


4You

magazine

www.magazineforyou.com 



4You Magazine - Shqip 

magazine4ushqip 



Revistë mujore e KFOR-it Nr. 194 - Shkurt 2023



MUSICBOX

yuno

Falas 

"4You Magazine" është publikim zyrtar i KFOR-it, prodhuar dhe financuar nga KFOR-i, i shtypur në Kosovë dhe shpërndahet pa pagesë. Përmbajtja nuk reflekton qëndrimin zyrtar të koalicionit apo të shteteve anëtare. KFOR-i pranon edhe i mirëpret opinionet tuaja dhe i publikon ato, por në formë të përmbledhur. Nëse kërkohet 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,

Jelena Simic Rasic

Fotografite: Ekipi "4You"

Design & Layout:

Bekim Shabani &

Leopard Cana

Stafi editorial mund të kontaktohet në telefon:

038/503-603-2139

Letrat mund të dërgohen në adresën:

HQ KFOR - Kosova Film;

"4You Magazine";

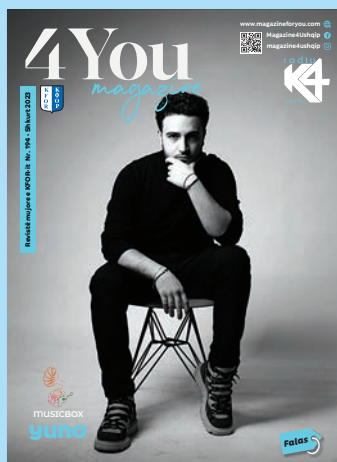
Strasbourg Building;

10000 Prishtinë

E-mail:

magazineforyou2003@gmail.com

www.magazineforyou.com



Kopertina:
YUNO

Të them të vërtetën jam shumë e emocionuar gjatë shkrimit të këtij editoriali dhe arsyeja e këtij emocioni lidhet me risinë më të fundit, të cilën e sjellim përmes revistës sonë për ju. Duke filluar nga ky numër ju ftojme të gjithëve që së bashku me ne të mësojmë gjuhën shqipe/serbe.

Pse të mësojmë një gjuhë të re?

Siç e dimë të gjithë, qëllimi i gjuhës është që të komunikojmë me të tjerët, të organizojmë veten dhe të shprehim idetë tona. Megjithatë, në një mjedis shumetnik dhe shumëgjuhësh si Kosova, të dish më shumë se gjuhën amtare është një avantazh i jashtëzakonshëm. Duke pasur parasysh këtë, redaksia jonë ka vendosur të përpiqet t'ju ndihmojë të hidhni hapat e parë drejt mësimin të gjuhës shqipe/serbe. Ideja jonë pas këtyre mësimëve është shumë e thjeshtë – ne nuk synojmë të zëvendësojmë kurset e duhura profesionale për gjuhë. Përkundrazi, synimi ynë është të ofrojmë mësim të thjeshta dhe praktike të bazuara në fjalor, të cilat do t'ju ofrojnë mjetet bazë që ju të filloni të mësoni në mënyrë të pavarur ose të plotësoni ndonjë kurs tjetër gjuhe që mund të jeni duke e ndjekur.

Si do të funksionojnë këto mësimë?

Siç e kam thënë edhe më lart, këto mësimë nuk do të fokusohen në shpjegime të detajuara gramatikore, por do të bazohen në mësimin e gjuhës nëpërmjet metodës së ndërtimit të fjalorit me fjalët dhe fjalitë më të shpeshta që hasen në komunikimin e përditshëm. Ato do të shoqërohen edhe me ilustrime. Kështu, në mënyrë të pavarur përmes intuitës suaj do t'i kuptoni dhe do të jeni në gjendje t'i përdorni ato në praktikë. Natyrisht, përjashtimi i gramatikës dhe rregullave të saj nuk është plotësisht i mundur, prandaj leksionet do të përfshijnë edhe rregullat më të domosdoshme, por ato do të thjeshtohen në maksimum.

Në përfundim

Në jetën tonë të përditshme, komunikimi na ndihmon të ndërtojmë marrëdhënie duke na lejuar të ndajmë përvojat dhe nevojat tona dhe na ndihmon të krijojmë një lidhje me të tjerët. Është thelbi i jetës, që na lejon të shprehim ndjenjat, të përçojmë informacione dhe të ndajmë mendimet. Shpresojmë që këto mësimë të nxisin kuriozitetin tuaj për të mësuar një gjuhë të re dhe rrjedhimisht të përmirësojnë aftësinë tuaj për të komunikuar me bashkëmoshatarët tuaj nga etnitë e tjera. Në fund të fundit, komunikimi është çelësi për ndërtimin e një shoqërie paqësore dhe demokratike të bazuar në mirëkuptimin dhe respektin reciprok. Në fund dua t'ju uroj suksese në këtë rrugëtim!

Deri në takimin tonë të radhës,

uroj të jini të sigurt dhe 'Le të mësojmë së bashku'!

Leonora

Indeksi



2. Editoriali, indeksi

4. Shkolla e muajit: SHFMU "HAXHI ZEKA" ZAHAQ - PEJË

6. NDAL DHUNËN NË FAMILJE - RAPORTOJENI!

8. LIFESTYLE: TË DUA!

10. MUSICBOX: YUNO "MUZIKA, FAMILJA, SHOQËRIA JANË GJITHÇKA PËR MUA"

12. MSU - NJËSITI I SPECIALIZUAR

SHUMËKOMBËSH

14. World around Us: DHJETË

DESTINACIONET MË ROMANTIKE

16. Do it Yourself: SI TË BËNI NJË QIRI AROMATIK NË SHTËPI?

18. Moviemania: PESË FILMAT ROMANTIK MË TË MIRË TË TË GJITHA KOHËRAVE

20. Health & Sports: KËRCIMET "KANGOO"

22. Generation#: KATËR PËRFITIMET E TEKNOLOGJISË PËR ADOLESHENTËT

24. TË MËSOJMË SI TA KURSEJME ENERGINË ELEKTRIKE!

26. Your opinion about: MENDIMI I JUAJ PËR TOLERANCËN?

28. Wellbeing & teens: RËNDËSIA E SHPREHJES SË NDJENJAVE TUAJA

30. Brainteasers: KËNDI ENIGMATIK

32. Did you know? VENEDIKU

Truth be told I am very excited while writing this editorial and the reason for this excitement is related to the latest novelty, we bring through our magazine to you. Starting with this issue we invite you all to learn together with us the Albanian/Serbian language.

Why learn a new language?

As we all know the purpose of language is to communicate with others, organize ourselves and express our ideas. However, in a multiethnic and multilingual environment like Kosovo knowing more than your mother tongue is an immense advantage. Having this in mind, our editorial office has decided to try and help you take the first steps towards learning Albanian/Serbian language. Our idea behind these lessons is very simple - we do not aim to replace proper professional language courses. On the contrary, our aim is to provide simple and practical vocabulary-based lessons that will provide you with the basic tools for you to start learning independently or complementing any other language course you might be attending.

How will these lessons work?

As I have already stated above, these lessons will not focus on detailed grammar explanations, but will be based on learning the language through the vocabulary building method with the most frequent words and sentences encountered in everyday communication. They will also be accompanied by illustrations. Thus, independently through your intuition you will understand and be able to use them in practice. Of course, the exclusion of grammar and its rules is not entirely possible, therefore the lectures will also include the most necessary rules, but they will be simplified to the maximum.

In conclusion

In our daily life, communication helps us build relationships by allowing us to share our experiences, and needs, and helps us connect to others. It's the essence of life, allowing us to express feelings, pass on information and share thoughts. We hope these lessons will stimulate your curiosity to learn a new language and consequently improve your ability to communicate with your peers from other ethnicities. After all, communication is the key to building a peaceful and democratic society based on mutual understanding and respect. In the end I would just like to wish you success in this journey.

Until our next meeting, stay safe and 'Let's learn together'.

Leonora

Index



3. Editorial, index

5. School of the month: EJHS "HAXHI ZEKA" ZAHAQ - PEJA

7. STOP DOMESTIC VIOLENCE - REPORT IT!

9. LIFESTYLE: I LOVE YOU!

11. MUSICBOX: YUNO "MUSIC, FAMILY, FRIENDS ARE EVERYTHING TO ME"

13. MSU - MULTINATIONAL

SPECIALIZED UNIT

15. World around Us: TOP TEN

ROMANTIC DESTINATIONS

17. Do it Yourself: HOW TO MAKE A SCENTED CANDLE AT HOME?

19. Moviemania: FIVE BEST ROMANTIC MOVIES OF ALL TIME

21. Health & Sports: KANGOO JUMPS

23. Generation#: FOUR BENEFITS OF TECHNOLOGY FOR TEENS

25. LET US LEARN HOW TO SAVE ELECTRICITY!

27. Your opinion about: YOUR OPINION ON TOLERANCE?

29. Wellbeing & teens: THE IMPORTANCE OF EXPRESSING YOUR FEELINGS

31. Brainteasers: LET'S LEARN TOGETHER!

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

Chief Editor:

Leonora Shabanaj Nikshiq

Journalists: Ali Rexha,

Violeta Matovic,

Jelena Simic Rasic

Photos by: "4You" Team

Design & Layout:

Bekim Shabani &

Leopard Cana

The editorial staff can be contacted on:

038/503-603-2139

Any letters can be sent at:

HQ KFOR - Film City;

"4You Magazine";

Strasbourg Building;

10000 Pristina

E-mail:

magazineforyou2003@gmail.com

www.magazineforyou.com



Cover:

YUNO

SHFMU "HAXHI ZEKA" ZAHAQ - PEJË

Shkolla Fillore dhe e Mesme e Ulët (SHFMU) "Haxhi Zeke" në fshatin Zahaq të Komunës së Pejës gjendet 7 (shtatë) kilometra larg qytetit të Pejës përbri rrugës magjistrale Pejë-Prishtinë, në mesin e 4 (katër) fshatrave: Zahaq, Llabjan, Nakëll dhe Ramun. Fillimisht, kjo shkollë u themelua në vitin 1948 si paralele e ndarë e Shkollës Fillore "Zef Serembe" në fshatin Gllaviqicë. Asokohe, mësimi zhvillohej aty nga klasa e parë deri në klasën e katërt. Situata mbeti e tillë deri në vitin 1971 kur për shkak të rritjes së numrit të nxënësve kjo paralele e ndarë e mori statusin e shkollës së plotë fillore dhe u pagëzua me emrin e rilindësit Haxhi Zeke, emër ky që ajo e mban sot e kësaj dite.



z. Samir Zekaj - drejtor

Kjo është një shkollë shumetnike

Sipas drejtorit të shkollës z.Samir Zekaj, sot aty i vijnë mësimet gjithsejtë 323 nxënës, ndërsa janë të punësuar 31 punëtor (27 mësimdhënës, 3 punëtor ndihmës, dhe drejtori i shkollës). Në pyetjen se çka e veçon këtë shkollë, drejtori Zekaj theksoi se kjo është një shkollë shumetnike pasi që krahas nxënësve shqiptar, aty i vijnë mësimet edhe shtatëmbëdhjetë nxënës të komuniteteve rom dhe ashkali, të cilët janë plotësisht të integruar dhe socializuar me nxënësit shqiptar. Në lidhje me atë se sa

i plotëson kushtet objekti i shkollës për zhvillimin e mëimit ai u përgjigj: "Sa i përket hapësirës shkolla jonë për momentin i plotëson kushtet pjesërisht. Në fakt, hapësira është arsyeja kryesore pse ne e zhvillojmë mësimin në dy ndërrime. Gjithsejtë i kemi dhjetë klasa (dhoma mësimi) duke i përfshirë edhe para fillorët. Po ashtu, e kemi edhe një kabinet për lëndën e teknologjisë informative

(TIK), si dhe një klasë për nxënësit e riatdhesuar. E kemi edhe bibliotekën e shkollës si dhe fushën sportive për lëndën e edukatës fizike."

Sfidat kryesore: hapësira e kufizuar dhe siguria e nxënësve

Krahas hapësirës së kufizuar, një shqetësim tjetër serioz është edhe siguria e nxënësve e cila kërcënohet nga komunikacioni dhe qentë





endacak. Përderisa problemi i qenve endacak është një problem i përgjithshëm, rreziku në komunikacion është shumë më serioz. Siç edhe është cekur në fillim të këtij artikulli, kjo shkollë gjendet në mesin e katër fshatrave përbri rrugës magjistrale Pejë-Prishtinë dhe një pjesë e nxënësve duhet ta kalojnë rrugën për të ardhur në shkollë. Kohë më parë për këtë qëllim është ndërtuar edhe një nënkallim. Mirëpo, për fat të keq, sipas z. Zekaj jo gjithmonë dhe jo të gjithë nxënësit e shfrytëzojnë atë.

Sukses i kënaqshëm, por ka hapësirë për përmirësim

Sa i përket suksesit të nxënësve, drejtori Zekaj theksoi se në përgjithësi ai është i kënaqur ndonëse ka hapësirë për përmirësim. Më tej ai theksoi se në garat e diturisë në nivel kombëtar kjo shkollë ka arritur sukses mjaft të mirë në lëndët e gjuhës shqipe dhe asaj angleze. Kurse, në nivel lokal suksese janë arritur edhe në lëndët e shkathtësisë në sport dhe art. Suksesi është i ngjashëm edhe në Testin e Arritshmërisë. Drejtori Zekaj vazhdoi më tej duke theksuar se një nga pikat më të forta të shkollës që ai e drejton është bashkëpunimi më të gjithë aktorët e këtij institucioni arsimor. Ku falë këtij bashkëpunimi është arritur që objektit kryesor t'i ndërtohen edhe tri shtojca (anekse) me ndihmën e komunitetit, komunës si dhe KFOR-it. Pastaj është rregulluar fusha e sportit, parku i shkollës, si dhe rrethoja dhe oborri i shkollës. Ndërsa në mesin e projekteve që synohen që të realizohen janë kompletimi i kabinetit për kimi-biologji-fizikë, kompletimi i bibliotekës me tituj të ri dhe zhvillimi i trajnimeve për zhvillimin profesional të mësimitdhënësve. Në fund drejtori Zekaj i porositi të gjithë të rinjtë që të mësojnë dhe edukohen që t'i shërbejnë zhvillimit dhe përparimit të Kosovës.

