

4You

magazine

www.magazineforyou.com



4You Magazine - Shqip

magazine4ushqip



Revistë mujore e KFOR-it Nr. 195 - Mars 2023



LifeStyle
AMOS



"4You Magazine" është publikim zyrtar i KFOR-it, prodhuar dhe financiar 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

Fotografisë: 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:
AMOS

Të nderuar lexues!

8 Marsi erdhi sërish dhe është koha të festojmë edhe një herë ditën e nënave tona. Sepse dashuria e nënës është e ëmbël, e pafajshme, e dashur, e kujdesshme dhe ndonjëherë e mbushur me shqetësime. Dashuria e nënës është arsyeja pse kur thërritja e emrit të saj e tërheq atë fuqi që e ndihmon fëmijën t'i kapërcëjë të gjitha telashet apo situatat e vështira. Për më tepër, nuk mund të harrojmë të gjitha rolet që një nënë i luan në jetën e fëmijëve të saj.

Nëna si shoqe e ngushtë

Pas lindjes, një fëmijë e konsideron nënën si shoqen e parë që luan me të së bashku me kujdesin e shtuar dhe të ushqyerit. Ajo ndërvepron me fëmijën e saj si një shoqe dhe vazhdon t'i vëzhgojë të gjitha aktivitetet e fëmijës së saj. Një nënë gjithmonë i plotëson nevojat e fëmijës së saj pa menduar për veten. Një nënë është si një engjell për fëmijën e saj.

Nëna si mentore

Një nënë punon vazhdimisht për të mirën e fëmijës së saj. Ajo e do fëmijën e saj më shumë se çdo gjë tjetër në këtë botë, por ka raste që ajo gjithashtu duhet t'ia mësojë kufijtë fëmijës së saj. Kështu, ato janë personat e parë në jetën tonë që na rrënjisin fuqinë me të cilën jemi në gjendje të arrijmë sukses.

Nëna si kujdestare

Një nënë gjithmonë e dëshiron atë që është më e mira për fëmijën e saj pa kompromis. Dashuria e nënës nuk është vetëm për të llastuar fëmijën e saj, por edhe që ta njoftojë fëmijën e saj me vlerat morale dhe kulturore. Karakteri i një personi e tregon nivelin e edukimit të tij ose të saj që filloi me mësimet e nxjerra nga nëna e tyre. Një edukim i mirë e bën të ardhmen e një personi më të mirë.

Nëna si nënë

Dashuria e nënës është e pastër dhe hyjnore, është diçka që nuk vdes kurrë. Ky raport i nënës dhe fëmijës është plot emocione. Ajo na lind pas durimit të një dhimbjeje të pakufishme dhe na ushqen me kujdes dhe dashuri gjatë gjithë jetës. Mos e harroni kurrë këtë!

Mendonit për nënën

*Nënat tona janë një dhuratë e çmuar në jetën tonë që duhet ta ruajmë me dashuri dhe kujdes. Ato e përmbushin rolin e tyre të amësisë me zemër të pastër dhe përkushtim të plotë. Kjo është arsyeja pse ato gjithmonë e dinë çdo detaj të vogël për fëmijët e tyre. Prandaj, për këtë **8 Mars**, shrytëzoni një moment për të menduar për "Nënë" tuaj dhe për të festuar ditën e saj dhe të të gjitha "Nënave" anembanë botës, sepse ato janë arsyeja pse ne ekzistojmë.*

Deri në muajin tjetër, mbetshi me shëndet miqtë e mi!

Leonora

Indeksi



2. Editoriali, indeksi

4. Shkolla e muajit: SHFMU "ANTON SANTORI" NË BITI TË EPËRME

6. KFOR-I SIGURON MBËSHTETJE TË PAREZERVË PËR FËMIJËT

8. LIFESTYLE: AMOS MUJI ZAHARIA: 'NJË NJERI NË KËRKIM TË PERËNDISË'

12. QË FËMIJËT TË NDJEJNË SA MË PAK DHIMBJE!

14. World around Us: KOPSHTET

BOTANIKE MË TË MIRA NË BOTË

16. Do it Yourself: SHTROJË PËR BANJO ME GURË

18. Moviemania: BAFTA – ÇMIMET PËR ARTIN E PAMJEVE TË LËVIZSHME

20. Health & Sports: KARATEJA ËSHTË PASIONI I FAMILJES SONË

22. Generation#: EFEKTET E MEDIAVE SOCIALE

24. TË DREJTAT E GRAVE JANË TË DREJTA NJERËZORE!

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

28. Wellbeing & teens: TEKNIKAT E MENAXHIMIT TË ZEMËRIMIT PËR ADOLOSHENTËT

30. Brainteasers: KËNDI ENIGMATIK

32. Did you know? 8 MARS

Editorial

Dear readers,

It is 8th of March again and it is time to celebrate our moms once more. Because a mother's love is sweet, innocent, loving, caring, and sometimes filled with worries. Mother's love is the reason why calling her name denotes that power which helps a child to overcome all difficulties or tough situations. Moreover, we cannot forget all the roles a mother plays in her children's lives.

Mother as a Best Friend

After birth a child finds his mom as the first friend who plays with him along with extra care and nourishment. She interacts with her child as a friend and keeps watching all her child's activities. A mother always fulfils the needs of her child without thinking of her. A mother is like an angel for her child.

Mother as a Mentor

A mother works constantly for the betterment of her child. She loves her child more than any other thing in this world but there are times she also must teach boundaries to her child. Thus, they are the first persons in our lives that instil in us the power with which we become able to get success.

Mother as a Caretaker

A mother always wants what is best for her child without compromise. Mothers love is not only about pampering her child but also about letting her child know the moral and cultural values. A person's character shows his or her upbringing level that started with the lessons learnt by their mom. A good upbringing makes a person's future better.

Mother as a mother

*Mother's love is pure and divine, it is something that never dies. This relation of mother and child is full of emotions. She gives us birth after bearing unlimited pain, and nurtures us with care and love throughout our lives. **Never forget that!***

Think about Mom

*Our mothers are a precious gift in our lives that we need to keep with love and care. They fulfil their role of motherhood with pure heart and complete devotion. Which is why they always know every little detail about their children. Therefore, on this **8th of March** take a moment to think about your "Mom" and celebrate her and all the "Moms" around the world for they are the reason we exist.*

Until next month, stay healthy my friends.

Leonora

Index



3. Editorial, index

5. School of the month: EJHS "ANTON SANTORI" IN BITI E EPËRME

7. KFOR PROVIDES UNRESERVED SUPPORT TO CHILDREN

9. LIFESTYLE: AMOS MUJI ZAHARIA: 'A MAN IN SEARCH OF GOD'

13. LET THE CHILDREN FEEL AS LITTLE

PAIN AS POSSIBLE!

15. World around Us: BEST BOTANICAL GARDENS IN THE WORLD

17. Do it Yourself: STONE BATH MAT

19. Moviemania: BAFTA – AWARDS FOR THE MOTION PICTURES ART

21. Health & Sports: KARATE IS THE PASSION OF OUR FAMILY

23. Generation#: EFFECTS OF SOCIAL MEDIA

25. WOMEN'S RIGHTS ARE HUMAN RIGHTS!

27. Your opinion about: YOUR OPINION ABOUT SPRING?

29. Wellbeing & teens: ANGER MANAGEMENT TECHNIQUES FOR TEENAGERS

31. Brainteasers: LET'S LEARN TOGETHER!

4You magazine

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

Chief Editor:

Leonora Shabanaj Nikshiq

Journalists:

Ali Rexha,

Violeta Matovic,

Jelena Simic Rasic

Photos by:

"4You" Team

Design & Layout:

Bekim Shabani &

Leopard Cana

The editorial staff can be contacted on:

038/503-603-2139

Any letters can be sent at:

HQ KFOR – Film City;

"4You Magazine";

Strasbourg Building;

10000 Pristina

E-mail:

magazineforyou2003@gmail.com

www.magazineforyou.com



Cover:

AMOS

SHKOLLA FILLORE DHE E MESME E ULËT “ANTON SANTORI” NË BITI TË EPËRME

Fshati Biti e Epërme në Komunën e Shtërpcës është një fshat tipik malor i cili është i rrethuar me bukuritë dhe peizazhet mbresëlënëse të Maleve të Sharrit. Mirëpo, fakti që ky vend është i rrethuar nga malet, nënkupton që jeta aty nuk është aspak e thjeshtë. Kjo sepse, gjërat që për shumicën prej nesh janë po aq të mirëqena sa edhe ajri që e thithim, si për shembull shërbimet telefonike dhe të internetit, në këtë fshat janë mjaft të vështira për t'u qasur në to. Rrjedhimisht, kur je në këtë fshat të krijohet përshtypja sikur koha ka ndaluar.



znj. Lumnie Hyseni - drejtoreshë

Shkolla e vogël me halle të mëdha

Kohë më parë ekipi ynë e pati rastin që ta vizitonte këtë fshat, gjegjësisht Shkollën Fillore dhe të Mesme të Ulët “Anton Santori” ku u mirëpritëm me shumë bujari nga drejtoresha e shkollës znj. Lumnie Hyseni së bashku me stafin dhe nxënësit e shkollës. Sipas saj, për herë të parë puna në këtë shkollë ka filluar diku rreth viteve 1946-1947 dhe mësuesi i parë ishte tashmë i ndjeri Ahmet Sllamniku nga rrethi i Gjilanit. Po ashtu, gjatë dekadës së parë të ekzistencës, në këtë shkollë u

zhvillua mësimi vetëm deri në klasën e katërt. Mirëpo, për shkak të rritjes së vazhdueshme të numrit të nxënësve, në vitin 1960 asaj iu dha statusi i shkollës së plotë fillore. “Para vitit 1999 në këtë shkollë i vijonin mësimet gjithsej 150 nxënës. Mirëpo, pas vitit 1999 numri i nxënësve ka vazhduar të bjerë vazhdimisht dhe sot i kemi vetëm 21 nxënës,” theksoi drejtoresha Hyseni. Në pyetjen se cilat janë arsyt kryesore për një rënie të tillë ajo tha: “Ka shumë arsye pse ka ardhur deri te kjo rënie por, kryesorja do të

thosha se ka të bëjë me migrimin e banorëve të fshatit drejt qendrave më të mëdha ku ata kanë mundësi më të mira për punësim dhe një standard jetësor më të mirë.”

Miku i mirë në ditë të vështirë

Një tjetër problem me të cilin përballen në këtë shkollë është objekti i shkollës gjegjësisht mungesa e kabineteve dhe mjeteve të tjera të konkretizimit të cilat do t’iu mundësonin arsimtarëve që të zhvillonin mësimin në përputhje





me kërkesat e kohës moderne. Gjithsesi, drejtoresha Hyseni mbetet optimiste pasi që atyre shpesh iu del në ndihmë KFOR-i përmes donacioneve të ndryshme. “Që prej ditës së parë ushtarët e KFOR-it na kanë ndihmuar pa asnjë rezervë. Krahas përpjekjeve për siguri, në vitin 2000 KFOR-i na e ka dhuruar një furgon të cilin e kemi përdorur për vite të tëra për transportimin e nxënësve nga shkolla në shtëpi dhe anasjelltas. Pastaj kohë më parë ata na i kanë sjellë edhe disa tabela të bardha falë të cilave ne nuk kemi më nevojë që të shkruajmë me shumës. Ndërsa në donacionin e fundit KFOR-i i ka siguruar dy kompjuterë dhe një projektor,” shtoi drejtoresha Hyseni.

Punë dhe përkushtim për një të ardhme të ndritur

Një arsye tjetër për të qenë optimiste për drejtoreshën Hyseni është edhe bashkëpunimi që shkolla e ka me prindërit dhe mbi të gjitha angazhimi i nxënësve, por edhe i mësimit për të dhënë maksimumin për të mirën e nxënësve të tyre. Krahas kësaj, të gjithë mësimit janë të kualifikuar në fushat përkatëse si dhe e kanë të përfunduar me sukses trajnimin për zbatimin praktik të Kurrikulës së re të Kosovës. Në fund të bisedës sonë ajo e pati një porosi shumë të thjeshtë për të gjithë të rinjtë e Kosovës: “Mësoni dhe lexoni sa më shumë për një të ardhme të ndritur, qëndroni sa më larg dukurive negative, dojeni dhe respektoni njëri-tjetrin, nderojeni Kosovën.”

ELEMENTARY AND JUNIOR HIGH SCHOOL “ANTON SANTORI” IN BITI E EPËRME

Biti e epërme is a typical mountain village in the Municipality of Shtërpçe surrounded by the beautiful and impressive scenery of the Sharri Mountains. The fact that this place is surrounded by mountains, however, makes life there quite difficult. This is due to the fact that things we take for granted, like the air we breathe, such as telephone and internet services, are quite difficult to access in this village. As a result, when you are in this village, you have the impression that time has stood still.

A small school with significant problems

Recently, our team visited EJHS “Anton Santori” in this village, where we were very warmly welcomed by the school principal Mrs. Lumnije Hyseni and the staff and their students. She says that this school began operating in 1946-1947, and the first teacher was Ahmet Sllamniku from Gjilan’s district. During its first decade of operation, this school only taught up to the fourth grade. Due to the continuous increase in student enrollment, the school was upgraded to a full primary school in 1960. “This school had 150 students before 1999, however the number of students decreased continuously after 1999 and we currently have only 21 students,” said principal Hyseni. In response to our question about why such a decline has occurred, she said: “There are many reasons why it has come to such a decline, but the main one, I would say, is because of the migration of village residents

to larger cities where employment opportunities and higher standards of living are available.”

A friend in need is a friend in deed

Another challenge they face in this school is the lack of laboratories and other visualization aids that would enable teachers to deliver lessons in accordance with modern requirements. In spite of this, principal Hyseni remains optimistic as they are often assisted by KFOR through various donations. “Since the first day, KFOR soldiers have helped us without reservation. In addition to security efforts, KFOR donated a van in 2000 to be used for years as a means of transporting students from school to home. As an alternative to using chalk, KFOR provided us with white boards some time ago, and in the last donation, they provided two computers and a projector,” stated principal Hyseni.

Work and dedication for a brighter future

According to principal Hyseni, another reason to be optimistic is the school’s cooperation with parents, not to mention the commitment of students, but also of teachers, to give their best for the benefit of their students. Additionally, all teachers are qualified in their respective fields and have successfully completed training for the practical implementation of the new Kosovo Curriculum Framework. After our conversation, she had a very simple message for all the young people in Kosovo: “Learn as much as you can for a bright future, stay away from negative phenomena, love and respect each other, and make Kosovo proud.”

KFOR-i SIGURON MBËSHTETJE TË PAREZERVË PËR FËMIJËT

Krahas sigurimit të paqes, sigurisë dhe stabilitetit, KFOR-i, me donacione të çmueshme, kontribuon edhe në përmirësimin e shkollave dhe arsimit. Në përpjekje për të mbështetur shkolla të vogla dhe të izoluara në viset rurale dhe më pak të qasshme të Kosovës, njësia CIMIC (Bashkëpunimit Civil-Usharak) e KFOR-it rishitas ka dhuruar pajisje të çmueshme për dy shkolla, njëra në Banjskë në Komunën e Zveçanit, dhe tjetra në Biti të Epërme në Komunën e Shtërpcës.



