

Një tjetër hap i rëndësishëm është që të informoheni për këtë situatë. Mirëpo, këtë informacion duhet ta marrim nga burime të sigurta siç është ueb faqja e OBSH-së apo institucionet e tjera shëndetësore kombëtare dhe lokale. Sidoqoftë, nuk duhet harruar që sa më shumë kohë të kalojmë duke dëgjuar lajme në lidhje me këtë situatë, aq më shumë e rrisim edhe nivelin tonë të shqetësimit. Prandaj, siç edhe thotë proverbi i vjetër: "Gjella me kripë por, kripa me karar!" Pra ne duhet të informohemi por, edhe duhet të kujdesemi që të mos e teprojmë në këtë drejtim.

Po ashtu, është tejet e rëndësishme që ta kuptoni se përdorimi i substancave si duhani, alkooli apo drogat nuk ndihmojnë në përballimin e këtyre emocioneve. Kursi i vetëm i drejtë i veprimit në këto raste është që të bisedoni me të afërmit e juaj apo edhe me specialist të shëndetit mendor.

Zhvilloni zakone të reja për mirëqenien e shëndetit tuaj mendor

Kjo nuk është hera e parë që njerëzimi përballet me një vështirësi të tillë. E kaluara e njerëzimit ka plot raste të tilla të sëmundjeve me pasoja fatale. Lajmi i mirë kësaj radhe është se përhapja e pandemisë COVID-19 u zbulua shumë herët duke e kufizuar kështu maksimalisht numrin e fatalitetëve në mbarë botën. Pra masat e propozuara nga organizata të tilla si OBSH dhe zbatimi i tyre kanë dhënë dhe janë duke dhënë rezultate pozitive. Për këtë arsye, është mirë që këto masa të përgjithshme t'i shohim dhe kuptojmë si zhvillimin e zakoneve të reja të cilat e sigurojnë mirëqenien tonë fizike dhe mendore. Krahas zakoneve të tilla të përbashkëta mundohuni që gjatë kësaj kohe të zhvilloni edhe disa zakone individuale të cilat do t'ju ndihmojnë të përballeni me emocionet e juaja dhe që të siguroni mirëqenien tuaj. Disa prej këtyre zakoneve mund të jenë:

1. Përqendrohuni çdo ditë në atë se çka mund të bëni dhe veproni, pa marrë parasysh sa të vogla janë këto veprime.

Zgjidhjet që nuk kërkojnë kushedi çfarë teknologjie janë të rëndësishme. Në përputhje me udhëzimet zyrtare gjeni mënyra për të zhvilluar aktivitet dhe ushtrime fizike. Filloni e thirrni në telefon, përmes cilësdo platformë që e keni në dispozicion, familjarët dhe miqtë tuaj,

madje edhe ata që nuk i keni thirrur për një kohë të gjatë. Mundohuni që të jeni më të vëmendshëm dhe më mbështetës për të gjithë njerëzit përreth jush. Ne të gjithë mund të mësojmë se është më e rëndësishme që të fokusohemi në atë se çka mund të bëjmë në të tashmen se sa në atë se çka nuk mund të bëjmë.

2. Eksploroni dhe formësoni veglat e reja për mirëqenien mendore.

Pandemia COVID-19 në mënyrë masive është duke i vënë në pah burimet në rritje të cilat mund të qasen online. Mundohuni që t'i eksploroni dhe zotëroni këto mundësi për zhvillimin domethënës dhe pozitiv të kontakteve, vëmendjes, vetëkujdesit, mësimit në distancë, etj. Kjo është koha më e mirë që të vlerësojmë shfrytëzimin tonë të teknologjisë. Sigurisht, aplikacionet nuk ofrojnë automatikisht mirëqenie, gjumë apo fundin e brengave. Mirëpo, ato janë vegla përmes të cilave ne mund të mësojmë që të përmirësojmë veten dhe të tjerët.

3. Fuqizoni njerëzit përreth jush

Ne të gjithë mund të ofrojmë mbështetje për komunitetet tona (familjet, lagjet, punën dhe kolegët, etj.). Sipas disa studimeve në SHBA, porositë më të suksesshme për parandalimin e përhapjes së COVID-19 janë ato që i marrin në konsideratë detyrën dhe përgjegjësitë ndaj familjes, miqve dhe bashkëqytetarëve, dhe jo vetëm ato për agjenda personale. Me fjalë të tjera, COVID-19 mund të jetë një mundësi për të gjithë ne që të punojmë drejt krijimit të një komuniteti më të qëndrueshëm global, një komuniteti që praktikon higjienë fizike dhe mendore. Tani është koha që veprimet individuale dhe ato kolektive të orientohen drejt mirëqenies së të gjithë neve.

(Ky artikull iu dedikohet prindërve dhe fëmijëve)

Na vizitoni në: Visit us at:

FEAR, STRESS AND MENTAL HEALTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC

There is no doubt that stress and fear are only some of the negative effects of home isolation, although maintain social distance is necessary as a preventive measure to stop the spread of COVID-19 pandemic. As time passes, fear and stress level only increases thus putting an extra strain on our mental health wellbeing.

Don't be afraid to express your feelings

What we need to understand in this situation is that such a reaction is completely normal. Moreover, the World Health Organization (WHO) is paying very much attention to this issue and has published many articles about it on its Facebook account. The main message in all these articles is that it is normal in a situation like this to feel sad, stressed, confused, frightened or angry. The important thing is not to be ashamed to talk about these feelings with our family. This is the first step towards improving, namely maintaining contacts with our loved ones wherever they may be through technology. Exercising, healthy food and regular sleep are also very important to the wellbeing of our mental health.

Get informed about the situation

Another important step is that we get informed about the situation. This information, however, should be received from safe resources such as the WHO webpage or other national and local health institutions. We must not forget though that the more time we spend listening to news about this situation, the more we increase our level of worrying. Therefore, as the old proverb says: "The dose makes the poison!" So, we have to get informed, but we must also be careful not to overdo it. It is also very important to understand that using substances such as tobacco, alcohol or drugs will not help you cope with your emotions. The only right course of action in this case is to talk to your loved ones or even to mental health specialists.

Develop new habits for the wellbeing of your mental health

This is not the first time that mankind is facing such an adversity. Human history is filled with cases of such diseases with fatal consequences. The good news this time around is that the spreading of COVID-19 pandemic was discovered early and has thus, limited maximally the number of fatalities around the world. Therefore, the measures proposed by organizations such as the WHO and their implementation have yielded and are yielding positive results. That is why it is good that we see and understand these general measures as the developing of new habits that ensure our physical and mental wellbeing. In addition to such common habits, during this time, try and develop some individual habits that will help you cope with your emotions and ensure your wellbeing. Some of these habits could be:

1. Focus every day on what you can do and act, no matter how small these acts may be.

Solutions that don't require much technology are important. In compliance with the official instructions find ways to conduct physical activities and exercises. Start calling your family and friends through any platform available to you. Even call those you haven't heard from for a very long time. Try to be more mindful and supportive towards everyone around you. We can all learn that it is more important to focus on what we can do now rather than on what we cannot.

2. Explore and shape the new mental wellbeing tools.

The COVID-19 pandemic is massively emphasizing and many resources can be accessed online. Try to explore and master these possibilities for meaningful development of contacts, attention, self-care, distance learning, etc. this is the best time to review our use of technology. Sure, apps cannot offer automatic wellbeing, sleep or end of worries. However, they are tools through which we may learn to improve ourselves and others.

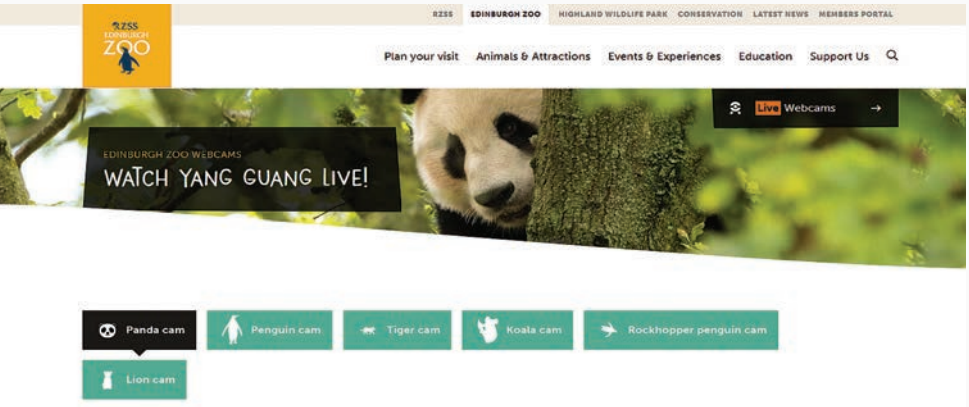
3. Empower the people around you

We can all offer support for our communities (families, neighborhoods, work and colleagues, etc.). According to some researches in the USA, the most successful messages for preventing the spread of COVID-19 pandemic are the ones taking into consideration the duty and responsibilities towards family, friends and fellow citizens and not only personal agendas. In other words, COVID-19 could be an opportunity for all of us working towards the creation of a more stable global community, a community that practices both physical and mental hygiene. Now is the time that our individual and collective actions are oriented towards the wellbeing of all of us.

(This article is dedicated to both parents and children)

SHIKONI DREJTPËRDREJT KAFSHËT NËPËR KOPSHTE ZOOLOGJIKE DHE KAFSHËT E EGRA KENIANE

Mësimi në distancë, shoqërimi, shikimi i shfaqjeve teatrale, vizitat në muze dhe ekspozitat - për shkak të pandemisë COVID-19 mundësohen nga larg. Në një farë mase, falë teknologjive të reja, ne jemi në gjendje të kalojmë një pjesë të kohës sonë në natyrë, me kafshë. Si është e mundur kjo? Falë kopshteve zoologjike "online", ju mund hidhni një vështrim në botën e kafshëve!



Kopshti zoologjik i Edinburgut

Gjeni faqen "Edinburg Zoo" në Internet dhe duke klikuar në "web cam" (kamera), ju keni mundësinë të vëzhgoni pinguinët, pandat, tigrat, koalat dhe luanët. Duke klikuar në kamerat ose aparatin, merrni edhe informacione për kafshët që shikoni. Kështu që do të zbuloni se, për shembull, emri i pandës në këtë kopsht zoologjik është Yang Guang dhe se i pëlqen të hajë bamboo, gjersa këtë e bënë edhe gjatë natës.