EJHS “HAXHI ZEKA” ZAHAQ - PEJA

The Elementary and Junior High School “Haxhi Zeka” is located 7 kilometers from the city of Peja along the regional road Peja-Prishtina that runs through four villages of Zahaq, Llabjan, Nakël and Ramun. Originally, this school was established in 1948 as a satellite school of “Zef Serembe” Elementary School in the village of Gllaviqicë. In those days, the first through fourth grades were taught there. As a result of the increase in the number of pupils, this satellite school received the status of a full primary school in 1971, and was named after the Renaissance pioneer “Haxhi Zeka”, which it continues to carry today.

This is a multi-ethnic school

According to principal Zekaj currently the school has 323 pupils and 31 employees (27 teachers, 3 assistants, and the school principal). Asked what sets this school apart, principal Zekaj stressed that this is a multi-ethnic school as in addition to the Albanian students, there are also seventeen students from the Roma and Ashkali communities, who are fully integrated and socialize with the Albanian students. Whereas, in relation to whether the school facility meets the needs he stated: "Our school building only partially meets our needs in terms of space. In fact, space is the only reason why we work in two shifts. We have ten classrooms in total, including preschoolers, as well as a lab for information technology (IT), a classroom for repatriated students, a library and a sports field for physical education.

Main challenges: limited space and students' safety

Besides space constraints, another serious concern is the safety of students, which is threatened by traffic and stray dogs. Although stray dogs pose a general problem, traffic is a much more serious issue. As stated above, this school is located between four villages along the Peja-Prishtina regional road and some of the pupils must cross the road in order to get to school. Some time ago, an underpass

was built for this purpose. Unfortunately though, not always and not all pupils use it, according to Mr. Zekaj.

Sufficient success, but there is room for improvement

In terms of the students' success, principal Zekaj stated that he is generally satisfied, although there is room for improvement. Additionally, he stated that in knowledge-based competitions at the national level, this school has achieved quite commendable results in Albanian and English language subjects. Locally, there have also been successes in the fields of sport and art. There is a similar level of success on the Achievement Test. Principal Zekaj continued on to highlight that the school's strongest point is its collaboration with all stakeholders. With the help of the community, the municipality, and KFOR, three annexes to the main building have been constructed; and the sports field, the school park, as well as the fence and the school yard were also repaired. Among the projects aimed to be completed is the completion of the Chemistry-Biology-Physics lab, the expansion of the library with new titles, and conducting professional development trainings for teachers. At the conclusion of our conversation, principal Zekaj urged all young people to strive to learn and educate themselves in order to contribute to the development and progress of Kosovo.



Rastet e dhunës në familje janë shumë të ndjeshme, sepse përveç dhunës viktimat përjetojnë edhe emocione të tjera si faji dhe turpi. Për më tepër, për shkak të afërsisë fizike dhe emocionale mes viktimave dhe abuzuesve të tyre, edhe viktimat zakonisht kërkojnë që rasti të trajtohet në heshtje dhe të mbahet privat. Për rrjedhojë, shpesh dhuna në familje nuk raportohet, gjë që ua mundëson autorëve të kësaj dhune të vazhdojnë sjelljen e tyre abuzive.



Të gjitha rastet e dhunës në familje trajtohen me seriozitetin më të madh

Në lidhje me mënyrën se si Policia e Kosovës (PK) i trajton rastet e dhunës në familje, majori Baki Kelani, shef i Zyrës për Informim dhe Marrëdhënie me Publikun në Policinë e Kosovës, theksoi se që nga dita e parë PK-ja ka trajtuar me seriozitetin më të madh të gjitha rastet e raportuara. “Në çdo stacion policor rastet e dhunës në familje trajtohen nga policë që kanë kryer trajnime shtesë për raste të tilla. Gjithashtu, gjithçka bëhet në bashkëpunim të ngushtë me Qendrat e Punës Sociale (QPS), mbrojtësit e viktimave dhe sigurisht organet përkatëse të drejtësisë. Në rastet kur fëmijët janë të përfshirë si viktimë,

prania e përfaqësuesve të QPS-ve është e detyrueshme”, shtoi major Kelani.

Politika e zero tolerancës po jep rezultate

Sipas të dhënave të PK-së, tash e sa vite Kosova ka shënuar rritje të vazhdueshme të numrit të rasteve të raportuara të dhunës në familje. Për shembull, në vitin 2020 numri i rasteve të raportuara të dhunës në familje ishte 2069, ndërsa në vitin 2022 numri i rasteve të raportuara të dhunës në familje ishte 2757. Statistika të tilla nuk kanë nevojë për koment, sepse është e qartë se dhuna në familje është një problem serioz me të cilin përballet shoqëria jonë. Rritja e numrit të rasteve të raportuara, megjithatë, mund të

shihet nga një këndvështrim pozitiv pasi jo shumë kohë më parë, në shoqërinë tonë, dhuna në familje (veçanërisht ndaj grave dhe fëmijëve) ishte një standard përgjithësisht i pranuar. Kështu, raportimi i saj nuk u mor kurrë në konsideratë. Rrjedhimisht, numri i shtuar i rasteve të raportuara tregon se njerëzit, përkatësisht viktimat po ndërgjegjësohen dhe po i besojnë PK-së që të ndalojë dhunën ndaj tyre apo familjarëve të tyre.

Lidhur me këtë major Kelani theksoi se dhuna në familje është krim i dënueshëm dhe shtoi: “Qasja e PK-së në të gjitha rastet e dhunës në familje, përkatësisht vetëdijesimit ndaj dhunës



në një rën anë dhe serioziteti në trajtimin e rasteve në anën tjetër, ka rritur numrin e rasteve të raportuara". Më tej ai shpjegoi se edhe para se dhuna në familje të përfshihej në kodin penal si krim specifik, të gjitha rastet e tilla janë proceduar në kuadër të klasifikimeve të tjera ekzistuese, si: lëndim trupor, sulm dhe kërcënim. Kjo dëshmon se PK-ja gjithmonë ka zbatuar një politikë të zero tolerancës ndaj dhunës në familje.



Dhuna nuk është një sjellje e pranueshme

Sipas psikologut Visar Sadiku ne ende nuk jemi në dijeni se çfarë është dhuna, se nuk është një mënyrë e suksesshme e ndërveprimit me njëri-tjetrin dhe nuk kontribuon në marrëdhëniet e ndërsjella. "Çdo veprim që në thelb denigron, thyen, poshtëron dhe dëmton personin që synojmë të ndryshojmë është dhunë. Raportimi i dhunës në familje e ndihmon dhunuesin (kryesin e dhunës) të kuptojë se sjellja e tij është e papranueshme, pasi që e stimulon vetë-reflektim. Ne kemi nevojë për edukim të vazhdueshëm për të kuptuar se dhuna nuk mund të shihet si një mjet për të konsoliduar një sjellje të përshtatshme. Nuk ka asnjë mënyrë që përmes dhunës verbale, fizike apo psikologjike të mund të formësojmë rritjen e bukur të një fëmije".

Jepni fund dhunës në familje – RAPORTOJENI!

Në fund, si major Kelani ashtu edhe z. Sadiku u bënë apel të gjithëve dhe në veçanti të rinjve që të mos hezitojnë të raportojnë çdo rast të dhunës në familje për të cilën kanë dijeni. Në fund të fundit, ka vetëm një mënyrë për të ndaluar dhunën në familje dhe ajo është duke e denoncuar atë në polici.



STOP DOMESTIC VIOLENCE

– REPORT IT!

Domestic violence cases are very sensitive, because in addition to violence, victims also experience other emotions such as guilt and shame. Moreover, due to the physical and emotional closeness between the victims and their abusers, even victims tend to seek the case to be treated silently and kept private. Consequently, often domestic violence is not reported, which enables its perpetrators to continue their abusive behavior.

All Domestic Violence Cases are Treated with Outmost Seriousness

In relation to the way Kosovo Police (KP) handles cases of domestic violence, major Baki Kelani, Head of Kosovo Police Information and Public Relations Office, stressed that from day one KP has approached with outmost seriousness all the reported cases. "In each police station, domestic violence cases are handled by officers that have finished additional trainings for such cases. In addition, everything is done in close cooperation with Social Work Centers (SWC), victim protectors and of course the relevant justice authorities. In cases when children are involved as victims, the presence of representatives of SWC's is mandatory," major Kelani added.

The Zero-Tolerance Policy is Paying Off

According to the KP data, for quite some years now Kosovo has registered a constant increase in the number of reported cases of domestic violence. For example, in 2020 the number of reported domestic violence cases was 2069, whereas in 2022 the number of reported domestic violence cases was 2757. Such stats need no comment, because it is obvious that domestic violence is a serious problem our society faces. The increase in the number of reported cases, however, can be seen in a positive light as not so long ago, in our society, domestic violence (especially against women and children) was a generally accepted standard. Thus, reporting it was never taken into consideration. Consequently, the increased number of reported cases shows that people, namely victims are becoming aware and are trusting the KP to stop the violence against them or their family members.

In relation to this major Kelani stressed that domestic violence is a

punishable crime and added: "The approach by the KP in all domestic violence cases, namely the awareness to violence on one side and the seriousness in handling cases on the other, has increased the number of reported cases." He further explained that even before domestic violence was included in the criminal code as a specific crime, all such cases were processed under other existing classifications such as: body injuries, assault, and threat. This proves that KP has always implemented a zero-tolerance policy against domestic violence.

Violence is Not an Acceptable Behavior

According to psychologist Visar Sadiku we are still unaware what violence is, that it is not a successful way of interacting with each other, and it does not contribute to mutual relations. "Any action that in essence denigrates, breaks, humiliates, and damages the person we intend to change is violence. Reporting domestic violence helps the perpetrator to understand that his behavior is unacceptable as it stimulates self-reflection. We need constant education to understand that violence cannot be seen as a mean to consolidate an appropriate behavior. There is no way that through verbal, physical, or psychological violence we can shape the beautiful growth of a child."

Put a stop to domestic violence – REPORT IT!

In the end, both major Kelani and Mr. Sadiku appealed to everyone, and the youth in particular, to not hesitate to report any case of domestic violence they are aware of. After all, there is only one way to stop domestic violence and that is by reporting it to the police.

TË DUA!

Dashuria është një emocion që na bën të ndjejmë kaq shumë gjëra: janë fluturat në stomak, zemrat tona rrahin shpejt në gjoks dhe pëllëmbët tona djersiten sa herë që personi i veçantë është afër. Me këtë në mendje, shpesh mund të jetë e vështirë të artikulojmë se sa shumë do të thotë për ty një person i dashur. Kjo është pikërisht arsyeja pse ne krijuam këtë listë të citimeve më të mira të dashurisë për t'ju ndihmuar që të gjeni një mënyrë të bukur për t'i treguar personit që ua ka rrëmbyer zemrën saktësisht se sa shumë i doni.

Pavarësisht nëse keni nevojë për një frazë të shkurtër për një kartolinë për Ditën e Shën Valentinit ose një poezi vërtet romantike për t'ia shprehur partnerit tuaj se ajo që ju të dy ndani është dashuri e vërtetë, ne e kemi një citat për çdo skenar. Gjeni fjalët e përsosura për të dashurin tuaj që t'i tregoni se sa shumë e vlerësoni lidhjen e fortë që e ndani. Dhe mos harroni, dashuria për veten është po aq e rëndësishme sa dashuria romantike, prandaj ne kemi përfshirë edhe citate fuqizuese për të dashur dhe respektuar atë që jeni si person.



AUTOR I PANËJOHUR

Mendimi për ty më mban zgjuar. Të ëndërruarit për ty, më mban në gjumë. Të qenët me ty më mban gjallë.

HELEN KELLER

Atë që dikur e kemi shijuar, nuk mund ta humbim kurrë. Gjithçka që duam thellësisht bëhet pjesë e jona.

BERTRAND RUSSELL

Nga të gjitha format e të pasurit kujdes, kujdesi në dashuri është ndoshta gjëja më fatale për lumturinë e vërtetë.

BELL HOOKS

Të duash mirë është detyra në të gjitha marrëdhëniet domethënëse, jo vetëm në lidhjet romantike.

BUDHA

Ju vetë, po aq sa çdokush në të gjithë universin, meritoni dashurinë dhe ngrohtësinë tuaj.

LORETTA YOUNG

Dashuria nuk është diçka që e gjen. Dashuria është diçka që ju gjen.

PAULO COELHO

E dashuron dikë sepse e dashuron dikë. Nuk nevojitet asnjë arsye për të dashuruar.

ROBERT A. HEINLEIN

Dashuria është ajo gjendje në të cilën lumturia e një personi tjetër është thelbësore për lumturinë tuaj.

LEO TOLSTOY

Unë mendoj... nëse është e vërtetë që ka aq mendje sa ka koka, atëherë ka aq lloj dashurie sa ka edhe zemra.

ERIC FROMM

Dashuria nuk është diçka e natyrshme. Përkundrazi kërkon disiplinë, përqendrim, durim, besim dhe tejkalimin e narcisizmit. Nuk është një ndjenjë; është një praktikë.

I LOVE YOU!

Love is an emotion that makes us feel so many things: it's the butterflies in our stomachs, our hearts beating fast in our chests and our palms sweating whenever that special someone is near. With that said, it can often be difficult to articulate just how much a loved one means to you. That's exactly why we created this list of the best love quotes to help you find a beautiful way to tell the person who has your heart exactly how much you care.

Whether you need a short phrase for a Valentine's Day card or a seriously romantic poem to express to your partner that what you both share is true love, we have a quote for every scenario. Find the perfect words for your love ones that will let them know just how much you cherish the strong bond you share. And don't forget, self-love is just as important as romantic love, which is why we've also included empowering quotes about loving and respecting who you are as a person.

