

4You

magazine

www.magazineforyou.com



4You Magazine - Shqip

magazine4ushqip



Revistë mujore e KFOR-it Nr. 196 - Prill 2023



MUSICBOX

AVA MAX

Falas

"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

Fotografitë: 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:
AVA MAX

Buzëqeshja dhe e qeshura janë akte të thjeshta por të fuqishme që e kanë aftësinë për të ngritur shpirtin tonë dhe për të përmirësuar mirëqenien tonë të përgjithshme. Në fakt, është vërtetuar shkencërisht se buzëqeshja dhe e qeshura mund të kenë një ndikim pozitiv në shëndetin tonë fizik dhe mendor. Si e tillë, është e rëndësishme të bëjmë një përpjekje të vetëdijshme për të përfshirë më shumë buzëqeshje dhe të qeshura në jetën tonë të përditshme.

Buzëqeshjet janë njëfarë mënyre e komunikimit

Akti i buzëqeshjes mund të gjurmohet tek paraardhësit tanë më të hershëm. Edhe para se të zhvillohej gjuha, njerëzit e përdorën buzëqeshjen si një mënyrë për të komunikuar me njëri-tjetrin. Buzëqeshja është ngjitëse dhe e ka fuqinë të ndriçojë edhe ditët më të errëta. Është një përforcues natyral i humorit që çliron endorfinë, kimikatet e trupit për t'u ndjerë mirë. Kur buzëqeshim, jo vetëm që ndihemi më të lumtur, por edhe dukemi më të afrueshëm dhe më të pëlqyeshëm për ata që na rrethojnë.

E qeshura është një lirisë i fuqishëm i stresit

Në mënyrë të ngjashme, e qeshura është treguar se e ka një mori përfitimesh shëndetësore. E qeshura është një lirisë i fuqishëm i stresit që ndihmon në uljen e niveleve të kortizolit në trup. Ky hormon lirohet gjatë kohës së stresit dhe mund të ketë efekte negative në trup, duke e përfshirë rritjen e presionit të gjakut dhe uljen e funksionit imunitar. Duke qeshur, ne e çlirojmë tensionin dhe ankthin, gjë që mund të ketë ndikim pozitiv në shëndetin tonë mendor.

Mundohuni të qeshni më shumë se 20 herë në ditë

Megjithë përfitimet e shumta të buzëqeshjes dhe të qeshurit, mund të jetë e lehtë të harrosh ta bësh këtë në ngutje dhe vetëm të jetës së përditshme. Në fakt, studimet kanë treguar se të rriturit buzëqeshin mesatarisht vetëm 20 herë në ditë, krahasuar me fëmijët që buzëqeshin deri në 400 herë në ditë. Duke e bërë me vetëdije një përpjekje për të buzëqeshur dhe për të qeshur më shumë, ne mund të përmirësojmë mirëqenien tonë të përgjithshme dhe mirëqenien e atyre që na rrethojnë.

Një mënyrë për të përfshirë më shumë buzëqeshje dhe të qeshura në jetën tonë të përditshme është të rrethohemi me njerëz pozitivë që kanë ndjenjë të mirë humori. E qeshura është ngjitëse dhe të qenit pranë njerëzve që na bëjnë të qeshim mund të na ndihmojë të gjejmë gëzim edhe në detyrat më të zakonshme. Shikimi i filmave qesharak ose shfaqjeve televizive, leximi i librave me humor ose stripave dhe dëgjimi i podkasteve të komedisë janë gjithashtu mënyra të shkëlqyera për të sjellë më shumë të qeshura në jetën tonë.

Të përpiqemi të përhapim gëzim duke buzëqeshë më shumë

Si përfundim, buzëqeshja dhe e qeshura mund të duken si veprime të thjeshta, por ato e kanë fuqinë që të përmirësojnë shëndetin tonë fizik dhe mendor në shumë mënyra. Duke e bërë një përpjekje të vetëdijshme për të buzëqeshur dhe për të qeshur më shpesh, ne mund të përmirësojmë mirëqenien tonë të përgjithshme dhe mirëqenien e atyre përreth nesh. Pra, le të bëjmë një përpjekje për të përhapur gëzim dhe pozitivitetet përmes aktit të thjeshtë të buzëqeshjes dhe të qeshurit.

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

Leonora

Indeksi



2. Editoriali, indeksi

4. Shkolla e muajit: SHFMU "TRE DËSHMORËT" NË VRAJAKË DHE BRATOTIN

6. POLICIA ËSHTË POPULLI DHE POPULLI ËSHTË POLICIA

8. Lifestyle: KËSHILLA DHE TREGIME RRETH LULEVE TË PRANVERËS

10. Music Box: AVA MAX: YLLI NË NGRITJE I MUZIKËS POP

12. KOSOVA DIKUR DHE TANI!

14. World around Us: 5 PARQET MË TË MIRA ARGËTUESE NË BOTË

16. Do it Yourself: SI TË BËJMË VAZO LULESH NGA SHKOPINJTË E AKULLORES

18. Moviemania: FESTIVALI I FILMIT NË KANË

20. Health & Sports: DOBITË E MARRJES ME SPORT

22. Generation#: KRIJUESI I CHATGPT MENDON SE IA DO TË DUHEJ TË RREGULLOHET

24. TREGONI KUJDES NË KOMUNIKACION!

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

28. Wellbeing & teens: ARSYE TË SHUMTA PËR TË UDHËTUAR SI ADOLESHENT

30. Brainteasers: KËNDI ENIGMATIK

32. Did you know? E QESHURA

Editorial

Smiling and laughing are simple yet powerful acts that have the ability to lift our spirits and improve our overall well-being. In fact, it has been scientifically proven that smiling and laughing can have a positive impact on our physical and mental health. As such, it is important to make a conscious effort to incorporate more smiles and laughter into our daily lives.

Smiles are a Way of Communication

The act of smiling can be traced back to our earliest ancestors. Even before language was developed, humans used smiles as a way to communicate with each other. Smiling is contagious and has the power to brighten up even the darkest of days. It is a natural mood booster that releases endorphins, the body's feel-good chemicals. When we smile, we not only feel happier, but we also appear more approachable and likable to those around us.

Laughter is a Powerful Stress-Reliever

Similarly, laughter has been shown to have a myriad of health benefits. Laughter is a powerful stress-reliever that helps to reduce cortisol levels in the body. This hormone is released during times of stress and can have negative effects on the body, including increased blood pressure and decreased immune function. By laughing, we release tension and anxiety, which can have a positive impact on our mental health.

Try to Smile More than 20 Times per Day

Despite the many benefits of smiling and laughing, it can be easy to forget to do so in the hustle and bustle of daily life. In fact, studies have shown that adults smile an average of only 20 times per day, compared to children who smile up to 400 times a day. By consciously making an effort to smile and laugh more, we can improve our overall well-being and the well-being of those around us.

One way to incorporate more smiles and laughter into our daily lives is to surround ourselves with positive people who have a good sense of humor. Laughter is contagious, and being around people who make us laugh can help us to find joy in even the most mundane tasks. Watching funny movies or TV shows, reading humorous books or comics, and listening to comedy podcasts are also great ways to bring more laughter into our lives.

Let's Try to Spread Joy by Smiling More

In conclusion, smiling and laughing may seem like simple acts, but they have the power to improve our physical and mental health in a multitude of ways. By making a conscious effort to smile and laugh more often, we can improve our overall well-being and the well-being of those around us. So let's make an effort to spread joy and positivity through the simple act of smiling and laughing.

Until next month, stay healthy my friends!