Arsimi është proces

i vazhdueshëm

Teksa ecën nëpër korridoret e shkollës fillore “Banoviç Strahinja” në fshatin Banjskë, korridoret dhe klasat të kujtojnë kohët e thjeshta. Mësuesit mbajnë rregull dhe respekt me autoritet të padiskutueshëm. Por, kësaj shkolle, si shumë të tjerave në viset rurale, i mungojnë shumë mjete teknologjike moderne për zhvillimin e procesit mësimor. Prandaj, CIMIC-u i KFOR-it vendosi t’u dhurojë pajisje teknologjike të çmueshme. Majori Raymond Riedinger, shefi i shtabit të Komandës Rajonale Lindje, tha për Revistën 4You se Ekipi Ndërlidhës dhe Monitorues (LMT) e kuptoi nevojën e shkollës për donacion.

“Donacioni përfshinë lloptopë me printera dhe iPad, si dhe pajisje sportive dhe muzikore. Nga këto do të përfitojnë shumë nxënës të shkollës. Kur bëhet fjalë për ne, është e rëndësishme që KFOR-i të përfshihet në jetën e komunitetit lokal, ku përfshihen edhe fëmijët. Është mirë për KFOR-in dhe është mirë për komunitetin”, tha Riedinger. Ai shtoi se arsimit është gjëja më e rëndësishme që zgjatë dhe mund të përmirësohet: “Si udhëheqës i lartë në ushtri, unë vazhdoj të mësoj dhe mendoj se është një proces i vazhdueshëm, andaj ju takon juve që të punoni për veten tuaj.”

Gjatë dorëzimit të donacionit, drejtori i shkollës fillore “Banoviç Strahinja”, Dragan Llazareviq, i falënderoi pjesëtarët e KFOR-it për ndihmën në zhvillimin e shkollave në viset rurale, në mënyrë që “fëmijët vendas të mos mbeten prapa bashkëmohatarëve të tyre në qytete për sa i përket arsimit”. Ai, po ashtu, theksoi se kjo shkollë ka pasur bashkëpunim afatgjatë me KFOR-in dhe theksoi se donacioni, të cilin e ka dorëzuar KFOR-i, do të kontribuojë shumë në përmirësimin e metodave ekzistuese të mësimdhënies dhe të gjithë procesit mësimor që zhvillohet në këtë shkollë.

“Kemi bashkëpunim të vazhdueshëm me KFOR-in”

Krahas Banjskës, KFOR-i dhe CIMIC e

realizoi një donacion edhe në fshatin Biti të Epërme, Komuna e Shtërpcës. Falë tyre, SHFMU “Anton Santori” i pranoi dy kompjuterë dhe një projektor. Lumnije Hyseni, drejtoresha e shkollës, tha se ky donacion nuk është i vetmi nga KFOR-i.

“Kemi bashkëpunim të vazhdueshëm me KFOR-in. Ata shpesh na vizitojnë dhe rregullisht shpërndajnë Revistën ‘4You’. Na sjellin edhe dhurata të tjera, si topa për fëmijë etj. Herën e fundit na sollën katër tabela të bardha, të cilat rezultuan jashtëzakonisht të rëndësishme në procesin e mësimdhënies. Prandaj i jemi shumë mirënjohës KFOR-it që na ka qëndruar gjithmonë pranë,” tha drejtoresha Hyseni.





Me rastin e dorëzimit të donacionit në këtë shkollë ishte i pranishëm edhe komandanti i Komandës Rajonale 'Perëndim', kolonel Mario Bozzi, i cili me atë rast theksoi shpresën se nxënësit do të përfitojnë nga donacioni. Ai shpreson se KFOR-i do të vazhdojë të bashkëpunojë dhe ta ndihmojë këtë shkollë të vogël rurale. "Ne sigurisht do të vazhdojmë t'ju mbështesim nëse shkolla juaj ka nevojë për diçka. KFOR-i është gjithmonë këtu për fëmijët dhe është i gatshëm t'u ofrojë atyre mbështetje të pa rezervë", theksoi kolonel Bozzi.

Këto donacione për këto dy shkolla rurale janë vetëm një shembull i vogël i punës së CIMIC-ut në Kosovë, që dëshmon se KFOR-i vazhdon ta mbështesë zhvillimin e një Kosove stabile dhe paqësore, me theks të veçantë edhe në ofrimin e ndihmës për shkollat dhe arsimin. Për këtë arsye, përmes projekteve dhe donacioneve të tij, KFOR-i do të vazhdojë të mbështesë iniciativat që promovojnë një të ardhme më të mirë për popullatën, dhe me vëmendje të veçantë për të rinjtë e sotëm liderët e së nesërmes.

Na vizitoni në:
Visit us at:



KFOR PROVIDES UNRESERVED SUPPORT TO CHILDREN

In addition to ensuring peace, security and stability, KFOR also contributes to the improvement of schools and education through valuable donations. In an effort to support small, isolated schools in rural and less accessible areas of Kosovo, KFOR CIMIC (Civilian Military Cooperation) recently donated valuable equipment for two schools, one in Banjska in the Municipality of Zvecan, and the other in Biti e Epërme/Gornja Bitinja, near Strpce.

Education is a Continuous Process

As you walk through the corridors of the "Banovic Strahinja" Elementary School in the village of Banjska, the halls and classrooms are reminiscent of simple times. Teachers maintain order and respect with unquestionable authority. But this school, like many in rural areas, lacks a lot of modern technology for teaching. Therefore, KFOR CIMIC decided to donate valuable technology equipment to them. Major Raymond Riedinger, the Chief of Staff of the Regional Command East, told 4You Magazine that the Liaison and Monitoring Team (LMT) recognized the school's need for a donation.

"The donation includes laptops with printers and iPads, as well as sports and music equipment. This will greatly benefit the students of the school. When it comes to us, it is important that KFOR is involved in the life of the local community, which includes children. It's good for KFOR and it's good for the community," said Riedinger. He said that education is the most important thing that lasts and can be upgraded: "As a senior leader in the army, I continue to learn constantly and I think that it is a continuous process, so it is up to you to work hard on yourself".

During the presentation of the donation, the principal of "Banovic Strahinja" Elementary School, Dragan Lazarevic, thanked KFOR members for helping the development of schools in rural areas, so that "local children would not lag behind their city peers with regards to education." He also emphasized that this school has had long-term cooperation with KFOR and pointed out that the KFOR donation would greatly contribute to the improvement of existing teaching methods and the entire teaching process that takes place in this school.

"We have constant cooperation with KFOR"

In addition to Banjska, KFOR CIMIC conducted another donation in the village of Biti e Epërme/Gornja Bitinja, in the Municipality of Strpce. Thanks to them, the EJHS "Anton Santori" received two computers and one projector. Lumnie Hyseni, the director of the school, said that this donation is not the only one from KFOR.

"We have constant cooperation with KFOR. They often visit us and regularly deliver 4You Magazine. They also bring other gifts, such as balls for children, etc. Last time, they brought us four white boards, which proved to be extremely important in our teaching process. That's why we are very grateful to KFOR for always being close to us," said director Hyseni.

The commander of the Regional Command West, Colonel Mario Bozzi, was present when the donation was handed over to this school, and on this occasion, he emphasized that he hoped the donation would benefit the students. He also hopes that KFOR will continue to cooperate and help this small, rural school. "We will certainly continue to support you if your school needs anything again. KFOR is always here for the children and is ready to provide them with unreserved support," Colonel Bozzi said.

The recent KFOR donations to two rural schools are a small example of the CIMIC work in Kosovo, demonstrating how KFOR continues to support the development of a stable and peaceful Kosovo, with a special emphasis on also providing assistance to schools and education. For this reason, through its projects and donations, KFOR will continue to support initiatives that promote a better future for all people in Kosovo with special attention to today's youth, tomorrow's leaders.

AMOS MUJI ZAHARIA

NJË NJERI NË KËRKIM TË PERËNDISË'



Në vijim ne ju ftojmë që përmes intervistës ekskluzive që e kemi zhvilluar me Amosin të mësoni pak më shumë për të. Sepse, përkundër përcjelljes nga kamerat 24/7 ai ka arritur që të ruajë një dozë të shëndetshme të misterit që e ngacmon edhe më tepër kureshtjen e publikut.

Si do ta përshkruajë Amos Muji Zaharian?
Si një njeri në kërkim të perëndisë.

Keni thënë se ju pëlqejnë aktorët metodik. Cili është procesi i juaj i përgatitjes për rolet?

Zakonisht kur e marr përsipër një rol, në mënyrë automatike filloj e mendoj non-stop për të. Gjëja e parë që e bëj është të mësoj tekstin përmendësh, pa asnjë nuancë interpretimi, thjeshtë

përmendësh. Pasi ka kaluar kjo etapë, fillon metamorfoza, që në fakt është procesi më i bukur. Ai hulumtimi në botën e një personazhi që fillon dhe merr jetë brenda teje, ato pasionet, dëshirat dhe pasiguritë e njeriut X. Sfidat dhe pengesat me të cilat përballet, ëndrrat, iluzionet, etj... Dhe kur roli është gati, aty më pas e harroj çdo gjë, e lë veten në duart e nënvetëdijes.

Cilat janë tri projektet më të rëndësishme në karrierën tuaj?

Unë të gjitha projektet me të cilat angazhohem i shoh shumë të rëndësishme sepse u kushtoj kohë nga jeta ime, dhe koha është flori! Por, për nga rëndësia dhe arritja profesionale do të cilësoja: "Der Albaner", "The Last

Adhuresit e filmit e njohin mjaft mirë emrin e Amos Muji Zaharias, pasi që tash sa vite ai ka marrë pjesë në realizimin e disa sukseseve kinematografike si "Der Albaner", "The Last Wish" dhe së fundmi "The Legend of the Cane". Mirëpo, pas pjesëmarrjes së tij në edicionin e dytë të Big Brother Albania VIP 2, emri i tij u bë i njohur në çdo shtëpi shqiptare në Kosovë dhe Shqipëri. Loja e tij në shtëpinë më të madhe në Shqipëri mbase ka përfunduar, por paraqitja e tij e ka nxitur një reagim tejet pozitiv te publiku, dhe përshtypja e përgjithshme është se rrugëtimi i tij nga kjo shtëpi sapo ka filluar.

Wish" dhe së fundmi "The Legend of the Cane".

Cili është më i dashur për ju - filmi apo teatri?

Filmi ka qenë kontakti im i parë me aktrimin, dhe natyrisht është dashuria ime e parë, megjithatë, teatri është tempulli i aktrimit.

Si vendosët të merrni pjesë në BB VIP 2?

Ishte një eksperiencë unike, ishte një sfidë që unë e pata me veten time, pashë gjithashtu ndikimin që e krijoi edicioni i kaluar dhe vendosa ta shfrytëzoj.

Pasi u bërë pjesë e BB VIP, e vure në dyshim këtë



vendim dhe sa ndikoi kjo në paraqitjen tuaj?

Nuk besoj që ka ndikuar për keq, edhe pse për fat të keq, portalet që jetojnë për klikime bëjnë tituj qesharak për të marrë vëmendje. Besoj se kam qenë disi i keqkuptuar, dhe i keq menaxhuar nga ata të portaleve. Sido që të jetë, ata që e kanë ndjekur BB sistematikisht dhe jo nga TikTok, më kanë respektuar dhe vlerësuar, dhe për këtë u jam shumë mirënjohës.

Tri momentet kyçe në jetën tuaj?

Momenti i parë kyç ka qenë pjesëmarrja në filmin "Shenjtorja", sepse ai film u bë faktor që t'i futësua rrugës së aktrimit përjetë. Një tjetër moment kyç ka qenë kur vendosa të jetoja vetëm. Më pëlqente pavarësia, dhe dëshira për t'ia dalë vetë në jetë, kjo më ka rritur shumë. Ndërsa, një moment tjetër ka qenë mbase ardhja në jetë e Geraldinës së vogël, mbesës sime. Ishte, është, dhe do të vazhdojë të jetë një dhuratë shumë e bukur.

Në filmin Shqiptari (Der Albaner) keni luajtur bashkë me nënën tuaj. Si ishte kjo përvojë profesionale?

Është e vërtetë që kemi qenë në një shesh xhirimi, por fatkeqësisht nuk e kishim asnjë skenë bashkë, gjithsesi, thjeshtë prania e saj në shesh xhirim ma dyfishonte ndjenjën e përgjegjësisë.

Roli që ju pëlqen më shumë?

Roli që më duket më i realizuari për momentin është roli i Jakut tek Legjenda e Bastunit. E them këtë sepse është një rol shumë kompleks dhe ka transformime gjate rrugës.

Cili është roli i ëndrrave?

Një Hamlet mbase, në version filmik.

Cila është humbja më e madhe në jetë?

Gjëja e parë që më vjen në mendje është largimi nga kjo botë e familjarëve të mi, që zoti u dhëntë jetë dhe begati, jo vetëm familjes sime, por të gjithë njerëzve pavarësisht racës, ngjyrës, apo flamurit. Jemi njerëz në fund të ditës, dhe me dashuri dhe mirëkuptim mund të bëhemi edhe më të mirë.

Cila është fitorja më e madhe në jetë?

AMOS MUJI ZAHARIA

'A MAN IN SEARCH OF GOD'

Film lovers know quite well the name of Amos Muji Zaharia, since for several years now he has been part of several cinematographic successes such as "Der Albaner," "The Last Wish" and recently "The Legend of the Cane." However, after his participation in the second edition of Big Brother Albania VIP 2, his name became known in every Albanian home in Kosovo and Albania. His game in the biggest house in Albania may have ended, but his appearance has prompted a very positive reaction from the public, and the general impression is that his journey from this house has just begun.

Below, we invite you to learn a little more about him through the exclusive interview we conducted with Amos. Because, despite being monitored by cameras 24/7, he has managed to maintain a healthy dose of mystery that triggers the public's curiosity even more.

How would you describe Amos Muji Zaharia?

As a man in search of God.

You've said you like methodical actors. What is your process of preparing for roles?

Usually when I take on a role, I automatically start thinking about it non-stop. The first thing I do is learn the text by memorising it, without any nuance of interpretation, just memorising. After I pass this stage, the metamorphosis begins, which is actually the most beautiful process. That exploration into the world of a character that begins and comes to life inside you, those passions, desires and insecurities of the X-person. The challenges and obstacles he faces, the dreams, the illusions, etc... And when the role is ready, then I shut out everything and I let myself in the hands of my subconscious.

What are the three most important projects in your career?

I find all the projects I engage in very important because I dedicate time from my life to them, and time is gold! But, in terms of importance and professional achievement, I would say: "Der Albaner," "The Last Wish" and recently "The Legend of the Cane."

Which one do you love more - film or theatre?

Film was my first contact with acting and of course my first love, however, theatre is the temple of acting.

How did you decide to take part in the BB VIP 2?

It was a unique experience, it was a challenge that I had with myself, I also saw the impact that the last edition created and I decided to use it.

After becoming part of BB VIP, did you ques-

tion this decision and how much did it affect your participation?

I don't believe it has had a negative effect, although unfortunately, portals that live for clicks make funny headlines to get attention. I believe I have been somewhat misunderstood, and mismanaged by those at the portals. In any case, those who have followed BB systematically and not from TikTok have respected and appreciated me, and for that I am very grateful.

Three key moments in your life?

The first key moment was the participation in the film "Shenjtorja," because that film became a factor for me to enter the path of acting forever. Another key moment was when I decided to live alone. I liked the independence, and the desire to succeed in life, this has grown me a lot. While, another moment was perhaps the arrival of little Geraldine, my niece. It was, is, and will continue to be a very nice gift.