UNKNOWN AUTHOR

Thinking of you keeps me awake.
Dreaming of you keeps me asleep.
Being with you keeps me alive.

is essential to your own.

LEO TOLSTOY

I think... if it is true that there are as many minds as there are heads, then there are as many kinds of love as there are hearts.

VIKTOR HUGO

Lumturia më e madhe e jetës është bindja se dikush na dashuron; na dashuron për veten tonë, ose më mirë, na dashuron përkundër vetes sonë.

HELEN KELLER

What we have once enjoyed we can never lose. All that we love deeply becomes a part of us.

CORETTA SCOTT KING

Love is such a powerful force. It's there for everyone to embrace that kind of unconditional love for all of humankind. That is the kind of love that impels people to go into the community and try to change conditions for others, to take risks for what they believe in.

BERTRAND RUSSELL

Of all forms of caution, caution in love is perhaps the most fatal to true happiness.

BELL HOOKS

To love well is the task in all meaningful relationships, not just romantic bonds.

ERIC FROMM

Love isn't something natural. Rather it requires discipline, concentration, patience, faith, and the overcoming of narcissism. It isn't a feeling; it is a practice.

BUDDHA

You, yourself, as much as anybody in the entire universe, deserve your love and affection.

LORETTA YOUNG

Love isn't something you find.
Love is something that finds you.

VICTOR HUGO

The greatest happiness of life is the conviction that we are loved; loved for ourselves, or rather, loved in spite of ourselves.

MARTIN LUTHER KING, JR.

Kam vendosur të mos i ndahem dashurisë; urrejtja është një barrë shumë e madhe për t'u mbajtur.

PAULO COELHO

One is loved because one is loved. No reason is needed for loving.

ROBERT A. HEINLEIN

Love is that condition in which the happiness of another person

MARTIN LUTHER KING, JR.

I have decided to stick to love; hate is too great a burden to bear.



yuno

“MUZIKA, FAMILJA, SHOQËRIA JANË GJITHÇKA PËR MUA”

Cilët muzikantë/e të famshëm/me i adhuron?

Ndër muzikantët që më inspirojnë më së shumti janë Drake, Kendrick Lamar, John Mayer, etj.

Cila është këshilla më e mirë që ta ka dhënë dikush?

Të mos dorëzohem së ndjekuri ëndrrat dhe qëllimet e mija, sado e pashpresë të duket situata.

Cilat janë rrymat muzikore që ndjek?

Ndër rrymat muzikore që më pëlqejnë janë Jazz, Blues, dhe muzika alternative.

Çfarë arritje pret që të përmbushësh në pesë deri në dhjetët vjetët e ardhshme?

Synoj që të arrij një karrierë të fuqishme në skenën muzikore, dhe të përfshihem në projekte të tjera kreative që janë domethënëse për shoqërinë.

A të ka shkuar ndonjëherë mendja që të braktisësh gjithçka dhe të fillosh nga e para?

Pasi që e kam një lidhje shpirtërore me muzikën në shumë dimensionë, mbase ka pasur momente kur jam dekurajuar, por dorëzimi nuk ka qenë asnjëherë option për mua.

Si duket dita jote e zakonshme?

Dita ime fillon herët në palestër, pastaj vazhdoj me takime me bashkëpunëtor, dhe përfundoj në studio duke shkruar dhe kompozuar muzikë.

Cila është këshilla jote për një muzikant/e të ri/re në fillim të karrierës?

Të kenë shumë durim dhe të mos ndalen së punuari - gjithçka tjetër do të rrjedhë natyrshëm.

Si preferon të komunikosh me mesazhe apo telefonata?

Unë preferoj të komunikoj me mesazhe.

Facebook, Instagram, Snapchat, WhatsApp.. cila është platforma jote e preferuar?

Instagrami meqë të mundëson më shumë promovim dhe paraqitje.

Yuno - ky është emri i një prej artistëve më të rinj në skenën tonë muzikore. Ai thotë se dashuria dhe pasioni për muzikë te ai është zhvilluar gradualisht që në moshë të re, fillimisht duke pasur dëshirën të mësoj instrumente muzikore si kitara, bateritë dhe perkusionet, e më vonë edhe duke i shkruar e kënduar tekstet e tij!

Cilat performanca deri më tani ishin më emocionuese për ty?

Ndër performancat më të mira që kam pasur deri tani, janë ato me bende muzikore! Gjithashtu me angazhimin tim në “Mitrovica Rock School”, e pata mundësinë të punoj dhe performoj me muzicentë të ndryshëm si nga Kosova, ashtu edhe nga Serbia, Maqedonia, Holanda, etj.

Si kanë ndikuar këto përvoja në formësimin tënd si njeri dhe si muzikant?

Definitivisht kur përfshihesh në projekte kulturo-artistike dhe edukative, ato të formësojnë dhe të transformojnë si njeri. Këtë ndikim e kanë pasur edhe tek unë meqë me çdo projekt dhe angazhim kam mësuar shumë, si edhe nga sukseset dhe nga gabimet eventuale.

Çka është muzika për ty?

Muzika, së bashku me disa faktorë të tjerë në jetë, si familja dhe shoqëria, janë gjithçka për mua.

Kur dhe cila do të jetë shfaqja jote e radhës?

Projekti im më i ri është kënga ‘Unë’ e cila është publikuar ditë më parë.

Sekreti për përcjellësit e tu në Instagram?

Nuk kam ndonjë sekret për përcjellësit e mi në Instagram. Në këto fillime shumica janë shokë/ shoqe dhe të njohur dhe së fundi përcjellës të muzikës time.

Emojit - sa i përdor dhe cilat i përdor më shumë?

Nuk i përdor shume emoji-t por mbase zemra është ajo të cilën e përdori më së shumti.

Destinacioni turistik i ëndrrave?

Japonia dhe Korea e Jugut.

Me cilët artistë të famshëm botërorë do të dërkoje?

Dua Lipa, Drake, Rihanna, Kendrick Lamar, etj.

A është dashuria vetëm fjalë?

Dashuria mund të jetë vetëm një fjalë, aq sa mund të jetë gjithçka pos një fjale.

Cilat janë dëshirat e tua për llambën e Aladinit?

Dëshirat e mia për llambën e Aladinit nuk do t'i zbuloj ende. Do ta kuptoni cilat ishin kur ato të realizohen.



Porosia jote për të rinjtë në Kosovë?

Mësoni dhe jetoni versionin më të mirë të vetes suaj.

yuno

“MUSIC, FAMILY, FRIENDS ARE EVERYTHING TO ME”

Yuno - is the name of one of the newest artists in our music stage. He says that his love and passion for music has gradually developed from a young age, first having the desire to learn musical instruments such as guitar, drums and percussion, and later writing and singing his own songs!

Which performances so far have been the most exciting for you?

Among the best performances I've had so far are those with bands. Also with my engagement in "Mitrovica Rock School", I had the opportunity to work and perform with different musicians both from Kosovo, as well as from Serbia, Macedonia, the Netherlands, etc.

How have these experiences shaped you as a person and as a musician?

Definitely when you are involved in cultural-artistic and educational projects, they shape and transform you as a person. They've had the same impact same on me, since with each project and commitment I have learned a lot, as well as from my successes and occasional mistakes.

What does music mean to?

Music, along with several other factors in life, such as family and friends mean everything to me.

When and what will be your next show?

My latest project is the song 'I', which was published a few days ago.

Which musicians/celebrities do you admire?

Among the musicians who inspire me the most are Drake, Kendrick Lamar, John Mayer, etc.

What is the best advice someone has ever given you?

To never give up on following my dreams and goals, no matter how hopeless the situation may seem.

What musical genres do you follow?

Among the musical genres I like are Jazz, Blues, and alternative music.

What accomplishments do you hope to accomplish in the next five to ten years?

I aim to achieve a strong career in the music stage, and to be involved in other creative projects that are meaningful to society.

Have you ever thought of dropping everything and starting over?

Because I have a spiritual connection with music in many dimensions, and there may have been moments when I was discouraged, but giving up was never an option for me.

What does your typical day look like?

My day starts early at the gym, then I continue with meetings with co-workers, and ends in the studio writing and composing music.

What is your advice to a young musician at the beginning of their career?

Have a lot of patience and do not stop working - everything else will run its course.

How do you prefer to communicate by texting or calling?

I prefer to communicate by text.

Facebook, Instagram, Snapchat, WhatsApp... what's your favorite platform?

Instagram as it enables more promotion and exposure.

A secret for your Instagram followers?

I don't have any secrets to my Instagram followers. In these beginnings, most of them are friends and acquaintances and recently followers of my music.

Emojis - how much do you use and which ones do you use the most?

I don't use many emojis, but maybe the heart emoji is the one I use the most.

Your dream travel destination?

Japan and South Korea.

Which world famous artists would you have dinner with?

Dua Lipa, Drake, Rihanna, Kendrick Lamar, etc.

Is love just a word?

Love can be just a word, as much as it can be anything but a word.

What are your wishes for Aladdin's lamp?

I will not reveal my wishes for Aladdin's lamp just yet. You will understand what they were when they come true.

Your message to the young people in Kosovo?

Learn and live the best version of yourself.



MSU (Njësitë Shumëkombëshe të Specializuara), i cili tërësisht përbëhet nga pjesëtarët e Karabinierisë italiane, ka qenë pjesë e misionit paqeruajtës të KFOR-it që nga ditët e para të vendosjes së tij në Kosovë.

sigurt, si dhe lirinë e lëvizjes për të gjithë ata që jetojnë në Kosovë. Popullsia vendase gjithmonë e ka vlerësuar punën tonë të përditshme, si dhe qasjen tonë të barabartë ndaj të gjitha etnive,

prandaj mund të them se ne kemi kryer një punë të mirë që nga viti

Uniforma speciale për njësitë e specializuara

Me siguri i keni parë pjesëtarët e këtij njësitë në rrugë, me uniformat e tyre karakteristike kaltër të mbylltë dhe me tre shkronjat dalluese MSU. Përveç uniformave karakteristike, njësitë dallohet edhe për natyrën e punës së tyre, pasi që shërbejnë si ushtarë, por edhe si xhandarmëri (policë). Në fakt këtë rol të dyfishtë ata e kryejnë jo vetëm në Kosovë, por edhe në vendin prej nga vijnë, përkatësisht në Itali ku njihen si "Karabinierët".

Një forcë policore me status ushtarak

"MSU-ja është një forcë policore me status ushtarak, me një aftësi të përgjithshme policore. Ajo ka përvojë të konsiderueshme në luftimin e krimit të organizuar dhe terrorizmit dhe ne posedojmë burime njerëzore dhe mjete të dedikuara hetimore për të analizuar strukturën e organizatave subversive (armiqësore) dhe kriminale", tha koloneli Maurizio Mele, komandanti i MSU-së në Kosovë. Si të tilla, disa nga detyrat kryesore

primare të MSU-së janë: ruajtja e një mjedisi të qetë dhe të sigurt, patrullimi, operacionet e trazirave civile, etj. Kur është e nevojshme, MSU-ja gjithashtu mund të ofrojë edhe trajnime. Po ashtu, MSU i ka dhuruar edhe gjashtë Dhoma Familjare në lokacione të ndryshme në mbarë Kosovën në mbështetje të luftës kundër dhunës familjare.

E vlerësuar nga popullsia vendase

Më tej koloneli Mele theksoi se MSU-ja patrullon dhe kryen operacione në mbarë Kosovën. Megjithatë, përqendrimi kryesor i tyre ka qenë në pjesën veriore, përkatësisht në qytetin e Mitrovicës. "Detyra jonë kryesore është të sigurojmë një mjedis të qetë dhe të



Koloneli Ruggiero Capodivento

1999, duke përmbushur kërkesat e shoqërisë gjatë rrjedhës së zhvillimeve nëpër të cilat ka kaluar Kosova në dy dekadat e fundit". Më tej ai bëri të ditur se shumë shpejt në përbërje të këtij njësi do të përfshihen edhe pjesëtarë të xhandarmërisë çeke, të cilët ashtu si karabinierët italianë kanë status ushtarak dhe policor.

Rinia dëshiron një jetë normale

I pyetur se si e sheh rininë e Kosovës, koloneli Mele u përgjigj: "Të rinjtë në Kosovë, ashtu si moshatarët e tyre kudo në botë, duan të jetojnë një jetë normale, duan një jetë pa brenga në një shoqëri të qetë ku mund të ndjehen të përmbushur dhe të realizojnë ëndrrat e tyre duke punuar për një të ardhme më të mirë." Për këtë arsye, në fund të intervistës sonë, në vend të një mesazhi tradicional, koloneli Mele u kujtoi të gjithë të rinjve moton e komandantit të KFOR-it: "Të formësojmë të tashmen për një të ardhme më të mirë".



Koloneli Maurizio Mele ishte në krye të MSU-së nga muaji janari 2022 deri në fund të janarit 2023. Që nga 26 janari 2023, ai u zëvendësua nga koloneli Ruggiero Capodivento, i cili do të qëndrojë në krye të kësaj njësie deri në muajin janar të vitit 2024.



MSU - MULTINATIONAL SPECIALIZED UNIT

The MSU (Multinational Specialized Unit), which consists entirely of members of the Italian Carabinieri, has been part of the KFOR peacekeeping mission from the first days of its deployment in Kosovo.

Special Uniforms for Specialized Units

You have probably seen the members of this unit on the streets, with their characteristic dark blue uniforms and the distinctive three letters MSU. In addition to the characteristic uniforms, the unit is also distinguished by the nature of their work, since they serve as soldiers, but also as a gendarmerie (police) force. In fact, they perform this double role not only in Kosovo, but also in their country of origin, respectively in Italy where they are known as "Carabinieri".

A Police Force with Military Status

"The MSU is a police force with military status, with an overall police capability. It has substantial experience in combating organized crime and terrorism and we possess human resources and the dedicated investigative tools to analyze subversive and criminal organizations' structure," Colonel Maurizio Mele, the Commander of the MSU in Kosovo stated. As such some of the main primary tasks of MSU are: Maintaining a safe and secure environment, patrolling, civil disturbance operations, etc. When necessary, the MSU can also provide training. MSU has also donated six Family Rooms in different locations all over Kosovo to support the fight against domestic violence.