Leonora

Index



3. **Editorial, index**

5. **School of the month:** EJHS "TRE DËSHMORËT" IN VRAJAKË AND BRATOTIN

7. **POLICE IS THE PEOPLE AND THE PEOPLE ARE THE POLICE**

9. **Lifestyle:** TIPS AND STORIES ABOUT SPRING FLOWERS

11. **Music Box:** AVA MAX: THE RISING STAR OF POP MUSIC

13. **KOSOVO THEN AND NOW!**

15. **World around Us:** 5 BEST AMUSEMENT PARKS IN THE WORLD

17. **Do it Yourself:** HOW TO MAKE A FLOWER POT FROM ICE CREAM STICKS

19. **Moviemania:** THE CANNES FILM FESTIVAL

21. **Health & Sports:** BENEFITS OF DOING SPORTS

23. **Generation#:** THE CREATOR OF CHATGPT THINKS AI SHOULD BE REGULATED

25. **PAY ATTENTION TO TRAFFIC SAFETY!**

27. **Your opinion about:** YOUR OPINION ON SECRETS

29. **Wellbeing & teens:** COUNTLESS REASONS TO TRAVEL AS TEENAGER

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:

AVA MAX

SHFMU “TRE DËSHMORËT” NË VRAJAKË DHE BRATOTËN

Shkolla e fillore dhe e mesme e ulët (SHFMU) “Tre Dëshmorët” në Komunën e Rahovecit e ka një histori të pasur që daton nga viti 1956 kur u themelua si shkollë fillore. Fillimisht, mësimet mbaheshin në dhoma të improvizuara në shtëpi private. Më vonë shkolla u zhvendos në mes të fshatrave Vrajakë dhe Bratotin. Në atë kohë, shkolla funksiononte si aneks që ishte pjesë e shkollës në fshatin Ratkoc.



Z. Bajram Morina - drejtor

teknik. Pavarësisht se kemi hapësirë të kufizuar, ne jemi të përkushtuar për të ofruar arsim cilësor për nxënësit tanë. Aktualisht punojmë me dy ndrrime, por shumë shpejt do të kalojmë në godinën tonë të re, e cila është pothuajse e përfunduar. Ky objekt i ri pa dyshim do të ofrojë kushte më të mira pune si për nxënësit ashtu edhe për mësimdhënësit e tyre”, tha drejtoresha Morina. Më tej ai shtoi se nuk kanë dhoma apo laboratorë të specializuar, por na siguroi se ai dhe staffi i tij mbeten të përkushtuar që t’i përmbushin kërkesat e kurrikulës

se re. “Ne po punojmë me zell për t’iu ofruar mësuesve tanë trajnimin dhe mbështetjen e nevojshme për t’i ndihmuar ata të zbatojnë kurrikulën në mënyrë efektive. E dimë se kjo do të kërkojë shumë punë dhe përkushtim nga të gjithë anëtarët e staffit, por jemi të vendosur të kemi sukses.”

I gjithë sukcesi është rezultat i bashkëpunimit me komunitetin

Një veçori tjetër e rëndësishme e shkollës që u theksua nga drejtori Morina është se të gjitha sukseset e

Për shkak të dëmtimeve të shumta që ishin shkaktuar, në vitin 2001 shkolla u rindërtua si masë emergjente dhe në vitin 2005 u pavarësua nga shkolla mëmë dhe kishte 370 nxënës. Mirëpo, drejtori i shkollës, Bajram Morina, thekson se për shkak të migrimit, numri aktual i të regjistruarve në shkollë është 139 nxënës. Sipas tij, ky trend i largimit të të rinjve nga rajoni nuk tregon shenja ngadalësimi dhe brenda një viti shkollor afërsisht 8-9 nxënës marrin certifikata transferimi për në vendet evropiane.

Jemi të përkushtuar për sukses

“Shkolla jonë e ka një edukator parashkollor, pesë mësues të klasës fillore dhe dymbëdhjetë mësues të shkollës së mesme, një drejtor dhe dy punëtorë





tyre si shkollë varen shumë nga partneriteti i tyre i fortë me prindërit. Pavarësisht sfidave me të cilat përballen, ata kanë qenë në gjendje që të ndërtojnë një marrëdhënie të fortë me komunitetin e tyre. Si rezultat, ata punojnë si një ekip, ku drejtori, mësuesit dhe prindërit luajnë të gjithë një rol jetik për të siguruar që nxënësit të marrin arsimin më të mirë të mundshëm.

Historia jonë është dëshmi e qëndrueshmërisë dhe vendosmërisë së këtij komuniteti

Në fund, drejtori Morina tha se janë krenarë për të arriturat e nxënësve të tyre, të cilët kanë marrë pjesë në shumë gara lokale dhe komunale, ku kanë performuar në mënyrë të admirueshme. Në përfundim, drejtori Morina shtoi se historia e shkollës së tyre është dëshmi e qëndrueshmërisë dhe vendosmërisë së këtij komuniteti. "Jemi përballur me shumë sfida, por kemi këmbëngulur dhe kemi mbetur të përkushtuar që t'iu ofrojmë nxënësve tanë arsim cilësor. Jemi krenarë për arritjet tona të deritanishme dhe kemi besim se me mbështetjen e komunitetit tonë do të vazhdojmë të kemi sukses. Ne përpiqemi t'i inkurajojmë nxënësit tanë që t'i ndjekin ëndrrat e tyre dhe të arrijnë potencialin e tyre të plotë. Prandaj, porositja ime në fund për të gjithë nxënësit e mi dhe brezin e ri anëmbanë Kosovës është se ne të gjithë duhet të punojmë së bashku për të ndërtuar një të ardhme më të mirë për Kosovën, pasi që ikja nga problemet nuk mund të jetë kurrë zgjidhje."

EJHS "TRE DËSHMORËT" IN VRAJAKË AND BRATOTIN

Elementary and Junior High School (EJHS) "Tre Dëshmorët" in Rahovec Municipality has a rich history that dates back to 1956 when it was established as a primary school. Initially, classes were held in makeshift rooms in private houses. Later, the school was relocated between the villages of Vrajakë and Bratotin. At the time, the school operated as a satellite unit that was part of the school in village Ratkoc.

Due to many damages, it had incurred, in 2001, the school was rebuilt as an emergency measure, and in 2005, it became independent of its parent school and had 370 students. However, the school principal Bajram Morina stresses that due to migration, the school's current enrollment is now at 139 students. According to him, this trend of young people leaving the region shows no signs of slowing down, and within a school year, approximately 8-9 students receive transfer certificates to European countries.

We are Determined to Succeed

"Our school has one preschool educator, five primary class teachers, and twelve junior high school teachers, a principal, and two technical staff members. Despite having limited space, we are dedicated to providing quality education to our students. We are currently working in two shifts, but very soon, we will move into our new building, which is almost complete. This new building will without a doubt provide better working conditions for both the students and their teachers," principal Morina stated. He went

on adding that they don't have any specialized rooms or laboratories but assured us that he and his staff remain committed to ensure that they meet the requirements of the new curriculum. "We are working diligently to provide our teachers with the necessary training and support to help them implement the curriculum effectively. We know that this will require a lot of hard work and dedication from all the staff members, but we are determined to succeed."

All Successes Come from the Cooperation with the Community

Another important feature of the school that was highlighted by principal Morina is that all their successes as a school are heavily dependent on their strong partnership with parents. Despite the challenges they face they have been able to build a strong relationship with their community. As a result, they work as a team, wherein the principal, teachers, and parents all play a vital role in ensuring that the students receive the best education possible.

Our Story is a Testament to the Resilience and Determination of This Community

Finally, principal Morina said that they are proud of the accomplishments of their students, who have participated in many local and municipal competitions, wherein they have performed admirably. In conclusion, principal Morina added that the history of their school is a testament to the resilience and determination of this community. "We have faced many challenges, but we have persevered and remained committed to providing our students with a quality education. We are proud of our achievements so far, and we are confident that with the support of our community, we will continue to succeed. We strive to encourage our students to pursue their dreams and reach their full potential. Therefore, my final message to all my students and the young generation across Kosovo is that we must all work together to build a better future for Kosovo, as running away from problems can never be the solution."

POLICIA ËSHTË POPULLI DHE POPULLI ËSHTË POLICIA



Një ndër tiparet më të dallueshme të zbatimit të këtij koncepti është se çdo banorë i Kosovës mund të njihet me policët që patrollojnë në lagjen e tyre. Rrjedhimisht, komunikimi i tyre me këta zyrtarë policorë për të gjitha shqetësimet dhe brengat që i preokupojnë është shumë më i lehtë.

Komitetet Lokale për Siguri Publike

Thelbi i policimit në bashkësi është ndërtimi i ndërveprimit dhe bashkëpunimit të qëndrueshëm në mes të policisë lokale dhe lagjeve ku ata patrollojnë, me synimin që të ulet kriminaliteti në një zonë të caktuar. Me qëllim të institucionalizimit dhe organizimit të policimit në bashkësi si dhe që të forcohet bashkëpunimi me anëtarët e bashkësisë, PK-ja me propozim të bashkësisë apo të Komandantit të Stacionit policor mund të themelojë edhe Komitete Lokale për Siguri Publike (KLSP).