In the movie Shqiptari (Der Albaner) you acted together with your mother. How was this professional experience?

It's true that we were on the same set, but unfortunately we didn't have any scenes together, anyway, her mere presence there doubled my sense of responsibility.

The role you like the most?

The role that seems to me the most accomplished at the moment is the role of Jak in the Legend of Cane. I say this because it is a very complex role and there are transformations along the way.

What is your dreams role?

A Hamlet perhaps, in a film version.

What is your biggest loss in life?

The first thing that comes to my mind is the departure from this world of my family members, may God give longevity and bounty not only to my family, but to all people regardless of race, colour, or flag. We are humans after all, and with love and understanding we can become even better.

What is the greatest victory in your life?



Besoj që të fitosh veten është arritje e madhe. Kur them të fitosh veten, e kam fjalën pikë së pari për të njohur veten e më pas për ta zotëruar atë. Kur e fiton veten, bota bëhet një fushë lojë shumë e këndshme.

Cila është këshilla më e mirë që ua kanë dhënë ndonjëherë?

E rëndësishme në jetë është që të ecësh përpara, shpejt apo avash, pak rëndësi ka, e rëndësishme është që të ecësh.

Nëse do të mund të riktheheshe nga fillimi çka do të ndryshoje?

Unë e kam pasur një jetë me ulje e ngritje. Kam përballuar sfida në jetë, e gjithashtu kam pasur momente të bukura dhe të qeta. Jam i lumtur me vendimet që i kam marrë, por nëse do të kisha mundësi ta ktheja kohën prapa, mbase do të kishte qenë që të shfrytëzoja disa raste që më janë dhënë në një mënyrë më të pjekur.

Nga kush keni mësuar më së shumti?

Nga librat, filmat autor, nga familja dhe mbi të gjithë, nga vetë jeta.

Kush është partneri profesional më i mirë me të cilin keni punuar?

Kam pasur fatin që të punoj me disa nga ikonat e teatrit dhe filmit në Shqipëri si: Agim Qirjaqi, Birçe Hasko, Roland Trebicka, Fatos Sela etj... E konsideroj veten me shumë fat që e kam pasur nderin që të punoj me ta, dhe puna që e kam pasur me gjithsecilin prej tyre ka qenë një shkollë më vete.

Paraqitja e juaj publike/skenike më e mirë dhe më e keqe?

Më e mira ka qenë në Butrint, ku në shfaqjen Elektra e luajta rolin e Orestit, ishte një natë magjike! Ndërsa, më e "keqja" ka qenë hera e parë që kam dalë në skenë! Emocioni ishte i papërmbajtshëm, dhe dridhesha i tëri nga tensioni.

Sa e rëndësishme është astrologjia për ju?

Astrologjia është një raport udhërrëfyes që njeriu e ka me objektet qiellore, a thua se fati ynë është i shkruar tek yjet dhe planetët, që në fakt është shumë poetike, por vetë jam më shumë i interesuar tek astronomia, ua thotë këtë një luan me nën shenjë akrepin.

Sa e rëndësishme është lidhja e juaj me jogën dhe meditimin?

Shumë, në të njëzetat e mia kam qenë natyrë shumë e shqetësuar (në ankth), dhe meditari dhe joga më kanë shërbyer shumë për të kontrolluar ankthin.

Vazhdon të praktikosh të ushqyerit një herë në ditë?

OMAD për mua ka funksionuar shumë mirë përpara se të futesha në BB, por me hyrjen në BB mu bë e pamundur. E kisha të nevojshme të ushqehesha më shpesh, ndoshta edhe për shkak të faktit që racionet nuk ishin aq të bollshme. Sipas David Sinclair, i cili është një nga shkencëtarët më të besueshëm për momentin për sa i përket jetëgjatësisë dhe shëndetit fizik: ha shëndetshëm dhe rrallë.

Facebook, Instagram, Snapchat, WhatsApp, TikTok apo...?

Pak rëndësi ka, rëndësia është që ta bëjnë rolin e altoparlantit sa herë të ketë



aktivitete teatri apo filmi.

Telefonatat, posta elektronike (email), apo porositë (SMS)?

Për mua telefonatat dhe email janë OK.

A përdorni simbole (emoji) në komunikimin tuaj dhe cilat i përdorni më shpesh?

Patjetër që po: 👍 😊 😃 😄 🤔 ❤️ 🙄 🤗 🙌 🙏

Veprimi më i çuditshëm, më qesharak dhe më i pavend që e keni bërë?

Kur jetoja në Rumani, bashkë me një shoqen time na kishin mbaruar cigaret. Ishim të dy me të brendshme dhe vajtëm blemë cigare, ashtu siç ishim, ndërkohë që temperatura ishte -10 °C.

Cilat janë pikat e tua më të dobëta që synon t'i përmirësosh?

Ndonjëherë e gjej të vështirë t'i përball njerëzit me të vërtetën, sepse ajo e

vērtetē është lënduese për ta. Por, e kam kuptuar që është më mirë t'i ballafaqosh njerëzit me cilëndo të vërtetë se sa t'i lësh të krijojnë iluzione.

Për çfarë ke dëshirë të mbahesh në mend më së shumti?

Unë e kam zgjedhur një profesion që është gjithnjë përpara projektorëve, dhe me këtë profesion të përçoj sado pak ditë. Si një Prometeu modest i kohërave pseudo moderne.

Radhiti sipas rëndësisë: Puna, Talenti dhe Pasioni?

Pasioni - puna - talenti.

Lidhja e juaj me publikun dhe artin e Kosovës?

Unë sidomos për kinematografinë Kosovare e kam një respekt të jashtëzakonshëm. Mendoj që krahasuar me Shqipërinë, kinemaja Kosovare është më e avancuar. Gjithashtu edhe në teatër dhe muzikë jeni më të mirë. Me pak fjalë, Kosova për arte është përpara Shqipërisë. Megjithatë, edhe në Shqipëri bëhen filma mjaft të bukur, por thjeshtë nuk e kanë të njëjtën mbështetje, si nga qeveria, si nga media, e qoftë nga partnerët ndërkombëtarë.



Cila është porositja e juaj për lexuesit tanë?

Dashuri, miqësi e mirë, udhëtime, leximi, filmat, teatri, dhe prapë dashuri.

I believe that winning yourself is a great achievement. When I say win yourself, I mean first to know yourself and then to master it. When you win yourself, the world becomes a very pleasant playground.

What's the best advice ever given to you?

The important thing in life is to move forward, fast or slow, it doesn't matter, the important thing is to walk.

If you could start over what would you change?

I have had a life of ups and downs. I have faced challenges in life and also had beautiful and peaceful moments. I'm happy with the decisions I've made, but if I could go back in time, maybe I would have taken some of the opportunities I've been given in a more mature way.

Who have you learned the most from?

From books, author films, from family and above all, from life itself.

Who is the best professional partner you have worked with?

I was lucky enough to work with some of the icons of theatre and film in Albania, such as: Agim Qirjaqi, Birçe Hasko, Roland Trebicka, Fatos Sela, etc... I consider myself very lucky to have had the honour to work with them, and the work that I have had with each of them has been a school in itself.

Your best and worst public/stage appearance?

The best was in Butrint, where I played the role of Orest in the play Elektra, it was a magical night! Whereas, the "worst" was the first time I went on stage! The emotion was overwhelming, and I was shaking with tension.

How important is astrology to you?

Astrology is a guiding relationship that man has with the celestial objects, I wonder if our fate is written in the stars and planets, which is actually very poetic, but I myself am more interested in astronomy, and I am Lion with under Scorpio sign.

How important is your connection to yoga and meditation?

A lot, in my twenties I was very restless (anxious) in nature, and meditation and yoga have been very helpful in controlling my anxiety.

Do you still practice eating once a day?

OMAD for me worked very well before I got into BB, but after getting into BB it became impossible for me. I needed to

eat more often, probably because the rations were not so plentiful. According to David Sinclair, who is one of the most trusted scientists on longevity and physical health today: eat healthy and rarely.

Facebook, Instagram, Snapchat, WhatsApp, TikTok or...?

It doesn't matter much, the important thing is that they play the role of the speaker every time there are theatre or film activities.

Phone calls, electronic mail (email), or messages (SMS)?

For me phone calls and emails are OK.

Do you use symbols (emoji) in your communication and which ones do you use most often?

Yes for sure: 🤝👍😂😏😍💖💞😘😌😇😈😘

The weirdest, funniest and most inappropriate thing you've done?

When I lived in Romania, a friend of mine and I ran out of cigarettes. We were both in our underwear and bought cigarettes, went out in underwear while the temperature was -10 °C.

What are your weakest points that you want to improve?

Sometimes I find it difficult to confront people with the truth, because that truth is hurtful to them. But I have realized that it is better to confront people with any truth than to let them create illusions.

What do you want to be remembered for the most?

I have chosen a profession that is always in front of the projectors, and with this profession I can transmit as little light as possible. Like a modest Prometheus of pseudo-modern times.

List by Importance: Work, Talent and Passion?

Passion - work - talent.

Your connection with the public and the art of Kosovo?

I especially have a tremendous respect for Kosovan cinematography. I think that compared to Albania, Kosovan cinema is more advanced. You are also better at theatre and music. In short, Kosovo is ahead of Albania in terms of arts. However, beautiful films are also made in Albania, but they simply do not have the same support, either from the government, from the media, or from international partners.

What is your message to our readers?

Love, good friendship, travel, reading, movies, theatre, and love again.

QË FËMIJËT TË NDJEJNË SA MË PAK DHIMBJE!



T'ua lehtësojmë jetën fëmijëve me kancer dhe të afërmeve të tyre, duke u ofruar atyre përkrahje praktike, emocionale dhe materiale, t'u japim atyre shpresë, t'ua largojmë frikën për shkak të pasigurisë që sjell sëmundja, dhe t'ua lehtësojmë procedurat e dhimbshme në luftën drejt shërimit. Të gjithë e dimë se jeta nuk është përrallë, por këtë e dinë më së miri ata që përballen çdo ditë me këtë sëmundje të keqe. Historia që vijon është një histori për humanitetin e disa njerëzve që përpiqen pa u lodhur të ndihmojnë të sëmurët në rrugën e tyre drejt shërimit...

Shoqata “Nicola Ciardelli” mori emrin e një oficeri të ushtrisë italiane që vdiq në Irak në vitin 2006. Ajo u themelua në kujtim të Nikollës dhe deri më tani ka ndihmuar rreth 700 pacientë të rinj të regjistruar në Repartin Pediatrik Onko-Hematologjik të spitalit të Prishtinës. Para së gjithash, ndihma jepet në formën e akomodimit dhe trajtimeve falas në Itali për fëmijët e sëmurë dhe prindërit e tyre, sepse ata nuk i kanë fondet e nevojshme për udhëtimet e gjata dhe terapinë e komplikuar.

Ky fondacion, së bashku me Fondacionin ‘Cure2children’ dhe Fondacionin ‘Stefano Bellaveglia’, tani po punon në një projekt për rritjen e kapaciteteve të Spitalit Universitar në Prishtinë. Synimi i tyre është që ta aftësojnë departamentin e

nga dhimbjet dhe vuajtjet e panevojshme të cilat ata duhet t'i përballojnë sa herë që i nënshtrohen trajtimit të tyre. Në këtë, misioni i KFOR-it u ofron atyre një ndihmë të madhe.

Avokatja Federica Ciardelli është kryetare e Shoqatës “Nicola Ciardelli” dhe motra e ushtarit të rënë. Së fundmi, ajo është pritur nga komandanti i KFOR-it, gjeneralmajor Angelo Michele Ristuccia, i cili e ka falënderuar për vetëmohimin dhe humanizmin që tregon teksa i ndihmon fëmijët e sëmurë në Kosovë. Ajo theksoi se momenti historik në aftësimin e departamentit të Spitalit Universitar paraqet një hap të ri, i cili do t'i mundësojë Kosovës që të ofrojë kujdes të avancuar për fëmijët që vuajnë nga sëmundjet më të rënda. Ajo, gjithashtu theksoi se ndihma e ofruar nga KFOR-i “mundëson arritjen e qëllimeve të reja dhe më ambicioze me qëllimin e vetëm për të shpëtuar sa më shumë jetë të rinjsh”.



ato shpesh zgjasin me muaj. Për këtë arsye ajo e theksoi nevojën për të trajnuar punëtorët shëndetësorë nga Prishtina që t'i menaxhojnë në mënyrë të pavarur pajisjet të cilat e mundësojnë administrimin e kimioterapisë, duke i lehtësuar kështu vuajtjet dhe duke mundësuar trajtim më efektiv.

Së bashku në luftën kundër tumoreve malinje

Kërkesës së saj iu përgjigjën mjekët italianë, të cilët u bënë trajnime kolegjëve të tyre nga Kosova, Petrit Gjakës dhe Enver Hasit. Trajnimi i tyre u realizua në spitalin e Pizës, dhe rezultat i punës së përbashkët dhe zhvillimit profesional ishin ndërhyrjet e para që Dr. Gjaka dhe Dr. Hasi i kryen në Prishtinë në fillim të shkurtit të këtij viti.



onkologjisë pediatrike për vendosjen e kateterave venoz qendror (portave) te pacientët e rinj që vuajnë nga tumoret malinje. Këto porta permanente janë jetike në kursimin e këtyre pacientëve

Sipas saj, metodat e ndryshme të trajtimit të kancerit kërkojnë infuzione të vazhdueshme të barnave të kimioterapisë, gjë që shkakton vuajtje shtesë tek pacientët e vegjël, pasi që

Mjekët dhe personeli mjekësor i KFOR-it i mbikëqyrën të gjitha fazat e ndërhyrjes, nga faza përgatitore deri në atë post-operative, duke siguruar bashkëpunimin afatgjatë që misioni i KFOR-it e ka me

LET THE CHILDREN FEEL AS LITTLE PAIN AS POSSIBLE!



Shoqatën "Nicola Ciardelli". Mbështetja profesionale e KFOR-it kontribuon në mënyrë aktive në suksesin e këtyre ndërhyrjeve.

Gjatë intervenimit në sallë ishte i pranishëm kapiteni mjekësor i ushtrisë italiane, Davide Telesco i cili tha: "Si pjesëtar i KFOR-it, roli im ishte që ta mbikëqyrë ndërhyrjen, si kirurg, dhe të jem një urë lidhjeje për bashkëpunim në mes të mjekëve nga Kosova dhe Italia. Detyra jonë është edhe ta rrisim besimin e popullatës në institucionet shëndetësore vendore, të cilat kanë staf të trajnuar dhe të motivuar dhe që me entuziazëm ofrojnë profesionalizmin e tyre për të mirën e të gjithë njerëzve që jetojnë në Kosovë."

Nga ana e tij, Dr. Hasi e konfirmoi kryerjen e ndërhyrjes, duke theksuar: "Është një gjë e jashtëzakonshme, sepse fëmijët nuk do të ndiejnë më dhimbje. Po të mos ishin shoqatat italiane dhe KFOR-i, diçka e tillë nuk do të ishte e mundur." Revista '4You' shprehë respekt për të gjithë këta njerëz të cilët po punojnë së bashku për fëmijët në Kosovë në luftën kundër sëmundjeve malinje. Ne e dimë se ata përballen me një betejë të vështirë, por le të na japin një shembull të ndritshëm në luftën për një të ardhme më të mirë, çdo ditë hap-pas-hapi - të gjithë së bashku.