Appreciated by the Local Population

Colonel Mele went on highlighting that MSU has been patrolling and conducting operations throughout Kosovo. However, their main

concentration has been in the northern part, namely in the city of Mitrovica. "Our main task is to ensure a safe and secure environment, as well as freedom of movement for all those living in Kosovo. The local population has always appreciated our daily work, as well as our equal approach to all ethnicities, therefore I can say that we have worked well since 1999, meeting the demands of society during the course of developments that Kosovo has gone through in the past two decades." He further announced that very soon members of the Czech gendarmerie will be included in the composition of this unit, who, like the Italian Carabinieri, have military and police status.

Youth Wants a Normal Life

Asked about how he sees the youth of Kosovo, Colonel Mele answered: "The youth in Kosovo, just like their peers everywhere else in the world, want to live a normal life. They want a carefree life in a peaceful society where they can feel fulfilled and realize their dreams while working for a better future." For this reason, at the end of our interview, instead of a traditional message, Colonel Mele reminded all the young people of the KFOR Commander's motto: "Shaping the present for a better future."

Colonel Maurizio Mele was in charge of the MSU from January 2022 until the end of January 2023. As of January 26, 2023, he was replaced at the head of this unit by Colonel Ruggiero Capodivento who will remain in charge of this unit until January 2024.

TOP DESTINACIONET MË ROMANTIKE NË BOTË

Me arritjen e muajit më romantik të vitit, është koha për të krijuar ide për udhëtime romantike me të dashurin apo dashurën tuaj. Mirëpo, këto vende nuk janë arratisjet perfekte vetëm për muajin e dashurisë, por edhe për pushime romantike në çdo kohë të vitit.



Venediku

Sigurohuni që shigjetat e Kupidit (perëndisë së dashurisë) të mos ju anashkalojnë. Romanca nuk do të ishte e plotë pa një udhëtim të vogël me gondolë. Duke u çlodhur dhe duke lejuar dikë që veten tuaj unike ta vozisë me varkë nëpër kanale, ju mund ta përjetoni qytetin ashtu siç e kanë përjetuar çiftet për breza me radhë. Venediku është padyshim një nga vendet më të mira për t'u vizituar në ditën e Shën Valentinit nëse dëshironi të përjetoni një arratisje vërtet romantike në një nga qytetet më të bukura të Evropës!



Budapesti

Edhe pse jashtë mund të jetë ftohtë, burimet e nxehta të Budapestit janë gjithmonë në avull. Budapesti nuk quhet kot si kryeqyteti evropian i banjave termale. Vendet më të këndshme për të kaluar ditën e Shën Valentinit janë Muzeu "Palinka" dhe vazhdimi i kënaqësisë së bashku duke e shijuar një pije tipike hungareze.



Amsterdami

Niseni mëngjesin në qetësi me një shëtitje nëpër "Rijksmuseum". Shoqërohuni me mjeshtrit e Epokës së Artë, ndani zilinë tuaj për mobiljet e shekullit të 16-të, që nuk do të përshtaten kurrë në shtëpinë tuaj të vogël, dhe më pas drejtohuni në Muzeun "Van Gogh" përpara se të arrijnë turmat. Pas një mëngjesi të mbushur me kulturë, pushoni në një varkë kanali romantike nën urat simpatike të Amsterdimit.



Parisi

Vizitoni apartamentin legjendar të Gustave Eiffel-it në një xhiro të brendshme në pikën mbresëlënëse referuese pariziane dhe më pas këndellni sytë me pamjet e Montmartrit, Luvrit dhe sigurisht, të dashurit tuaj. Nëse është ftohtë jashtë, ngrohuni në Luvër dhe krahasoni buzëqeshjen e të dashurës suaj me atë të Mona Lizës.



Firence

Në Firencë, ka shumë gjëra që e bëjnë zemrën tuaj të rrahë shpejt. Por, nëse e dini se ku të shikoni, ky është në fakt një nga vendet më romantike në të gjithë Evropën. Pra, ndërsa ngjiteni në majën e Katedrales së Firences, një nga mrekullitë më të mëdha arkitekturore të Firences, bëhuni gati me të dashurin tuaj në aspektin kulturor dhe shpirtëror.



Roma

Vishni këpucët e njëjta për ecje për një itinerar në Romë që ne e kemi planifikuar për ju. Bëjeni si lojë për të parë sa foto të adhureshme të juve si çift mund të shkrepi ndërsa Papa është rreth jush me lejekalimin tuaj të Vatikanit me akses të plotë për Bazilikën e Shën Pjetrit, Vatikanin dhe për Kapelën Sistine (Kisha Sistine). Më vonë, mund të vendosni se cilën vepër të vlefshme arti nga "Galleria Borghese" do ta blinit për njëri-tjetrin nëse do të fitoni llotarinë.



Nju Jorku

Për këtë Shën Valentin, hidhini një sy se për çfarë është gjithë ajo rrëmuje duke vizituar ndërtesën "Empire State Building", e cila shfaqet në çdo romancë të mirë të Nju Jorkut në një moment të caktuar. Shikoni pamjet më të mira të vendit me ndriçim neoni nga struktura e tij më e njohur. Pa pasur pak nga Molla e madhe (Big Apple), nuk do të mund ta kishim një artikull për vendet që mund të vizitohen për Ditën e Shën Valentinit.



Barcelona

Çfarë mund të jetë më mirë se të jesh në Barcelonë me të dashurin tuaj? Pikërisht, dhurata e juaj për ditën e Shën Valentinit mund të jetë në fakt një pjesë e historisë. Gaudi do të të kishte dhënë një puthje nëse do të mundte. Një nderim shumëgjyresh dhe grotesk për imagjinatën e çmendur të Gaud-it, Stoli i gjarpërit në Parkun "Güell" është një vend i shkëlqyer për të përqaftuar njeriun e jetës.



Londra

Nëse dëshironi të ndani disa fotografi tuaja dhe të dashurisë suaj të re, vizitoni "Madame Tussauds" dhe bëni foto në shoqëri të Ajnshtajnit, Shekspirin, Dikensit, Mbretëreshës, Obamës dhe shumë të tjerëve. Më pas, vizitoni Pallatin Kensington për ta parë më nga afër. Çfarë britaniku! Një filxhan çaj i këndshëm dhe pak ankesa për motin janë të vetmet gjëra që mungojnë. Kjo sjell në mendje këshillën për të kontrolluar gjithmonë se çfarë moti do të jetë në Londër përpara se të dilni jashtë!

TOP ROMANTIC WORLD DESTINATIONS

As the most romantic month of the year arrived, it's time to brainstorm romantic trip ideas with your loved one! But these spots are not the perfect getaways only for the month of love but for romantic vacations at any time of the year.

Venice

Keep Cupid's arrows from missing. Romance wouldn't be complete without a little gondola trip. By relaxing and allowing someone to row your unique selves down the canals, you can experience the city the way couples have for generations. Venice is unquestionably one of the best places to visit on Valentine's Day if you want to experience a really romantic getaway in one of Europe's most beautiful cities!

Budapest

Even though it may be cold outside, Budapest's hot springs are always steaming. Budapest isn't referred to as the European capital of thermal baths for nothing. The most enjoyable venues to spend Valentine's Day, are the Palinka Museum and continuing the pleasure together while enjoying a typical Hungarian beverage.

Amsterdam

Start your morning more sedately with a stroll through the Rijksmuseum. Mix with the Golden Age masters, share your envy of the 16th-century furniture that will never fit in your tiny home, and then head to the Van Gogh Museum before the throng arrive. After a morning filled with culture, relax in a romantic canal boat beneath Amsterdam's charming bridges.

Paris

Visit the legendary Gustave Eiffel's apartment on an insider's tour of the imposing Parisian landmark, and then treat your eyes to views of Montmartre, the Louvre, and of course, your beloved. If it's cold outside, get warm in the Louvre and compare your date's smile to the Mona Lisa's.

Florence

In Florence, there is a lot to make your heart race. But, if you know where to look, it's actually one of the most romantic sites in all of Europe. So, as you climb to the pinnacle of Florence Duomo, one of Florence's

greatest architectural marvels, get culturally and spiritually fit with your significant other.

Rome

Put on your matching walking shoes for a Rome itinerary that we've planned. Make it a game to see how many adorable couple photos you can get while the Pope is around with your all-access Vatican Pass for the St. Peter's Basilica, the Vatican, and the Sistine Chapel. Later, decide which valuable work of art from the Borghese Gallery you'd each buy for the other if you won the lottery.

New York

This Valentine's Day, take a look at what all the hoopla is about by visiting the Empire State Building, which appears in every good New York romance at some point. View the country's best neon-lit vistas from its most recognizable structure. Without a little bit of the Big Apple, we couldn't have a piece on places to go for Valentine's Day.

Barcelona

What could be better than being in Barcelona with your significant other? That's right, your Valentine's Day gift might actually be a part of history. Gaudí would have given you a kiss if he could have. A colourful and grotesque tribute to Gaudí's deranged imagination, the Serpent Bench at Park Güell is an excellent place to wrap an arm around your significant other.

London

If you want to share some photographs of you and your new love, go to Madame Tussauds and take pictures of yourselves mingling with Einstein, Shakespeare, Dickens, the Queen, Obama, and more. Then, pay a visit to Kensington Palace to get a closer look. What a Brit! A nice cup of tea and some weather whining are the only things lacking. This brings up the advice to always check the weather in London before leaving!



SI TË BËNI NJË QIRI AROMATIK NË SHTËPI?

Shkurti është muaji që i kushtohet dashurisë dhe dhënies së dhuratave. Mund të themi se disa vite më parë, Dita e të Dashuruarëve, e cila festohet më 14 shkurt, u bë e njohur tek ne dhe gjithnjë e më shumë njerëz po e festojnë atë. Dhuratat apo shenjat e vogla të kujdesit janë bërë të domosdoshme për këtë festë dashurie.

Nëse doni t'i dhuroni diçka shokut, shoqes së ngushtë ose një personi të dashur, dhurata të shkëlqyera mund të jenë ato që mund t'i bëni vetë në shtëpi nga materialet që tashmë i posedoni.

Materialet e nevojshme:

- Dylli qiri
- Kavanoz qelqi rezistent ndaj nxehtësisë
- Avullore me dy pjesë
- Shpatull (lugë) silikoni
- Vajra esenciale
- Ftil qirinjsh
- Shkopinj
- Prerëse për ftil

Ju mund të gjeni shumë ide për dhurata dhe ne ua sugjerojmë që një qiri aromatik i bërë vetë do të ishte një dhuratë perfekte. Askush nuk mund t'i rezistojë aromës së ngrohtë dhe të rehatshme të qirinjve. Nëse i dashuri apo e duashura juaj i pëlqen qirinjtë, atëherë kjo është padyshim një dhuratë ideale për të. Ju mund ta bëni vetë një qiri aromatik në shtëpi duke përdorur dyll natyral, vajra esenciale, një ftil dhe një kavanoz qelqi. Vetëm ta theksojmë, procesi i përgatitjes së tij është shumë i lehtë.



Pastaj duhet të hiqni me kujdes dyllin nga furra dhe ta derdhni në kavanoz. Nëse fitili del nga fundi, mund të përdorni një pajisje për ta rregulluar në qendër fitilin ose nëse dëshironi ta mbani fitilin në vend, mund ta bëni këtë duke vendosur dy shkopinj mbi pjesën e sipërme të kavanozit.

Në fund, duhet të dini se duhen disa orë që dylli të



1. Përgatitni kavanozin

Para se të filloni shkrijen e dyllit ose përzierjen e aromave, do t'ju duhet të përgatitni diçka në të cilën do të derdhni përzierjen e dyllit. Për arsye sigurie, ju rekomandojmë që të bëni qirinjtë vetëm në enë qelqi të fortë. Nëse tashmë e keni një kavanoz qirinjsh që ju pëlqen, mund ta pastroni dhe ta përdorni të njëjtin. Pasi kavanozët tuaj të qirinjve të jenë pastruar, të jenë tharë dhe gati për t'u përdorur, është koha për të shkrië dyllin.



2. Matni dyllin

Ju mund t'i blini të gjitha materialet që ju nevojiten për të bërë qirinjtë veç e veç, por është gjithashtu e mundur të blini një komplet për prodhimin e qirinjve që përfshin të gjithë dyllin, fitilin dhe pajisjet e për të mbajtur fitilin në qendër. Është e nevojshme të përcaktohet sasia e dyllit që do t'ju nevojitet për qirinjtë. Ju mund ta bëni këtë lehtësisht duke e mbushur tasin me leskra dylli deri aty ku dëshironi të fillojë sipërfaqja e qiririt dhe më pas hidhni ato leskra në tenxhere.



3. Shkrini dyllin dhe shtoni aromën

Pasi të keni matur lesktrat e dyllit, shkrini ato në nxehtësi mesatare duke përdorur një enë të thellë. Përzini lesktrat ngadalë me një shpatull silikoni dhe kur dylli të jetë shkrië plotësisht, shtoni 10-20 pika vajra esenciale në përzierje. Për këtë qiri kemi përdorur 6 pika vaj eukalipti dhe 6 pika vaj livandoje.

4. Ngjitni fitilin dhe derdhni dyllin

Para se të derdhni qirinjtë, do t'ju duhet të lidhni fitilin në fund të enës. Çdo ftil duhet të ketë një fund të sheshtë metalik; zhytni pjesën metalike në dyllin e shkrië dhe vendoseni në qendër të pjesës së poshtme të kavanozit ose enës. Mbajeni në vend derisa dylli të ngurtësohet dhe më pas fitili të qëndrojë pa e mabjtur.

ngurtësohet plotësisht përsëri, ndaj ju rekomandojmë ta lini qiriun të qëndrojë gjatë natës.