Siç kemi raportuar në të kaluarën, KLSP-të janë trupa konsultative për policinë në identifikimin, adresimin dhe në partneritet me policinë gjetjen e zgjidhjeve për problemet lokale në bashkësi. Me qëllim të ndërtimit të aftësive të tyre dhe për të përmirësuar profesionalizmin e anëtarëve të këtij forumi të sigurisë, me përkrahjen e vazhdueshme të Organizatës për Siguri dhe Bashkëpunim në Evropë (OSBE), organizohen trajnime që kanë të bëjnë me ndërtimin e partneritetit, zgjidhjen e problemeve, hartimin e projekteve etj. Një tipar tjetër i rëndësishëm i KLSP-ve është diversiteti

“Policia është Populli dhe Populli është Policia” – kjo është motoja e cila në mënyrë të thjeshtë e shpjegon synimin e Policisë së Kosovës (PK) për të ofruar siguri në partneritet me bashkësitë e tyre përmes shërbimeve cilësore, bashkëpunuese dhe të sinqerta. Për të arritur këtë synim policia ka nevojë për bashkëpunimin e të gjithë banorëve të Kosovës, prandaj që nga themelimi i saj, PK-ja e ka bazuar punën e saj në konceptin e “Policimit në Bashkësi”.



i theksuar kulturor, fetar, etnik dhe profesional në përbërjen e tyre.

Roli i PK-së në KLSP është mjaft i rëndësishëm dhe jetik. Çdo KLSP i ka përfaqësuesit e policisë të cilët rregullisht marrin pjesë në takimet e organizuara dhe të drejtuara nga kryesuesit e KLSP-ve në të cilat shkëmbehen informata, shqetësime të banorëve dhe në të njëjtën kohë avancohet bashkëpunimi dhe komunikimi me qytetarë.

Këshillat Komunale për Siguri në Bashkësi

Një tjetër forum i sigurisë i rëndësishëm për zbatimin e konceptit të policimit në bashkësi janë Këshillat Komunale për Siguri në Bashkësi (KKSBB). Këto forume janë të një niveli më të lartë se sa KLSP-të dhe janë të themeluara në çdo komunë të Kosovës. KKSBB-të udhëhiqen nga kryetarët e komunave dhe në kuadër të tyre komandantët e stacioneve



përkatese policore janë anëtarë. Këta të fundit, marrin pjesë në takime të rregullta mujore me ç' rast ata raportojnë rreth situatës së sigurisë në zonën e tyre të përgjegjësisë. Ndërsa, informatat rreth problemeve dhe çështjeve të sigurisë të cilat ata i mbledhin nga këto takime i adresojnë më tutje në zinxhirin e tyre komandues.

Ekipet Vepruese për Siguri në Bashkësi

Krahas KLSP-ve dhe KKSB-ve, PK-ja janë edhe pjesë e Ekipave Vepruese për Siguri në Bashkësi (EVSB). Krijimi i këtyre ekipeve bazohet në idenë që një pjesë e mirë e fuqisë së një shoqërie qëndron tek gatishmëria e njerëzve që të bëjnë ndryshim. Programi i EVSB-ve synon që të krijojë për banorët e vendit një ambient për t'u angazhuar në mënyrë konstruktive me institucionet për të adresuar dhe zgjidhur çështjet dhe brengat lokale. Ky program është zhvilluar në Kosovë në vitin 2003 me ndihmën e programit të asistencës në trajnime të Departamentit të Drejtësisë së Shteteve të Bashkuara të Amerikës.

Disa prej përfitimeve më të shpejta për bashkësitë pjesëmarrëse në kuadër të këtyre forumeve të sigurisë janë:

- Vetëdije e ngritur ndaj çështjeve dhe brengave aktuale mbi sigurinë në bashkësi;
- Vetëdije e ngritur ndaj aktiviteteve të përbashkëta që përfshijnë bashkësinë, policinë dhe komunën;
- Role më të qartësuar të pjesëtarëve të shoqërisë në lidhje me reduktimin e krimit, ngritjen e nivelit të sigurisë dhe përmirësimin e kushteve të jetës;
- Komunikim i përmirësuar në mes të bashkësisë, policisë dhe komunës;
- Aftësi më të mira në zgjidhjen e problemeve.

Na vizitoni në:
Visit us at:



POLICE IS THE PEOPLE AND THE PEOPLE ARE THE POLICE

“Police is the People, and the People are the Police” - this is the motto which simply explains the goal of the Kosovo Police (KP) to provide security in partnership with their communities through qualitative, collaborative and honest services. In order to achieve this goal, the police need the cooperation of all residents of Kosovo, therefore, since its establishment, the KP has based its work on the concept of “Community Policing.”

One of the most distinctive features of the implementation of this concept is that every resident of Kosovo can get to know the policemen who patrol in their neighborhood. Consequently, citizens' communication with these police officers about all the worries and concerns that trouble them is much easier.

Local Committees for Public Safety

The essence of community policing is building a lasting interaction and cooperation between neighborhood and local police, aiming at reducing the criminal rate in that particular area. In order to institutionalize and organize community policing as well as strengthen cooperation with the members of the community, the KP can also establish Local Public Safety Committees (LPSC) at the proposal of the community or the Commander of the Police Station.

As we have reported in the past, LPSCs are advisory bodies to the police in identifying, addressing and, in partnership with the police, finding solutions to local problems in the community. In order to build their abilities and enhance the professionalism of the members of this security forum, trainings related to building partnerships, solving problems, designing projects, etc. are organized with the continuous support of the Organization for Security and Cooperation in Europe (OSCE). Another important feature of LPSCs is the significant cultural, religious, ethnic, and professional diversity in their composition.

The role of the Kosovo Police in LPSCs is very important and vital. Each LPSC has police representatives who regularly participate in the meetings, organized and directed by the heads of LPSC, in which information and residents' concerns are exchanged and at the same time cooperation and communication with the people is advanced.

Municipal Councils for Community Safety

Another important security forum for the implementation of the concept of

community policing are the Municipal Community Security Councils (MCSC). These forums are one step higher than the LPSCs and are established in every municipality in Kosovo. The MCSCs are led by the mayors of the municipalities and include commanders of the respective police stations as their members. The latter participate in regular monthly meetings in which they report on the security situation in their area of responsibility. Meanwhile, the information about the problems and security issues that they collect from these meetings are addressed further in their chain of command.

Action Teams for Community Safety

In addition to LPSCs and MCSCs, the KP also participate on Action Teams for Community Safety (ATCS). The creation of these teams is based on the idea that a good part of the strength of a society lies in the willingness of people to make a difference. The ATCS program aims to create an environment for the residents to engage constructively with institutions to address and resolve local issues and concerns. This program was developed in Kosovo in 2003 with the assistance of the training assistance program of the United States Department of Justice.

Some of the most common benefits for the communities participating within these security forums are as follows:

- Higher awareness of current community safety issues and concerns;
- Higher awareness of joint activities involving the community, the police, and the municipality;
- More clarified roles for members of society in relation to reducing crime, raising the level of security, and improving living conditions;
- Improved communication between the community, the police, and the municipality;
- Better problem-solving skills.

KËSHILLA DHE TREGIME RRETH LULEVE TË PRANVERËS

Për ata që këto ditë dëshirojnë që të dekorojnë oborrin apo terracën e tyre me lule të ngjyrave të ndryshme, në vijim i kemi disa shembuj të luleve të pranverës që nuk kërkojnë shumë investim dhe kujdes. Nëse doni të dini se si të filloni aventurën e quajtur – KOPSHTI - "4You Magazine" e ka përgatitur një udhëzues të vogël për ju. Shikoni mënyrën e mbjelljes së luleve të pranverës në kopshtin tuaj të parë, dhe ndoshta mbjellja e tyre tregon se është mënyra për t'u marrë më seriozisht me kopshtarinë.