Në të njëjtin kopsht zoologjik, koala Tanami konsumon rreth 500 gram dru eukalipti në ditë, që është e barabartë me një qese sheqeri. Nëse nuk e shihni Tanamin duke lëvizur shumë, mos u shqetësoni, sepse koalat flenë 22 orë në ditë dhe u pëlqen të kalojnë kohë vetëm. Tanami është më së shumti aktiv në mëngjes.

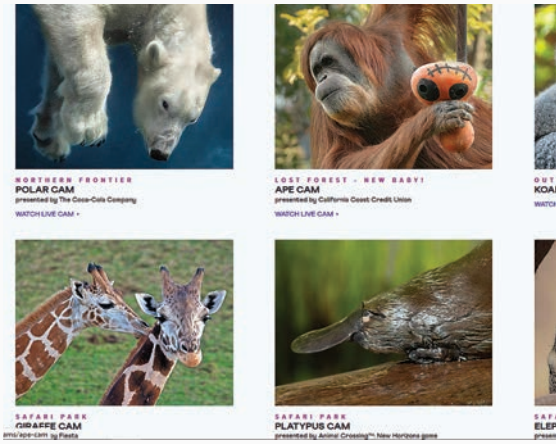
Përmes kamerave, ju gjithashtu mund të vëzhgoni luanët aziatikë, të quajtur Mitaali, Keshari dhe Kushanu, me nënën e tyre Robertën dhe babanë Jayendra-në. Kjo specie normalisht mund të gjendet vetëm në pyllin e Girit në Indi dhe popullsia aktuale e këtyre luanëve vlerësohet të jetë 350 sosh.

Edinburgh Zoo

Find the "Edinburgh Zoo" page on the Internet and by clicking on "web cam", you get the opportunity to observe penguins, pandas, tigers, koalas, and lions. By clicking on the cameras, you also get information about the animals you are watching. So you will find out that, for example, the name of the panda in this zoo is Yang Guang, and that it loves to eat bamboo. It does that during the night as well.

In the same zoo, koala Tanami eats about 500 grams of eucalyptus a day, which is equivalent to a bag of sugar. And if you don't see Tanami moving much, don't worry, because koalas sleep 22 hours a day and like to spend time alone. Tanami is most active in the morning.

Through the camera, you can also observe Asian lions – Mitaali, Keshari and Kushanu, with their mother Roberta and father Jayendra. This species can normally be found only in the Gir forest in India and the current population of these lions is estimated at 350.



Kopshti zoologjik i San Diegos

Kopshti zoologjik i San Diegos është edhe më i llojllojshëm kur bëhet fjalë për vëzhgimin e kafshëve përmes kamerave. Ju mund të shikoni babunë, pengiunë, panda, arinj polarë, majmunë, koala, gjirafa, kastorë, elefantë, tigra, bufa dhe gjithashtu kondorë.

Në faqen e internetit të kopshtit zoologjik, gjithashtu do të merrni informacione për kafshët që vëzhgoni. Nëse bëhet fjalë për elefantët, do të zbuloni se si quhen ata, çfarë gjinie kanë, kur kanë lindur, cili është temperamenti i tyre, por edhe se si erdhën ata në këtë kopsht zoologjik.

Mund t'i vëzhgoni arinjtë polarë në habitatet e tyre. Mos u habitni nëse e shihni një njollë të errët në leshin e tyre, sepse arinjtë në kopshtin zoologjik të San Diegos janë pjesë e një studimi në të cilin shkencëtarët po përpiqen të zbulojnë se sa shpejt rriten flokët e tyre. Studiuesit që punojnë me arinj në natyrë e përdorin leshin e tyre për të zbuluar informacione në lidhje me dietën (të ushqyerit) e tyre, sasinë e stresit...

Vëzhgoni bufat ndërsa janë jashtë, ose në strofullin e tyre nëntokësor, që është një lloj inkubatori për vezët e sapoçelura. Kjo specie e bufit është në prag të zhdukjes, kështu që

WATCH ANIMALS IN ZOOS AND KENYAN WILDLIFE LIVE

Distance learning, socializing, watching theatre performances, visiting museums and exhibitions – are made possible due to the COVID-19 pandemic. To some extent, thanks to new technologies, we are able to spend part of our time in nature, with animals. You wonder in surprise how this is possible. Thanks to online zoos, take a peek into the animal world!

kopshti zoologjik gjithashtu e ka një program që merret me rikuperimin e habitateve të kësaj specieje.

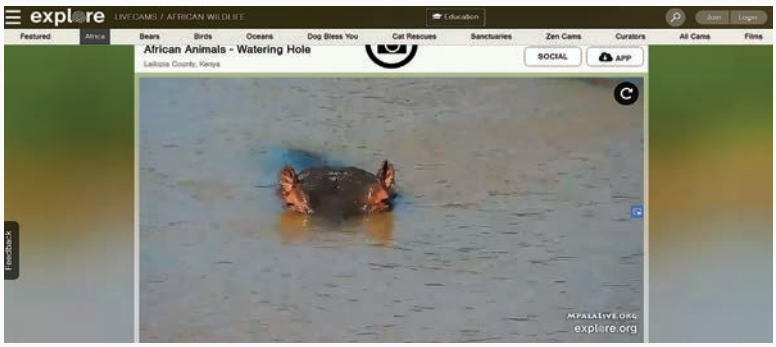
San Diego Zoo

The San Diego Zoo is even more diverse when it comes to observing animals through cameras. You can watch baboons, penguins, pandas, polar bears, monkeys, koalas, giraffes, beavers, elephants, tigers, owls, and also condors.

On the website of the zoo, you will also get information about the animals you observe. If it's about elephants, you will find out what their names are, what gender they are, when they were born, what their temperament is, but also how they got to this zoo.

Observe polar bears in their tundra habitats. Don't be surprised if you see a dark spot on their fur, because bears at the San Diego Zoo are part of a study in which scientists are trying to find out how fast their hair grows. Researchers working with bears in the wild use their fur to find out information about their diet, amount of stress...

Observe the owls while they are outside, or in their underground lair, which is a sort of incubator for newly hatched eggs. This species of owl is on the verge of extinction, so the zoo also has a program that deals with the recovery of habitats of this species.



Drejtpërdrejt nga Kenia

Është e vërtetë që të gjitha kafshët e lartpërmendura gjejnë kujdes në kopshtet zoologjike, por ky sigurisht nuk është habitati i tyre natyror. Nëse jeni më të interesuar të shihni kafshët në habitatin e tyre natyror, vizitoni explore.org dhe shikoni kafshët duke jetuar, për shembull, në Kenia.

Qendra Kërkimore e Mpalas ishte ajo që e bëri të mundur që ju të shikoni elefantë, hipopotamë, gjirafë, zebra, gazele, krokodila, leopardë ndërsa ata janë duke fjetur, pirë ujë nga lumi, pushojnë nën hije me këlyshët e tyre...

Qendra kërkimore është duke luftuar për të ruajtur speciet që jetojnë në natyrë dhe është nikoqir i disa programeve edukative e informative që synojnë, siç thonë ata, zgjidhjen e konflikteve midis njerëzve dhe kafshëve të egra.

Mpala ka madhësi prej afro 200 kilometra katrorë dhe mbulon rreth 48,000 hektarë tokë. Është shtëpi e shumë specieve të kafshëve të egra dhe vendase të Afrikës. Duke klikuar në secilën prej kamerave, ju keni mundësinë të kontrolloni parashikimin e motit për ditët në vijim, kur është koha më e mirë për të vëzhguar kafshët, d.m.th. kur ato janë më aktive, si dhe gjithashtu aty gjeni fakte interesante për Afrikën, mu aty ku saktësisht kamera është vendosur dhe cilat kafshë mund t'i shihni. Gjithashtu keni mundësinë që të komunikoni me studiuesit edhe përmes "chat-it" që është në dispozicion.

Në qoftë se dëshironi të shihni ndonjë kafshë tjetër, mund të kërkoni kamerat në kopshtin zoologjik në Viktoria, Atlanta, Kanzas ose Hjuston. Ekziston një mori situatash interesante që ju mund të shihni.

Live from Kenya

It is true that all the above-mentioned animals are taken care of in zoos, but that is certainly not their natural habitat. If you are more interested in seeing animals in their natural habitat, visit explore.org and watch animals live in, for example, Kenya.

Mpala Research Centre made it possible for you to watch elephants, hippos, giraffes, zebras, gazelles, crocodiles, leopards as they sleep, drink water from the river, rest in the shade with their cubs...

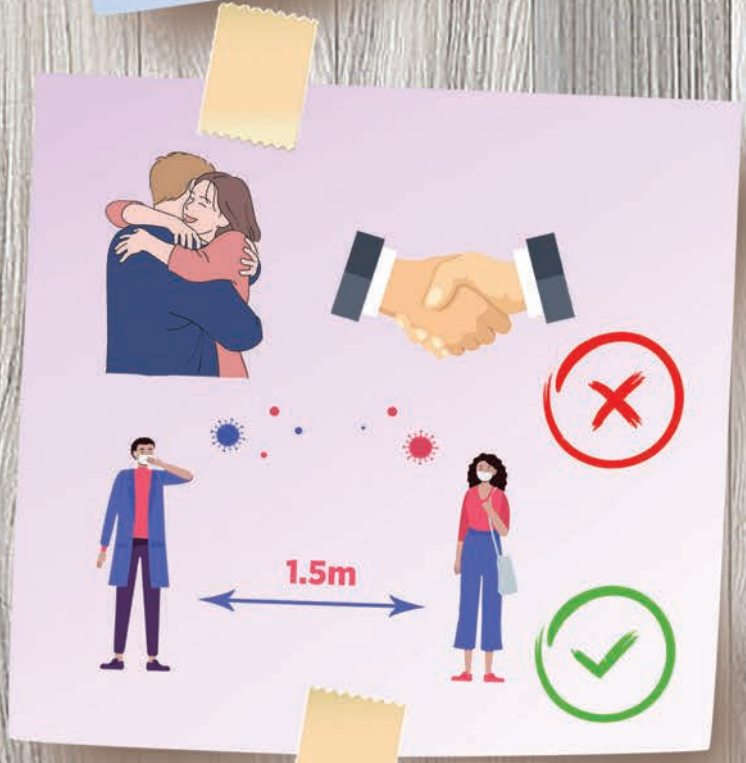
The research centre is fighting to preserve species that live in the wild and hosts several educational information programs aimed, as they say, at resolving conflicts between humans and wildlife.

Mpala is about 200 square kilometres in size and covers about 48,000 hectares of land. It is home to many African wild and native animal species.