Pasi qiriri juaj të jetë ngurtësuar plotësisht, ju duhet të shkurtoni fitilin. Mund ta bëni këtë duke përdorur gërshtë, por një prerëse fitili është mënyra më e lehtë për ta bërë këtë. Pas kësaj, qiriri juaj është gati për t'a ndezur.

Nëse ju pëlqeu ky propozim i yni dhe vendosni të bëni një qiri aromatik në shtëpi, ju lutemi na dërgoni punimet tuaja dhe ndani përshtypjet tuaja me ne në email: magazineforyou2003@gmail.com

DO IT YOURSELF

HOW TO MAKE A SCENTED CANDLE AT HOME?

February is the month dedicated to love and gift giving. We can say that a few years ago, Valentine's Day, which is celebrated on February 14, became popular with us, and more and more people are celebrating it. Gifts or small tokens of attention have become necessary for this festival of love.

If you want to give something to your friend, best girlfriend or a loved one, great gifts can be those that you can make yourself at home from materials you already own.

You can find many gift ideas and we suggest that a homemade scented candle would be a perfect gift. No one can resist the warm and comforting scent of candles. If your loved one loves candles, then this is definitely an ideal gift for him or her. You can make a scented candle yourself at home using natural wax, essential oils, a wick and a glass jar. Just to note, the process of making it is very easy.

Materials needed:

- Candle wax
- Heat-resistant glass jar
- Two-part steamer
- Silicone spatula
- Essential oils
- Candle wicks
- Chopsticks
- Fuse trimmer



Then you need to carefully remove the wax from the stove and pour it into the jar. If the wick comes off the bottom, you can use a wick-centering device or if you want to keep the wick in place, you can do this by placing two sticks over the top of the jar.

Finally, you should know that it takes several hours for the

wax to harden again completely, so we recommend that you leave the candle overnight.

Once your candle is completely hardened, you need to trim the wick. You can do it using scissors, but a wick trimmer is the easiest way to do it. After that, your candle is ready to burn.

If you liked this proposal of ours and you decide to make a scented candle at home, please send us your works and share your impressions with us at the email: magazineforyou2003@gmail.com



1. Prepare the jar

Before you start melting the wax or mixing the scents, you will need to prepare something that you will pour the wax mixture into. For safety reasons, we recommend that you make candles only in sturdy glass containers. If you already have a candle jar that you like, you can clean it and use the container. Once your candle containers are clean, dry and ready to use, it is time to melt the wax.

2. Measure the wax

You can buy all the materials you need to make candles separately, but it is also possible to buy a candle making kit that includes all the wax, wicks and wick centering devices.

It is necessary to determine the amount of wax that you will need for the candle. You can easily do this by filling the bowl with wax flakes to where you want the surface of the candle to start, and then pour those flakes into the pot.



3. Melt the wax and add the fragrance

Once you have measured out the wax flakes, melt them over medium heat using a saucepan. Mix the flakes slowly with a silicone spatula, and when the wax is completely melted, add 10-20 drops of essential oils to the mixture. We used 6 drops of eucalyptus oil and 6 drops of lavender oil for this candle.



4. Attach the wick and pour the wax

Before pouring the candle, you will need to attach the wick to the bottom of the container. Each wick should have a flat metal bottom; dip the metal part into the melted wax and place it in the center of the bottom of the jar or container. Hold it in place until the wax hardens and the wick stands alone.



Në shenjë të Ditës së Shën Valentinit ose siç njihet ndryshe Ditës së të Dashuruarve, në rubrikën tonë kushtuar botës së kinemasë nuk kishte se si të mos e krijonim për ju një listë me pesë filmat që shumëkush i konsideron si filmat romantik më të mirë të të gjitha kohërave.



When Harry Met Sally (1989)

Në vitin 1987, dy të sapo diplomuar nga fakulteti Harry Burns (Billy Crystal) dhe Sally Albright (Meg Ryan) udhëtojnë bashkë me makinë (jo me dëshirë) nga Çikago deri në Nju Jork. Gjatë rrugëtimit të tyre ata diskutojnë nëse meshkujt dhe femrat vërtetë mund mbesin miq platonik. Dhjetë vjet më vonë, Harry dhe Sally takohen sërish në një librari bashkë me miqtë e tyre përkatës më të mirë Jess (Bruno Kirby) dhe Marie (Carrie Fisher). Ata tentojnë që të vazhdojnë të mbesin miq pa i përfshirë ndjenjat e tyre.



Beauty and the Beast (1991)

Ky është një prej atyre tregimeve klasike që është punuar e ripunuar pafundësisht në versione të ndryshme. Mirëpo, versioni i animuar i punuar nga Disney në vitin 1991 është mbase një prej versioneve më të pëlqyera të ekranizimit të këtij tregimi, si nga fëmijët, po ashtu edhe nga të rriturit. Historia e këtij filmi dihet. Një djalë i mallkuar duhet ta bëjë një vajzë që ta dashurojë atë për ta thyer mallkimin. Realizimi ishte aq i qëlluar sa që jo vetëm shikuesit e adhuruan, por ai u bë filmi i parë i animuar që u nominua për çmimin Oscar në kategorinë Filmi më i Mirë.



Notting Hill (1999)

William Thacker (Hugh Grant) është pronar i një librarie në Londër, jeta romantike e të cilit çrregullohet tërësisht pas takimit me aktoren amerikane Anna Scott (Julia Roberts). Një takim i rastësishëm me derdhje të lëngut të portokallit çon në një puthje e cila shndërrohet në romancë shumë të bujshme. Teksa ylli i famshëm kinematografik dhe ky djalosh i zakonshëm afrohen gjithnjë e më shumë me njëri-tjetrin, ata e kanë të vështirë që për hir të dashurisë t'i pajtojnë stilet e tyre rrënjësisht të ndryshme të jetës.

FIVE BEST ROMANTIC MOVIES OF ALL TIME

Marking the Valentine's Day, or as it is otherwise known, Lovers' Day, in our column dedicated to the world of cinema, we couldn't help but create for you a list of the five films that many consider to be the best romantic films of all time.



The Notebook (2004)

Asnjë listë e filmave romantik nuk mund të jetë e plotë nëse në të nuk është i përfshirë filmi The Notebook (Ditari) i vitit 2004. Historia është shumë e thjeshtë, një punëtor krahu bie në dashuri me një vajzë të pasur, prindërit e së cilës nuk e miratojnë këtë lidhje. Mbase, një ndër arsyt kryesore për suksesin e këtij filmi është fakti që gjatë xhirimit të këtij filmi aktorët kryesor Rachel McAdams dhe Ryan Gosling ishin çift edhe në jetën reale. Rrjedhimisht, lidhja e tyre në këtë ekranizim të një prej novelave të Nicholas Sparks është tejet e fuqishme dhe reale.



Casablanca (1942)

Nuk mund të flitet për romancën në ekranin e madh pa e përmendur dashurinë e Ilsa dhe Rick, personazhe këto të luajtura respektivisht nga Ingrid Bergman dhe Humphrey Bogart. Një romancë që zhvillohet në kohë lufte e cila me guxim deklaroi se vetëm dashuria i reziston testit të kohës. Po ashtu, Casablanca e bën atë që shumica e filmave romantik nuk guxojnë ta bëjnë as sot e kësaj dite – heqjen dorë nga fundi i lumtur. Me sa duket, pikërisht kjo është një ndër arsyt kryesore pse ky film adhurohet aq shumë.

When Harry Met Sally (1989)

In 1987, two recent college graduates Harry Burns (Billy Crystal) and Sally Albright (Meg Ryan) drive together (unwillingly) from Chicago to New York. During their journey they discuss whether men and women can really remain platonic friends. Ten years later, Harry and Sally meet again in a bookstore with their respective best friends Jess (Bruno Kirby) and Marie (Carrie Fisher). They try to remain friends without involving their feelings.

Beauty and the Beast (1991)

This is one of those classic stories that has been reworked endlessly in different versions. However, the animated version made by Disney in 1991 is perhaps one of the most popular screen versions of this story, both by children and adults. The history of this film is known. A cursed man must make a woman fall in love with him to break the curse. The production was so adequate that not only viewers adored it, but it became the first animated film to be nominated for an Academy Award in the Best Picture category.

Notting Hill (1999)

William Thacker (Hugh Grant) is the owner of a London bookshop, whose romantic life is completely disrupted after meeting the American actress Anna Scott (Julia

Roberts). A chance encounter with spilled orange juice leads to a kiss that turns into a very sensational romance. As the famous movie star and this ordinary man become increasingly closer to each other, they find it difficult to reconcile their radically different lifestyles for the sake of love.

The Notebook (2004)

No romantic movie list would be complete without the inclusion of The Notebook from 2004. The story is very simple, a manual laborer falls in love with a rich girl whose parents do not approve this relation. Perhaps, one of the main reasons for the success of this film is the fact that during the shooting of this film the main actors Rachel McAdams and Ryan Gosling were a couple in real life. Subsequently, their connection in this adaptation of one of Nicholas Sparks' novels is extremely powerful and real.

Casablanca (1942)

One cannot talk about big screen romance without mentioning the love of Ilsa and Rick, characters played by Ingrid Bergman and Humphrey Bogart respectively. A wartime romance that boldly states that only love withstands the test of time. Also, Casablanca does what most romantic movies to this day dare not do – forgo the happy ending. Apparently, this is one of the main reasons why this film is so adored.

KËRCIMET “KANGOO”

Përpara nesh është edhe një tjetër muaj dimri, ndoshta një nga vendimet tuaja të Vitit të Ri ishte të filloni të stërviteni ose të bëni disa aktivitete rekreative në vitin 2023. Për të gjithë adhuruesit e fitnessit dhe aerobisë, por edhe për ata që kanë në plan të bëhen të tillë, në këtë edicion të revistës sonë ju prezantojmë një formë interesante të ushtrimeve fizike. Po flasim për kërcimet “Kangoo” (Kangu), të cilat po bëhen gjithnjë e më të popullarizuara dhe më të kërkuara këtu. “Rekuizita” të detyrueshme janë çizmet speciale, të ashtuquajturat rollera me rrota rikoshe. Përkatësisht, kërcimet “Kangoo” janë një stërvitje intensive, shumë motivuese që e fut në funksion tërë trupin, e rrit qëndrueshmërinë e muskujve dhe e ka një efekt pozitiv në sistemin kardiovaskular dhe atë të frymëmarrjes. Programi i ushtrimeve mund të përshtatet në çdo nivel, është i shkëlqyer për atletët profesionistë, si dhe për fillestarët dhe atletët rekreativë.



Cfarë janë kërcimet “Kangoo”?

Kërcimet “Kangoo” janë një sistem i lehtë, i sigurt dhe efektiv i stërvitjeve kardio i përbërë nga çizme të dizajnuara posaçërisht për këtë dhe nga programe fitnessi të licencuara, që u zhvilluan në Evropë në fillim të viteve të ‘90-ta. Së bashku, këpuçët dhe programet e fitnessit e bëjnë stërvitjen aq shumë argëtuese sa nuk do ta besoni se vërtet jeni duke ushtruar.

“Kangoo” është më shumë se thjesht një stërvitje, pasi që çizmet që përdoren gjatë stërvitjes janë krijuar për të ndihmuar në ndërtimin e muskujve dhe qëndrueshmërisë. Ajo që është veçanërisht interesante është dizajni i përmendur tashmë i çizmeve – rollerave. Ato ngajjnë



me çizmet e skive, të cilat janë të lidhura me susta në formë veze, duke siguruar “ushtrimin rikthyes” (rikoshenë) që nuk vë presion në shpinë dhe nyje aq sa vrapimi. Sistemi i sustës së veçantë të patentuar absorbon 80% të impaktit dhe veprimi i rikthimit ndihmon në djegjen e 20% më shumë kalorive sesa thjesht ecja, kërcimi ose vrapimi me atlete të zakonshme.

Kërcimet “Kangoo” fillimisht u krijuan nga mjekët, posaçërisht për rehabilitimin e pacientëve ortopedikë që shëroheshin nga lëndimet e gjurit, ijeve dhe shpinës. Menjëherë pas kësaj, u zbulua se ato ofruan një stërvitje të mrekullueshme kardio, ndihmuar në forcimin dhe tonifikimin e muskujve dhe ishin jashtëzakonisht argëtuese për t’u përdorur.

Çfarë lloj ushtrimesh mund të bëhen përmes kërcimeve “Kangoo”?

Nëse po pyesni veten se çfarë ushtrimesh mund të bëni përmes kërcimeve “Kangoo”, përgjigja është – praktikisht të gjitha ushtrimet aerobike dhe stërvitjet me intervale. Çizmet thjesht e shtojnë intensitetin përmes peshës dhe forcës natyrore të gravitetit, kështu që ushtrimi me “Kangoo” djeg deri në 25 përqind më shumë kalori.

Një stërvitje tipike “Kangoo” fillon me aerobi dhe më pas kalon në stërvitje me intervale të tilla si hedhje dhe mbledhje (skuat). Një dymendje tjetër për këtë lloj ushtrimi është komoditeti i “rollerave”. Çizmet “Kangoo” janë bërë në madhësi fleksibël me një material të mbushur që i përshtatet këmbës. Prandaj, çdokush mund t’i mbathë ato, pa kufizime nga mosha



KANGOO JUMPS

6 deri në 92 vjeç. Të dizenuara në Zvicër me materiale të cilësisë së lartë, çizmet e kërcimeve "Kangoo" janë krijuar për të qenë një "palestër në çantë" në çdo kohë.

Përfitimet e kërcimeve "Kangoo"

Përveç argëtimit, ky lloj ushtrimi e ka një sërë përfitimesh. Ne do të rendisim vetëm disa nga përparësitë:

- Stërvitje kardio me intensitet të lartë
- Ushtrime me impakt të ulët
- Promovon humbjen e yndyrës
- Stimulon sistemin limfatik
- Rrit sistemin imunitar
- Rrit qëndrueshmërinë kardiovaskulare
- Përmirëson koordinimin, fuqinë dhe ekuilibrin
- Ndhmon në përmirësimin e qëndrimit
- Optimizon shëndetin kardiovaskular
- Zvogëlon gjasat e dëmtimit të kyçeve
- Ndhmon në parandalimin e osteoporozës



Për fund, edhe një përparësi e kërcimeve "Kangoo"

Përveç fitnesit fizik, ata që e praktikojnë këtë lloj stërvitjeje pajtohen se kanë më shumë vetëbesim, kanë qartësi më të mirë mendore dhe madje flenë më mirë kur stërviten me kërcimet "Kangoo". Pra, gjithçka që duhet të bëni është t'i mbathni çizmet, ta lëshoni muzikën dhe të lëvizni së bashku me një koreografi argëtuese dhe të lehtë për ta mësuar, që e vë në funksion tërë trupin.