Në këtë tekst, ne ju sjellim disa ide se çfarë mund të mbillni në kopshtin tuaj të parë pranveror. Shijoni frytet e duarve tuaja. Përveçse do të jeni të kënaqur me performancën dhe mundin, do të keni edhe produkte të mrekullueshme për veten dhe të dashurit tuaj.

LULET E PREFERUARA TË PRANVERËS NË KOPSHTET E NËNAVE DHE GJYSHEVE TONA

Muskati - Lule pranverore që çelin shumë dhe zgjasin shumë

Lulja muskat lulëzon nga pranvera deri në fund të vjeshtës pothuajse në çdo ballkon dhe oborr. Origjina e tyre është nga Afrika e Jugut. Muskatet unike, shumëvjeçare prodhojnë lule të bukura, delikate me ngjyra dhe forma të ndryshme. Simbolika e muskatit është pikërisht në ngjyrën e saj; p.sh.

- Besohet se muskati i bardhë largon gjarpërinjtë, por gjithashtu nxit pllëshmërinë,
- Muskati i kuq sjell shëndet të mirë,
- Muskati rozë nxit dashurinë dhe intimitetin.

Është e rëndësishme që ta mbronni muskatin nga ngrica e parë. Para se t'i çoni vazot në terracë, është e nevojshme që t'i rregulloni me dorë të gjitha lulet e freskëta dhe të hiqni nga trangu ato të tharat në mënyrë që bima të kursejë energji. Me ardhjen e dimrit, bima hyn në periudhën e "gjumit" dhe nuk është e nevojshme ta ujitni atë. Në pranverë, ujitini ato një herë në javë, dhe hiqjuani rregullisht gjethet e thata.

Tulipani - pararojë elegante e pranverës, me qindra ngjyra dhe forma

Tulipanët janë lule pranverore që mbillen zakonisht në vjeshtë. Vendi i tulipanit është Holanda, megjithëse lulja e ka origjinën nga Azia e Vogël. Holandezët fitojnë më shumë se 9 miliardë dollarë në vit nga shitja e këtyre luleve. Dihet se ka disa qindra lloje tulipanësh. Ato ndryshojnë në lartësinë e trungut, formën e kurorës, si dhe në ngjyrë. Lulet e tulipanit mund të jenë të bardha, të kuqe, rozë, të verdha, të kuqërremta ose të kuqe të errët, vjollcë, të zeze, ose të lyera

në të vjollcë, me dy ngjyra secila, në kombinime të ndryshme modelesh dhe vijash.

Zymbyli - lulet më aromatike të pranverës

Zymbylët konsiderohen si pararendësit më të bukur dhe sigurisht më aromatike të pranverës. Kanë ngjyra të ndezura dhe kanë një erë jashtëzakonisht dehëse. Habitatet natyrore të zymbylëve janë shkëmbinjtë, përgjatë bregut të detit ose ku toka është e lagësht. Sidoqoftë, zymbylët mbillen shumë shpesh si bimë kopshtesh dhe shtëpie. Ata rriten shumë lehtë dhe trupit i tyre

është gjithmonë mirë. Asgjë nuk thotë pranverë si zymbylët. Është një lule e vërtetë pranverore, e cila lulëzon nga ditët e para të marsit deri në maj.

Narcisi - një lule e bukur e verdhë me simbolikë disi të trishtuar

Narcisi është një bukuroshe e verdhë e quajtur pas një të riu nga mitologjia greke. Legjenda thotë se Narcisi ishte jashtëzakonisht i bukur, por pa emocione. Nimfa e pyllit, Echo, vdiq për shkak të dashurisë së saj të pakthyer për Narcisin. Kjo është arsyeja pse perënditë e mallkuan Narcisin. Një ditë, ai e pa reflektimin e tij në sipërfaqen e liqenit dhe ra në dashuri me veten. Në përpjekje për të përqafuar reflektimin e tij, Narcisi u mbyt. Ata që e kërkuan trupin e tij e gjetën vetëm një lule të verdhë që ia vunë emrin e të riu - Narcis. Që atëherë, kjo lule pranvere ka qenë simbol i dashurisë për veten dhe i dashurisë së pakthyer, por duke qenë se është ndër të parat që shfaqet në pranverë, ajo e simbolizon edhe zgjimin, lindjen dhe një fillim të ri.





Krizantema - lule e qëndrueshme pranverore që lulëzonë gjatë gjithë vitit

Pranvera është koha e duhur për të mbjellë edhe krizantema, sepse këto lule i adhurojnë temperaturat e ulëta. Krizantemat, me kujdesin e duhur, mund të dimërojnë dhe dekorojnë kopshtin ose oborrin vit pas viti. Me ngricat e para, krizantema e përfundon ciklin e lulëzimit dhe nëse doni ta ruani për vitin e ardhshëm, duhet ta mbillni në një vend të përhershëm në oborr, ose në një vazo më të madhe. Mjafton vetëm që t'ia këpusni degët e thata me dorë dhe me ditët e para të pranverës krizantema do të çelë dhe do të lulëzojë.

Ditë e natë - një lule e pazakontë si një banor i përhershëm i kopshteve tona pranverore

Ditë e natë, manushaqe, manushaqe fushe, manushaqe livadhi, lule zonje, manushaqe zonje, vejusha.... Si do e quanit këtë lule pranvere? Lulja ditë e natë është një lule shumë rezistente; ajo lulëzon si gjatë dimrit ashtu edhe nën borë deri në pranverë kur edhe mund ta quajmë lulja e parë e stinës.



TIPS AND STORIES ABOUT SPRING FLOWERS

Here are some examples of spring flowers that do not require much investment and care for those who these days want to decorate their yard or terrace with flowers of various colors. If you want to know how to start the adventure called GARDEN, '4You Magazine' has prepared a small guide for you. See how to plant your first garden and maybe planting spring flowers is the way to start gardening more seriously.

In this text, we bring you a few ideas about what you can plant in your first spring garden. Enjoy the fruits of your labor. In addition to getting satisfaction from doing the work and making effort, you will also get wonderful products for yourself and your loved ones.

FAVORITE SPRING FLOWERS IN THE GARDENS OF OUR MOMS AND GRANDMOTHERS

Geraniums - Spring flowers that bloom profusely and last a long time

Geraniums bloom on almost every balcony and yard, from spring to late autumn. They are originally from South Africa. Unique, perennial geraniums produce beautiful, delicate flowers of various colors and shapes. The symbolism of geraniums is precisely in their color; e.g.:

- It is believed that white geraniums repel snakes, but also promote fertility,

- Red geraniums bring good health,
- Pink geraniums promote love and intimacy.

It is important to protect geraniums from the first frost. Before taking the pots to the terrace, it is necessary to remove all flowers from the stem, fresh and withered, by hand, so that the plant saves energy. The plant enters the "sleeping" period with the winter, and it is not necessary to water it. In the spring, water them once a week, while regularly removing dry leaves.

Tulips - elegant harbingers of spring, in hundreds of colors and shapes

Tulips are spring flowers that are usually planted in autumn. The land of the tulip is the Netherlands, although the flower originates in Asia Minor. The Dutch earn more than 9 billion US dollars annually from the sale of these flowers. It is known that there are several hundred types of tulips. They vary in the height of the stem, the shape of the crown, as well as in color. Tulip flowers can be pure white, red, pink, yellow, carmine or dark red, purple, black, purple, or tinted, in two colors, in various combinations of patterns and stripes.

Hyacinths - the most fragrant spring flowers

Hyacinths are considered the most beautiful and certainly the most fragrant harbingers of spring. They are brightly colored and have an extremely intoxicating smell. Hyacinths' natural habitats are rocks along the seashore, or where the soil is moist. Nevertheless, hyacinths are very often planted as garden and indoor plants. They are very easy to grow and their bulbs always do well. Nothing says spring like hyacinths. It is a real spring plant, and it blooms from the

first days of March until May.

Narcissus - a beautiful yellow flower with somewhat sad symbolism

Narcissus is a lovely, yellow beauty named after a young man from Greek mythology. Legend has it that Narcissus was extremely handsome but unemotional. The forest nymph, Echo, died because of her unrequited love for Narcissus. This is why the Gods cursed Narcissus. One day, he saw his reflection on the surface of the lake and fell in love with himself. In an attempt to embrace his own reflection, Narcissus drowned. Those who searched for his body found only a yellow flower that they named after the young man - Narcissus. Since then, this spring flower has been a symbol of self-love and unrequited love, but since it is among the first to appear in spring, it also symbolizes awakening, birth and a new beginning.