Na vizitoni në:
Visit us at:



Make the lives of children with cancer and their relatives easier by providing them with practical, emotional and material support, provide them hope, dispel fears due to the uncertainty that the disease brings, and ease the painful procedures in the fight for a cure. We all know that life is not a fairy tale, but those who face this evil disease every day know it best. The story that follows is a story about the humanity of some people who tirelessly strive to help the sick on their way to recovery...

The "Nicola Ciardelli" association was named after an Italian army officer who died in Iraq in 2006. It was founded in memory of Nicola and has so far helped about 700 young patients registered at the pediatric oncology-hematological department of the Pristina hospital. First of all, help was provided in the form of free accommodation and treatments in Italy for the sick children and their parents, because they would not have the necessary funds for long trips and complicated therapy.

This foundation, together with the Cure2children Foundation and the Stefano Bellaveglia Foundation, is now working on a project to increase the capacity of the University Hospital in Pristina. Their goal is to train the pediatric oncology department for the installation of central venous catheters (ports) in young patients suffering from malignant tumors. These permanent ports are vital in sparing these patients from unnecessary pain and suffering they have to undergo every time their treatment is administered. The KFOR Mission provides them with great help in this.

Lawyer Federica Ciardelli is the president of the "Nicola Ciardelli" Association and the sister of the fallen soldier. She was recently received by KFOR commander, Major General Angelo Michele Ristuccia, who thanked her for the selflessness and humanity she shows while helping sick children in Kosovo. She pointed out that the milestone in the training of the University Hospital staff represents a new step, which will enable Kosovo to provide advanced care to children suffering from the most serious diseases. She also emphasized that the assistance provided by KFOR "enables the achievement of new and more ambitious goals with the sole aim of saving as many young lives as possible."

According to her, various methods of cancer treatment require constant infusions of chemotherapy drugs, which causes additional suffering in young patients, as they often last for months. That is why she appealed that it is necessary to train health workers from Pristina to independently manage the devices that enable chemotherapy, thereby alleviating suffering

and enabling more effective treatment.

Together in the fight against malignancy

Her appeal was answered by Italian doctors, who provided training to their colleagues from Kosovo, Petrit Gjaka and Enver Hasi. Their training was conducted in the hospital in Pisa, and the result of joint work and professional development were the first interventions that Dr Gjaka and Dr Hasi performed in Pristina at the beginning of February this year.

Doctors and medical staff of KFOR supervised all stages of the intervention, from preparatory to postoperative, sustaining the long-term cooperation KFOR maintains with the "Nicola Ciardelli" Association. KFOR's professional support actively contributes to the success of the interventions.

The medical captain of the Italian army, Davide Telesco, was present in the room during the intervention. "As a member of KFOR, my role was to supervise the intervention, as a surgeon, and to be a link for cooperation between Kosovo and Italian doctors. Our job is also to increase the trust of the population in local health institutions, which have trained and motivated staff and enthusiastically provide their professionalism for the benefit of all people living in Kosovo," he said.

For his part, Dr Hasi confirmed that the intervention was carried out. "It is an extraordinary thing, because the children will no longer feel pain. If it weren't for the above-mentioned Italian associations and KFOR, something like this wouldn't be possible" he said. 4You Magazine recognizes all these great people who are working together for Kosovo's children fighting the battle against malignancies. We know that they have a tough fight ahead of them but let them set a bright example for us in the fight for a better future, step by step, every day - all together.

KOPSHTET BOTANIKE MË TË MIRA NË BOTË

A jeni adhurues i bimëve? Nëse jo, mund të jetë befasi që fuqia e luleve i tërheq miliona udhëtarë në kopshtet botanike çdo vit, gjersa më të famshmit prej tyre i tërheqin më shumë se një milion vizitorë secili. Çfarë e bën një kopsht vërtet të mrekullueshëm? Sipas botanistëve, ai duhet 'të kombinojë poetiken dhe misteriozen me një ndjenjë qetësie dhe gëzimi'. Kopshtet botanike që lulëzojnë sot kanë gjetur mënyra të reja për të gjeneruar zhurmë: shtigje në majë të pemëve, koncerte në natyrë, instalime arti, restorante, zona për lojëra dhe të tjera. Këtu janë disa nga kopshtet botanike më spektakolare në botë.



KOPSHTET BUZË GJIRIT, SINGAPOR

Si duket e ardhmja e ndërtimit të gjelbër? Mund të jetë diçka si Kopshtet e Singaporit buzë Gjirit, që është sigurisht futuriste (dhe e gjelbër). Kopshtet përfshijnë një kupolë të madhe lulesh që i kopjon klimat e thata mesdhetare, një pyll resh me një ujëvarë të vrullshme dhe një rrugë qiellore që rrotullohet midis trungjeve të "Superpemëve" arkitekturore, pa e harruar edhe parkun ujqor në kopshtin e fëmijëve dhe shfaqjen madhështore të dritave në mbrëmje. Nëse shijet tuaja janë më tradicionale, vetëm pesë milje larg është një tjetër pretendent: Kopshti Historiko-Botantik i Singaporit, që është shtëpia e Kopshtit Kombëtar të Orkideve.

JARDIM BOTÂNICO, RIO DE ZHANEIRO, BRAZIL

Shikoni shpatet e malit Korkovado, poshtë statujës ikonë të Krishtit Shëlbues, dhe do të shihni Kopshtin Botantik "Jardim Botânico" të Rio de Zhaneiros prej 140 hektarësh, pjesërisht kopsht i zbukuruar, pjesërisht pyll i egër. Të 134 ekzemplarët e lartë të shumëfotografuar në Sheshin e Palmave Mbretërore të këtij kopshti, e kanë prejardhjen nga një pemë e vetme që daton nga themelimi i kopshtit në vitin 1808. Adhuruesit e orkideve duhet të shkojnë në "orquidário" (serrë) për të parë rreth 600 specie, ndërsa adhuruesit e bimëve ajrore dhe ananasit do të kenë mjaft për të shikuar me ëndje në mesin e 15.000 ekzemplarëve të bromeliadave të kopshtit në serrën "bromeliário" dhe të shpërndara nëpër tokë.

KEW GARDENS, LONDËR, ANGLI

Kopshti "Kew Gardens" e ka gjithçka që e bën një kopsht madhështor botantik: histori, diversitet, bimë të rralla, serra, sinjalistikë të qartë, bursa dhe arsimim aktiv, arkitekturë të peizazheve dhe atraksione për vizitorët që nuk e dallojnë thekën nga pistili. Një udhëtim i shkurtër me tren nga qendra e Londrës të çon në Kopshtin "Kew", një vend mrekullish i qetë dhe me gjethe, për eksplorimin e plotë të të cilit mund të duhen ditë. Mos e lini pa vizituar "Temperate House" (serrën më të madhe viktoriane në botë) të sapo restauruar, vendkalimin 200 metra të gjatë dhe 18 metra të lartë në majë të pemëve ose "The Hive", një skulpturë shumëndjesore që ofron një pasqyrë të jetës së bletëve të "Kew". Vizitorët e pranverës do të kenë një bonus më tepër për të parë lulet "zilet e pyllit" që e mbulojnë pyllin si një tepih.

BEST BOTANICAL GARDENS IN THE WORLD

KOPSHI BUTCHART, ISHULLI VANKUVER, KANADA

Kopshti "Butchart Gardens", që gjendet pak minuta me makinë nga Viktoria, fillimisht ishte një gropë gurore për një fabrikë çimentoje. Pasi depozitat e gurit gëlqeror mbaruan, pronarja Jennie Butchart donte diçka më piktoreske për oborrin e saj dhe filloi të krijonte atë që sot njihet si Kopshti i Fundosur, një nga atraksionet më të njohura të Ishullit Vankuver. Kopshtet janë të njohura për koleksionin e tyre të trëndafilave, ngjyrat e vjeshtës nga kopshti japonez i panjeve dhe si destinacion për një çaj pasdite plot elegancë. Vendndodhja buzë ujit e "Butchart" u jep vizitorëve mundësinë për të udhëtuar aty me varkë (ose hidroavion, nëse keni një të tillë), një opsion si piktoresk ashtu dhe praktik, pasi që kështu u shmangeni turmave në hyrjen kryesore.



ISOLA MADRE, LIQENI ALPIN MAGGIORE, ITALI

Ndonjëherë një kopsht madhështor ka të bëjë me vendndodhjen. Është e vështirë të imagjinohet një kopsht më romantik se "Isola Madre", një nga ishujt e vegjël borromean në Liqenin Maggiore të Italisë. I shtrirë në një sfond të Alpeve të mbuluara me borë, ky kopsht luksoz rrethon një pallat të shekujve 16-18. Brenda mund të gjeni koleksionin e kukullave të konteshës Borromeo, duke e përfshirë koleksionin mjaft të frikshëm të kukullave djallëzore. Më mirë të qëndroni jashtë me pallonjtë e bardhë, si dhe koleksionin e jashtëzakonshëm të rododendronëve, kameliëve dhe bimëve të tjera ekzotike me lule. Afër këtij kopshti, gjendet ishulli "Isola Bella", i cili përmban më shumë kopshte, më shumë pallonj dhe një nga pallatet më luksoze në Itali, dhe i cili mund të vizitohet me një biletë traqeti të kombinuar.

Are you a plant lover? If not, it might come as a surprise that flower power draws millions of travellers to botanical gardens every year, with the most famous of them attracting more than a million visitors each. What makes for a truly great garden? According to the botanists, it must 'combine the poetic and the mysterious with a feeling of serenity and joy'. The botanical gardens that thrive today have found new ways to generate buzz: treetop walkways, outdoor concerts, art installations, restaurants, play areas and more. Here are some of the most spectacular botanical gardens in the world.

GARDENS BY THE BAY, SINGAPORE

What does the future of green building look like? It might be something like Singapore's Gardens by the Bay, which is certainly futuristic (and green). The gardens include a vast Flower Dome replicating dry Mediterranean climates, a Cloud Forest with a thundering waterfall, and a skyway that curls between the trunks of the architectural 'Supertrees', not to mention a water park in the children's garden and a dazzling evening light show. If your tastes run more traditional, just five miles away is another contender: the historic Singapore Botanic Gardens, home to the National Orchid Garden.

JARDIM BOTÂNICO, RIO DE JANEIRO, BRAZIL

Look down the slopes of Corcovado Mountain, below the iconic Christ the Redeemer statue, and you'll see Rio de Janeiro's 140 hectares Jardim Botânico, part manicured garden, part wild forest. The 134 towering specimens of the garden's much-photographed Avenue of Royal Palms all descend from a single tree dating back to near the garden's founding in 1808. Orchid fanciers should head to the orquidário to see around 600 species, while lovers of air plants and pineapples will have plenty to ogle among the gardens 15,000 specimens of bromeliads in the bromeliário greenhouse and scattered around the grounds.

KEW GARDENS, LONDON, ENGLAND

Kew Gardens has everything that makes for a great botanical garden: history, diversity, rare plants, glasshouses, clear signage, active scholarship and education, landscaping, and attractions for visitors that don't know their stamen from their stigma. Just a short train ride from central London, Kew is a peaceful, leafy wonderland that can take days

to explore fully. Don't miss the newly restored Temperate House (the world's largest Victorian glasshouse), the 200m-long, 18m-high treetop walkway or The Hive, a multisensory sculpture offering an insight into the lives of Kew's bees. Spring visitors will get the added bonus of bluebells carpeting the woods.

BUTCHART GARDENS, VANCOUVER ISLAND, CANADA

Butchart Gardens, a short drive from Victoria, started life as a quarry pit for a cement plant. Once the limestone deposits had run out, owner Jennie Butchart wanted something more scenic for her backyard and started to create what is today the Sunken Garden at one of Vancouver Island's most popular attractions. The gardens are renowned for their rose collection, the autumn colours from the Japanese maple garden, and as a destination for a fancy afternoon tea. Butchart's waterfront location gives visitors the option to arrive by boat (or seaplane, if you happen to have one), both a scenic and practical option as it skips the crowds at the main entrance.

ISOLA MADRE, ALPINE LAKE MAGGIORE, ITALY

Sometimes a great garden is all about location. It's hard to imagine one more romantic than Isola Madre, one of the tiny Borromeo Islands in Italy's Lake Maggiore. Set against a backdrop of snow-capped Alps, this lavish garden surrounds a 16th- to 18th-century palazzo. Inside you can find Countess Borromeo's doll collection, including a rather frightening collection of hellish puppets. Best to stay outside with the white peacocks, plus a remarkable collection of rhododendrons, camellias and other exotic flowering plants. Nearby Isola Bella, which features more gardens, more peacocks, and one of the most fanciful palazzos in Italy, can be visited on a combined ferry ticket.

SHTROJË PËR BANJO ME GURË

Çfarë mënyre më e mirë për t'i dhënë frymë të re banjës suaj ose në fakt cilësdo dhomë në shtëpinë tuaj sesa duke e bërë me dorë shtrojën tuaj me gurë të cilësisë së lartë? E parë shpesh në dyqanet e gjërave për shtëpi me çmime serioze të larta, ndoshta nuk do ta besoni se sa e lehtë dhe jo shumë e shtrenjtë mund të jetë ajo shtrojë, nëse e bëni vetë atë dhe madje edhe më të mirë!

Materialet:

- Shtresë gome e jashtme - me vrima ose hapësira për kullimin e ujit
- Gurë të lëmuar të detit ose lumit
- Silikon i papërshkueshëm nga uji pa ngjyrë - dëshironi diçka që mund të mbahet me ujë dhe që lakohet pak
- Qese ose perde e vjetër dushi



Kjo është me të vërtetë gjithçka që ju nevojitet - pa mjete të rënda, pa pajisje elektrike dhe me të vërtetë nuk kërkohen aftësi të jashtëzakonshme për ta bërë vetë. Ky është një lloj projekti artizanal ku vërtet nuk mund të gaboni, pasi e gjithë ideja është të shpikni çdo herë diçka 100% unike dhe 100% të zakonshme!

Së pari sigurohuni që të gjithë gurët të jenë të poroz, jo të rrëshqitshëm, si dhe të lëmuar. Sasia e gurëve ndryshon në varësi të madhësisë së shtrojës dhe ata mund të gjenden pranë lumenjve, detrave (oqeanëve), ose edhe dyqanit tuaj artizanal lokal.

Punoni mbi një qese ose perde të vjetër dushi... gjëja e fundit që dëshironi të bëni është të ngjitni shtrojën tuaj të re argëtuese për tepihun tuaj.

Shtroja që e kemi zgjedhur e ka një model me teksturë në pjesën e përparme, kështu që kthejeni atë mbrapsht për të punuar në anën e lëmuar.

Tani rregulloni gurët tuaj në tepih, në mënyrë që të siguroheni që keni mjaftueshëm dhe të renditni ashtu që të futen të gjithë gurizit. Është njësoj si të bësh "puzzle", prandaj tregohuni të durueshëm.

Gurët më të mëdhenj i vendosim mbi vrimat e tapetit. Kështu uji do të jetë ende në gjendje të kullojë, por ne nuk duam që zbrazëtira të jetë e dukshme.

Pasi t'i keni rregulluar, filloni prej një cepi dhe merrni një gur, shtrydhni pak ngjitës të silikonit në pjesën e pasme të gurit dhe vendoseni përsëri në shtrojë. Mbajeni për disa sekonda dhe përsërisni të njëjtën gjë me gurët e tjerë.

Zakonisht ngjitësi ngurtësohet për 3 orë, por sugjerohet që të prisni të paktën 24 orë përpara se ta lëvizni dhe para se ta përdorni shtrojën.