Another winter month is ahead of us, perhaps one of your New Year's resolutions was to start working out or doing some recreational activities in 2023. For all the fans of fitness and aerobics, but also for those who are only planning to become one, in this edition of our magazine we present you an interesting form of exercise. We are talking about Kangoo jumps, which is increasingly popular and in demand around here. Mandatory "props" are the special shoes, so-called rebound roller skates. Namely, Kangoo Jumps is an intense, highly motivational training that works the entire body, increases muscle endurance and has a positive effect on the cardiovascular and respiratory systems. The exercise program can be adjusted to any level, it is excellent for professional athletes, as well as for absolute beginners and recreational athletes.

What is Kangoo Jumps?

Kangoo Jumps is an easy, safe and effective cardio workout system consisting of specially designed boots and licensed fitness programs developed in Europe in the early 1990s. Together, the boots and fitness programs make working out so much fun that you won't believe you're actually exercising!

Kangoo is more than just a workout, as the boots used during exercise are designed to help build muscle and endurance. What is particularly interesting is the already mentioned design of boots - roller skates. They resemble ski boots, which are connected to egg-shaped springs providing "rebounding exercise" that does not place stress on the back and joints as much as running. The specially patented spring system absorbs 80% of the impact and the rebound action helps burn 20% more calories than just walking, jumping or running in regular sneakers!

Kangoo Jumps were originally developed by doctors specifically for the rehabilitation of orthopedic patients recovering from knee, hip and back injuries. Soon afterward, it was discovered that they offered an amazing cardio workout, helped strengthen and tone muscles, and were incredibly fun to use!

What kind of exercises can be done in Kangoo Jumps?

If you were wondering what exercises you can do in Kangoo Jumps, the answer is - practically all aerobic exercises and interval training! The boots simply add intensity through weight and the natural force of gravity, so exercising with Kangoo Jumps burns up to 25 percent more calories.

A typical Kangoo workout starts with aerobics and then moves on to interval training such as hops and squats. Another doubt about this type of training is the comfort of the "roller shoes." Kangoo boots are made in flexible sizes with a padded lining that conforms to the foot. Therefore, anyone can wear them, without restrictions from age 6 to 92! Designed in Switzerland with high-quality materials, Kangoo Jumps boots are made to be a "gym in a bag" at any time.

Benefits of Kangoo Jumps

In addition to being fun, this type of workout has a number of benefits. We will list only some of the advantages:

- High-Intensity Cardio Workout
- Low impact exercise
- Promotes fat loss
- Stimulates lymphatic system
- Boosts immune system
- Increases cardiovascular endurance
- Improves coordination, strength and balance
- Helps improve posture
- Optimizes cardiovascular health
- Reduces likelihood of joint damage
- Helps prevent osteoporosis

For the end, one more advantage of Kangoo Jumps

Aside from physical fitness, those who practice this type of workout agree that they feel more confident, have better mental clarity and even sleep better when they workout with Kangoo Jumps. So, all you need to do is put your boots on, turn the music on and move together to a fun, easy-to-learn choreography that works the entire body.

KATËR PËRFITIMET E TEKNOLOGJISË PËR ADOLESHENTËT



Ndonjëherë është e vështirë të shihen përfitimet e teknologjisë për adoleshentët. Në fund të fundit, kur adoleshentët kalojnë orë të pafundme duke luajtur videolojëra ose duke i ngulur sytë në telefonat e tyre të mençur, teknologjia mund të shihet më shumë si një barrë sesa një përfitim. Megjithatë, në botën e sotme sfiduese, efektet pozitive të teknologjisë tek adoleshentët janë domethënëse. Më poshtë i kemi renditur katër nga përfitimet më domethënëse.

teknologjik është një ekspertizë e vlefshme.

1. Socializimi dhe ndërtimi i marrëdhënieve:

Aplikacionet e njohura të mesazheve dhe platformat e medieve sociale i lidhin adoleshentët me adoleshentë të tjerë. Këto mjete digjitale ua mundësojnë adoleshentëve të mbajnë kontakte me miqtë e tyre nga shkolla, përmes thirrjeve telefonike me fotografi, mesazheve në grup ose duke dërguar TikTok-ë qesharakë, shumë prej të cilëve janë bërë viral gjatë muajve të fundit.

2. Aftësitë për zgjidhjen e problemeve

Duke mësuar se si të përdoren pajisjet dhe aplikacionet e ndryshme, një adoleshent përballë me sfidën e inovacioneve të reja, duke e pasur parasysh përparimin e shpejtë të teknologjisë. Zgjidhja e tillë e problemeve mund të përfshijë zbulimin se si të lidhni një PlayStation të ri me televizorin ose si të zhvendosni të dhënat nga një telefon në tjetrin, ose edhe si të përdorni Google Maps për të lundruar në një qytet të ri. Gjersa po zhvillohen aplikacionet inovative dhe avancimet teknologjike, një adoleshent i aplikon elementet e zgjidhjes së problemeve për çdo pengesë të re që më vonë do të shpërblehet në "botën reale". Për shembull, kur një person punon në një zyrë, virtuoiziteti



3. Shkollimi i mëtutjeshëm dhe mjetet digjitale të mësimit

Realiteti i thjeshtë është se fëmijët e sotëm po mësojnë në mënyra që ne nuk i kemi imagjinuar kur ishim fëmijë. Adoleshentët përdorin aplikacionin Duolingo për të mësuar gjuhët, aplikacionin Audible për të dëgjuar libra dhe aplikacionin Evernote për të mbajtur shënime nga klasa. Në të vërtetë, aplikacionet e telefonëve të mençur, rrjetet sociale dhe faqet interaktive të internetit dhe horizontet e reja janë normative për adoleshentët. Si rezultat, adoleshentët shpejt bëhen të aftë me një mori mjetesh të ndryshme mësimore digjitale, duke i rritur kështu mundësitë arsimore.

4. Kreativiteti interaktiv dhe shprehja digjitale

Duke ua kaluar markerëve dhe shkumësave me ngjyra, aplikacionet e telefonëve të mençur dhe faqet interaktive të internetit u ofrojnë adoleshentëve mundësinë për të ndarë pasionet e tyre artistike kudo e gjerë. Për shembull, adoleshentët mund të regjistrojnë një performancë muzikore në YouTube, të bëjnë një tabelë humori në Pinterest, të modifikojnë foto në aplikacionin VSCO ose të mësojnë një kërcim të ri në TikTok dhe ta postojnë në llogarinë e tyre. Duke



FOUR BENEFITS OF TECHNOLOGY FOR TEENS

Sometimes it is hard to see the benefits of technology for teens. After all, when teens spend endless hours playing video games or staring at their smartphones, technology can feel more like a burden than a benefit. However, in today's challenging world, the positive effects of technology on teenagers are significant. Below we have listed four of the most significant benefits.

përdorur video dhe zë, adoleshentët mund të kenë qasje në lloje të ndryshme mjetesh digjitale që i ndihmojnë ata të lulëzojnë në mënyrë krijuese dhe të ndajnë lehtësisht krijimet e tyre. Ato gjithashtu ua ofrojnë mundësinë për inkurajim dhe komente kreative.

Ecja përpara me teknologjinë

Teknologjia i lejon adoleshentët që të mbajnë kontakte me familjen, miqtë e tyre dhe komunitetin e tyre më të madh. Së dyti, Interneti është një burim i rëndësishëm për informacion dhe mjete edukative, është thjesht një burim i njohjes së asaj që është në dispozicion. Shpresojmë që aplikacionet dhe teknologjitë e diskutuara në këtë artikull të jenë të dobishme për ju. Si gjithmonë, sigurohuni që të mbani sigurinë një përparësi kryesore ndërsa eksperimentoni me teknologji të ndryshme. Shumë aplikacione dhe pajisje ofrojnë kontrollë prindërore në mënyrë që të bllokoni përmbajtjen e papërshtatshme. Por edhe të mësuarit për sigurinë në internet është gjithashtu i rëndësishëm. Si përfundim, mund të thuhet me siguri se me mjetet e duhura dhe një mentalitet të përgjegjshëm, ka shumë përfitime të teknologjisë për adoleshentët.

1. Socialization and Relationship Building:

Popular messaging apps and social media platforms connect teenagers with other teenagers. These digital tools allow teens to keep in contact with their friends from school, via online video calls, group messaging, or in sending funny TikToks, many of which have gone viral during the last few months.

2. Problem Solving Skills

By learning how to use different devices and apps, a teen faces the challenge of new innovations, given the rapid advancement of technology. Such problem solving may include figuring out how to connect a new PlayStation to the television or moving data over from one phone to another. Or even using Google Maps to navigate a new city. As innovative applications and technology advancements develop, a teen applies the rudiments of problem-solving to each new hurdle that will later pay off in the "real world." For example, when a person works in an office, technological virtuosity is a valuable expertise.

3. Enhanced Education and Digital Learning Tools

The simple reality is that today's kids are learning in ways that we would not have imagined when we were growing up. Teens are using the Duolingo app to learn languages, Audible app to listen to books, and Evernote app to take notes from class. Indeed, with smartphone applications, social networking, and interactive websites, new horizons are normative for teenagers. As a result, teenagers quickly become adept with a multitude of different digital learning tools, thus enhancing educational opportunities.

4. Interactive Creativity and Digital Expression

Transcending colored markers and crayons, smartphone applications and interactive websites offer teens the ability to share their artistic passions far and wide. For example, teens can record a musical performance on YouTube, make a mood board on Pinterest, edit photos on the VSCO app, or learn a new TikTok dance and post it on their account. Using video and sound, teens can access different types of digital tools that help them thrive creatively and easily share their creations. It also offers the opportunity for encouragement and creative feedback.

Moving Forward with Technology

Technology allows teenagers to keep in contact with their family, their friends, and their greater community. Secondly, the Internet is a significant resource for information and educational tools, it is simply a matter of knowing what is available. Hopefully you may find the apps and technologies discussed in this article that are helpful to you. As always, ensure that you are keeping safety a top priority as you experiment with different technologies. Many apps and devices offer parental controls so you can block inappropriate content from view. But also learning about online safety is important as well. In conclusion, it is safe to say that with the right tools and a responsible mindset, there are many benefits of technology for teens.

TË MËSOJMË SI TA KURSEJMË ENERGIJINË ELEKTRIKE!



Me siguri se të gjithë e kanë dëgjuar fjalinë: “Fikeni dritën kur dilni nga dhoma/shtëpia, për mos ta çuar dëm energjinë elektrike”. Këtë dimër e dëgjojmë atë fjali më shpesh sesa më parë, dhe arsyeja është mungesa globale e burimeve të energjisë. Kosova nuk bën përjashtim, prandaj është shumë e rëndësishme që ta kuptojmë se të gjithë po përballemi me një krizë energjetike dhe se është e nevojshme që t’i ndryshojmë zakonet dhe të fillojmë ta kursejmë energjinë elektrike. Ka shumë mënyra, por jo të gjitha e kanë të njëjtin efekt. Në këtë edicion, Revista 4You u siguron një udhëzues të gjithëve që duan të kursejnë, por nuk janë të sigurt nga t’ia nisin!

të ulëta shtëpiake, disa udhëzime bëjnë ndryshim më të madh. Prandaj, duhet të fillojmë t’i kushtojmë më shumë vëmendje udhëzimeve dhe këshillave që janë më efektive dhe t’i zbatojmë ato.

Bojleri i ujit (nuk) duhet të jetë i ndezur gjatë gjithë kohës!

Hidraulikët thonë se nuk ka nevojë që bojleri të jetë vazhdimisht i ndezur. Bojlerët mund të ndizen gjatë natës kur energjia elektrike është më e lirë, duke pasur para-

sysh se bojlerët modern e mbajnë

temperaturën relativisht stabile, falë izolimit. Gjithashtu, kur bëhet fjalë për parametrat, duhet ta vendosni ngrohësin e ujit në temperaturë deri në 60 °C.

Kursimet në kuzhinë

Nëse gatواني mesatarisht për rreth një orë e gjysmë çdo ditë, kjo është afërsisht 60 kilovat/orë, që është rreth 15% e konsumit në një amvisëri mesatare. Ka shumë mënyra për ta zvogëluar konsumin, nga përdorimi i tenxheres me presion, e deri tek përdorimi i tiganit me madhësinë e përshtatshme. Kur e zieni gjellën, mos përdorni enë, fundi i të cilave është më i vogël sesa sipërfaqja e pllakës së shporetit të rrymës. Nëse jeni duke përgatitur gjellë të lëngshme, uleni temperaturën sapo të vlojë uji.

Ndriçimi është i rëndësishëm

Në kohën kur njerëzit zakonisht kthehen nga puna dhe ndezin dritat në shtëpi, do të ishte ideale të

Jeta në krizën aktuale energjetike, kur çmimet janë rritur pamasë, kërkon që të gjithë banorët, përfshirë juve të rinjve, të jeni më racional gjatë konsumit të energjisë. Prandaj, si institucionet vendore ashtu edhe organizatat ndërkombëtare kanë qenë të zëshme me rekomandimet e tyre për kursimin e energjisë elektrike. Me këtë në mendje, ne po i paraqesim disa këshilla.

“Thani rrobat në ajër, jo në tharëse! Nxirrni karikuesit nga priza kur janë në përdorim! Fikeni kompjuterin kur nuk e përdorni!”