By clicking on each of the cameras, you get the opportunity to check what kind of weather is expected in the coming days, when is the best time to observe animals, i.e. when they are most active, and also get interesting facts about Africa, where exactly the camera is set and which animals you can see. There is also a chat available through which you can communicate with researchers.

And if you wish to see another animal, look for cameras at zoos in Victoria, Atlanta, Kansas or Houston. There is a myriad of interesting situations that you can watch.

for 4U for You



#mbanidistancën

5 ARSYE PSE "STRANGER THINGS" JANË SERIA E RE QË DUHET TA SHIKONI

Me një vlerësim të kritikëve prej 97% dhe vlerësim prej 96% të shikuesve në "Rotten Tomatoes", Stranger Things është një shfaqje që është quajtur emocionuese, zemërthyese dhe nganjëherë e frikshme. Stranger Things është si një homazh për filmat e Spielberg dhe televizionin cilësor të viteve '80-ta. Të jeni të bindur se që nga momenti i parë, do të kapeni si peshku në grep dhe do t'ju duhet të anuloni të gjitha planet për të ardhmen e afërt. Ja pse Stranger Things është një nga seritë më të mira në Netflix tani dhe pse ju duhet ta shikoni serinë që fillimisht u ideua si "E.T. me melodinë e John Carpenter".

1. Winona Ryder

Ka kaluar kohë qëkur e kemi parë Winonan në diçka që ia vlen të flitet për të. Të paktën deri tani, pasi shumë e kanë quajtur këtë, rolin e rikthimit për yllin ikonik. Për një seri që bazohet aq shumë në nostalgji, Winona është zgjidhja e përsosur për të na çuar deri te vrima e lepurit në tregimet e tmerrshme të tetëdhjetave, me të cilat u rritën vëllezërit Duffer. Gjithsesi, përkundër zotësisë së Winonas, nuk ka asnjë dyshim që asaj ia kanë kaluar një grup aktorësh të rinj dhe jashtëzakonisht mbresëlënës.

2. Fëmijët

I gjithë rrëfimi i Stranger Things qëndron fort mbi shpatullat e aktorëve fëmijë dhe ata e përballojnë mirë barrën. Stranger Things shënon një pikë kthese për 12-vjeçaren Millie Brown, e cila aktron si 11-shja misterioze, një vajzë e re që duket se del nga askund në qytetin e vogël, pas zhdukjes së papritur të Will. Aktorja e re e zotëroi tërësisht këtë rol sfidues, madje ajo e rruajti kokën për rolin dhe arriti të sjellë cenueshmërinë delikate të një personazhi që nuk ka edhe aq shumë dialog.

3. Muzika

Muzika! Sinqerisht, kolona zanore është arsye e mjaftueshme për të shikuar serinë. Me këngë të pëlqyera të The Clash, New Order, Television, David Bowie, The Smyths dhe Joy Division, të gjitha të futura në kohën e duhur dhe duke e plotësuar në mënyrë të përsosur zhvillimin e ngjarjeve. Kolona zanore në frymën e John Carpenter vjen falë duetit të Teksasit, Kyle Dixon dhe Michael Stein (të njohur edhe si Survive).

4. Matthew Modine

Matthew Modine luan si doktori manipulativ, Martin Brenner në Stranger Things, në rolin i cili në thelb është shkruar për të nga Matt dhe Ross Duffer. Ndonëse, personazhi i tij nuk i dominon ngjarjet deri më vonë në seri, dhe ashtu si edhe si 11-shja e Millie Brown, ai ka pak dialog, vet prania e tij mjafton për të shërbyer si fytyra njerëzore e forcave shumë më të errëta për të cilat bëhet fjalë.

5. Nostalgjia

Më shumë se kurrë më parë, ekziston një magjepsje me të gjitha gjërat që lidhen me vitet e tetëdhjeta dhe nëntëdhjeta. Faktori i nostalgjisë është i lartë tek Stranger Things dhe fëmijët e viteve tetëdhjeta do tí kapin referencat e panumërta për filmat dhe kulturën e kohës së popit (Dungeons dhe Dragons dikush?). E ideuar si "një letër dashurie për klasikët e kudogjendur të kultit të viteve 80-ta", Stranger Things ka arritur me sukses t'i bëjë homazhe epokës së filmave të mbinatyrshëm të Stephen King dhe ende del me diçka të re dhe imponuese për t'u parë. Ne do t'i duam përgjithmonë gjërat që i kemi dashur si fëmijë dhe sigurisht, nëse Stranger Things vërteton ndonjë gjë, është se ne ishim fëmijë me shije të shkëlqyeshme.

Të metat

Ndonjëherë, mund të ketë paksa tepër histori të rrethanave dhe kalon pak si shpejt tek e çuditshmja, por gjithsesi nuk kërkon shumë kohë që të përshtateni. Gjithashtu nëse nuk e keni kaluar fëmijërinë tuaj tërësisht të entuziazmuar nga veprat e Stephen King, Spielberg dhe John Carpenter, atëherë me siguri nuk do ta kuptoni tërë zhurmën për këtë seri, por prapë se prapë duhet ta pranoni - Stranger Things e di saktësisht se si të zgjojë fëmijën tek të gjithë ne.

5 REASONS WHY STRANGER THINGS IS THE NEW SHOW YOU NEED TO WATCH

With a 97% critics' score and 96% viewers' score in "Rotten Tomatoes", Stranger Things is a show that has been called exciting, heartbreaking, and sometimes scary, Stranger Things acts as an addictive homage to Spielberg films and vintage 1980s television. Trust us, from the moment you press play on this one, you will be hooked in, and you may need to cancel all plans for the immediate future. Here's why Stranger Things is one of the best show's on Netflix right now, and why you need to get watching the show that was initially pitched as "E.T. with John Carpenter tunes".

1. Winona Ryder

It has been a while since we have seen Winona in anything worth talking about. Until now that is, with many heralding this as a comeback role for the iconic star. For a series that thrives so much on nostalgia, Winona is the perfect choice to lead us back down the rabbit hole into the bizarre eighties' horror stories that the Duffer brothers so clearly grew up on. That said, as great as Winona is, there is no denying she was upstaged by what turned out to be an incredibly impressive younger cast.

2. The kids

The whole narrative of Stranger Things rests firmly on the shoulders of child actors, and they carry the burden well. Stranger Things marks a breakout performance for 12-year-old Millie Brown, who stars as the mysterious Eleven, a young girl who seems to appear out of nowhere in the small town in the aftermath of Will's sudden disappearance. The young actress made the challenging role her own, even shaving her head for the part, and managed to bring a subtle vulnerability to a character who does not really have a whole load of dialogue to work with.

3. The music

The music! Honestly, the soundtrack is reason alone to watch. Featuring songs from the likes of The Clash, New Order, Television, David Bowie, The Smyths and Joy Division, all slipped into the story at just the right time and perfectly complimenting whatever was going down. The score and John Carpenter-esque theme song comes courtesy of Texas duo Kyle Dixon and Michael Stein (also known as Survive).

4. Matthew Modine

Matthew Modine, stars as the manipulative Dr. Martin Brenner in Stranger Things, in a role that was essentially written for him by Matt and Ross Duffer. While his character does not really dominate proceedings until later in the series, and like Millie Brown's Eleven, he has little dialogue, his mere presence alone serves as the human face to the much darker forces at play.

5. The nostalgia

More than ever, there is a fascination with all things eighties and nineties related. The nostalgia factor is high throughout Stranger Things and children of the eighties will absolutely lap up the countless references to movies and pop culture of the time (Dungeons and Dragons anyone?). Billed as "a love letter to the ubiquitous cult classics of the 80s", Stranger Things has successfully managed to pay homage to the Stephen King era of supernatural flicks and still come out with something new and compelling to watch. We will forever love the things we loved as children it seems, and dammit, if Stranger Things proves anything it is that we were kids with excellent taste.

The flaws

At times, there may be just a little too much backstory thrown in, and it spirals a little too fast into the utterly bizarre, but it does not take you long to adjust. Also if you didn't spend your childhood totally entranced by the work of Stephen King, Spielberg and John Carpenter, you may not get all the hype about this show, but nevertheless you should still give it a go - Stranger Things knows exactly how to appeal to the kid in all of us.

SPORTISTËT - AMBASADORËT MË TË MIRË TË NJERËZIMIT

Ndër pasojat më të dukshme të përhapjes së pandemisë së COVID-19 është edhe ndërprerja e të gjitha aktiviteteve sportive për më se dy muaj. Gjithsesi, duke i parë zhvillimet aktuale në botë dhe Evropë e posaçërisht në Kosovë, mund të themi se jemi duke i parë rrezet e para të shpresës për kthimin e jetëve tona në normalitet. Me fjalë të tjera, porosia #rrinshpi, ndonëse ende e vlefshme, gradualisht ka filluar t'ia lëshojë rrugën porosive #mbajedistancën dhe #qëndronitësigurt. Kështu, kampionatet e futbollit në disa vende, gradualisht kanë filluar të rikthehen, ndonëse pa praninë e tifozëve. Ndërsa, pritet që shumë shpejt edhe sportet e tjera të rikthehen në palestrat dhe shtëpitë tona, përmes transmetimeve televizive. Në këtë mënyrë, sportistët janë duke e dëshmuar me të vërtetë se ata janë ambasadorët më të mirë jo vetëm të një shoqërie mirëpo, të tërë njerëzimit. Po ashtu, gjatë masave të rrepta të izolimit në shtëpi, shumë prej tyre dolën me mesazhe përkrahjeje për unitet në tejkalimin e kësaj sfide globale. Në vijim, mund t'i lexoni porositë e disa prej tyre.

MAJLINDA KELMENDI: BASHKË DO TA KALOJMË KËTË SFIDË!

Përshëndetje të gjithëve ne si popull i kemi kaluar shumë sfida. Qëndrimi të mbyllur në shtëpi nuk do të thotë asgjë në krahasim me sfidat që i ka kaluar populli shqiptar. Ju lus nga zemra që të qëndroni në shtëpi për të mirën tuaj, për të mirën e fëmijëve tuaj! Bashkë do ta kalojmë këtë sfidë! Më mirë të qëndrojmë në shtëpi se sa në spital. Kështu që mbajeni pastërtinë dhe lani duart sa më shpesh.

MAJLINDA KELMENDI: TOGETHER WE WILL OVERCOME THIS CHALLENGE!

Hello everyone, we as a people have gone through many challenges. Staying indoors means nothing compared to the challenges the Albanian people have gone through. I beg you from the bottom of my heart to stay home for your own good, for the good of your children! Together we will overcome this challenge! Better to stay at home than in the hospital. So, keep the hygiene and wash your hands as often as possible.