Kjo është një mënyrë e shkëlqyer për të përfshirë natyrën në banjën tuaj dhe për të kujtuar udhëtimet tuaja të preferuara në plazh.

Ky njëkohësisht është lloji i projektit që është i sigurt për të përfshirë të gjithë familjen – pse të mos bëni disa shtroja më tepër për t'i dhuruar?

DO IT YOURSELF



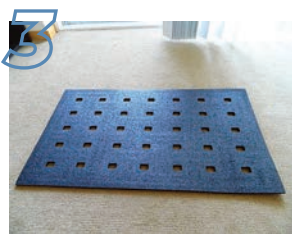
STONE BATH MAT

What better way of breathing new life into your bathroom or indeed any room of the home than by hand-making your very own sublime-quality stone floor mat? Often seen in home improvement stores carrying seriously hefty price tags, you probably won't believe how easy and affordable it can be to make even better mats yourself!

Supplies:

- Outdoor rubber mat - with holes or spaces for water to drain
- Smooth ocean or river stones
- Waterproof silicone sealer in clear - you want something that can hold up with water and that has a little bit of flex to it
- Plastic drop cloth or old shower curtain

In terms of what you'll need to get started, just a few basic supplies are all that's needed to knock out these genuinely knockout mats.



That's really all you'll need - no heavy tools, no electrical equipment and really no DIY skills required! It's the kind of craft project where you really cannot go wrong as the whole idea is to come up with something 100% unique and 100% random every time!

First make sure that all stones are porous, not slick and polished. The amount will vary on the size of the mat and can be found near rivers, oceans, or your local craft store!

Work on a plastic drop cloth or old shower curtain... the last thing you want to do is glue your fun new bath mat down to your carpet!

The mat we picked had a textured pattern on the front so we flipped it over to work on the smooth side.

Now arrange your stones on the mat so you can make sure you have enough and map out how they will all fit. It's kind of like putting a puzzle together, so have patience!

We also placed the largest rocks we had over the holes in the mat. Water will still be able to drain out, but we didn't want the gap to be visible.

Once you have them arranged, start on one corner and pick up a stone, squeeze out a dab of the silicone sealer on the back of the stone and place it back down on the mat. Hold for a few seconds and repeat with remaining stones.

Usually, the sealer will set up in 3 hours, but it is suggested to wait at least 24 hours before moving and using the mat.

This is a great way to incorporate nature into your bathroom and remember your favourite beach trips!

It's also the kind of project that's safe to get the whole family involved with - why not make a few extra to be given away as gifts?

(Source: <https://wonderfuldiy.com>)

BAFTA – ÇMIMET PËR ARTIN E PAMJEVE TË LËVIZSHME

Çmimet BAFTA për filmin radhiten ndër çmimet më prestigjioze dhe më të vjetra në industrinë e filmit. Madje, për shumëkënd për nga rëndësia ato vijnë menjëherë pas çmimeve 'Oscar'. Sidoqoftë, për dallim nga këto të fundit, lindja e çmimeve BAFTA ishte më shumë një proces i evoluimit.

Hapat e Parë - Akademia e Filmit Britanik

Gjithçka filloi më 16 prill 1947 kur një grup i regjisorëve më eminent në industrinë e filmit në Mbretërinë e Bashkuar, u mblodhën në një suitë në hotelin 'Hyde Park' dhe e themeluan Akademinë e Filmit Britanik. Qëllimi i tyre themelor ishte që të lavdëronin ata që kishin kontribuar me punë krijuese të jashtëzakonshme në avancimin e filmit britanik. Dy vjet më vonë në maj të vitit 1949 u organizua ceremonia e parë e ndarjes së çmimeve me ç' rast u nderuan filmat "The Best Years of Our Lives", "Odd Man Out" dhe "The World Is Rich".

Shoqata e Artit të Filmit dhe Televizionit

Në vitin 1953, u krijua një tjetër organizatë e cila do të luante një rol të rëndësishëm në formësimin e çmimeve BAFTA. Emri i kësaj organizate ishte "The Guild of Television Producers and Directors" (Esnafi i Regjisorëve dhe Producentëve të Televizionit). Siç edhe kuptohet nga emri i kësaj organizate fokusi i saj ishte avancimi i programeve televizive dhe çmimet e para në këtë fushë u ndanë në ceremoninë që u organizua në tetor të vitit 1954. Kjo situatë zgjati deri në vitin 1958 kur këto dy organizata u shkrinë në një të vetme – Shoqatën e Artit të Filmit dhe Televizionit. Për më tepër, takimi inaugurues i kësaj organizate u mbajt në Pallatin Bakingam (Buckingham Palace) nën kryesimin e Dukës së Edinburgut, gjegjësisht Princit Filip (Prince Philip) bashkëshortit të Mbretëreshës Elizabetë.

British Academy of Film and Television Arts - BAFTA

Në mars të vitit 1976 Shoqata e Artit

të Filmit dhe Televizionit i siguroi për vete hapësirat e Prince's Hall (Sallës së Princit) në Piccadilly (një prej rrugëve më të famshme në Londër që nga mesjeta). Deri atëherë, këto hapësira kishin qenë në dispozicion të Institutit Mbretëror të Piktoreve me Ngjyra të Ujit. Hapjen zyrtare të zyrave të reja qendrore të kësaj organizate e bëri Mbretëresha Elizabetë, Duka i Edinburgut, Princesha Mbretërore (motra e Mbretëreshës Elizabetë) dhe Konti Mountbatten i Burmës. Me këtë rast, shoqata e mori emrin që e bart edhe sot e kësaj dite: British Academy of Film and Television Arts – BAFTA (Akademia Britanike e Arteve të Filmit dhe Televizionit).

Promovimi i Artit të Pamjeve të Lëvizshme

Falë këtij procesi të evoluimit, për dallim nga çmimet 'Oscar' të cilat i dedikohen vetëm industrisë së filmit, sot çmimet BAFTA ndahen për të mbështetur dhe promovuar format e artit të pamjeve të lëvizshme, duke e identifikuar dhe shpërblyer përsosmërinë. Prandaj, çmimet BAFTA nuk ndahen vetëm për arritjet e veçanta në fushën e filmit por edhe në transmetimet televizive si dhe video lojëra.

Statuja e çmimeve BAFTA

Statuja e çmimeve BAFTA është një maskë teatrale, e cila është dizajnuar nga skulptorja amerikane Mitzi Cunliffe. Krijimi i kësaj statue ikonë u porositi në vitin 1955 nga Andrew Miller-Jones nga Esnafi i Regjisorëve dhe Producentëve të Televizionit. Në anën e pasme të statujës pranë njërit sy është gdhendur simboli i transmetimeve televizive dhe pranë tjetrit simboli i ekranit,

të cilat i simbolizojnë produksionet dramatike dhe teknologjinë televizive. Statuja qëndron në një bazament me mekanizëm rrotullues, pasi që krijuesja e saj dëshironte që të krijonte mundësinë që maska të mund të shihej lehtë nga çdo kënd. Statuja e parë e punuar nga bronzi iu nda Sir Charlie Chaplin (Sër Çarli Çaplin) me rastin e hapjes zyrtare të hapësirave të reja të akademisë në vitin 1976. Bazamenti i maskës është i punuar nga mermeri dhe pesha e saj totale është 3,7 kg, ndërsa ajo është 27 cm e lartë, 14 cm e gjerë dhe 8 cm e trashë. Vetëm pjesa e maskës është 16 cm e lartë dhe 14 cm e gjerë.

Çmimet e Akademisë Britanike të Filmit BAFTA

Kur flitet për çmimet BAFTA, zakonisht nënkuptohen Çmimet e Akademisë Britanike të Filmit (British Academy Film Awards). Deri në vitin 2001, kjo ceremoni zhvillohej çdo vit në muajin prill ose maj. Mirëpo, duke filluar nga viti 2002 kjo ceremoni filloi të zhvillohej në shkurt si pararendëse e Çmimeve Oskar.

Çmimet BAFTA për Televizion dhe për Shkathtësi Televizive

Në përputhje me zhvillimin dhe historinë e saj çdo vit BAFTA e organizon edhe ndarjen e çmimeve për Televizion (British Academy Television Awards) dhe Çmimeve për Shkathtësi Televizive (British Academy Television Craft Awards). Për t'i dalluar nga çmimet e tyre simotra në fushën e filmit këto dy ceremoni shpesh quhen vetëm BAFTA, ose Çmimet BAFTA për televizion. Nga viti 1968 deri në vitin 1997 këto çmime ndaheshin në një ceremoni të vetme mirëpo që atëherë ato janë ndarë në



dy ceremoni të ndryshme të cilat organizohen në një distancë kohore katër javëshe në mes tyre.

Çmimet BAFTA për Argëtimin Interaktiv

Në vitin 1998, për herë të parë BAFTA i pranoi video lojërat dhe mediat e tjera interaktive (ndërvepruese) në ceremoninë përruese të Çmimeve BAFTA për Argëtimin Interaktiv (BAFTA Interactive Entertainment Awards). Që atëherë edhe kjo ceremoni ka pësuar ndryshime pasi që rritja marramendëse e video lojërave çoi në lindjen e Çmimeve BAFTA për Video Lojëra (BAFTA Video Games Awards). Dy vjet më vonë Çmimet Interaktive të BAFTA pushuan së ekzistuari. Ndërsa në vitin 2006, BAFTA bëri të ditur vendimin e saj për t'i dhënë video lojërave status të njëjtë sikurse filmit dhe televizionit. Tradicionalisht, Çmimet BAFTA për Video Lojëra organizohen shumë shpejt pas ceremonisë së Çmimeve BAFTA për Filma.



BAFTA – AWARDS FOR THE MOTION PICTURES ART

The BAFTA Film Awards are among the most prestigious and oldest awards in the film industry. Moreover, for many, in terms of importance, they come immediately after the 'Oscar' awards. However, unlike the latter, the birth of the BAFTA Awards was more of a process of evolution.

First Steps – British Film Academy

It all began on April 16, 1947 when a group of the most eminent directors in the UK film industry gathered in a suite at the Hyde Park Hotel and founded the British Film Academy. Their primary goal was to commend those who had contributed outstanding creative work to the advancement of British film. Two years later, in May 1949, the first awards ceremony was organized, in which the films “The Best Years of Our Lives,” “Odd Man Out” and “The World Is Rich” were honoured.

The Society of Film and Television Arts

In 1953, another organization was created which would play an important role in shaping the BAFTA Awards. The name of this organization was “The Guild of Television Producers and Directors.” As the name of this organization implies, its focus was the advancement of television programs and the first awards in this field were awarded at a ceremony organized in October 1954. This situation lasted until 1958 when these two organizations merged into only one – The Society of Film and Television Arts. Moreover, the inaugural meeting of this organization was held at Buckingham Palace under the chairmanship of the Duke of Edinburgh, namely Prince Philip, husband of Queen Elizabeth.

British Academy of Film and Television Arts – BAFTA

In March 1976 The Society of Film and Television Arts secured the Prince's Hall premises in Piccadilly (one of the most famous streets in London since the middle ages). Until then, these areas had been at the disposal of the Royal Institute of Water Colour Painters. The official opening of the new headquarters of this organization was made by Queen Elizabeth, the Duke of Edinburgh, the Princess Royal (Queen Elizabeth's sister) and Earl Mountbatten of Burma. On this occasion, the association received the name it carries to this day: British Academy of Film and Television Arts – BAFTA.

Promotion of Motion Pictures Art

Thanks to this evolutionary process, unlike the 'Oscars' awards which are dedicated only to the film industry, today BAFTA awards are dedicated to supporting and promoting motion pictures art forms, identifying and rewarding excellence. Therefore, the BAFTA awards are not only given for special achievements in the field of film but also in television broadcasting and video games.

BAFTA Awards Statuette

The BAFTA Awards statuette is a theatrical mask designed by American sculptor Mitzi Cunliffe. The creation of this iconic statue was commissioned in 1955 by Andrew Miller-Jones of the Guild of Television Directors and Producers. On the back of the statuette next to one of the eyes is engraved the symbol of television broadcasts while next to the other one the symbol of the screen, which symbolize dramatic productions and television technology. The statuette stands on a plinth with a rotating mechanism, as its creator wanted to make it possible for the mask to be easily seen from any angle. The first bronze statuette was dedicated to Sir Charlie Chaplin on the occasion of the official opening of the new academy premises in 1976. The base of the mask is made of marble and its total weight is 3.7 kg, while it is 27 cm high, 14 cm wide and 8 cm thick. Mask's part alone is 16 cm high and 14 cm wide.

BAFTA British Academy Film Awards

When talking about the BAFTA Awards, it usually implies the British Academy Film Awards. Until 2001, this ceremony was held every year in April or May. However, as of 2002, this ceremony began to take place in February as a precursor to the Oscar Awards.

BAFTA Awards for Television and Television Crafts

In accordance with its development and history, every year BAFTA also organizes the awarding of the British Academy Television Awards and the British Academy Television Craft Awards. To distinguish them from their sister awards in the field of film these two ceremonies are often referred to as just the BAFAs, or the BAFTA Television Awards. From 1968 to 1997 these awards were presented in a single ceremony, but since then they have been divided into two different ceremonies which are organized four weeks apart.

BAFTA Awards for Interactive Entertainment

In 1998, for the first time BAFTA recognized video games and other interactive media at the inaugural BAFTA Interactive Entertainment Awards. Since then this ceremony has undergone changes as the boom in video games led to the birth of the BAFTA Video Games Awards. Two years later the BAFTA Interactive Awards ceased to exist. In 2006, BAFTA announced its decision to give video games the same status as film and television. Traditionally, the BAFTA Video Game Awards are held soon after the BAFTA Film Awards ceremony.

KARATEJA ËSHTË PASIONI I FAMILJES SONË

Teksa futemi në oborrin e shtëpisë së tyre në fshatin e bukur të Koshtovës në Komunën e Mitrovicës, para nesh shpaloset një peizazh unik me Lumin Ibër që rrjedh vetëm pak metra më tutje. Mirëseardhje na uron z. Musli Rexha. Ai është babai krenar i dy vajzave, apo më mirë të themi karateisteve të reja, të cilat janë duke treguar potencial të jashtëzakonshëm në sportin e karatesë. Më pas, ne takohemi edhe me Anisën dhe Erzën.



Anisa është katërbëdhjetë vjeçare dhe mosha e saj vërehet që nga fillimi i bisedës sonë pasi që ajo është paksa më e tërhequr dhe më fjalëpake. Në anën tjetër, Erëza njëmbëdhjetë vjeçare është më e hapur, dhe teksa e prezanton veten ajo thotë se të gjithë e njohin si një fëmijë shumë të hareshëm dhe çdo herë të buzëqeshur si dhe shton se një prej tipareve që e pëlqen më shumë te njerëzit është pozitiviteti.

Karateja është pasion i tërë familjes

Dy motrat tregojnë se dashuria e tyre për karatenë erdhi natyrshëm pasi që babai i tyre e ka një jetë të tërë që merret me karate dhe sot ai është edhe një prej trajnerëve të tyre në Klubin e Karatesë (KK) "Mitrovica". Prandaj, nuk është aspak befasues fakti se që të dyja kanë filluar të merren me këtë sport rreth moshës



shtatë vjeçare. Ato nuk harrojnë që të theksojnë se edhe nëna e tyre ka qenë dikur karateiste, dhe që në fakt ky sport është pasion i tërë familjes së tyre. Për më tepër që ty dyja vajzat e shohin këtë si një aktivitet që u jep mundësi që të kalojnë bashkë kohë cilësore me babanë e tyre, të cilin ato thonë se e duan shumë dhe që shpresojnë që një ditë ta bëjnë krenar duke fituar medalje të arta sikurse Majlinda Kelmendi në xhudo.