Chrysanthemums - hardy spring flowers that bloom year round

Spring is also the right time to plant chrysanthemums, because they love when the temperatures are getting lower. Chrysanthemums, with proper care, can survive winter and decorate the garden or yard year after year. With the first frosts, the chrysanthemum ends its flowering cycle, and if we want to preserve it for the next year, we need to transplant it to a permanent place in the yard, or to a larger pot. It is enough just to tear off the dry branches by hand, and with the first days of spring the chrysanthemum will leaf out and bloom.

Viola tricolor - an unusual flower as a permanent resident of our spring gardens

Viola tricolor, wild pansy, heartsease, heart's ease, heart's delight, tickle-my-fancy, Jack-jump-up-and-kiss-me, come-and-cuddle-me, three faces in a hood, love-in-idleness, and pink of my john.... What do you call these spring flowers? Viola tricolor is a very resistant plant; it blooms both during winter and under snow, until spring when we can call it the first seasonal flower.

AVA MAX

YLLI NË NGRITJE I MUZIKËS POP

Ava Max është një sensacion në rritje i pop-it që e ka pushtuar industrinë e muzikës. Ajo njihet për zërin e saj unik dhe të fuqishëm, performancat elektrizuese dhe tekstat tërheqëse që i kanë fituar zemrat e adhuruesve të muzikës në të gjithë botën. Me një varg këngësh hit dhe një album debutues, Ava Max shpejt është bërë një nga artistet më të njohura në industri. Në këtë artikull do t'i hedhim një vështrim më të afërt karrierës së Ava Max-it dhe asaj që e bën muzikën e saj kaq të veçantë.

Fëmijëria e hershme dhe fillimet e muzikës

Ava Max ka lindur më 16 shkurt 1994, në Milwaukee, Wisconsin. Prindërit e saj ishin të dy emigrantë shqiptarë dhe ajo u rrit në një familje shumëgjuhëshe ku mësoi të fliste shqip, anglisht dhe frëngjisht. Dashuria e Ava Max-it për muzikën filloi që në moshë të re dhe ajo filloi të këndonte dhe të shkruante këngë qëkur ishte adoleshente. Ajo u frymëzua nga artistë si Britney Spears, Madonna dhe Lady Gaga, të cilat më vonë do të bëheshin disa nga këngëtaret më me ndikim në jetën e saj muzikore

Përparimi në karrierë

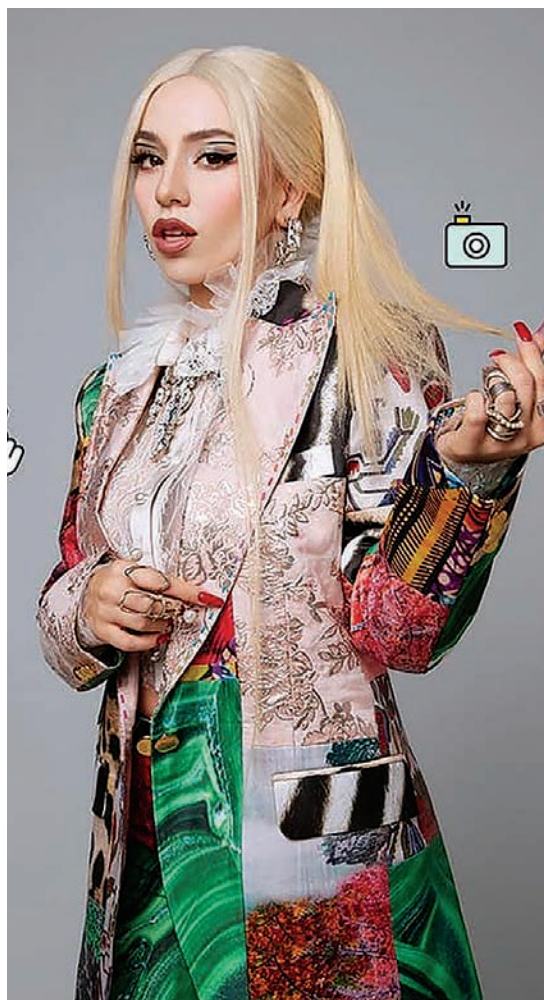
Përparimi në karrierë i Ava Max erdhi në vitin 2018, kur ajo e publikoi këngën e saj debutuese, "Sweet but Psycho". Kënga u bë shpejt një hit masiv, duke i kryesuar listat në disa vende, përfshirë edhe Britaninë e Madhe dhe Gjermaninë. Suksesi i "Sweet but Psycho" e vendosi Ava Max në qendër të vëmendjes dhe ajo shpejt u bë një nga artistet më të përfolura në industri.

Pas suksesit të këngës së saj debutuese,

Ava Max i publikoi disa këngë të tjera hit, duke i përfshirë "So Am I", "Kings & Queens" dhe "My Head & My Heart". Muzika e saj është e njohur për meloditë tërheqëse, tekstat fuqizuese dhe ritmet infektuese që i bëjnë njerëzit të kërcëjnë. Ava Max është vlerësuar edhe për vokalin e saj të fuqishëm, i cili është krahasuar me ato të yjeve legjendare të pop-it si Whitney Houston dhe Mariah Carey.

Albumi debutues

Në vitin 2020, Ava Max e publikoi albumin e saj debutues, "Heaven & Hell". Albumi i përmban disa këngë hit, duke i përfshirë "Kings & Queens", "Who's Laughing Now" dhe "Sweet but Psycho". "Heaven & Hell" është një album koncept që i eksploron temat e dritës dhe errësirës, të mirës dhe të keqes, dhe dashurisë dhe thyerjes së zemrës. Albumi është vlerësuar për meloditë e tij tërheqëse pop, tekstat e zgjuara dhe vokalin e fuqishëm të Ava Max.



AVA MAX

THE RISING STAR OF POP MUSIC

Stili unik i Ava Max

Një nga gjërat që e dallon Ava Max-in nga yjet e tjerë të estradës është stili i saj unik. Ajo është e njohur për prerjen e saj të flokëve me ngjyrë të zezë, grimin e guximshëm dhe veshjet e modës që variojnë nga ekstravagante në magjepsëse. Ndjenja e saj e modës është krahasuar me atë të Lady Gaga-s, e cila njihet për stilin e saj avangardë dhe veshjet tepër të veçanta.

Përveç stilit të saj unik, Ava Max njihet edhe për tekstet e saj fuqizuese. Shumë nga këngët e saj i inkurajojnë dëgjuesit të jenë vetvetja, të qëndrojnë për atë që besojnë dhe të përqafojnë individualitetin e tyre. Muzika e saj është kthyer në një himn për njerëzit që ndihen të ndryshëm ose të marginalizuar dhe mesazhi i saj për dashurinë dhe pranimin e vetvetes ka bërë jehonë me fansat në të gjithë botën.



Përmbyllje

Ava Max është një yll në rritje në industrinë e muzikës e cila ka bërë emër me vokalin e saj të fuqishëm, meloditë tërheqëse pop dhe tekstet fuqizuese. Stili i saj unik dhe mesazhi për dashurinë dhe pranimin e vetvetes i kanë fituar zemrat e miliona fansave në mbarë botën. Me një varg këngësh hit dhe një album debutues, Ava Max e ka zënë vendin e saj si një nga artistet më emocionuese dhe më të talentuara në industri sot. Mezi presim të shohim se çfarë ka për gatitur për ne më pas.

Ava Max is a rising pop sensation that has taken the music industry by storm. She is known for her unique and powerful voice, electrifying performances, and catchy lyrics that have won over the hearts of music lovers all over the world. With a string of hit singles and a debut album, Ava Max has quickly become one of the most popular artists in the industry. In this article, we will take a closer look at Ava Max's career and what makes her music so special.

Early Life and Musical Beginnings

Ava Max was born on February 16, 1994, in Milwaukee, Wisconsin. Her parents were both Albanian immigrants, and she grew up in a multi-lingual household where she learned to speak Albanian, English, and French. Ava Max's love for music began at a young age, and she started singing and writing songs when she was just a teenager. She was inspired by artists such as Britney Spears, Madonna, and Lady Gaga, who would later become some of her biggest influences.