ARJANIT MORINA: RESPEKTONI RREGULLAT, POR STËRVITUNI NË SHTËPI

Shpresoj se ky video-mesazh të ju gjejë mirë, të gjithë basketbollistët/et, që nga moshat më të reja U12, deri tek seniorët. Ju lutemi që t'iu përmbaheni rregullave të Institutit Kombëtar të Shëndetësisë, të qëndroni në shtëpi dhe banesat e juaja. Por, punoni për të mbajtur formën fizike. Nëse ju lejojnë mundësitë mundohuni që të punoni edhe teknikisht. Besoj se shumë shpejt do të kalojë edhe kjo pandemi dhe ne do t'i rikthehemi lojës sonë të dashur, basketbollit. Dëshiroj që shumë shpejt të jemi së bashku. Duroni edhe disa ditë, sepse shumë shpejt do t'i rikthehemi parketit.

ARJANIT MORINA: RESPECT THE RULES, BUT WORK OUT AT HOME

I hope that this video message finds you well, all basketball players, from the youngest ages U12, to the seniors. Please adhere to the rules of the National Health Institute, stay at home and in your apartments. But, work out to keep fit. If opportunities allow, try to work out technically, too. I believe that very soon this pandemic will pass and we will return to our favorite game, basketball. I wish for us to be together very soon. Be patient few more days, because we will be back on the floor soon.

SPORTSMEN - THE BEST AMBASSADORS OF HUMANITY

Among the most obvious consequences of the spread of COVID-19 pandemic is also the suspension of all sports activities for more than two months. However, looking at the current developments in the world and in Europe, especially in Kosovo, we can say that we are seeing the first rays of hope for the return of our lives to normality. In other words, the #stayhome message, although still valid, has gradually begun to give way to the messages of #keepthedistance and #staysafe. Thus, football championships in some countries have gradually begun to recover, albeit without the presence of fans. Meanwhile, it is expected that soon other sports will return to our gyms and homes, through television broadcasts. In this way, sportsmen are truly proving that they are the best ambassadors not only of society but of all humanity. Also, during the austerity measures of home isolation, many of them came out with messages of support for unity in overcoming this global challenge. Following, you can read the messages of some of them.

ATDHE NUHIU DHE VEDAT MURIQI: QËNDRONI NË SHTËPI PËR TA KALUAR MË SHPEJT PANDEMINË!

Përshëndetje!

Në këtë kohë të vështirë dua që të shfrytëzojë rastin që t'ju drejtohem të gjithëve me apelin #rrininështëpi. Por, po ashtu, dua që të përcjellë edhe një mesazh falënderimi për të gjithë mjekët, infermierët dhe policët të cilët po e japin maksimumin e tyre në këtë kohë të vështirë dhe po e shërbejnë popullin më gjithë kapacitetin e tyre. Së bashku do të kalojmë këtë situatë #rrininështëpi. Atdhe Nuhiu

Përshëndetje për të gjithë!

Jemi në një situatë jo të mirë, jo vetëm ne por, e gjithë bota. Në këtë situatë të vështirë dua t'ju drejtohem me një apel që të qëndrojmë në shtëpitë tona dhe t'i zbatojmë udhëzimet dhe rregullat e dhëna. Sa më shumë që t'i respektojmë rregullat për mbajtjen e distancës aq më shpejt do ta kalojmë këtë situatë. Gjithashtu, në emrin tim dhe të gjithë popullit tonë, dua të falënderoj mjekët dhe infermierët tanë që po punojnë çdo ditë pa ndërprerë për t'i ndihmuar ata që kanë nevojë. Po ashtu, dua të falënderoj edhe policinë e Kosovës për punën dhe angazhimin e tyre për të na dalë në ndihmë edhe ne. Ju lutem #rrininështëpi se shumë shpejt do ta kalojmë këtë situatë. Vedat Muriqi

ATDHE NUHIU AND VEDAT MURIQI: STAY AT HOME TO OVERCOME SOONER THE PANDEMIC!

Greetings!

In this difficult time, I would like to take this opportunity to address all of you with the appeal #stayhome. But, I also want to convey a message of gratitude to all the doctors, nurses and police officers who are giving their best in this difficult time and are serving the people with all their capacity. Together we will overcome this situation #stayhome. Atdhe Nuhiu

Hello everyone!

We are in a bad situation, not only us but the entire world. In this difficult situation, I would like to address you with an appeal for all of us to stay in our homes and follow the instructions and rules given. The more we follow the rules for keeping distance, the sooner we will overcome this situation. Also, on behalf of myself and all our people, I would like to thank our doctors and nurses who are working relentlessly every day to help those in need. I would also like to thank the Kosovo Police for their work and commitment to help even us. Please #stayhome and we will overcome this situation very soon. Vedat Muriqi

BERNARD CHALLANDES: NE DO TA KALOJMË KËTË SË BASHKU!

Përshëndetje popullit të Kosovës!

Shpresoj që jeni mirë dhe të shëndetshëm gjatë kësaj kohe të vështirë, jo vetëm për Kosovën por, për tërë Evropën, duke e përfshirë edhe vendin tim Zvicrën, e cila, sikurse Kosova, po përballet me Coronavirusin. Prandaj, në këto kohë të vështira, dëshiroj që t'ju bëj thirrje të qëndroni në shtëpi dhe të qetë për sigurinë shëndetësore për ju dhe familjet tuaja. Ne do ta kalojmë këtë së bashku! Mirëpo, deri në atë ditë është e rëndësishme që të zbatoni masat e ndërmarra nga institucionet tuaja shtetërore, t'i respektoni ato dhe kësisoj ta luftojmë së bashku këtë virus, të cilin do ta mposhtim të gjithë së bashku si një ekip, por me kontributin e secilit prej jush. Ne do t'ia dalim dhe pastaj do të kthehemi për të arritur qëllimet dhe ëndrrat tona, së bashku, të udhëhequr nga vlerat e ekipit tonë kombëtar, që janë disiplina dhe solidarizimi. Kështu ne do të fitojmë! Gjithë të mirat...

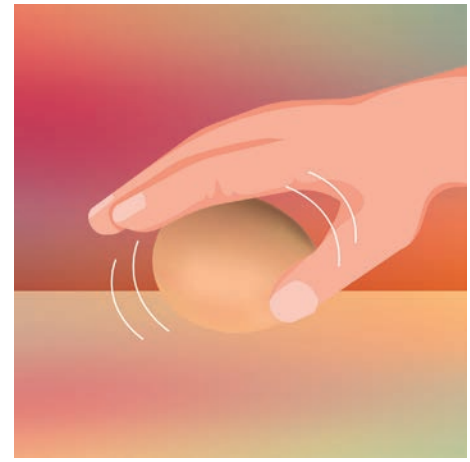
BERNARD CHALLANDES: WE WILL OVERCOME THIS TOGETHER!

Greetings to the people of Kosovo!

I hope you are well and healthy during this difficult time, not only for Kosovo but for the whole of Europe, including my country, Switzerland, which, like Kosovo, is facing Coronavirus. Therefore, in these difficult times, I would like to urge you to stay at home and calm for the safety of your health and of your families. We will overcome this together! However, until that day, it is important that you implement the measures taken by your state institutions, respect them and thus fight this virus together, which we will all defeat together as a team, but with the contribution of each of you. We will succeed and then we will return to achieve our goals and dreams, together, guided by the values of our national team, which are discipline and solidarity. This way we will win! All the best...

EKSPERIMENTE NË SHTËPI

Kohën tonë të lirë zakonisht e kalojmë në shtëpi në telefon, kompjuter, duke shikuar TV ose surfuar në internet. Sigurisht, në atë mënyrë mund të mësojmë shumë, por le t'a gjallërojmë pak jetën tonë të përditshme, le të eksperimentojmë! Nga ato që keni në shtëpinë tuaj mund të zbuloni e mësoni rreth reaksioneve kimike. Ne kemi përgatitur tre eksperimente të thjeshta dhe interesante për ju.

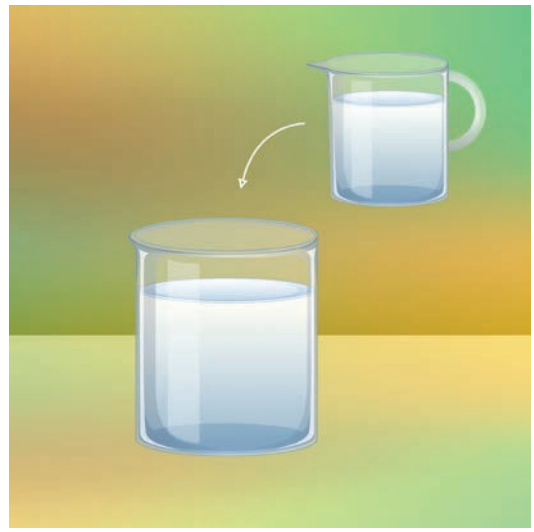


Vezë gome!

Për këtë eksperiment, ju duhet një vezë dhe uthull. Vendoseni vezën në një gotë me uthull, në mënyrë që uthulla t'a mbulojë atë plotësisht. Lëreni të qëndrojë për 24 orë. Do të vini re fluska. Pas 24 orësh, nxirrni vezën jashtë; lajeni atë dhe do të kuptoni se duket sikur është bërë prej gome. Çfarë ndodhi? Uthulla në të vërtetë e "hëngri" lëvozhgën e vezëve, duke lënë vetëm membranën e brendshme, e cila normalisht gjendet mu nën lëvozhgën e vezëve. Kur uthulla dhe lëvozhga e vezës vijnë në kontakt me njëra-tjetrën, ndodh një reaksion kimik, kështu që ju mund t'i shihni fluskat. Për 24 orë, lëvozhga e vezës u konsumua në reaksionin me uthull dhe më tej veza u bë sikur të ishte bërë prej gome.

Rubber egg!

For this experiment, you need one egg and vinegar. Put the egg in a glass with vinegar, so that the vinegar completely covers it. Let it all stand for 24 hours. You will notice bubbles. After 24 hours, take the egg out; wash it and you will realize that it looks like it is made of rubber. What happened? The vinegar actually "ate" the eggshell, leaving only the inner membrane, which is normally located just below the eggshell. When the vinegar and the eggshell are in contact, a chemical reaction occurs, so you could see the bubbles. In 24 hours, the eggshell was consumed in the reaction with vinegar, and from there, the egg became as if it were made of rubber.



Lule të ngjyrosura!