"Dita e mirë shihet që në mëngjes"

- kjo është një fjalë e urtë popullore që na bie në mend sapo Anisa dhe Erëza fillojnë që të tregojnë për sukseset e tyre. Duhet

theksuar, se për shkak të moshës së tyre që të dyja motrat vetëm sa kanë filluar që të marrin pjesë në gara. Mirëpo, me sa duket atë që iu mungon në përvojë ato e kompensojnë me talent dhe punë, gjë që është përkthyer në suksese mjaft domethënëse. "Sukseset e mia që mund t'i veçoj deri më tani janë gara mbarëkombëtare e cila u mbajt në Tiranë në vitin 2022 ku e zura vendin e parë në kategorinë time dhe në shkurt të këtij viti (2023) u zgjodha për herë të dytë si Sportiste e Dalluar në Komunën e Mitrovicës për vitin 2022," thekson Anisa. Kurse Erëza shtoi: "Gjatë vitit 2022 kam marrë pjesë në tetë gara në



të cilat katër herë e kam zënë vendin e parë, dy herë vendin e dytë dhe dy herë vendin e tretë. Edhe unë mora pjesë në garën mbarëkombëtare e cila u mbajt në Tiranë në vitin 2022 ku e zura vendin e dytë në kategorinë time."

Puna në ekip është sekret i suksesit

Këto suksese, dy motrat thonë se janë rezultat i punës së palodhshme dhe përkrahjes së pakursyer që trajnerët e tyre Idriz Baruti dhe Musli Rexha e bëjnë në KK "Mitrovica". Një përparësi tjetër që ato e cekën është fakti se ato janë motra, andaj mund të punojnë bashkë edhe në shtëpi, por edhe mund ta nxisin dhe mbështesin njëra-tjetrën fizikisht, mendërisht dhe moralisht. Një falënderim të veçantë vajzat e kishin edhe për mësimdhënësit e tyre. "Në shkollën tonë ne e zhvillojmë mësimin paradite, kurse pasdite shkojmë në stërvitje. Prandaj, kombinimi i orarit shkollor me atë të stërvitjes nuk është aspak problem. Mirëpo, sa herë që kemi nevojë të marrim leje për pjesëmarrje në gara, sikurse ishte rasti i garave në Tiranë, ata janë tepër mirëkuptues dhe na ndihmojnë jo vetëm që ne të jemi të lira, por edhe që ne të mos ngecim pas me mësimet tona," shtuan më tej motrat Rexha.

Sporti të rigjallëron mendjen dhe trupin
Në fund të bisedës sonë Anisa dhe Erëza i porositen të gjithë bashkëmoshatarët e tyre që të mos hezitojnë, por të fillojnë të merren me sport: "Të gjithë jemi të vetëdijshëm se sa ndikim të madh ka sporti në shëndetin tonë, për këtë arsye ne e porosisim çdo të ri dhe moshatare tonën që të merret me ndonjë sport pa marrë parasysh se cili është ai sport. Nga përvoja jonë mund t'ju themi se çdo seancë stërvitore na e rigjallëron mendjen dhe trupin."

KARATE IS THE PASSION OF OUR FAMILY

As we approach their house in Koshtova, in the Municipality of Mitrovica, a unique landscape unfolds before us as the River Iber flows just a few meters away. A warm welcome is extended to us by Mr. Musli Rexha. He is a proud father of two daughters, or rather two young karatekas, who are demonstrating tremendous potential in karate. After that, we also had the opportunity to meet Anisa and Erëza.

Anisa is fourteen years old and her age is evident from the beginning of our conversation, as she is somewhat withdrawn and less chatty. In contrast, 11-year-old Erëza is more open up, and the way she introduces herself, she remarks that everyone knows her as a very happy child who always smiles, adding that one of the characteristics she likes most in others is positivity.

Karate is a passion for the whole family

Their love for karate comes naturally to them since their father has practiced karate all his life and currently serves as one of their coaches at the Karate Club (KC) "Mitrovica". Therefore, it is not surprising that both of them began doing this sport at the age of seven. As a matter of fact, their mother was once a karateka too, and this sport is a passion for the entire family. Moreover, both girls believe that it allows them to spend quality time with their father, whom they sincerely love and hope to one day make him proud by winning gold medals, like Majlinda Kelmendi in judo.

"A good day can be seen

in the morning" - this is a popular proverb that comes to mind as soon as Anisa and Erëza begin discussing their achievements. It should be noted that both sisters have only just begun participating in competitions due to their young age. What they lack in experience, however, they make up for with talent and hard work, which has resulted in significant successes. Anisa emphasizes that among her many successes so far are the nationwide competition that took place in Tirana in 2022 where she won first place in her category and in February 2023 she received her second recognition as the 2022 Distinguished Sportswoman in Mitrovica

Municipality. While Erëza added: "During 2022, I participated in eight competitions in which I won four first places, two second places, and two third places. I also participated in the nationwide competition in Tirana in 2022, where I came second in my category."

Teamwork is the secret of success

The two sisters attribute these successes to the tireless work and unstinting support provided by their coaches Musli Rexha and Idriz Baruti. A second advantage they mentioned was the fact that they are sisters, so they can work together at home, but they can also encourage and support each other physically, mentally, and morally. A special thanks was also expressed by the girls to their teachers. "We attend school in the morning, and in the afternoon, we attend training, which makes combining the school schedule with the training schedule not difficult at all. However, whenever we need to get permission to participate in competitions, as was the case with the competitions in Tirana, they are very understanding and help us not only to be free, but also not to fall behind with our studies," the Rexha sisters added.

Sport revitalizes the mind and body

At the end of our conversation, Anisa and Erëza urged all their peers not to hesitate but to start participating in sports: "Sports have a great impact on the health of young people, that is why we encourage them to participate in sports no matter what type it is. As a result of our experiences, we can attest that every training session has a revitalizing effect on the mind and body."

EFEKTET E MEDIAVE SOCIALE



Si ndikojnë mediat sociale te adoleshentët? Ashtu si çdo formë teknologjie, media sociale ka një anë pozitive dhe negative. Kur bëhet fjalë për efektet e mediave sociale tek adoleshentët, ato i kanë të mirat dhe të këqijat e rëndësishme që duhen marrë parasysh.

Kjo i përkeqëson çrregullimet e tilla si ADHD, depresioni i adoleshentëve, çrregullimi sfidues kundërshtues dhe përkeqësimi ankthi i adoleshentëve.

Në anën pozitive, platformat si TikTok, Twitter, Instagram dhe Snapchat mund të jenë shpëtimtare për adoleshentët që ndihen të izoluar ose të margjinalizuar. Përveç kësaj, rrjetet sociale i ndihmuan adoleshentët të ndiheshin më të lidhur dhe jo të vetmuar. Por ndikimi i mediave sociale tek të rinjtë mund të jetë gjithashtu shumë i dëmshëm për shëndetin mendor. Në veçanti, mediat sociale dhe depresioni i adoleshentëve janë të lidhura ngushtë. Për më tepër, përdorimi i tepërt i aplikacioneve i ekspozon adoleshentët ndaj mujsharjes kibernetike, çështjeve të imazhit të trupit dhe varësisë nga teknologjia, dhe rezultojnë në më pak kohë të shpenzuar për të bërë aktivitete të shëndetshme e të botës reale. Ndërsa shumica e prindërve besojnë se e dinë se çfarë poston fëmija i tyre në mediat sociale, anketat e ndryshme të adoleshentëve zbuluan se 70 për qind e tyre e fshehin sjelljen e tyre në internet nga prindërit e tyre.

Efektet e mediave sociale në shëndetin mendor të adoleshentëve

A janë adoleshentët dhe platformat e mediave sociale një përzjerje e mirë, apo a e ul përdorimi i mediave sociale mirëqenien e adoleshentëve? Pse mediat sociale janë të këqija? Kjo është bërë një nga pyetjet më të diskutueshme në lidhje me efektet e mediave sociale tek adoleshentët, me studime që tregojnë rezultate të ndryshme. Shumë ekspertë besojnë se stimulimi i vazhdueshëm nga rrjetet sociale e zhvendos sistemin nervor në modalitetin lufto-ose-ik.



Ndikimi i mediave sociale në krahasimin social tek të rinjtë

Adoleshentët në mediat sociale e kalojnë pjesën më të madhe të kohës duke e vëzhguar jetën dhe imazhet e bashkëmoshatarëve të tyre. Kjo çon në krahasime të vazhdueshme, që mund të dëmtojnë vetëvlerësimin dhe imazhin e trupit, duke e përkeqësuar depresionin dhe ankthin te adoleshentët. Ashtu si me llojet e tjera të krahasimit social, adoleshentët raportojnë vetëbesim dhe vetëvlerësim më të ulët dhe presion nga bashkëmoshatarët për t'u dukur në një mënyrë të caktuar kur i shohin miqtë e tyre në faqet e mediave sociale.

Efektet negative psikologjike të mediave sociale në imazhin e trupit të adoleshentëve

Imazhi i trupit është fusha kryesore në të cilën krahasimi shoqëror i adoleshentëve çon në emocione negative - jo vetëm për vajzat adoleshente, por për të gjitha gjinitë. Kur ata e krahasojnë veten me fotografi të kuruara dhe të filtruara të bashkëmoshatarëve të tyre dhe të personave të famshëm, ata shpesh ndihen inferiorë. Kjo mund të çojë në ulje të vetëvlerësimit dhe imazh negativ të trupit. Përveç kësaj, përdorimi i Facebook-ut është lidhur edhe me rrezik të shtuar të çrregullimeve të të ngrënit.

Miqësi, adoleshencë dhe media sociale

Miqësia dhe aftësitë sociale janë fusha shtesë në të cilat ndikimi i mediave sociale tek të rinjtë mund të jetë pozitiv dhe negativ. Gjatë pandemisë, sigurisht, mediat sociale u bënë një nga mënyrat më



të shpeshta - dhe ndonjëherë e vetmja - në të cilën adoleshentët shoqëroheshin me bashkëmoshatarët. Por, ka një ndryshim midis miqve të mediave sociale të adoleshentëve dhe miqve të tyre të vërtetë: Një studim zbuloi se 60 për qind e adoleshentëve thonë se kalojnë kohë me miqtë e tyre online çdo ditë ose pothuajse për çdo ditë, por vetëm 24 për qind më shpesh kalojnë kohë me miqtë e tyre personalisht.

Efektet psikologjike shtesë të mediave sociale tek rinia

Në një studim, autorët arritën në përfundimin se efekti i mediave sociale tek të rinjtë nxitet nga tre faktorë kryesorë:

Gjumi i pamjaftueshëm - adoleshentët qëndruan zgjuar deri vonë për të vazhduar lëvizjen nëpër burimet e tyre të mediave sociale

Ekspozimi ndaj mujsharjes kibernetike

- postimi i përmbajtjeve të dëmshme, të rreme ose private të tyre në mediat sociale

Mungesa e aktivitetit fizik

- kontrollimi i mediave sociale në telefonat e tyre ose pajisjet e tjera nënkuptonte që adoleshentët uleshin për periudha më të gjata kohore dhe kishin më pak kohë për stërvitje. Si rezultat, ata humbën ndikimin e dobishëm të ushtrimeve në shëndetin mendor.

EFFECTS OF SOCIAL MEDIA

How does social media affect teenagers? Like any form of technology, social media has both an upside and a downside. And when it comes to the social media effects on teens, there are significant pros and cons to take into account.

On the plus side, platforms like TikTok, Twitter, Instagram, and Snapchat can be lifesavers for teens who feel isolated or marginalized. In addition, social media helped teens feel more connected and not lonely. But the impact of social media on youth can also be significantly detrimental to mental health. In particular, social media and teen depression are closely linked. Furthermore, overuse of the apps exposes teens to cyberbullying, body image issues, and tech addiction, and results in less time spent doing healthy, real-world activities. And while the majority of parents believe they know what their child is posting on social media, various surveys of teens found that 70 percent of them are hiding their online behaviour from their parents.

The Effect of Social Media on Teenagers' Mental Health

Are teens and social media platforms a good mix, or does social media use lower teen well-being? Why is social media bad? This has become one of the more controversial questions regarding social media's effects on teens, with studies showing varied results. Many experts believe that the constant overstimulation of social networking shifts the nervous system into fight-or-flight mode. As a result, this makes disorders such as ADHD, teen depression, oppositional defiant disorder, and teen anxiety worse.

The Impact of Social Media on Youth Social Comparison

Teenagers on social media spend much of their time observing the lives and images of their peers. This leads to constant comparisons, which can damage self-esteem and body image, exacerbating depression and anxiety among adolescents. As with other types of social comparison, teens report lower self-esteem and self-evaluation and peer pressure to look a certain way when looking at their friends on social media sites.

The Negative Psychological Effects of Social Media on Teen Body Image

Body image is one primary area in which teen social comparison leads to negative emotions—not only for teen girls, but for all genders. When teens compare themselves to curated and filtered photographs of their peers and celebrities, they often feel inferior. This can lead to lower self-esteem and negative body image. In addition, Facebook use has also been linked to a higher risk of eating disorders.

Friendships, Teens, and Social Media

Friendship and social skills are additional areas in which the impact of social media on youth can be positive and negative. During the pandemic, of course, social media became one of the most frequent—and sometimes the only—way in which teens socialized with peers. But there's a difference between teens' social media friends vs. their real friends: One survey found that 60 percent of teens say they spend time with their friends online on a daily or nearly daily basis, but only 24 percent spent time with their friends that often in person.

Additional Psychological Effects of Social Media on Youth *In a study authors concluded that the social media effect on youth is driven by three primary factors:*

Inadequate sleep—teens stayed up late to continue scrolling through their social media feeds

Exposure to cyberbullying—having harmful, false, or private content about them posted on social media

Lack of physical activity—scrolling social media on their phones or other devices meant that teens sat for longer periods of time and had less time for exercise. As a result, they missed out on the beneficial impact of exercise on mental health.

TË DREJTAT E GRAVE JANË TË DREJTA NJERËZORE!



“Të drejtat e grave janë të drejta njerëzore” – kjo thënie është duke u dëgjuar gjithnjë e më shumë. Synimi i saj është që të theksojë se të drejtat e grave nuk janë diçka e re. Të drejtat e grave nuk janë asgjë më tepër se sa të drejtat e parapara në Deklaratën Universale të të Drejtave të Njeriut, e cila është miratuar nga Kombet e Bashkuara rreth 70 vjet më parë. Ky dokument në mes të tjerash parasheh të drejta të tilla si: e drejta për të jetuar të lirë nga dhuna, skllavëria dhe diskriminimi, e drejta për të zotëruar pronë, për të votuar, dhe fituar pagë të drejtë dhe të barabartë. Përkundër kësaj, në botë ekzistojnë shumë vende ku këto të drejta themelore u mohohen grave dhe vajzave.



Cilat janë shkeljet më të shpeshta të të drejtave të grave?