Career Breakthrough

Ava Max's career breakthrough came in 2018 when she released her debut single, "Sweet but Psycho." The song quickly became a massive hit, topping the charts in several countries, including the UK and Germany. The success of "Sweet but Psycho" propelled Ava Max into the spotlight, and she soon became one of the most talked-about artists in the industry.

Following the success of her debut single, Ava Max released several other hit singles, including "So Am I," "Kings & Queens," and "My Head & My Heart." Her music is known for its catchy hooks, empowering lyrics, and infectious beats that get people dancing. Ava Max has also been praised for her powerful vocals, which have been compared to those of legendary pop stars such as Whitney Houston and Mariah Carey.

Debut Album

In 2020, Ava Max released her debut album, "Heaven & Hell." The album features several hit singles, including "Kings & Queens," "Who's Laughing Now," and "Sweet but

Psycho." "Heaven & Hell" is a concept album that explores the themes of light and dark, good and evil, and love and heartbreak. The album has been praised for its catchy pop melodies, clever lyrics, and Ava Max's powerful vocals.

Ava Max's Unique Style

One of the things that sets Ava Max apart from other pop stars is her unique style. She is known for her signature black bob haircut, bold makeup, and fashion-forward outfits that range from edgy to glamorous. Her fashion sense has been compared to that of Lady Gaga, who is known for her avant-garde style and over-the-top outfits.

In addition to her unique style, Ava Max is also known for her empowering lyrics. Many of her songs encourage listeners to be themselves, stand up for what they believe in, and embrace their individuality. Her music has become an anthem for people who feel different or marginalized, and her message of self-love and acceptance has resonated with fans all over the world.

Conclusion

Ava Max is a rising star in the music industry who has made a name for herself with her powerful vocals, catchy pop melodies, and empowering lyrics. Her unique style and message of self-love and acceptance have won over the hearts of millions of fans around the world. With a string of hit singles and a debut album, Ava Max has cemented her place as one of the most exciting and talented artists in the industry today. We can't wait to see what she has in store for us next.



Për më shumë se njëzet vjet në kuadër të Forcave Paqeruajtëse të KFOR-it në Kosovë kanë shërbyer dhe vazhdojnë të shërbejnë me dhjetëra e mijëra ushtarë të vendeve të ndryshme të botës. Gjatë periudhës së shërbimit të tyre, këta burra dhe gra vijjnë dhe jetojnë dhe punojnë këtu dhe bëhen pjesë e shoqërisë sonë. Ne i shohim ata çdo ditë, shumë prej nesh edhe i takojmë dhe bisedojmë me ta. Nga këto ndërveprime ne krijojmë përshtypje për ata dhe për kulturën e vendit nga ata vijnë. Mirëpo, ashtu sikurse ne edhe ata krijojnë përshtypje për ne dhe për Kosovën. Kohë më parë redaksia e jonë e pati kënaqësinë që të takohet dhe të bisedonte me tre ushtarak të vendeve të ndryshme në lidhje me përshtypjet e tyre për Kosovën dhe popullin e saj.

Më bën përshtypje mikpritja dhe afërsia e njerëzve me njëri-tjetrin

Personi i parë me të cilin biseduam ishte majore Elisa GUALTIERI, e cila tash e njëzet vite shërben si mjeke në kuadër të ushtrisë italiane dhe deri tani ka kryer misione në Afganistan dhe Liban. “Ky është misioni im i parë në Kosovë dhe më duhet të them se një ndër gjërat që më ka befasuar më së shumti është mikpritja e njerëzve këtu. Po ashtu, më bën shumë përshtypje se si ata ia arrijnë që të mbajnë lidhje të ngushta me njëri-tjetrin. Kjo vërehet edhe tek gjeneratat e reja të cilat përkundër se e njohin mirë teknologjinë informative dhe botën virtuale vazhdojnë që të jenë shumë aktiv edhe në botën reale,” tha majorja Gualtieri dhe shtoi: “Po të bëja një krahasim me vendlindjen time do të thosha se kjo situatë ngjason më shumë me gjendjen në jug të Italisë, përdërisa në veri të Italisë njerëzit janë më

të distancuar me njëri-tjetrin.”

Të rinjtë janë të bindur që e ardhmja e tyre është këtu

Bisedën tonë e vazhduam me kapitenin Karoly KOVACS nga forcat mbrojtëse të Hungarisë. Për dallim nga majorja Gualtieri, ky është misioni i tretë i kapitenit Kovacs në Kosovë. Misioni i tij i parë ishte në vitin 2017 dhe ai thotë se disa gjëra vazhdojnë të mbesin të pandryshuara por, disa gjëra kanë përparuar mjaft shumë. Sipas tij, ajo që nuk ka ndryshuar është mikpritja, mirësjellja dhe gatishmëria e njerëzve që të bashkëpunojnë me pjesëtarët e KFOR-it. Ndërsa ndryshimet që ai i sheh janë përmirësimet në kuadër të ekonomisë, infrastrukturës dhe situatës në përgjithësi. Në pyetjen se çka i bën më së shumti përshtypje në lidhje me Kosovën, kapiteni Kovacs tha se ishte vullneti i të rinjve për

të punuar për një të ardhme më të mirë. “Të rinjtë që ishin në shkollë të mesme kur isha këtu në vitin 2017, tani janë rritur dhe ata tashmë i udhëheqin bizneset e tyre, punojnë në institucione të ndryshme apo shërbejnë në kuadër të policisë. Pra, ata janë duke punuar fort për t'i realizuar ëndrrat e tyre dhe për të krijuar një të ardhme më të mirë, pasi që ata janë të bindur se e ardhmja e tyre është këtu.”

Përmirësime në çdo fushë të jetës

Bashkëbiseduesi ynë i tretë ishte kryekapiteri (warrant officer first class) Elmar BEARZI nga njësitë i EOD (ekipi për deminim) i forcave të armatosura të Austrisë, për të cilin ky është misioni i tij i pesëmbëdhjetë në Kosovë. Në lidhje me përvojën dhe përshtypjet e tij për Kosovën, ai theksoi se për herë të parë erdhi në Kosovë në vitin 2005. “Kur erdha për herë të parë këtu isha një ushtar i ri dhe asokohe, isha i stacionuar në Suharekë. E mbaj mend se gjëja që më bënte

KOSOVO - THEN AND NOW!

më së shumti përshtypje gjatë atij misioni ishte mirënjohja, lumturia dhe gatishmëria e njerëzve për të bashkëpunuar me ne sa herë që dilnim në terren për të larguar mjetet e ndryshme eksplozive. Këto operacione tonat ua mundësonin njerëzve që t'i ktheheshin jetës së tyre normale dhe të zhvillonin aktivitetet e zakonshme. Më duhet të them që edhe pas pesëmbëdhjetë viteve ky qëndrim nuk ka ndryshuar." Në kërkesën tonë për të bërë një krahasim se si ishte Kosova në vitin 2005 dhe sot, kryekapiteri Bearzi thekson se zhvillimi që ka ndodhur në Kosovë është i jashtëzakonshëm. Sipas tij, që atëherë janë realizuar projekte të ndryshme dhe janë ndërtuar objekte të reja dhe të bukura. Po ashtu, rrugët e ngushta dhe të shkatërruara janë zëvendësuar me autorrugë moderne, me një fjalë, ndryshimet pozitive vërehen në çdo fushë të jetës. Mirëpo, gjëja që më së shumti i bën përshtypje atij është dallimi tek rinia: "Në vitin 2005, të rinjtë ishin të prekur nga ngjarjet e asaj kohe. Kurse tani i kemi gjeneratat e të rinjve që janë duke u rritur në paqe dhe stabilitet. Kështu që, rinia e Kosovës sot është e njëjtë me rininë në Evropë dhe ata janë në rrugë të mbarë për të ndërtuar një të ardhme shumë të mirë për veten dhe gjeneratat pas tyre."