Lulet e kanë ngjyrën e tyre natyrale, por ekziston një mënyrë për t'i ngjyrosur ato. E tëra që ju nevojitet është ngjyra e lëngshme (ushqimore) dhe ujë. Mbusheni me ujë një vazo ose gotë, shtoni ngjyrat e ushqimit dhe më pas vendosni lulet me kërcell në ujë me ngjyra. Do të merr pak kohë, por së shpejti do të shihni lulet duke ndryshuar ngjyrë. Kjo veçanërisht do të vërehet nëse përdorni një lule me petale të bardha. Kjo ka të bëjë me transpirim, d.m.th. bima "pi" ujë nëpër kërcellin e saj, ngjashëm me atë se si ne pimë nga një pipëz. Ky ujë i njëjtë më pas gjendet në hapjet e gjetheve dhe petalet e bimës, kështu ndërsa uji ngjyroset edhe lulja ngjyroset.

Dye flowers!

Flowers have their natural colour, but there is a way to colour it. You need liquid (food) colouring and water. Pour water into a vase or glass, add food colouring, and

EXPERIMENTS AT HOME

We usually spend our free time at home on a phone, computer, watching TV or web surfing. Of course, a lot can be learned in that way, but let's spice up everyday life a bit, let's experiment! From what you have in your home you can find out, learn about chemical reactions. We have prepared three simple and interesting experiments for you.

Bonbonet e gomës mund të rriten!

Bonbonet e gomës janë një nga kënaqësitë më të preferuara për shumë njerëz. Ato janë në dispozicion në forma dhe shije të ndryshme. Zgjidhni të preferuarat tuaja dhe shihni vetë se si ato mund të rriten. Ju duhen dy gota - njëra e mbushur me ujë, tjetra me Coca-Cola. Vendosni një bonbon gome në secilën prej tyre. Bonbonet në ujë ose Coca-Cola duhet të rrinë në ujë për 24 orë. Kur t'i kontrolloni ato, do të kuptoni se ëmbëlsirat janë "rritur". Kontrolloni se cilat bonbone janë rritur më shumë - ajo në ujë, apo ajo në Coca-Cola. Bonbonet e gomës janë bërë nga xhelatina dhe uji. Bonbonet rriten sepse uji kalon nëpër membranën gjysmë të përshkueshme që i lejon disa substanca të kalojnë e disa jo.

Gummy candies can grow!

Gummy candies are one of the favourite treats for many. They are available in various shapes and flavours. Choose your favourites and see for yourself that they can grow. You need two glasses – one with water, the other with Coca-Cola. Put one gummy candy in each. Candies in water, or Coca-Cola should soak for 24 hours. When you check them, you will realize that the candies have "grown". Check which candy had grown more – the one in the water, or the one in Coca-Cola. Gum candies are made of gelatine and water. The candies grow because the water moves through a semi-permeable membrane that allows some substances to pass through and some not.

then place the flower with the stem in the water with colouring. It will take some time, but you will soon see the flowers change colour. This will be especially noticeable if you use a flower with white petals. It is a matter of transpiration, i.e. the plant "drinks" water through its stem, similar to how we drink on a straw. This same water then exits through openings in the leaves and petals of the plant, and as the water is coloured, the flower gets dyed.

KORONAVIRUSI... DREJT BOTËS SË RE

"Imagjino të gjithë njerëzit duke jetuar për ditën e sotme.
Imagjino botën pa shtete, nuk është e vështirë t'a bësh,
Asgjë për të vrarë apo për të flijuar veten.
Dhe asnjë fe, gjithashtu.
Imagjino të gjithë njerëzit duke jetuar jetën në paqe,
Mund të thuash që jam një ëndërrimtar, por nuk jam i vetmi.
Shpresoj se një ditë do të bashkohesh me ne
Dhe bota do të jetë Një (e bashkuar)"
Xhon Llenon - Imagjino, 1971

Në artikujt e mëparshëm janë përshkruar dy aspekte të rëndësishme të ekzistencës njerëzore, të ndërlidhura me koronavirusin. Aspekti i parë ishte i përqendruar në të kuptuarit e qenies njerëzore dhe mundësinë që i ka për të ndryshuar jetën e vetë. I dyti ishte në lidhje me frikën psikologjike dhe mënyrën se si duhet përballur atë. Ky artikull merr parasysh një hap të tretë, i cili është kur zbulojmë se duhet të punojmë për një "botë të re". COVID-19 mund të shihet me thjerrëz të dyfishtë: mund të rritë qoftë frikën apo dashurinë; mund të shihet si një armik për të luftuar ose si një mundësi për të kuptuar shumë më thellë të qenurit tonë. Para një ngjarjeje, gjithmonë kemi zgjedhjen t'i japim një vlerë pozitive apo negative. Në thelb, ka njerëz që do ta konsideronin një ngjarje si të turpshme, duke e akuzuar dikë tjetër ose diçka tjetër, duke kërkuar kush ose çfarë është fajtori për nxitjen e saj; gjersa ka njerëz që do të shkonin përtej ngjarjes dhe do të kërkonin mësimet që ajo i sjellë. Ata që zgjedhin vlerën negative, nuk marrin përgjegjësi, gjë që shpie në zemërim, pakënaqësi dhe tension. Ata që e atribuojnë vlerën pozitive e marrin përgjegjësinë për vetveten dhe zhvillojnë mirëkuptim, empati, harmoni dhe dashuri ndaj të tjerëve.

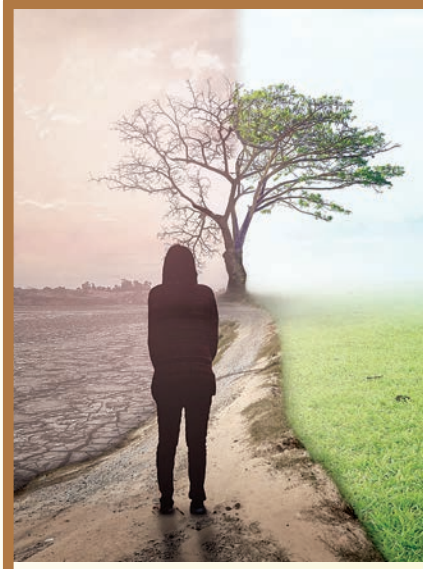
Në të dyja rastet ne e shikojmë realitetin e ngjarjes nga këndvështrime tërësisht të ndryshme. Qëndrimi pozitiv kërkon punë të përditshme, angazhim, përpjekje, vullnet të fortë, tërësisht e kundërta se çfarë kërkon një qëndrim negativ. Personi pozitiv zgjedh të shkojë në majë të malit, pa i marrëparasysh vështirësitë me të cilat përballet. Personi negativ, nuk dëshiron të vuajë dhe ka tendencë të zgjedhë rrugëdaljen më të lehtë të mundshme. Ata të dy e shohin të njëjtin peizazh, por do ta shohin dhe ndiejnë shumë ndryshe nga njëri-tjetri. Në jetë, "mënyra se si" gjithmonë bënë një ndryshim të madh. Për të kuptuar ndryshimin, sfida e COVID-19 na vë përpara një udhëkryqi midis "botës së re" dhe asaj të vjetrës.

Le të kthehemi te e kaluara, te origjina e qenies njerëzore. Do të zbulojmë se kemi prejardhje nga Homo sapiens që ishin një specie afrikane 150.000 vjeçare. Në këtë kontekst, duhet të mendojmë më tepër për atë kur dikush thotë se njerëzit e bardhë janë raca superiore. Në fakt, shkencërisht, racat nuk ekzistojnë, pasi të gjithë ne vijmë nga një specie e vetme. Shoqëritë e tanishme bazohen në besimin se qenia njerëzore është padroni dhe jo kujdestari i planetit.

Qytetërimet e lashta në anën tjetër e quajtën planetin tonë "Nëna Tokë". Prej tyre, vetëm disa grupe mbijetuan: aborigjenët në Australi, shamanët në Amazonë ose Himalajë. Këto kultura gjithmonë e kanë konsideruar planetin tonë dhe banorët e tij, qoftë flora ose fauna, si "Nënën" e tyre që i ushqen ata. Nga ana tjetër, modeli tradicional i shkencës dhe mjekësisë së "botës së vjetër" i konsideron gjërat të ndara nga pjesa tjetër, nga ajo që ne e shohim si realitet. Gjithçka në planet është trajtuar si pushtim toke, në të cilin më i forti e ka epërsinë. Kjo vlen, gjithashtu, për organet e një personi që mjekësia i konsideron të shkëputura nga trupi. Ky model, e bazon realitetin në konkurrencë (të gjithë kundër të gjithëve). Sipas këtij modeli dhe shkencës moderne, realiteti ekziston vetëm nëse është "i vëzhgueshëm, i demonstrueshëm dhe i përsëritshëm". Bazuar në këtë model, ajo "Nënë" dhe ajo qenie njerëzore është abuzuar rregullisht dhe dhunuar në mënyra të ndryshme, si brenda ashtu dhe jashtë: përmes ndotjes, zjarreve, luftrave, modifikimeve kimike, eksploatimeve. Shumë krime, dhunë dhe abuzime janë kryer gjithnjë e më shumë, pa e kuptuar se, si banorë, ne e kemi përgjegjësinë që të kujdesemi për planetin tonë sikur të jetë trupi ynë. Ne nuk kemi ndonjë autoritet për të dominuar, për të imponuar vullnetin tonë mbi më të dobët, por përkundrazi, ne e kemi përgjegjësinë që t'i mbrojmë ata.

Modeli kuantik i realitetit përfaqëson "botën e re" me veçori për të qenë bashkëpunues (të gjithë për të gjithë), që shpreh se evolucioni kalon përmes dashurisë dhe lakimit të saj në gëzim, mirësi, bukuri, bashkim, bashkëjetesë paqësore me të gjitha qeniet e gjalla. Nëse mendojmë me anën e majtë të trurit, e cila është e lidhur me racionalitetin, analizën, logjikën dhe sasinë, ne

CORONAVIRUS... TOWARDS THE NEW WORLD



"Imagine all the people, living for today,
Imagine there's no country, It isn't hard to do,
Nothing to kill or die for.
And no religion too.
Imagine all the people living life in peace
You may say I'm a dreamer, But I'm not the only one,
I hope someday you'll join us,
And the world will be as one"
John Lennon – Imagine, 1971

In previous articles, two important aspects of the human existence, linked to the coronavirus. The first was focused on understanding the human being and the opportunity we have to change our life. The second was related to the psychological fear and how to face it. This article considers a third step, which is when we discover that we have to work for a "new world". COVID-19 could be seen with a double lens: it can increase either fear or courage; it could be seen as an enemy to fight or as an opportunity to understand our essence much deeper. In an event we always assess it, positive or negative. Inherently, there are people who will consider an event as disgraceful, accusing someone or something, looking for who or what is guilty for causing it, then there's people who will learn from an event to gain and provide knowledge. Those with a negative outlook do not take responsibility and it leads to anger, resentment, and tension. Those with a positive mindset choose to take responsibility and develop comprehension, empathy, harmony, and love towards others.