Mënyrat më të shpeshta se si shkelen të drejtat e grave janë rezultat i rrethanave të përgjithshme shoqërore që mbizotërojnë në një vend dhe/ose kohë të caktuar. Për shembull, në zonat e luftës dhunimit dhe dhuna seksuale përdoren si mjet i luftës dhe terrorit. Në vendet e varfra, femrat janë shënjestër e trafikimit të qenieve njerëzore me qëllim të shfrytëzimit seksual në rrjetet e prostitucionit. Në disa prej shoqërive më të zhvilluara femrave iu mohohet e drejta për kujdes shëndetësor reproduktiv. Pabarazia në paga është një fushë tjetër e shqetësimit ku në shkallë globale 77 për qind e grave paguhen më pak se sa meshkujt për punën e njëjtë. Dhuna në familje është një tjetër problem i

pranishëm pothuajse në çdo vend të botës. Këto janë disa shembuj të shkeljeve më të zakonshme të të drejtave të grave.

Pse është me rëndësi që të luftojmë për të drejtat e grave?

Nuk mund të kemi shoqëri të lirë dhe të barabartë nëse nuk jemi të gjithë të lirë dhe të barabartë. Sipas Kombeve të Bashkuara, barazia gjinore dhe fuqizimi i grave dhe vajzave

nuk është vetëm një qëllim në vetvete, por edhe një prej faktorëve kyç drejt arritjes së zhvillimit të qëndrueshëm dhe rritjes ekonomike, si dhe paqes dhe sigurisë. Studimet dhe shembujt konkretë kanë vërtetuar se shoqëria përmirësohet për të gjithë kur të drejtat e grave respektohen dhe merren seriozisht.

Cili është roli i KFOR-it në marrjen parasysh të nevojave të grave për siguri?

Bazuar në Rezolutën 1325 të Këshillit të Sigurimit të

Kombeve të Bashkuara për Gratë, Paqen dhe Sigurinë, NATO angazhon Këshilltarë Gjiner në të gjitha misionet, sikurse edhe në KFOR. Këta Këshilltar Gjiner sigurohen që të kihet parasysh nevojat për siguri të burrave, grave, djemve dhe vajzave, të cilat nganjëherë dallojnë. Në këtë mënyrë sigurohet një ambient i qetë dhe i sigurt për të gjithë.

Si mund të fuqizohen të drejtat e grave?

Vetëdijesimi global në lidhje me rëndësinë e respektimit dhe fuqizimit të grave dhe të drejtave të tyre është në ngritje në mbarë botën, ndonëse ka ende shumë hapësirë për përmirësime. Disa prej mënyrave më të shpeshta për



WOMEN'S RIGHTS ARE HUMAN RIGHTS!



të përmirësuar pozitën e grave në shoqëri tashmë janë në zbatim e sipër dhe në mesin e tyre përfshihen:

Emërimi i grave në pozita udhëheqëse me fuqi vendimmarrëse

Gratë kanë filluar që në mënyrë aktive të përfshihen në industrinë e teknologjisë, prodhimin e ushqimeve, menaxhimin e burimeve natyrore, mirëqenien e familjes, sipërmarrësi, si dhe në ndryshimin energjetik dhe klimatik. Gjithsesi, një pjesë e mirë e tyre vazhdojnë të mos kenë qasje në vende të mira të punës dhe me pagë më të mirë.

Investimi në idetë sipërmarrëse

Shumë qeveri të botës janë duke investuar gjithnjë e më shumë në zhvillimin e grave. Kjo është duke u bërë përmes investimeve në shkollim por, edhe në programe të ndryshme profesionale të cilat ua mundësojnë grave që të vijnë me ide sipërmarrëse në fusha në të cilat ato më parë nuk kanë pasur qasje fare.

Më sipër u përmendën vetëm disa prej mënyrave se si duhet të adresohet përmirësimi i pozitës së grave në shoqëri. Mirëpo ato nuk janë të vetmet. Ajo që ka rëndësi është që të gjithë ne duhet ta kuptojmë se investimi në mirëqenien e grave është investim në të ardhmen e shoqërisë. Prandaj, është thelbësore që të ndërmerren hapa që e nxisin tërë shoqërinë që t'i thyejë konceptet tradicionale në lidhje me pozitën dhe rolin e grave në shoqëri. Për të arritur qëllimet e zhvillimit të qëndrueshëm është koha që t'i thyejmë barrierat e vjetra dhe të eksplorojmë programe alternative të cilat avokojnë për të drejta të barabarta për gratë dhe të cilat e promovojnë gjithë përfshirjen financiare.

Na vizitoni në:
Visit us at:



"Women's rights are human rights" – this saying is being heard more and more. The intention is to emphasize that women's rights are not something new. Women's rights are nothing more than the rights envisaged in the Universal Declaration of Human Rights, adopted by the United Nations about 70 years ago. This document provides, among other things, rights such as: the right to live free from violence, slavery and discrimination, the right to own property, to vote, and to earn a fair and equal wage. Despite this, too many places in the world still exist where these basic rights are denied to women and girls.

What are the most frequent violations of women's rights?

The most frequent ways in which women's rights are violated are a consequence of general social circumstances that prevail in a given place and/or time. For example, in war zones rape (sexual violence) is used as a tool of war and terror. In poor countries, women are the target of human trafficking for the purpose of sexual exploitation in prostitution networks. In some of the most developed societies, women are denied the right to reproductive health care. Wage inequality is another area of concern, where globally 77 percent of women are paid less than men for the same work. Also, domestic violence persists in almost every country of the world. These are a few examples of common violations of women's rights.

Why is it important to fight for women's rights?

We cannot have a free and equal society if we are not all free and equal. According to the United Nations, gender equality and the empowerment of women and girls is not only a goal in itself, but also one of the key factors in achieving sustainable development and economic growth, as well as peace and security. Research and concrete examples have proven that society improves for everyone when women's rights are respected and taken seriously.

What is KFOR's role in taking women's security needs into account?

Based on United Nations Security Council Resolution 1325 on Women, Peace and Security, NATO deploys Gender Advisors in all missions, such as here at KFOR. These Gender Advisors make sure that the sometimes-different security needs of men, women, boys and girls are taken into account. This ensures a safe and secure environment for everyone.

How can women's rights be empowered?

Global awareness related to the importance of respecting and empowering women and their rights is on the rise worldwide, although there is still much room for improvement. Some of the most common ways to improve the position of women in society are already being implemented and include:

Appointment of women to leadership positions with decision-making power

Women are becoming more actively involved in the technology industry, police and military, food production, natural resource management, family welfare, entrepreneurship, as well as energy and climate change. However, a large number of women still lack access to good jobs with better pay.

Investing in entrepreneurial ideas

Many governments around the world are increasingly investing in women's development. This is being done through investments in education, but also in various professional programs which enable women to come up with entrepreneurial ideas in areas in which they previously had no access at all.

Only some of the ways in which the improvement of the position of women in society should be addressed are mentioned above. However, they are not the only ones. What is important is that we all need to understand that investing in women's well-being is investing in the future of the society. Therefore, it is essential to take steps that encourage the whole society to break the traditional concepts regarding the position and role of women in society. To achieve the goals of sustainable development, it is time to break down old barriers and explore alternative programs that advocate equal rights for women and promote financial inclusion.

MENDIMI I JUAJ PËR PRANVERËN?



ERION RUSHITI



Cili është mendimi i juaj për stinën e pranverës?

Pranvera është stina e ringjalljes së natyrës. Për këtë arsye ajo është një ndër stinët më të preferuara të vitit për shumë njerëz kudo në botë. Kur vjen pranvera kudo dëgjohen cicërimat e zogjve si dhe fushat e lëndinat gjelbërohen e bashkë me këtë gjelbërim vijnë edhe blegërimat e qengjave.

Cilat janë përparësitë ose mangësitë e pranverës kundrejt verës?

Ndonëse e kam të vështirë t'i ndajë këto dy stinë, do të thosha se përparësia kryesore e pranverës ndaj verës ka të bëjë me faktin që në pranverë moti është i ngrohtë dhe i këndshëm. Siç e dimë në verë, temperaturat shkojnë mjaft lart andaj nxehtësia është pak më e padurueshme.

Cilat janë përparësitë ose mangësitë e pranverës kundrejt vjeshtës?

Pranvera dhe vjeshta mund të themi se janë dy stinë sa të ngjashme po aq edhe të kundërta. Ajo që i bashkon janë temperaturat jo shumë të larta dhe as shumë të ftohta. Mirëpo, përparësia e pranverës është se ajo pasohet nga vera kurse vjeshta nga dimri.

Cilat janë përparësitë ose mangësitë e pranverës kundrejt dimrit?

Ndonëse gjatë dimrit ne fëmijët kënaqemi duke luajtur në borë, sidomos në fshatin tim që gjendet shumë afër Brezovicës, pranvera ia kalon me ringjalljen e natyrës.

What is your opinion about the spring season?

Spring is the season of nature's revival. For this reason it is one of the most favourite seasons of the year for many people everywhere in the world. When spring comes, you can hear the chirping of birds everywhere, and the fields and lawns turn green, and with the green leaves come the bleating of lambs.

What are the advantages or disadvantages of spring versus summer?

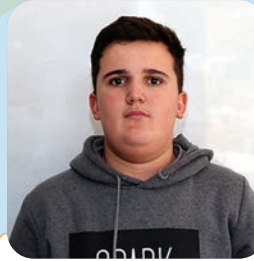
Although I find it difficult to separate these two seasons, I would say that the main advantage of spring over summer has to do with the fact that in spring the weather is warm and pleasant. As we know in summer, the temperatures go quite high so the heat is a little more unbearable.

What are the advantages or disadvantages of spring versus autumn?

Well, it can be said that spring and autumn are two seasons that are as similar as they are opposite too. What unites them are temperatures that are neither too high nor too low. However, the advantage of spring is that it is followed by summer and autumn by winter.

What are the advantages or disadvantages of spring versus winter?

Although during the winter we children enjoy playing in the snow, especially in my village which is located very close to Brezovica, spring marks the revival of nature.



IBISH TAHIRI



Cili është mendimi i juaj për stinën e pranverës?

Pranvera është stina kur gjithçka në natyrë ringjallet. Mirëpo, për ne nxënësit e shkollave, krahas temperaturave të larta dhe përmirësimit të motit, pranvera sjell edhe shumë ngazëllim, pasi që e dimë se shumë shpejt do të vijë vera dhe pushimet verore.

Cilat janë përparësitë ose mangësitë e pranverës kundrejt verës?

Pranverën dhe verën e kam shumë vështirë që t'i ndajë. Në fakt mangësia e vetme që pranvera e ka kundrejt verës është se gjatë verës jemi në pushim. Rrjedhimisht, në verë ne kemi më shumë kohë të lirë për të luajtur me shoqërinë tonë.

Cilat janë përparësitë ose mangësitë e pranverës kundrejt vjeshtës?

Përkundër se vjeshta e sjell edhe pjekjen e shumicës së pemëve të ne, unë mendoj se pranvera ka përparësië ndaj vjeshtës, pasi që pranvera vjen pas dimrit. Me fjalë të tjera, pas muajve të tërë me borë dhe acar ne e kemi mundësinë që të shijojmë ngrohtësinë e rrezeve të diellit.

Cilat janë përparësitë ose mangësitë e pranverës kundrejt dimrit?

Problemi me stinën e dimrit është moti i ftohtë dhe ditët e shkurtra. Pra, përkundër se ne kënaqemi duke luajtur në borë, për shkak të errësimit të hershëm dhe të ftohtit, pjesën më të madhe të ditës ne duhet ta kalojmë brenda.

What is your opinion about the spring season?

Spring is the season when everything in nature comes alive. However, for us school students, in addition to high temperatures and improved weather, spring also brings a lot of excitement, knowing that summer and summer vacations will come very soon.

What are the advantages or disadvantages of spring versus summer?

I find it very difficult to separate spring and summer. In fact, the only drawback that spring has compared to summer is that during the summer we are on vacation. Consequently, in the summer we have more free time to play with our friends.

What are the advantages or disadvantages of spring versus autumn?

Although autumn also brings the ripening of most fruits, I think that spring has priority over autumn, since spring follows winter. In other words, after months of snow and frost we have the opportunity to enjoy the warmth of the sun's rays.

What are the advantages or disadvantages of spring versus winter?

The problem with the winter season is the cold weather and short days. So, although we enjoy playing in the snow, due to the early darkness and the cold, most of the day we have to spend inside.

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

YOUR OPINION ABOUT SPRING?



LEONA BAKIU



Cili është mendimi i juaj për stinën e pranverës?

Pranvera është stina e parë e vitit. Koha ngrohet, ditët fillojnë të zgjaten dhe netët të shkurtohen. Ndonëse moti është paksa i paqëndrueshëm dhe herë-herë bie shi, në natyrë vihet re një ndryshim i madh në të gjitha proceset jetësore të njerëzve, bimëve dhe kafshëve.

Cilat janë përparësitë ose mangësitë e pranverës kundrejt verës?

Mbase këtu do të veçoja motin, gjegjësisht faktin se gjatë verës moti është i ngrohtë dhe ka më pak reshje. Kështu që ne fëmijët mund të dalim dhe luajmë më shumë në natyrë. Po ashtu, gjatë verës i kemi edhe pushimet verore dhe kjo është një përparësi e madhe që e ka vera kundrejt të gjitha stinëve të tjera.

Cilat janë përparësitë ose mangësitë e pranverës kundrejt vjeshtës?

Vjeshta është stina e bereqetit dhe njëherit edhe stina me larminë më të madhe të ngjyrave. Mirëpo, gjithçka nis me pranverën këtë stinë që sjell gjallëri e ngrohtësi pas muajve të ftohtë të dimrit.

Cilat janë përparësitë ose mangësitë e pranverës kundrejt dimrit?

Kur bëhet fjalë për argëtimin dimrit vështirë se ia kalon ndonjë stinë tjetër. Rrëshqitjet me ski dhe saja apo luftërat me topa bore nuk kanë të krahasuar. Mirëpo, i ftohti i madh e vështirëson gjithçka tjetër. Prandaj, pranvera ka përparësi ndaj dimrit sepse ajo sjell gjallëri në çdo fushë të jetës.

What is your opinion about the spring season?

Spring is the first season of the year. The weather is getting warmer, the days are getting longer and the nights are getting shorter. Although the weather is a bit unstable and sometimes it rains, in nature a great change is observed in all the life processes of people, plants and animals.

What are the advantages or disadvantages of spring versus summer?

Perhaps here I would single out the weather, namely the fact that during the summer the weather is warm and there is less rainfall. So we kids can go out and play more in nature. Also, during summer we also have summer vacations and this is a great advantage that summer has over all other seasons.

What are the advantages or disadvantages of spring versus autumn?

Autumn is the season of abundance and at the same time the season with the greatest variety of colours. However, everything starts with spring, this season that brings vitality and warmth after the cold winter months.

What are the advantages or disadvantages of spring versus winter?

When it comes to having fun, hardly any season beats winter. Skiing and sledding or snowball fights have no comparison. However, the extreme cold makes everything else difficult. Therefore, spring has priority over winter because it brings vitality to every part of life.



ENDUENA TAHIRI



Cili është mendimi i juaj për stinën e pranverës?

Sapo përmendet fjala pranverë të gjithëve na shkon mendja te ringjallja e natyrës. Fushat e malet e veshin petkun e tyre të gjelbër kurse shpërthimi i beharit e ka një bukuri tepër të veçantë.

Cilat janë përparësitë ose mangësitë e pranverës kundrejt verës?