"Tepër afër mozaikut për të parë fotografinë që krijohet"

Biseda me këta tre pjesëtarë të KFOR-it na e kujtoi thënien "Tepër afër mozaikut për të parë fotografinë që krijohet". Me fjalë të tjera, ne që jemi duke jetuar këtu shpesh nuk arrijmë që të shohim, ose më mirë të themi harrojmë se sa shumë kemi ecur përpara si shoqëri gjatë njëzet viteve të fundit. Pa dyshim, një meritë e madhe për këtë përparim i takon edhe të gjithë atyre që gjatë kësaj periudhe kanë ardhur dhe kanë shërbyer këtu në Kosovë për të ndërtuar një të ardhme më të mirë për të gjithë ne. Mënyra më e mirë për të shprehur mirënjohjen tonë për përpjekjet e tyre është duke mësuar nga gabimet e së kaluarës dhe duke vazhduar të punojmë të gjithë së bashku për një të ardhme më të mirë.

Na vizitoni në:
Visit us at:



For more than twenty years as part of the KFOR Peacekeeping Forces, tens and thousands of soldiers from different countries of the world have served and continue to serve in Kosovo. During their tour of duty, these men and women come here to live and work and become part of our society. We see them every day, many of us even meet and talk with them. From these interactions we form an impression of them and the culture of the country they come from. However, just like us, they too create an impression of us and Kosovo. Some time ago, our editorial staff had the pleasure of meeting and talking with three soldiers from different countries about their impressions of Kosovo and its people.

I am impressed by the hospitality and closeness of people with each other

The first person we talked to was Major Elisa GUALTIERI, who has been serving as a doctor in the Italian army for twenty years and has so far been deployed on missions in Afghanistan and Lebanon. "This is my first mission in Kosovo and I have to say that one of the things that surprised me the most is the hospitality of the people here. Also, I am very impressed with how they manage to maintain close ties with each other. This can also be seen in the younger generations who, despite being well acquainted with information technology and the virtual world, continue to be very active in the real world as well," said Major Gualtieri, while adding: "If I were to make a comparison with my home, I would say that this situation is more similar to the situation in the south of Italy, while in the north of Italy people are more distant from each other."

Young people are convinced that their future is here

We continued our conversation with Captain Karoly KOVACS from the defense forces of Hungary. Unlike Major Gualtieri, this is Captain Kovacs' third mission in Kosovo. His first mission was in 2017, and he says that some things remain the same, but some things have progressed quite a bit. According to him, what has not changed is the hospitality, politeness and willingness of people to cooperate with KFOR members. While the changes he sees are the improvements in the economy, infrastructure and situation in general. When asked what impresses him the most about Kosovo, Captain Kovacs said it was the will of young people to work for a better future. "The young people who were in high school when I was here in 2017, are now grown up and they already run their own businesses, work in different institutions or serve in the police. So they are working hard to make their dreams come true and create a better future, because they are convinced that their future is here."

Improvements in every area of life

Our third interlocutor was Warrant Officer First Class Elmar BEARZI from the EOD Unit of the Austrian Armed Forces, to whom

this is his fifteenth mission in Kosovo. Regarding his experience and impressions of Kosovo, he emphasized that he first came to Kosovo in 2005. "When I first came here, I was a young soldier and at that time, I was stationed in Suhareka. I remember that the thing that left a great impression on me during that mission was the gratitude, happiness, and willingness of the people to cooperate with us every time we went out into the field to remove various explosive ordnances. These operations of ours enabled people to return to their normal lives and carry out their usual activities. I have to say that even after fifteen years this attitude has not changed." In our request to make a comparison of Kosovo in 2005 and that of today, Warrant Officer Bearzi emphasizes that the development that has taken place in Kosovo is extraordinary. According to him, since then various projects have been implemented and new and beautiful buildings have been built. Also, the narrow and destroyed roads have been replaced by modern highways, in short, positive changes are observed in every area of life. However, the thing that impresses him the most is the difference in youth: "In 2005, young people were affected by the events of that time. But now we have generations of young people who are growing up in peace and stability. So, the youth of Kosovo today is the same as the youth in Europe and they are well on their way to building a very good future for themselves and the generations after them."

"Too close to the puzzle to see the picture forming"

The conversation with these three KFOR members reminded us of the saying "Too close to the puzzle to see the picture forming." In other words, we who are living here often fail to see or rather forget how much we have progressed as a society in the last twenty years. Undoubtedly, a great credit for this progress also belongs to all those who during this period have come and served here in Kosovo to build a better future for all of us. The best way to express our gratitude for their efforts is by learning from past mistakes and continuing to work together for a better future.

5 PARQET MË TË MIRA ARGËTUESE NË BOTË

Argëtimi është diçka që na lumturon të gjithëve. Pavarësisht nëse jeni fëmijë, adoleshent apo i rritur, një parku i lodrave është një vend ku secili prej nesh mund t'i ringjall kujtimet e fëmijërisë dhe të përjetojë argëtimin nga e para. Disa nga parqet argëtuese më të mira në botë e përfaqësojnë përzierjen e përsosur të argëtimit dhe kënaqësisë. Qofshin ngasje emocionuese, akuaparqe apo toka ëndrrash përrallore, këto parqe patjetër që paraqesin vende ku nuk do të mërzhiteni kurrë. Prandaj, ne e kemi përgatitur për ju një listë me 5 parqet tematike më të mira në botë, të cilat ofrojnë përvoja të paharrueshme që vështirë se dikush mund t'i harrojë.



1. Disneyland, Francë

"Disneyland" në Paris, i cili shpesh quhet edhe "Euro Disneyland", u hap më 1 prill të vitit 1992. "Disneyland" në Paris ofron një atmosferë magjike dhe përrallore dhe përbëhet nga dy pjesë. Në pjesën e parë bën pjesë një park argëtimi, një botë magjike argëtimi, personazhe vizatimorë, zbatimje, vozitje të paharrueshme, skenografi përrallesh, trena, karuselë, kështjella, shtëpi të frikës, aeroplanë, anije kozmike, shpella piratësh dhe gjithçka tjetër që një park argëtimi mund të përmbajë, por me përmasa më të mëdha, më madhështore dhe në frymën e filmave vizatimorë të Walt Disney-it. Pjesa e dytë është e përbërë nga Studioja "Disney", diçka e ngjashme me një muze filmi kushtuar kinematografisë dhe botës së filmave vizatimorë.

2. Universal Studio, Japoni

I njohur si një nga parqet argëtuese më të mira në mbarë botën, "Universal Studios" në Osaka, kryeqyteti i Japonisë, çdo vit tërheq miliona vizitorë. Njihet gjithashtu si shtëpia e magjistarit më të famshëm në botë - Harry Potter. Ky park tematik ofron argëtim të klasit botëror që mund të shihet plotësisht nga të gjitha moshat. Ky park është gjithashtu i famshëm meqë është edhe shtëpia e parë e hidraulikëve më të famshëm të animuar në botë, Super Marios dhe Luigi-t (Super Mario dhe Luigi), dhe e botës së tyre "Super Nintendo World".

3. Gardaland, Itali

Pas Japonisë së largët, kalojmë në Italinë me diell, ku parku unik argëtues "Gardaland" ndodhet në brigjet e liqenit piktoresk Garda, jo shumë larg nga Verona dhe Venediku. Ky park, si më i madhi dhe më argëtuesi në Itali, vizitohet çdo vit nga rreth tre milionë vizitorë. Vëmendjen më të madhe të vizitorëve e tërheqin xhirot me tren (rollercoaster) dhe delfinariumi, të cilët kanë emra shumë piktoreskë: Uragani i Kaltër (Blue Tornado), Mali Magjik (Magic Mountain), Aventura "Sequoia" dhe Ikja nga Atlantida (Fuga da Atlantida). Secila prej këtyre xhirove është unike, emocionuese dhe përplot befasi. Nëse ju tërheqin disa aventura të tjera, atëherë mund të shkoni të eksploroni Mbretërinë e Tungas dhe Afrikën, të lundroni me piratët, të eksploroni qytetërimi të lashta dhe të zbuloni

gjëra të mrekullueshme në Luginën e Mbretërve, duke e kërkuar varrin e Faraonit.