In both cases we view the reality of the event from completely different points of view. Positive attitude requires daily work, commitment, effort and strong will, contrary to what requires a negative attitude. The positive person will go to the top of the mountain, regardless the difficulties they face. The negative person does not want to suffer and tend to choose the easier path of a cableway. They both see the same landscape, but they will see and feel it very differently. In life, the "how" always make a big difference. To understand the difference the challenge of COVID-19 puts us in front of a crossroads between the "new world" and the old one.

Let us go back to the past, to the origin of the human being. We discover that we descent from Homo sapiens who were a 150,000 years old African species. In this regard, we should think about it when one says that white men are the superior race. Actually, races scientifically do not exist since we all come from a unique species. The current societies are based on the creed that the human being is the master and not the custodian of the planet.

The ancestral civilizations instead call our planet as "Mother Earth". Of them, only few groups survived: Aborigines in Australia, Shamans in Amazons or Himalaya. Those cultures have always considered our planet and its inhabitants, being flora or fauna, their Mother who nourishes them. On the other side, the traditional model of science and medicine of the "old world" considers things separate, from what we see as reality. Everything in the planet has been treated as a land of conquest, in which the strongest, the most powerful has supremacy. This applies to the organs of a person which the medicine considers disconnected from the body, as well. This model bases reality on competition (all against all). According to this model and modern science, reality exists only if "observable, demonstrable, and repeatable". Based on this model, that Mother and that human being has been regularly abused and violated in different ways, both internally and externally: pollution, fires, wars, chemical modifications, and extractions. Many crimes, violence and abuses have been increasingly conducted, without understanding, that as inhabitants, we have the responsibility to take care of our planet as if it is our own body. We do not have any authority to dominate, to impose our will on the weakest, but on the contrary, we have the responsibility to protect them.

The quantum model of reality represents the "new world" with the characteristic to be collaborative (all with all), it states that the evolution passes through love and its declination of joy, kindness, beauty, union, peaceful coexistence with all living beings. If we think with our left brain, which is connected with rational, analysis, logic, and quantity we will see the separation. Viewing the world with borders between states, and consequently between people, with different language dividing us. If we think with our right brain which is connected with creativity, intuition, and quality of life we see sharing and union without any border (in nature they do not exist) and universal languages as any emotion and form of art. KFOR is the example in which left and right brains are perfectly balanced and where soldiers from 27 different countries, speaking 20 different languages, are united to play as an orchestra to promote dialogue and tolerance. Art forms like music, painting, dance or mathematics: all break any form of social difference, as KFOR is doing from 21 years now".

Are there concrete actions that we can take to be the change and at the crossroad make the right choice to enter the "new world"?

The answer is **YES!**

(…to be continued)

This article was written by: Lieutenant Colonel Caiazza Nico Italian Army, a KFOR member and a great friend of Kosovo.

do ta shohim ndarjen; do ta shohim botën me kufij midis shteteve dhe rrjedhimisht midis njerëzve, me gjuhë të ndryshme që na ndajnë. Nëse mendojmë me anën e djathtë të trurit tonë, e cila është e lidhur me kreativitetin, intuitën dhe cilësinë e jetës, ne shohim njerëz që shkëmbejnë me njëri-tjetrin; do të shohim bashkim pa asnjë kufi (në natyrë ata nuk ekzistojnë), si dhe gjuhën universale si çdo emocion dhe formë arti. KFOR-i është shembulli ku ana e majtë dhe e djathtë e trurit janë në baraspeshë të plotë dhe ku ushtarët nga 27 vende të ndryshme, që i flasin 20 gjuhë të ndryshme janë bashkuar për të luajtur si një orkestër që e promovon dialogun dhe tolerancën. Format e artit si muzika, piktura, vallëzimi ose matematika: të gjitha e thyejnë çdo formë të diferencës shoqërore. Ashtu si` ka bërë KFOR-i tash e 21 vite.

A ka veprime konkrete që mund t'i konsiderojmë se janë ndryshimi, gjersa të bëjmë zgjedhjen e duhur për të hyrë në "botën e re"?

Përgjigja është **PO!**

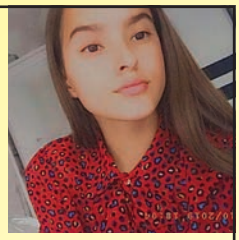
(…vazhdon)

Ky artikull u shkrua nga: nënkolonel Caiazza Nico Ushtria italiane, pjesëtar i KFOR-it dhe mik i madh i Kosovës.

Na vizitoni në: Visit us at:

CILIN PREFERONI MË SHUME: MËSIMIN ONLINE (NË DISTANCË) APO MËSIMIN TRADICIONAL?

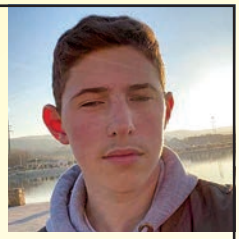
Halime Kabashi



Në situatën aktuale, po që se bazohemi në standardet e vendit tonë mësimi online është i kënaqshëm për ne. Megjithatë, mënyra tradicionale e mësimit për mua si edhe për shumë nxënës të tjerë është më e pëlqyer, për arsye se rezultatet e të nxënit ishin bukur më të mëdha dhe mundesitë që na ofroheshin për tu notuar ishin më të lehta në njëfar mënyre, gjithashtu dhe më të sakta.

Based on the current situation and the standards of our country, I believe that online (remotely) learning process is rather satisfactory. However, the traditional mode of learning for me personally, as well as for many other students is more preferable because the learning outcomes are more tangible and the grading system, as an opportunity offered to us, was both, easier and more accurate.

Diar Kerolli



Mësimi i cili po shfaqet ne ekranet tona televizive nuk është edhe aq i pershtatshem për neve si nxënës sepse po hasim në probleme të vazhdueshme nga shpjegimi i njësive mësimore prej arsimtarëve përkatës, po ashtu edhe koha që transmetohet mësimi është e shkurtër. Me shumë preferoj mësimin në shkollë, mësimin tradicional.

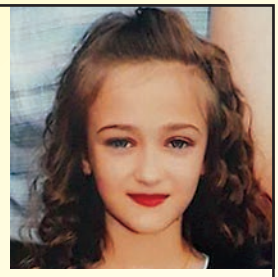
The teaching process that is being broadcasted on our televisions is not that convenient for us as students because we are facing constant problems with the explanation of certain topics by our teachers, as well as the time they broadcast a class is short. I prefer traditional learning process; I prefer to go to school.

Fatjona Koca

Mua më shumë më pëlqen mësimi në shkollë sesa mësimi në distancë. Kohëzgjatja e orëve mësimore (shumë të shkurtëra), mungesa e ambinetit shkollor, shoqërimi me shokët dhe shoqet e klasës po ndikon që interesimi i nxënësve të mos jetë në nivelin e duhur. Por gjithsesi, ja vlen të përmendet që kjo është mënyra më e mirë e mësimit në situatën në të cilën gjendemi.

I prefer traditional learning process more than remotely. The duration of classes (rather short), lack of regular school premises, hanging out with classmates is something that is having an impact on the student's interest not to have the desired concentration. But still, it is worth mentioning that this is the best way to learn something in the situation we are in.

Tijana Stojanoviq



Si të gjithë miqtë e mi, që nga mesi i muajit mars, unë kam kaluar në mësimin në distancë për shkak të epidemisë COVID-19. Edhe pse këto orë mësimore përmbajnë gjëra pozitive, unë gjithsesi mezi pres të kthehem në shkollë sa më shpejt të jetë e mundur. Prandaj kjo është arsyeja pse unë po iu them të gjithë miqve të mi që të qëndrojnë në shtëpi, në mënyrë që t'a kalojmë këtë sa më shpejt që të jetë e mundur.

Like all my friends, since mid March, I have switched to distance learning due to the COVID-19 pandemic. Although these classes have positive things, I still can't wait to get back to school as soon as possible. And that's why I'm telling to all my friends to stay at home, so that we could go through this as quickly as possible.

Anja Vorguciq

Preferoj shkollën e rregullt. Kur punojmë në internet kemi shumë më tepër përgjegjësi që duhet të përmbushim për më pak kohë. Më ka marrë malli për miqtë e mi nga shkolla; Do të doja t'i shihja së shpejti.

I prefer regular school. When we work online we have a lot more responsibilities that we have to fulfill in less time. I miss my friends from school; I would like to see them soon.

Mihajlo Ristiq

Unë vijoj mësimin në shkollën fillore "Desanka Maksimoviq" në Kamenicë. Unë as nuk mund të imagjinoja që do të më mungonin aq shumë miqtë e mi. Nuk kam kontakt me ta për shkak të pandemisë COVID-19. Kjo është një nga arsyet pse preferoj të shkoj në shkollë sesa të mësoj nga shtëpia dhe në internet.

I'm attending Desanka Maksimović Elementary School in Kosovska Kamenica. I couldn't even imagine that I would miss all my friends so much. I do not have contact with them because of the COVID-19 pandemic. That is one of the reasons why I prefer to go to school than to learn from home and online.

WHICH MODE OF LEARNING PROCESS IS YOUR FAVOURITE: ONLINE (REMOTELY) OR TRADITIONAL?

Asdren Veliu

Unë mendoj se mësimi kur mësonim në shkollë ishte më i përshtatshëm se sa mësimi online për shkak se në shkollë kishim edhe më shumë kohë dhe arsimtaret tonë na shpjegonin temat me mirë sepse prej televizorit kam shumë vështirësi të kuptoj temat! Uroj që sa më shpejt të kthehemi në bankat shkollore!

I think that it was more convenient when we were in schools than the online (remotely) learning process because in school we had even more time and our teachers were able to explain the topics to us better because from the TV I have difficulties to understand certain topics. I really hope we could go back to school as soon as possible!

Fjona Veliqi

Mua më shumë më pëlqen mësimi që kemi mësuar më herët pasi që kam pas interesim shumë më të madh se mësimi që po e vijojmë tani. Po ashtu mendoj se mësimi tradicional është shumë më i saktë edhe sa i përket të nxënit, e besa edhe vlerësimit të dijes së nxënësit. Uroj që kjo situatë të kaloj sa më shpejt dhe të kthehëmi në ndërtesat shkollore.