Pranvera dhe vera janë dy stinë që kanë shumë ngjashmëri. Mbase përparësia e vetme e verës ndaj pranverës janë pushimet verore. Siç e dimë, gjatë verës nuk ka shkollë dhe ne kemi më shumë kohë për lojëra dhe argëtim.

Cilat janë përparësitë ose mangësitë e pranverës kundrejt vjeshtës?

Përparësia e pranverës ndaj vjeshtës është atmosfera që pranvera e sjell, dhe e cila vërehet kudo që të shkosh. Pranvera është stina që e sjell fundin e dimrit dhe motit të ftohtë. Prandaj, ajo është edhe simboli i ringjalljes.

Cilat janë përparësitë ose mangësitë e pranverës kundrejt dimrit?

Ashtu sikurse vjeshta, edhe dimri nuk krahasohet dot me pranverën për shkak të motit. Ngritja e temperaturave dhe gjelbërimi që vjen me pranverën jo vetëm që sjellin një bukuri të jashtëzakonshme, por e përmirësojnë edhe gjendjen shpirtërore të të gjithë njerëzve.

What is your opinion about the spring season?

As soon as the word spring is mentioned, we all think of the revival of nature. The fields and the mountains wear their green cloak and the burst of the nature has a very special beauty.

What are the advantages or disadvantages of spring versus summer?

Spring and summer are two seasons that have many similarities. Perhaps the only advantage of summer over spring is summer vacation. As we know, during the summer there is no school and we have more time for playing and fun.

What are the advantages or disadvantages of spring versus autumn?

The advantage of spring over autumn is the atmosphere that spring brings, and which is noticeable everywhere you go. Spring is the season that brings the end of winter and cold weather. Therefore, it is also the symbol of resurrection.

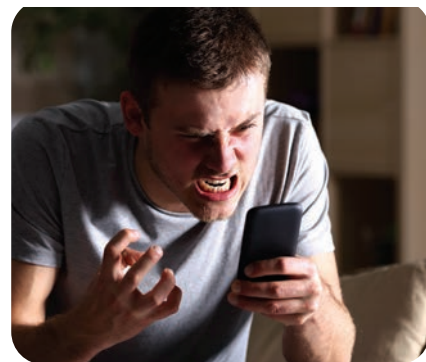
What are the advantages or disadvantages of spring versus winter?

Just like autumn, winter cannot be compared to spring because of the weather. The rising temperatures and the greenery that comes with spring not only brings incredible beauty, but also improves everyone's mood.

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

TEKNIKAT E MENAXHIMIT TË ZEMËRIMIT PËR ADOLOSHENTËT

Zemërimi i pakontrolluar vjen me një vrull energjie që ndihet i pandalshëm. Dyert përplasen, grushtat fluturojnë, fytyrat lëndojnë. Dorëzimi ndaj rritjes së papritur të adrenalinës që e shqëron zemërimin mund të ndihet i papërmbajtshëm në këtë moment, por një shpërthim i zemërimit zakonisht e përkeqëson problemin, nuk e rregullon. Është e rëndësishme t'i mësosh një adoleshenti se si të kontrollojë zemërimin e tij. Por, është vetëm një pjesë e një procesi më të madh që e përfshin edhe ndihmën që adoleshentët të qasen në arsyet e zemërimit të tyre dhe të shërojnë shkaqet themelore.



Çështjet e zemërimit të adoleshentëve lindin për një sërë arsyes zhvillimi. Së pari, ndryshimet fizike, mendore dhe sociale që vijnë me adoleshencën janë sfiduese. Adoleshentët kanë nevoja emocionale të reja urgjente - për shembull, të ndihen të pranuar dhe kompetent. Në të njëjtën kohë, ata ndjejnë një kërkesë në rritje për pavarësi, e cila shpesh çon në tension më të madh me prindërit. Shkaktarët e zakonshëm për zemërimin e adoleshentëve përfshijnë ndjenjën e mosrespektimit, të pamjaftueshmërisë ose të keqkuptuar nga prindërit.

Pse adoleshentët kanë nevojë për teknika të menaxhimit të zemërimit

Zemërimi shpesh mund të jetë një emocion dytësor që maskon emocione të tjera të dhimbshme, si pikëllimi, turpi ose faji. Zemërimi mund të tregojë gjithashtu abuzimin me substancat, vetminë, depresionin ose sjelljen vetëvrasëse. Ka shumë lloje të ndryshme zemërimi, zemërimi kronik, zemërimi gjykues, zemërimi pasiv-agresiv dhe zemërimi i paqëndrueshëm, ndër të tjera.

5 Këshilla dhe teknika për menaxhimin e zemërimin

Mënyra se si adoleshentët përballohen me zemërimin varet nga një sërë faktorësh, duke e përfshirë biologjinë, temperamentin dhe përvojat e jetës. Këta faktorë ndikojnë se sa shpejt dikush reagon ndaj zemërimin, cilat situata e nxisin atë zemërimin dhe sa mirë dikush e toleron zemërimin në vetvete dhe të tjerët. Me kalimin e kohës, këto përgjigje të modeluara bëhen zakone. Megjithatë, këto zakone mund të riformohen përmes ndërgjegjësimit dhe praktikës.

Vetë-qetësimi

Detyra e parë e menaxhimit të zemërimin është të mësoni se si të qetësoni veten. Pikëpamja që mund të fitohet nga zemërimi nuk është

fjalë për fjalë e disponueshme kur dikush përfshihet në një shpërthim zemërimi. Teknika të ndryshme relaksimi kundërshtojnë zhurmën e energjisë lufto-ose-ik:

-Një listë e këngëve apo muzikës së preferuar të një adoleshenti - një nga qasjet më të arritshme, e cila ka të ngjarë të jetë shumë afër.

-Rregullimi i frymëmarrjes: Thithja e frymës me numërim deri në katër dhe nxjerrja e frymës deri në numërimin gjashtë e qetëson menjëherë sistemin nervor, nuk nevojitet praktikë.

-Kalimi i kohës me kafshët shtëpiake...

Vetëndërgjegjësimi

Pasi një adoleshent të jetë ftohur, ai

mund të fillojë procesin e reflektimit, në mënyrë ideale me ndihmën e një të rrituri empatik. Objektivi është të jemi në gjendje të identifikojmë fazat e ndryshme të ciklit të zemërimin:

-Cili ishte shkaktari i zemërimin të tyre?
-Si ndryshonte ajo që ndodhi nga pritshmëritë e tyre?

-Çfarë mendimesh dhe besimesh solli situata?

Sapo adoleshentët të jenë në gjendje të tërhiqen dhe të përjetojnë procesin, ata mund të bëjnë zgjedhje më të vetëdijshme se si e shprehin zemërimin e tyre. Mbjajtja e një ditari të zemërimin është një mënyrë që një adoleshent mund të fillojë të vërejë shkaktarët dhe modelet e zakonshme të reagimit.

ANGER MANAGEMENT TECHNIQUES FOR TEENAGERS

Rimendimi i situatës

Pasi një adoleshent ka mësuar të njohë fazat e ciklit të zemërimit, ai është gati të imagjinojë mundësi alternative në çdo fazë. Ky proces mund të përfshijë:

-Imagjinimi i ngjarjes nxitëse nga këndvështrimi i një personi tjetër

-Sfidimi i saktësisë së mendimeve dhe besimeve të veta

-Duke menduar për mënyra alternative për të shkarkuar energjinë e zemërimit të tyre (vrapi ose goditja e thesit të boksit në palestër)

Të vetë-shprehurit e shëndetshëm

Kur hetohet me kujdes, zemërimi na ndihmon të kuptojmë se kush jemi, çfarë na pëlqen dhe çfarë kemi nevojë dhe çfarë mungon në jetën tonë. Zemërimi si subjekt i shprehjes krijuese madje mund t'i bashkojë njerëzit, në vend që të shkaktojë konflikt. Format e shprehjes së shëndetshme përfshijnë: ditarin, poezinë, shkrimin e këngëve, artin pamor, bisedën me një mik të besuar ose një anëtar të familjes.

Ndërtimi

i qëndrueshmërisë

Është shumë më e lehtë të qëndroni të ekuilibruar emocionalisht kur plotësohen nevojat themelore fizike dhe sociale. Kujdesi për veten ndërton elasticitet për të lundruar në ciklin e zemërimit. Këto qasje nuk kanë të bëjnë veçanërisht me mënyrën se si adoleshentët mund të kontrollojnë zemërimin e tyre, por ato krijojnë një bazë të qëndrueshme për menaxhimin më efektiv të emocioneve.

-Të flesh mjaftueshëm (adoleshentët kanë nevojë për 8-10 orë gjumë përnatë)

-Ushqyerja e mirë, e provuar se ndikon në shëndetin mendor

-Aktivitet fizik për të lëshuar avull dhe për të përmirësuar mirëqenien

-Lidhjet pozitive: gjetja e kohës për miqësi, marrëdhënie me mentorët dhe vullnetarizëm.

Uncontrolled anger comes with a rush of energy that feels unstoppable. Doors slam, fists fly, insults wound. Giving in to the sudden surge of adrenaline that accompanies anger may feel irresistible in the moment, but an angry explosion usually makes a problem worse, not better. Teaching a teen how to control their anger is important. But it's just one part of a bigger process that also involves helping teens access the reasons for their anger and heal underlying causes.

Teen anger issues arise for a variety of developmental reasons. For one, the physical, mental, and social changes that come with adolescence are challenging. Teens have newly pressing emotional needs—to feel accepted and competent, for example. At the same time, they feel a growing urge for independence, which often leads to greater tension with parents. Common triggers for teen anger include feeling disrespected, inadequate, or misunderstood by parents.

Why Teens Need Anger Management Techniques

Anger can often be a secondary emotion that masks other painful emotions, such as grief, shame, or guilt. Anger can also indicate underlying substance abuse, loneliness, depression, or suicidal behaviour. There are many different types of anger, chronic anger, judgemental anger, passive-aggressive anger, and volatile anger, among others.

5 Anger Management Tips & Techniques

The way teens deal with anger depends on a variety of factors, including biology, temperament, and life experiences. These factors influence how quickly someone responds to anger, what situations trigger that anger, and how well someone tolerates anger in themselves and others. Over time, these patterned responses become habits. However, these habits can be reshaped through awareness and practice.

Self-Soothing

The first task of anger management is to learn how to soothe oneself. The insight that can be gained from anger is literally not available when someone is swept up in an eruption of anger. Various relaxation techniques counteract the whoosh of fight-or-flight energy:

-A playlist of a teen's favorite music—one of the most accessible approaches, which is likely already close at hand

-Observing the breath: Inhaling to a count of four and exhaling to a count of six immediately calms the nervous system, no practice needed.

-Spending time with pets...

Self-Awareness

Once a teen has cooled down, they can begin the process of reflection, ideally with the help of an empathetic adult. The objective is to be able to identify the different stages of the anger cycle:

-What was the trigger for their anger?

-How did what happened differ from their expectations?

-What thoughts and beliefs did the situation bring up?

Once teens are able to step back and witness the process, they can make more conscious choices about how they express their anger. Keeping an anger log is one way a teen can start to notice common triggers

and patterns of reaction.

Rethinking the Situation

Once a teen has learned to recognize the stages of the anger cycle, they are ready to imagine alternative possibilities at each stage. This process might include:

-Imagining the triggering event from another person's perspective

-Challenging the accuracy of their own thoughts and beliefs

-Thinking of alternate ways to discharge the energy of their anger (going for a run, for example, or slugging punching bags at the gym)

Healthy Self-Expression

When thoughtfully investigated, anger helps us understand who we are, what we like and need, and what's missing in our lives. Anger as a subject of creative expression can even bring people together, instead of causing conflict. Forms of healthy expression include:

journaling, poetry, song writing visual art, talking with a trusted friend or family member.

Building Resilience

It's far easier to stay emotionally balanced when basic physical and social needs are satisfied. Self-care builds resilience for navigating the anger cycle. These approaches aren't specifically about how teens can control their anger, but they create a stable foundation for more effectively managing emotions.

-Getting enough sleep (teens need 8-10 hours a night)


-Good nutrition, proven to impact mental health

-Physical activity to let off steam and improve well-being

-Positive connections: making time for friendships, relationships with mentors, and volunteering.

FJALËKRYQ SKANDINAV



AKTORJA E NJOHUR AMERIKANE NGA FOTO	▼	PËREMËR VETOR	EMËR MA-SHKULLI HUAJ	DUKURI E RE	BANORI VENDEËS I NJË ANE	LLOJ SHEQE-RRKE															
LLOJ BLUZE ESKIMEZE	▶																				
QYTET I SHENJTË NË ARABI SAUDITE	▶																				
SHKRONJA E SHTATË	▶	LUMË NË GJERMANI MBI NIVEL TË DETIT																			
ROCKY MARCIANO	▶		PATRIOTI BOLETINI EMËR (F.) DALMATË																		
OKSIGJEN E BARIUM	▶			PËREMËR PRONOR ZANORJA E PARË																	
SOLISTJA E NJOHUR GJERMANE, HAGEN	▶				ZANORJA E DYTË AKUZUESI I SOKRATIT																
"DAILY DRIVEN EXOTICS"	▶			ALUMIN NDALIMI I AUTO MJETIT																	
DY ZANORE SHTET NË AZI (SHQ.)	▶		FLUOR E NEON I PËRKET ATIKËS																		
▶																ZANORJA E DYTË					
TAKOHEM ME DIKË NDESHEM	▶									▼	NJË LËNDË SHKOLLORE YLL ME BISHT (SH.)	URAN, METER	SMIRË, RESE	KËTU (FR.)	▼	AMËNORE ZANORE TË NJËJTA					
 MOSHË RINORE SHËNDETESI (SHQ.)	▶															PADITJA EMËRTIM I LASHTË PËR VIETNAMIN					
EMËR MASHKULLI HUAJ	▶															SPECIALISTI NË ENERGIJË ATOMIKE FLUTURUESI PARË (MIT)					
ZANORJA E PARË	▶	SOLIST AMERIKAN AKTET KRIMINELE											SËMUNDJE E RËNDË SUNDIMTARI I EGËR							PJESË E RADIOS APO TELE-VIZORIT	
NAIM KRASNIQI	▶		THIRRJA E MYEZINIT PËRKULJA NGA NJË-RA ANË																		RADIUM NDJENJA E LAKMISË
LËKURË E PAPËR-PUNUAR	▶			PUNUES VILINASH NGA KREM-ONA (ITALI) EMËR (M.)										FILOZOF (FR.) SIMON EMËR FEMRE							
VOZË E MADHE DRURI PËR DJATH, GJIZË ETJ	▶																				TEMPERATURA PA DOBI
PRINC ARAB	▶																				
QË I PËRKET NJË TEMË TË CAKTUAR	▶																				
UDHËPËR-SHKRIM (SHQ.)	▶																				
																					PËREMËR VETOR



Dreni



Jelena

Përshëndetje Pozdrav

Fjalor - Rečnik

Mëngjes	Jutro
Ditë	Dan
Natë	Noç
Mesditë	Podne
Mbrëmje	Veçe
Paradite	Prepodne
Pasditë	Popodne/ Posle podne
Shihemi	Vidimo se
Mirë	Dobro
Keq	Loše
Mëngjes (ushqim)	Doruçak
Drekë	Ruçak
Darkë	Veçera



Sunce



Mesec



Nebo



Zvezda/Zvezde



Did you know?

Dashuria e një nëne është më e bukur se çdo lule e freskët.
- **Debasish Mridha.**

Për foto të tjera, skanoje QR kodin