Pavarësisht nga fakti se të gjitha këto aktivitete rezultojnë në mënyrë kumulative në konsum më të ulët të energjisë, dhe rrjedhimisht në kosto më





mos e ndizni rrobalarësen dhe enëlarësen, si dhe shporetin dhe shpenzuesit tjerë të mëdhenj, përveç rasteve kur është absolutisht e nevojshme. "Shtyni gjithçka që mund të shtyni për më vonë". Mund ta zvogëloni presionin në rrjetin elektrik, dhe rrjedhimisht presionin në kuletën tuaj, duke zëvendësuar llambat e zakonshme me drita LED, të cilat konsumojnë dukshëm më pak energji.

Pas krizës energjetike që e preku Kosovën dhe botën për shkak të rritjes së çmimeve, Qeveria e Kosovës publikoi një manual për kursimin e energjisë elektrike. Edhe Kompania për Distribuimin e Energjisë në Kosovë (KEDS) u bën thirrje qytetarëve që pothuajse çdo ditë ta kursejnë energjinë elektrike, sidomos gjatë stinës së dimrit. Zëdhënësi i KEDS-it, Viktor Buzhala ka ndarë disa këshilla për kursimin e energjisë elektrike, disa prej të cilave janë:

- Një mënyrë për ta kursyer energjinë elektrike është përdorimi i shpenzuesve të mëdhenj gjatë natës, kur tarifa është më e ulët.
- Nëse keni vendosur që të blini enëlarëse, rrobalarëse apo tharëse të re, fokusohuni te cilësia më e lartë dhe produktet më ekonomike. Shikoni udhëzimet e prodhuesit që përmbajnë përshkrimin e veçorive kryesore dhe më pas vendosni se cila është më ekonomike.
- Bojlери në shtëpitë tona konsumon 30 deri në 50% të faturës mujore gjatë stinës së verës, dhe 40 deri në 60% gjatë stinës së dimrit. Këshillohet që ta lini ngrohësin e ujit ndezur gjatë natës, pra pas orës 22:00.
- Zgjidhni llambat e duhura. Llambat LED janë më efikase. Ato konsumojnë 75% më pak energji elektrike. Mënyra më e mirë për të filluar me kursimin e energjisë elektrike është që t'i fikni dritat në dhomat që nuk i përdorni.



LET US LEARN HOW TO SAVE ELECTRICITY!

Everyone has probably heard the sentence: "Turn off the light when you leave the room/house, so as not to waste electricity." This winter we hear that sentence more often than before, and the reason is the global shortage of energy sources all over the world. Kosovo is no exception, so it is very important to understand that we are all facing an energy crisis and that it is necessary to change our habits and start saving electricity. There are many tips, but not all of them have the same effect. In this edition, 4You Magazine offers you a guide: for all those who want to save it but are not sure where to start!

Life during the current energy crisis, when prices are skyrocketing, requires all residents, including you, young people, to be more rational towards energy consumption. Therefore, both local institutions and international organizations have been vocal with their recommendations to save electricity. With this in mind, we present several tips on how to comply.

"Dry laundry in the air, not in dryers! Unplug chargers when not in use! Turn off the computer when not in use!"

Regardless of the fact that all of these activities cumulatively result in lower energy consumption and therefore lower household costs, some of the instructions make a bigger difference. Therefore, we have to start paying more attention to what instructions and which tips are the most effective and implement them.

The water boiler should (not) be on all the time!

Plumbers say there is no need to have the boiler constantly on. The boilers can be turned on overnight, when electricity is cheaper, given that modern boilers keep the temperature relatively stable thanks to insulation. Also, when it comes to the settings, you should set the water heater to a temperature of up to 60 °C.

Savings in the Kitchen

If you cook on average for about an hour and a half every day, that will amount to roughly 60 kilowatt-hours - which is about 15% of the consumption in an average household. There are many ways to reduce this: from using a pressure cooker to matching the pan when cooking. When cooking, do not use containers whose bottom is smaller than the surface of the hob.

If you are preparing a liquid dish, reduce the temperature as soon as the water boils.

Lighting is Important

At the time when people typically come home from work and turn on the lights in the home, it would be ideal not to turn on the washing machine and dishwasher, as well as the stove and other large consumers, unless absolutely necessary. "Postpone everything you can postpone." You can reduce the pressure on the electricity network, and thus the pressure on your wallet, by replacing ordinary light bulbs with LED lights, which consume significantly less energy.

After the energy crisis that affected Kosovo and the world due to price increases, the Government of Kosovo published a manual for saving electricity. The Kosovo Electricity Distribution Company (KEDS) also urges citizens to save electricity almost every day, especially during the winter season. KEDS spokesperson Viktor Buzhala shared several tips on saving electricity, some of which are:

- A way to save electricity is to use devices that consume a lot of electricity at night, when the tariff is lower.
- If you have decided to buy a new dishwasher, washing machine or tumble dryer, then focus on higher quality and products that are more economical. Look at the manufacturer's instructions containing description of the main features and then decide which one is more economical.
- The boiler in our homes consumes 30 to 50% of the monthly bill during the summer season, and 40 to 60% during the winter season. The advice is to leave the water heater on overnight, i.e. a bit after 10 p.m.
- Choose the right light bulbs. LED bulbs are more efficient. They consume 75% less electricity. The best way to start saving electricity is to turn off the lights in rooms you do not use.

MENDIMI I JUAJ PËR TOLERANCËN?



ELMEDINA MAKOLLI



Cili është mendimi juaj për tolerancën?

Unë mendoj se është mjaft e rëndësishme që toleranca të ekzistoj te çdo njeri për një familje, shoqëri dhe vend më të mirë.

Cili është roli i saj për mirëqenien e shoqërisë?

Roli i tolerancës për shoqërinë është se ajo të sjell qetësi, paqe, në vend të kaosit dhe gjërave jo të mira dhe të pakëndshme.

A kemi tolerancë të mjaftueshme dhe si mund ta përmirësojmë?

Besoj që në vija të përgjithshme jemi tolerant, mirëpo në raste të caktuara e kemi treguar se mund të mos jemi aspak tolerant. Këtë mund ta përmirësojmë duke synuar që veprimet tona të jenë të drejta dhe të synojnë barazi pa e marrë parasysh se për kë bëhet fjalë.

What is your opinion on tolerance?

I think it is quite important that tolerance exists in every person for a better family, society and country.

What is the role of tolerance on wellbeing of society?

The role of tolerance for the society is to bring calmness, peace, instead of chaos and bad and unpleasant things.

Do we have enough tolerance and how can we improve it?

I believe that in general we are tolerant, however in some cases we have shown we can be not tolerant at all. We can improve this by aiming for our actions to be fair and aim for equality regardless of who it is about



LENDRI HAZIRI



Cili është mendimi juaj për tolerancën?

Besoj që toleranca është shumë e rëndësishme dhe ne duhet të mundohemi të jemi tolerant, por për fat të keq nganjëherë biem pre e rrethanave dhe për fat të keq ne e harrojmë se sa e rëndësishme është toleranca.

Cili është roli i saj për mirëqenien e shoqërisë?

Për çdo shoqëri është e nevojshme që të ketë tolerancë për të ecur përpara. Kur nuk kemi tolerancë atëherë do të përballemi me situata të pakëndshme dhe do të përfundojmë në pozita jo të mira.

A kemi tolerancë të mjaftueshme dhe si mund ta përmirësojmë?

Unë mendoj që aktualisht nuk kemi tolerancë të mjaftueshme duke filluar nga familjet tona e deri në nivelin e tërë shoqërisë. Për ta përmirësuar këtë duhet të fillojmë me veten dhe t'i përmirësojmë veprimet tona që të jemi më tolerant sepse nëse nuk jemi tolerant e dëmtojmë veten pasi që mund të humbim shoqërinë tonë.

What is your opinion on tolerance?

I believe that tolerance is very important and we have persist on being tolerant, but unfortunately sometime we become prey of circumstances and forget how important tolerance is.

What is the role of tolerance on wellbeing of society?

Every society needs tolerance to move forward. When there is no tolerance, then we face unpleasant situations and might end up in bad situations.

Do we have enough tolerance and how can we improve it?

I think right now we do not have enough tolerance, starting from our families up to whole society level. To improve this, we have to start with ourselves and improve our actions to be more tolerant, because if we are not tolerant enough, we will harm ourselves and lose our society.

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

YOUR OPINION ON TOLERANCE?



DIELLZA BULLIQI



Cili është mendimi juaj për tolerancën?

Unë mendoj që toleranca është çelësi kryesor për bashkëjetesë paqësore në shoqëri.

Cili është roli i saj për mirëqenien e shoqërisë?

Që të jetojmë në paqe me njëri-tjetrin ne duhet të jemi bashkëpunues. Në këtë pikë nevojitet toleranca dhe rrjedhimisht mund të themi që toleranca e siguron paqen dhe bashkëpunimin në shoqëri.

A kemi tolerancë të mjaftueshme dhe si mund ta përmirësojmë?

Në përgjithësi, nuk kemi pasur probleme madhore në shoqëri dhe në bashkëpunim dhe jetojmë në paqe. Prandaj, mendoj që jemi mjaft tolerant por duhet të synojmë që të arrijmë edhe më shumë.

What is your opinion on tolerance?

I think that tolerance is the main key to peaceful coexistence in society.

What is the role of tolerance on wellbeing of society?

In order to live in peace with each other, we have to be cooperative. At this point we need tolerance, therefore we can say that tolerance ensures peace and cooperation in society.

Do we have enough tolerance and how can we improve it?

In general, we have not had major problems in the society and cooperation and we live in peace. So, I think we are quite tolerant, but we should aim to achieve even more.



VION YMERI



Cili është mendimi juaj për tolerancën?

Toleranca duhet të tregohet në çdo veprim që e bën njeriu ndonjë kur nuk jemi tolerant kjo shpie në gjëra të pakëndshme.

Cili është roli i saj për mirëqenien e shoqërisë?

Për të funksionuar si duhet një shoqëri e shëndetshme ne kemi nevojë që të jemi tolerant dhe nganjëherë të tolerojmë edhe ndonjë gabim, sepse në këtë mënyrë sigurohemi që të mbi-zotërojmë paqja dhe bashkëpunimi i ndërsjellë.

A kemi tolerancë të mjaftueshme dhe si mund ta përmirësojmë?

Besoj se jemi mjaft tolerantë kur bëhet fjalë për veprime apo më mirë të themi gabime të vogla pasi të gjithë i tolerojmë ato. Mirëpo, ne duhet të mendohejmë të tregohemi tolerant edhe për gjërat e mëdha. Sigurisht, në raste të tilla është më e vështirë që të jemi tolerant, por ne duhet të provojmë të bëhemi tolerant në çdo situatë.

What is your opinion on tolerance?

Tolerance must be shown at every action that a person does, which when not being tolerant can send us to unwanted situations.

What is the role of tolerance on wellbeing of society?

A healthy society in order to function needs to be tolerant and sometime tolerate even some mistakes, because this way we ensure peace and mutual cooperation prevail.

Do we have enough tolerance and how can we improve it?

I believe we are tolerant enough when it comes to actions, or rather small mistakes as we all tolerate them. However, we have to insist to be tolerant even for bigger things. Surely, in such cases it is difficult to be tolerant, but we have to try to become tolerant in every situation.

Please send us your thoughts on tolerance at this email: magazineforyou2003@gmail.com

RËNDËSIA E SHPREHJES SË NDJENJAVE TUAJA

Të shprehni ndjenjat tuaja mund t'ju ndihmojë të përballeni me sfidat që i sjellë jeta. Por të thuash se si ndihesh nuk është gjithmonë e lehtë. Ne i kemi disa këshilla për t'ju ndihmuar që t'i nxirrni jashtë ato ndjenja.



Ndjenjat - ne të gjithë i kemi ato!

Ndonjëherë janë të mira, ndonjëherë janë të vështira për t'u përballur. Ne jemi të prirur të kemi ndjenja. Ndjenjat krijohen nga kimikatet në trurin tuaj dhe mund të ndjehen në të gjithë trupin tuaj. Ato nxiten nga përvojat dhe mendimet tuaja. Ndjenjat kanë ndihmuar specien tonë të mbijetojë duke na shtyrë të kërkojmë shpërblime dhe kënaqësi, ndërsa në të njëjtën kohë shmangim kërcënimet dhe situatat e rrezikshme. Ndjenjat mund të na mbrojnë dhe të na udhëheqin. Ato na ndihmojnë të kërkojmë përvoja pozitive dhe t'i shmangim rreziqet. Ndjenjat gjithashtu na ndihmojnë të lidhemi, kuptojmë dhe të kemi marrëdhënie me të tjerët. Por ndonjëherë ndjenjat tona mund të mos jenë proporcionale me situatën ose nuk jemi të sigurt se si t'i përgjigjemi asaj që e ndjelmë. Duke folur për ndjenjat tuaja mund t'ju ndihmojë të kenë shëndet të mirë mendor dhe të përballoni gjendjen kur ndiheni të shqetësuar.

Çfarë ndodh kur i shprehim ndjenjat?

Shprehja e ndjenjave mund t'ju ndihmojë të ndjeheni: të lidhur, të fuqizuar, të kuptuar, të lehtësuar, të dëgjuar, të mbështetur, në kontroll dhe më pak emocional.

Çfarë ndodh kur nuk i shprehim ndjenjat?

Kur ne i mohojmë, shmangim ose i fshehim ndjenjat tona, ato mund: të mblidhen, të përkeqësohen, t'ju izolojnë, të rrisin stresin, të krijojnë më shumë probleme, të ndikojnë në shëndetin tuaj, t'ju bëjnë të ndiheni jashtë kontrollit, të krijojnë tendosje në trupin tuaj, t'i ngarkojnë marrëdhëniet tuaja.

Si të bëheni më të mirë në shprehjen e ndjenjave

Para se të shprehni një ndjenjë, duhet ta dini se çfarë është. Kaloni pak kohë vetëm duke menduar se si ndiheni. Mendoni fjalë specifike që e përshkruajnë saktësisht se si ndiheni. Në vend që të thoni se ndiheni "keq" - gjeni fjalë më specifike si i frikësuar, i frustruar, i mërzitur ose i shqetësuar.