I prefer the traditional learning, respectively the way we learned so far because I dedicated more attention than I currently am with the online learning process. I also believe that the traditional learning is more accurate in terms of learning. I also believe that the evaluation system of student's knowledge is more accurate. I hope that this situation will pass soon and we will go back to our school buildings.

Skender Koci

Mësimi që zhvillonim më parë në mënyrë tradicionale më pëlqente më shumë sesa ky i tanishmi dmth. online (në distancë) për shumë arsye, por njëra ndër to është fakti se kishim më shumë mundësi për të kuptuar gjëra të paqarta rreth teorive të ndryshme dhe po ashtu mendoj se vlerësimi i nxënësve në mënyrë tradicionale është shumë më i saktë.

The classes that we used to have in the traditional mode were something that personally I prefer more, respectively I am not a fan of online (remotely) learning. One of the reasons is the fact that we have had more opportunities to understand vague things about theories and I also believe that students' evaluation process in the traditional mode is more accurate.

Nina Vorguciq

Më mungojnë shokët e mi të klasës dhe preferoj të dëgjoj mësuesen time sesa këta djem në televizor. Nuk mund të shoqërohemi si më parë, kështu që preferoj të shkoj në shkollë normalisht. Shpresojmë se do të kthehemi në shkolla në shtator.

I miss my classmates and I prefer to listen to my teacher than these guys on TV. We can't hang out like before, so I prefer to go to school normally. Hopefully we will be back to schools in September.

Hristina Arsiq

Unë parapëlqej të mësoj në shkollë, ku kam mundësinë të shoqërohem me të gjithë, por edhe të shoh mësuesen time. Gjithashtu më mungojnë edhe gjyshërit e mi, të cilët nuk mund t'i shoh normalisht gjatë kësaj situate. Mesazhi im për të gjithë është që të kalojnë sa më pak kohë jashtë sa të jetë e mundur, derisa situata të qetësohet. Kërkoj nga të gjithë të qëndrojnë të shëndetshëm dhe përsëri në shtator do të shoqërohemi në shkollë.

I prefer learning at school, when I have the opportunity to hang out with everyone, but also to see my teacher. I also miss my grandparents, who I can't see normally during this situation. My message to everyone is to spend as little time outside as possible, until the situation calms down. I ask everyone to stay healthy, and in September we will hang out in school again.

Mila Vorguciq

Sigurisht që unë preferoj të mësoj në shkollë. Për mua është e vështirë të shikoj mësime në televizor, sepse i ndryshojnë shumë shpejt sllajdet, kështu që ndonjëherë nuk mund të shkruaj gjithçka. Më mungon shkolla e vërtetë, miqtë e mi dhe mësuesja ime.

I prefer learning at school for sure. It's hard for me to watch lessons in TV because they change slides too fast, so sometimes I can't write everything down. I miss real school, my friends and teacher.

KOMUNIKIMI ME SHOQËRI NË KOHËN E COVID-19

Pas dy muajve që i kemi kaluar në karantinë, kontakti fizik me njerëzit që dikur i takonim përditë duket sikur një kujtim i largët dhe i harruar. Shumë nga ne jemi mësuar dhe përshtatur me këtë mënyrë të re të jetesës. Me raste, neve na kujtohet koha kur mund të kalonim kohë jashtë me shoqëri, dhe menjëherë çdo gjë në shtëpinë tonë duket sikur dëshiron të na ngulfat. Mirëpo, rregullat janë rregulla dhe siguria jonë është më e rëndësishme, kështu që ajo që na mbetet neve është të bëjmë ç' mundemi për të mbajtur kontaktin me botën jashtë. Mund të themi se është fat që jetojmë në epokën e internetit, pasi që interneti pothuajse e arrin efektin e kontaktit fizik. Gjëja e vetme që i mungon është aspekti fizik. Kështu që, pa e zgjatur shumë, unë do t'ju tregoj si i kam mbajtur kontaktet me shoqërinë time gjatë karantinës.

Mënyra e parë dhe më e thjeshta janë mesazhet. Gjatë kësaj kohe, mesazhet kanë qenë shumë të nevojshme, pasi që me to i mbaj të gjithë shoqërinë relativisht afër, dhe me shoqërinë e ngushtë kam komunikim të vazhdueshëm gjatë gjithë ditës. Fotografitë dhe videot qesharake, si dhe ndihmat për detyra të shtëpisë janë gjërat për të cilat flasim shumicën e kohës. Mirëpo, nganjëherë flasim edhe për kohët e mëparshme dhe për planet në të ardhmen, kështu që gjithmonë kemi diçka për të folur. Sa për shoqërinë e gjerë, shpesh ju shkruaj për të parë se ç' bëjnë ose si po kalojnë, në mënyrë që t'i mbaj lidhjet me ta. Të gjithë ndihen mirë kur kujdesesh për ta, kështu që nëse nuk e keni bërë deri tani, do t'ju këshilloja t'iu shkruanit personave me të cilët keni kohë që nuk keni folur.

Mënyra e dytë dhe më e shpeshtë se si e mbaj komunikimin me shokë janë thirrjet me video. Thirrjet me video janë një përmirësim i komunikimit me mesazhe, pasi që e shohim njëri-tjetrin në fytyrë dhe biseda duket shumë më e natyrshme, sikur të ishim në një dhomë. Ne flasim për ditën tonë, se çfarë gjëra interesante na kanë ndodhur gjatë kësaj kohe, edhe pse është pak e vështirë të ndodhë ndonjë gjë e rëndësishme. Bisedat zgjasin shumë, dhe gjithmonë dua që bisedat të zgjasin shumë, pasi që dua ta kaloj këtë kohë të mërzitshme me shoqërinë time.

Mënyra e tretë dhe e fundit është më interesante, pasi që i jep komunikimit dhe kontaktit një aspekt tjetër: ***përjetimin***. Në internet ka shumë faqe të cilat ta mundësojnë ty dhe shoqërisë tënde që të shikoni apo dëgjoni gjërat e njëjta në të njëjtën kohë. Me aplikacionet si Discord, mund të futet një program i automatizuar i cili lëshon muzikë gjersa ti dhe shoqëria jote luani video lojëra ose rrini bashkë. Pastaj, ka edhe faqe të tjera (www.watch2gether.com) ku mund të shikoni filma apo video së bashku. Këto faqe janë shumë të mira, pasi që reagimet janë "live" dhe kjo të jep ndjesinë e afërsisë me shoqërinë tënde.

Si përfundim, komunikimit gjatë kësaj kohe i ka munguar vetëm aspekti fizik. Mua më bën shumë përshtypje se sa larg kemi arritur me teknologji dhe se sa me fat jemi që e kemi internetin për të ndenjur afër njëri-tjetrit. Do të doja të thosha që të gjithë duhet të mundohemi t'i mbajmë njerëzit tonë më të dashur afër, pasi që jeta në bashkësi është e paraparë për njerëzit, dhe vetmia vetëm sa e shkatërron njeriun. Mbani shoqëritë e juaja afër, dhe kjo kohë e mërzitshme do të kalojë më shpejtë.

Breror Rexha

KEEPING IN TOUCH WITH FRIENDS AT THE TIME OF COVID-19

After the two months we spent in quarantine, physical contact with people we once met on a daily basis seems like a distant and forgotten memory. Many of us are accustomed and adapted to this new way of life. Occasionally, we remember the time when we could spend time outside with friends, and immediately everything in our home feels like it wants to suffocate us. However, rules are rules, and our security is more important, so what we are left to do is to do what we can to keep in touch with the outside world. We can say that it is fortunate that we live in the age of the Internet, as the Internet almost achieves the effect of physical contact. The only thing missing is the physical aspect. So, without further ado, I will tell you how I kept in touch with my friends during the quarantine.

The first and simplest way is via messages. During this time, the messages have been very necessary, as with them I keep my entire friends relatively close, and with my best friends I have continuous communication throughout the day. Funny pictures and videos, as well as help with homework are the things we talk about most of the time. However, sometimes we talk about the past and about future plans, so we always have something to talk about. As for the other friends, I often write to them to see what they are doing or how they are spending their time, in order to maintain my relations with them. Everyone feels good when you show that you care for them, so if you haven't already done this, I'll advise you to write to the people you haven't talked to in a while.

The second and most common way I keep in touch with friends is by video calls. Video calls are an improvement in communication with messages, as we see each other face to face and the conversation feels much more natural, as if we were in a room. We talk about our day, what interesting things have happened to us during this time, even though it is a little farfetched for anything important to happen. Conversations last quite some time, and I always want conversations to last a long time, since I want to spend this boring time with my friends.

The third and final way of how I kept in touch with friends is more interesting, as it gives communication and contact a completely different aspect: experience. There are many websites on the Internet that allow you and your friends to see or hear the same things at the same time. With apps like Discord, an automated program can be inserted that plays music while you and your friends play video games or hang out together. Then, there are other sites (www.watch2gether.com) where you can watch movies or videos together. These pages are very good, as the responses are "live" and it gives you the feeling of being close to your friends.

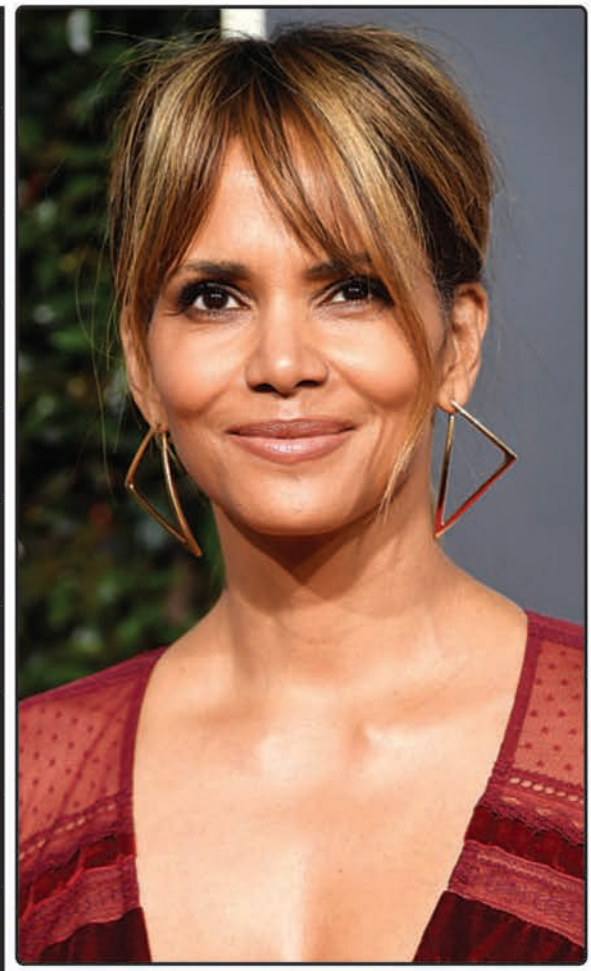
In conclusion, the communication during this time has lacked only the physical aspect. I am very impressed by how far we have come with technology and how lucky we are to have the internet in staying close to each other. I would like to say that we should all try to keep our loved ones close, because life in community is meant for humans, and loneliness only destroys the human. Keep your friends close, and this boring time will pass faster.

Breror Rexha

KFOR KOOP

AKTORJA E NJOHUR ITALIANE, VITI
VULLKAN NË MEKSIKË
NJERIU (ARAB.)
PARA-ARDHËS I ITALIANËVE
LLOJ PIJE FRESKUESE
PAS-THIRRMË
MASHKULL I ROSËS (SHQ.)

PJESË E KOMPJUTERIT
GOJËTAR (SHQ.)
MARKË VETURASH JAPONEZE
KELVIN / AKTOR YNI, QOSJA
IVA ZANIKI
EMËR (F.) / EMËR MASHKULLI ARAB
POSEDOJ
TRUP GJEOMETRIK / MAJË MALI (MAQED. V.)
LLOJ NUMRATOREJE E POPUJVE TË LASHTË
NIKEL / AKTORJA E NJOHUR NGA FOTO
PËRSHËNDETJE E POPULLIT NË HAVAJE / DËMTIM I NJË MAKINE
NjË PREJ SHBA-ve
AMPER
GABIM SHTYPI / VEGËL MUZIKORE
TINGULL, ZË (LAT.)
NUMRAT "REAL" / MILJE JAPONEZE
BARDHË (TURQ.)
DJALI NDAJ BABAIT / KRYEQYT. I RUANDËS
PËRSHËNDETJE SPANJOLLE
SHKRONJË GREKE
KUNDËRSHTAR NË SPORT
SËMUNDJE NGJITËSE QË PREK SIDOMOS FËMIJËT
SHKATHTËSI PËR T'IA DALË MBANË NJË PUNE (SH. SHQ.)
VEGËL TORTURE (SHEK. 18)
KA I EGËR (AMERIKA VERIORE) / AZOT
F. M. / EMITUES
EMËR (F.) HUAJA / QË PËRMBAN AZOT
AKTORE JONA E NJOHUR, MORINA
I. G. / LËVRIM I TOKËS
LLOJ BRETKOSE / PORT, SKELË (SHQ.)
LUMË NË AZI / KOTAT, DIMENSIONET
SHQYRTIMI I NJË PUNE, ÇËSHTJEJE ETJ.
BËRTITI, KËLTHITI / PËREMËR VETOR
AKTORE ITALIANE, GJOVANA
ZERO / SOLISTE JONA, GJONI
SIMBOLI KIMIK I ARIT / KRYEQYTET I JORDANISË
FORMAT I FOTOGRAFIVE / QYTET NË ITALI
ZANORJA E PARË
IMITUESE / HERCEGOVAS
ZANORJA E DYTË / NËNË
TELUR
PUNËTORËT NË TEATRIN E KUKULLAVE / E. L.
SHKENCA MBI PAQEN
AMPERMETËR / OKSIGJEN
M. E. / RADIUS
LODH TEPËR DIKË, KËPUT
SPORTIST QË MERRET ME NOT (SH. SH.)



Letrat e lexuesve

Përshëndetje
Mua më pëlqen shumë revista juaj. E lexoj me vëmendje të veqantë ngase në të gjithmonë gjej diçka interesante. Këngëtari im i preferuar është MC Kresha dhe me këtë rast do të doja të ju falenderoja për intervistën e mrekullueshme që keni bërë me të në njërin nga numrat e kaluar. Sporti im i preferuar është futbolli. Shkruani më shumë për futbollistët e huaj, jetën dhe sukseset e tyre.
Gjithë të mirat.
Flaka Hashani
Shkolla fillore "Ismail Qemali" - Prishtinë

Tung tung
Revista juaj më pëlqen shumë. Do të doja që të shkruani më shumë për sportistët e huaj. Sidomos do të doja të shkruani për favoritët e mi David Beckham, Figo, Rauli dhe Lionel Messi etj. Përveq sportit unë e adhuroj edhe poezinë. Grupi im i preferuar është "Ilirët", ndërsa ndër këngëtarë do të veçoja Sinan Vllasaliun. Jeni më të mirët.
Arlind Gashi
Shkolla fillore "Avni Rrustemi" - Prishtinë

Tung
Një përshëndetje e veçantë për stafin editorial të revistës "For You". Unë ju falenderoj nga zemra për atë që ju po bëni për ne. Jam Beltroni nga Lipjani. Hobi im është leximi kurse kohën e lirë e kaloj në mësimin e gjuhëve të huaja. E adhuroj Aurela Gaqen dhe Stupcat. Nëse keni mundësi ju lutem që këta ti prezentoni në faqet e revistës suaj. Ju faleminderit.
Beltron Duriqi
Shkolla fillore "Ismail Luma" - Lipjan

Përshëndetje
Unë jam adhurues i flaktë i futbollit mirëpo unë luaj basketboll. E dua sportin në përgjithësi. Revista juaj më pëlqen shumë, jeni revista më kualitative për tinejxherë. Keni shkrime shumë interesante. Këngëtari im i preferuar është MC Kresha ndërsa ndër aktore do ta veçoja Teuta Krasniqin. Suksese.
Diamant Asllani
Shkolla fillore "Meto Bajraktari" - Prishtinë

Tung
Revista juaj më pëlqen shumë. Hobi im është vallëzimi dhe ëndrra ime është që një ditë të bëhem valltare. Këngëtarët e mi të preferuar janë Shpat Kasapi dhe Dafina Zeqiri. Do të doja të kem një poster Shakira dhe Rihanna. Jeni më të mirët. Ju dua shumë.
Edona Berisha
Shkolla fillore "Dëshomrët e Qëndresës" - Klinë

Tung tung
Revista "For You" më pëlqen shumë, jeni të parët që keni

menduar edhe për gjeneratat më të reja. Hobi im është futbolli dhe shpresoj që një ditë ju të shkruani për mua si një ndër futbollistët më me nam të Kosovës. Këngëtari im i preferuar është Noizy ndërsa filmi që e dua më së shumti është Harry Potter me të gjitha vazhdimet e tij.
Valdrin Aliu
Shkolla fillore "Zenel Hajdini" - Gadime - Lipjan

Nr.167

Pyetjet:

1. Këngëtari/ja dhe grupi më i preferuar: _____
2. CD-ja e preferuar: _____
3. Cili është filmi i juaj i preferuar: _____
4. Aktori/ja i/e preferuar: _____
5. Kisha dëshiruar të kem poster nga: _____
6. Si e kaloni kohën e lirë: _____
7. Sporti më i preferuar: _____

Nëse dëshironi të shkruani diç më tepër (për hobin tuaj, sa ju pëlqen revista jonë apo diç tjetër) shumë thjeshtë, shkruaj më poshtë:

Reader's letters

Hello!
I like your magazine very much. I read it with special attention, because I always find something interesting in it. My favorite singer is MC Kresha and on this occasion I would like to thank you for the wonderful interview that you have done with one of the previous numbers. My favorite sport is football. Write more about the foreign footballers, their life and successes. All the best to you!
Flaka Hashani
Elementary School " Ismail Qemali" - Prishtinë

Hi!
I like your magazine very much. I would love it if you would write more about the foreign sportsmen. Especially I would love it if you would write about my favorite sportsmen, David Beckham, Figo, Rauli, Lionel Messi, and so on. Apart from this sport I adore also the poetry. While, my favorite music band is "Ilirët", whereas among the singers I would point out Sinan Vllasaliu. You are the best!
Arlind Gashi
Elementary School "Avni Rrustemi" - Prishtinë

Hello there!
A special greeting to the Editorial Office staff of the For You Magazine! I thank you from the bottom of my heart for what you are doing for us! I am Beltron from Lipjan. My hobby is reading, while I spend my free time learning foreign languages. I adore Aurela Gaqe and Stupcat. If you have an opportunity could you please present them in the pages of your magazine. Thank you!
Beltron Duriqi
Elementary School "Ismail Luma" - Lipjan

Greetings!
I am a hardcore fan of football, but I play basketball. I love sports in general. I like you magazine very much, and it is the most qualitative magazine for teenagers. You have very interesting writings. My favorite singer is MC Kresha, whereas among actors I would point out Teuta Krasniqi. Wish you much success!
Diamant Asllani
Elementary School "Meto Bajraktari" - Prishtinë

Hello
I like your magazine a lot. My hobby is dancing and my dream is for one day to become a dancer. My favorite singers are Shpat Kasapi and Dafina Zeqiri. I would like to have a poster of Shakira and Rihanna. You are the best! Love you!
Edona Berisha
Elementary School "Dëshomrët e Qëndresës" - Klinë

Hello!
I like very much the "For You" magazine; you are the first to have thought also about the younger generations. My hobby is football and I hope for one day to write about me as one of the most renowned footballers of Kosovo. My favorite singer is Noizy, while the movie that I like the best is Harry Potter and all its sequences.
Valdrin Aliu
Elementary School "Zenel hajdini" - Gadime - Lipjan

Nr.167

Lexues tanë të dashur!

Na duhet ndihma juaj!

Përdoreni këtë pjesë që të na tregoni:

- Çka ju interesonë
- Çka ju pëlqen
- Çka dëshironi

Është rasti juaj që të merrni pjesë në krijimin e revistës tone. Andaj ju lusim që të plotësoni këtë pjesë, nëse mundeni dhe t'ia dorëzoni një ushtari te KFOR-it.

Me nderime! ***for You***

Shkruaj adresën më poshtë:

Mbiemri: _____

Emri: _____

Data e lindjes: _____

E-mail: _____

Rruga: _____

Numri: _____

Qyteti: _____

Shkolla: _____

Adresa e shkollës: _____

Numri i telefonit të shkollës: _____

E-mail i shkollës: _____

Fute këtë pjesë në një zarf, vendosi një pullë postale dhe dërgoje në adresën e mëposhtme:

HQ KFOR
Film City
For You magazine
Strasbourg building
10 000 Pristina

Ose vetëm dorëzojani cilitdo ushtar të KFOR-it me kerkesë që ta dërgojë më tutje.

www.magazineforyou.com