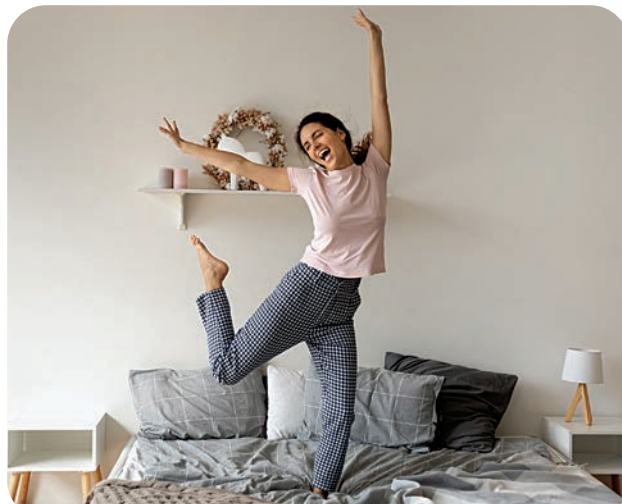
Mbani mend:

Ndjenjat shpesh përshkruhen me një fjalë (i lumtur, i emocionuar, i trishtuar, i zemëruar). Nëse keni më shumë se kaq, mund të jetë një

mendim që po përpiqeni ta shprehni, p.sh.: "Ndjej se asaj nuk i pëlqej". Nëse nuk mund ta gjeni fjalën e duhur që e përshkruan se si ndjeheni, provoni të kërkonit listat dhe tabelat e ndjenjave në internet. Ju gjithashtu mund të flisni me dikë jashtë kësaj situatë, si një këshilltar, për t'ju ndihmuar që ta kuptoni se çfarë po ndjeni.

Është e rëndësishme t'i shprehni ndjenjat tuaja - të mirat dhe të vështirat

Të shprehurit e ndjenjave mund t'ju ndihmojë të ndiheni më mirë për veten





dhe situatën. Mund të jetë e sikletshme në fillim, por sa më shumë të flisni për ndjenjat, aq më e lehtë do të jetë. Praktika gjithashtu ndihmon. Filloni lehtë duke shprehur ndjenja pozitive – “Ndihej i dashur kur kafsha ime vjen për të më përshëndetur kur kthehem në shtëpi, sepse kjo tregon se e ka marrë malli për mua”. Pasi t’i keni zotëruar ato ndjenja, kaloni tek ato më sfiduese.



Ka shumë më shumë mënyra për të shprehur ndjenjat tuaja sesa thjesht të flisni për to

Nuk jeni gati të flisni për ndjenjat tuaja? Ka shumë mënyra përmes të cilave mund të nxirrni jashtë ndjenjat tuaja. Bëhuni kreativ! Shikoni këto ide më poshtë:

- Vizatimi
- Këndimi
- Kërcimi
- Shkrimi
- Meditimi
- Mbajtja e ditarit
- Ushtrimet fizike
- Vizualizimi

THE IMPORTANCE OF EXPRESSING YOUR FEELINGS

Expressing how you feel can help you cope when life throws you challenges. But saying how you feel isn’t always easy. We’ve got some tips to help you get those feelings out.

Feelings - we all have them!

Sometimes they’re good, other times they’re hard to cope with. We’re wired to have feelings. Feelings are created by chemicals in your brain and can be felt throughout your body. They are triggered by your experiences and thoughts. Feelings have helped our species survive by driving us to seek out rewards and pleasure while at the same time avoiding threats and dangerous situations. Feelings can protect and guide us. They help us to seek out positive experiences and avoid danger. Feelings also help us to connect, understand and relate to others. But sometimes our feelings might be out of proportion to the situation or we aren’t sure how to respond to what we’re feeling. Talking about your feelings can help you stay in good mental health and help you cope when you feel upset.

What happens when we express feelings?

Expressing feelings can help you to feel: connected, empowered, understood, relieved, heard, supported, in control and less emotional.

What happens when we don’t express feelings?

When we deny, avoid or hide our feelings, they can: build-up, get worse, isolate you, increase stress, create more problems, impact on your health, make you feel out of control, create tension in your body, put strain on your relationships.

How to get better at expressing feelings

Before you express a feeling, you need to know what it is! Spend some time alone thinking about how you’re feeling. Come up with specific words that describe exactly how you feel.

Instead of saying you feel ‘bad’ - find more specific words like afraid, frustrated, upset or anxious.

Remember:

Feelings are often described in one word (happy, excited, sad, angry). If you’ve got more than that it might be a thought you’re trying to express – eg. I feel that she doesn’t like me. If you can’t find the right word that describes how you’re feeling, try looking up feelings lists and charts online. You could also speak with someone outside the situation, like a counselor, to help you figure out what it is you’re feeling.


It’s important to express your feelings - the good and the difficult

Expressing feelings can help you to feel better about yourself and the situation. It can feel awkward at first, but the more you talk about feelings the easier it will get. Practice helps too! Start off easy by expressing positive feelings – “I feel loved when my pet comes to greet me when I get home, because it shows that he missed me”. Once you’ve mastered them, move onto more challenging ones.

There are more ways to express your feelings than just talking about them

Not up for talking about your feelings? There are lots of ways to get your feelings out. Get creative! Check out these ideas below:

- Drawing
- Singing
- Dancing
- Writing
- Meditating
- Journaling
- Exercising
- Visualisation

| K F O P | AKTORJA E NJOHUR AMERIKANE NGA FOTO | TERM NË MUZIKË | RADIUM | NJË PYETËSE (POL.) | SHTRAT I ULËT MINDER (SHQ.) | PAJISJA PËR AKU- MULIMIN E RRYMËS |  | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|--|---|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|--|--|------------------------------|
| USHTRIA DETARE | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LLOJ FONTI I GERMAVE | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOTË MUZIKORE | | | LLOJ MAKUSHI EMËR MA- SHKULLI | | | | | | | | | | | | | | | |
| LIMAN NË IZRAEL | | | | PËREMËR PRONOR BARDHË (TURQ.) | | | | | | | | | | | | | | |
| LLOJ THIKE ME DY TEHE | | | | | URANI REZIST. E ORGANIZMIT (SËMUNDJE) | | | | | | | | | | | | | |
| URANI | | HERO I TROJËS NJË NGA SHBA-të | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SHEGË | | | | M. A. MJESH- TËR KAMERE | | | | | | | | | | | | | | |
| IRIDIUM | | | MASË E VJETËR GJATESIE (64 - 80 cm) BRET KosA | | | | | | | | | | | | | | | |
| PERSON- AZH NGA DRAMA E ROSTANIT, DE BER- ZHERAK | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| EMËR MASHKULLI YNI | | | | | | | ORGAN DREJTUES POLITIK I NJË PARTIE | BUJK QË LËVRON ARËN | <i>4You</i> <i>magazine</i> | SIMBOLI KIMIK I KALLAJIT | FILM ME AKTORIN SHVARCE- NEGER | QYTET NË TURQI | PJESË E NJË LIMA- NI (SHQ.) | | | | | |
| LËVIZJE E GRAVE PËR TË DREJTAT E TYRE | | | | | | | | | | NUK KAM EMË MA- SHKULLI | | | | | | | | |
| DEGË E GJUHËSI- SË (SHQ.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LIQEN NË FINLANDE | | | | | | LUMË NË AMERIKËN JUGORE A. T. | | | | | | | | | | | | |
| MILI- AMPER | | | PRIJËS I KOZAKËVE I BIE TË FI- KËT, MEKET | | | | | | | | LUMË NË AFRIKË AEROPORT I TOKIOS | | | | | | | |
| NUMRI IMAGJI- NAR | | MILI- METËR EMËR (M.) YNI (SHQ.) | | | BANORI I TIRANËS LITAR KA- UBOJËSH | | | | | | | | | | | | | |
| SHTET NË AZI | | | | | | TONELATË VESHJE GRASH INDIANE | | VEPËR E EMIL ZOLËS LLOJI | | | | | | | | | | FUTBO- LLISTI RRAHMANI |
| BANORET E IRANIT, IRANI- ANET | | | | | | | | | | RREZE KULT FETAR, CEREMONI | | RADIUM PA DOBI (NDAJF.) | | | | | | |
| VEND NË TURQI | | | | SHKRIM- TAR SATI- RASH T. I. | | | | | | | | | | 1000 (ROMAK) NEGACION I HUAJ | | | | |
| | | | | | | | | LLOJ GJARPRI GJIGANT M. | | | | | | | | | | |
| MOÇALOR | | | | | AI QË KOPJON TJETRIN, IMITUES | | | | | | | | | | | | | |
| LEÇJEN- DË (SHQ.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Të mësojmë së bashku!



“Sa gjuhë i flet aq njerëz vlen” - kështu thotë fjala popullore, e cila më së miri e përshkruan rëndësinë e njohjes së gjuhëve të huaja. Teksa ne të gjithë jemi duke u munduar që të mësojmë gjuhë të huaja si anglishtja apo gjermanishtja, duket sikur e kemi harruar rëndësinë e njohjes së gjuhës së fqinjëve tanë. Duke e pasur këtë parasysh redaksia jonë ka vendosur që nga ky numër të provojmë të përgatisim për ju një seri të leksioneve praktike të gjuhës serbe. Ndonëse, këto leksione nuk synojnë që t’ju bëjnë të flisni rrjedhshëm serbisht, ne shpresojmë që ato t’ua japin një bazë nga e cila më pas mund të vazhdoni t’i zgjeroni njohuritë tuaja sipas dëshirës dhe nevojës.

Si do të funksionojnë këto leksione?

Për shkak praktikë, këto leksione nuk do të fokusohen në shpjegime gramatikore të detajuara, por do të bazohen në të mësuarit e gjuhës përmes metodës së ndërtimit të fjalorit me fjalët dhe fjalitë më të shpeshta që hasen në komunikimin e përditshëm. Ato do të përcillen edhe me ilustrime. Kështu, në mënyrë të pavarur përmes intuitës suaj ju do t’i kuptoni ato dhe do të mund t’i përdorni në praktikë. Sigurisht, përjashtimi i gramatikës dhe rregullave të saj nuk është tërësisht i mundur andaj leksionet do të përfshijnë edhe rregullat më të domosdoshme, por ato do të jenë të thjeshtuara në maksimum. Ne shpresojmë që këto leksione do ta nxisin kureshtjen tuaj për ta mësuar një gjuhë të re - gjuhën e fqinjëve tuaj, dhe ju urojmë sukses në këtë rrugëtim.

Leksioni 1

Alfabeti dhe rregullat bazë të gjuhës serbe

Nuk ka dyshim që hapi i parë që duhet të bëni është që të njiheni me alfabetin e gjuhës serbe. Sikurse në shqip edhe në serbisht njohja e alfabetit është tejet e rëndësishme pasi që në të dyja rastet kemi të bëjmë me alfabete fonetike. Kjo do të thotë që çdo shkronjë i përket një tingull. Rrjedhimisht, fjalët lexohen ashtu siç shkruhen dhe shkruhen ashtu si dëgjohen. Dallimi është se gjuha serbe i ka dy lloje të shkronjave ato latine dhe cirilike. Sigurisht leksionet tona do të përqendrohen në shkrimin latin pasi që nëse e njihni shkrimin latin, të paraqitur në Ilustrimin 1, zotërimi i shkrimit cirilik është më shumë mbajtje mend e shkronjave cirilike, por në këtë rast nuk duhet harruar që në shkrimin cirilik ndërron edhe radhitja e shkronjave siç edhe është paraqitur në Ilustrimin 2.

Shkronjat e posaçme

Alfabeti i gjuhës serbe i ka 30 shkronja dhe ashtu si edhe gjuha shqipe edhe gjuha serbe i ka disa shkronja të posaçme për tinguj të veçantë. Se cilat janë këto shkronja dhe si duhet të shqiptohen ato e shihni në Ilustrimin 3.

Ilustrimi 1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-----|-------|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| A a | B b | C c | Č č | Ć ć | D d | Dž dž | Đ đ | E e | F f | G g | H h | I i | J j | K k |
| L l | Lj lj | M m | N n | Nj nj | O o | P p | R r | S s | Š š | T t | U u | V v | Z z | Ž ž |

Ilustrimi 2

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| Cirilike | A a | Б б | В в | Г г | Д д | Ђ ђ | Е е | Ж ж | З з | И и | Ј ј | К к | Л л | Љ љ | М м |
| Latine | A | B | V | G | D | Đ đ | E | Ž | Z | I | J | K | L | Lj | M |
| Cirilike | Н н | Њ њ | О о | П п | Р р | С с | Т т | Ћ ћ | У у | Ф ф | Х х | Ц ц | Ч ч | Џ џ | Ш ш |
| Latine | N | Nj | O | P | R | S | T | Ć ć | U | F | H | C c | Č č | Dž dž | Š |

Ilustrimi 3

| | | | | | | | | |
|-----|-----|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| Č č | Ć ć | Dž dž | Đ đ | L l | Lj lj | Nj nj | Š š | Ž ž |
| Ç ç | Q q | Xh | Gj | Ll ll | Lj lj | Nj nj | Sh sh | Zh zh |

Nga Ilustrimi 3 e shohim që shkronjat dhe tingujt e veçantë në gjuhën serbe janë pak a shumë të ngjashëm me tingujt dhe shkronjat e posaçme në gjuhën shqipe. Përjashtim bëjnë shkronja “Lj” ekuivalenti i së cilës në shqip është shkronja “L”, por që shqiptimi i saj në serbisht është “Lj”. Mos harroni shkronja “L” shqiptohet si “Ll”.

Kjo është e tëra për këtë leksion. Deri në leksionin e radhës: SVE NAJBOLJE!

Did you know?



“Dashuria më e thellë që mund ta marrësh nga dikush është kur ata ju japin dashuri pa fund, durim dhe mbështetje, dhe tërë kohën ju nxisin që të rriteni.”

-Autori i panjohur



Për foto të tjera,
skanoje QR kodin