4. Legoland, Danimarkë

Tullat (kockat) LEGO®, të njohura dhe të dashura nga fëmijët në të gjithë botën, u shpikën në vitet e 30-ta nga lodrabërësi danez Ole Kirk Kristiansen. Parku argëtues "Legoland" u hap në vitin 1968 në Billund të Danimarkës. Ajo që e bën këtë park unik janë tetë "botët" tematike plot aventura emocionuese, së bashku me 50 monumente dhe modele të famshme, të cilat janë bërë nga mbi 50 milionë Lego tulla. Përveç kësaj, "Legoland" ofron udhëtime emocionuese në trena miniaturë dhe rrëshqitje uji. Parku po zgjerohet dhe përmirësohet vazhdimisht dhe parqe të reja me të njëjtin koncept janë ndërtuar në Angli, Gjermani dhe SHBA.



5. Prater, Austri

Aventura, tradita dhe sharmi vjenez të gjitha njëkohësisht - asnjë vend tjetër nuk rrezaton aq shumë energji dhe gëzim të jetës sa "Prateri" vjenez. "Prater" në kryeqytetin austriak është një nga parqet argëtuese më të mëdha dhe më të vjetra evropiane. Parku argëtues quhet thjesht - Prater, sipas atraksionit me të njëjtin emër, Kulla "Prater" - karuseli që e ofron një panoramë të bukur të të gjithë parkut dhe të një pjese të Vjenës. Në Parkun "Prater", mund të provoni një vozitje me një nga trenat (rollercoaster) turbulent ose karuselin marramendësisht të gjatë, ose mund të zgjidhni një udhëtim në trenin drithëruar me fantazma. Prandaj, argëtohuni dhe kënaquni sepse kjo është pikërisht motoja e "Praterit".

5 BEST AMUSEMENT PARKS IN THE WORLD

Entertainment is something that makes us all happy. Whether you are a child, a teenager, or an adult, an amusement park is a place where each of us can relive our childhood memories and experience the fun again. Some of the best amusement parks in the world represent the perfect blend of fun and enjoyment. Whether it is thrilling rides, aqua parks, or fairytale dreamlands, these parks will be places where you'll never get bored. Therefore, we have prepared a list of the 5 best theme parks in the world, which provide unforgettable experiences that hardly anyone can forget.

1. Disneyland, France

Disneyland in Paris, often called Euro Disneyland, was opened on April 1, 1992. Disneyland Paris offers a magical and fairytale atmosphere and consists of two parts. The first part is an amusement park, a magical world of entertainment, cartoon characters, entertainment, unforgettable rides, fairytale scenery, trains, merry-go-rounds, castles, haunted houses, airplanes, spaceships, pirate caves, and everything that an amusement park can contain, but bigger, more grandiose and in the spirit of Walt Disney cartoons. The second part is the Disney studio, something like a film museum dedicated to cinematography and the world of cartoons.

2. Universal Studios, Japan

Known as one of the best amusement parks around the world, Universal Studios in Osaka, the capital of Japan, attracts millions of visitors every year. It is known as the home of the most famous wizard in the world - Harry Potter. This theme park offers excellent entertainment, people of all ages can fully enjoy. The park is also famous for being the first home of the world's most famous animated plumbers, Super Mario, and Luigi, and their Super Nintendo World.

3. Gardaland, Italy

After distant Japan, we are moving to sunny Italy, where the unique amusement park Gardaland is located on the shores of the beautiful Lake Garda, not far from Verona and Venice. About three million visitors visit the largest and most entertaining park in Italy every year. Stunning roller coasters and a dolphinarium, with very picturesque names: Blue Tornado, Magic Mountain, Sequoia Adventure,

and "Fuga da Atlantida" attract the central attention of visitors. Each of the rides is unique, exciting, and full of surprises. If you are interested in some other adventures, you can explore Kingdom of Tunga and Africa, sail with pirates, explore ancient civilizations, discover wondrous things in the Valley of the Kings, or search for the Pharaoh's tomb.

4. Legoland, Denmark

LEGO® brick, known and adored by children all over the world, was invented in the 1930s by the Danish toymaker Ole Kirk Kristiansen. The LEGOLAND amusement park opened in 1968 in Billund, Denmark. What makes this park unique are eight exciting themed adventure "worlds", along with 50 famous landmarks and models, which are made of over 50 million Lego bricks. In addition, the LEGOLAND offers exciting rides in miniature trains and water slides. The park is constantly expanding and upgrading, and new parks with the same concept have been built in England, Germany, and the USA.

5. Prater, Austria

Adventure, tradition and Viennese charm all at once - no other place radiates as much energy and joy of living as the Viennese Prater. The Prater in the Austrian capital is one of the largest and oldest European amusement parks. The Luna Park simply called - Prater, after the attraction of the same name, the Prater Tower - a merry-go-round that offers a beautiful panorama of the entire park and a part of Vienna. In Prater Park, you can try a ride on one of the turbulent roller coasters or the dizzyingly tall merry-go-round, or you can opt for a ride on the spooky ghost train. So, have fun and enjoy yourself because this is precisely the motto of the Prater!

SI TË BËJMË VAZO LULESH NGA SHKOPINJTË E AKULLORES?

Është gjithmonë ekzaltuese në këtë periudhë të vitit, kur natyra zgjohet dalëngadalë pas gjumit të gjatë dimëror, që të fillojnë përgatitjet për zbukurimin e oborrit, të ballkoneve dhe të shtëpisë. Për të gjithë ata që e shijojnë dekorimin pranveror dhe nuk e humbasin mundësinë për ta rinfreskuar hapësirën e tyre me disa lule të reja, kjo do të jetë një sfidë e vërtetë, por edhe një rast për kënaqësi krijuese.

Materialet që ju duhen:

- Rripa elastik të gomës
- 20-30 shkopinj të akullores
- Kanaçe pak më e madhe
- Litar jute (përdoret për dekorime, lidhjen e pakove dhe produkteve të tjera)
- Lule, dhe
- Dhe për lule



Përgatiteni kanaçen

Së pari duhet ta hiqni etiketën nga kanaça. Më pas lajeni dhe thajeni. Vendoseni një rrip elastik të gomës rreth kanaçes, por sigurohuni që t5 jetë i shtrënguar. Më pas vendosini shkopinjtë e akullores nën rripin elastik të gomës, duke i përputhur mirë së bashku, ashtu që mos të ketë boshllëqe mes tyre.

Shkopinjtë e akullores, rripat elastik të gomës dhe litari i jutës

Hapi i radhës është në fakt vazhdimi i atij të mëparshëm. Vazhdoni të vendosni shkopinjtë e akullores nën rripin e gomës deri në fund të kanaçes. Varësisht nga madhësia e kanaçes që e keni zgjedhur, do t'ju nevojiten

rreth 25 shkopinj të akullores për ta mbuluar të gjithë kanaçen.

Mbillni lulet

Në fund, ju duhet që t'i mbillni lulet e zgjedhura në vazon tuaj të re. Prandaj, shtoni pak dhë në fund të kanaçes dhe mbilleni lulen në të!

Voila! Tani e keni vazonë tuaj të re me lule. Vazoja mund të jetë një dhuratë perfekte për ditën e nënës, ditëlindje, përvjetor ose për arsimtaren e preferuar si dhuratë fundviti!

Por kjo nuk është e gjitha. Mund të bëni dy vazo dhe në vend të luleve, mbusheni tjetrën me ëmbëlsirat e preferuara.

Nëse ju pëlqeu kjo ideja jonë dhe vendosni që ta bëni një vazo lulesh nga shkopinjtë e akullores, na dërgoni punimet tuaja dhe ndani përshtypjet tuaja me ne në emailin tonë: magazineforyou2003@gmail.com

DO IT YOURSELF

HOW TO MAKE A FLOWER POT FROM ICE CREAM STICKS?

It is always exciting at this time of the year, when nature is slowly waking up after a long winter sleep, to start preparations for beautifying the yard, balconies and home. For all those who enjoy spring decorating and don't miss the opportunity to refresh their space with some new flowers, this will be a real challenge, but also an occasion for creative enjoyment.

Materials needed:

- Elastic bands
- 20-30 ice cream/Popsicle sticks
- Larger tin can
- Jute twine (used for decorations, tying packages and other products)
- Flowers and
- Soil for flowers.

We will show you how to make a flower pot, which with a minimal investment, can enhance the space where you live or work. The most important thing is to think in advance what can be used for making very attractive and interesting flower pots. Old tiles, pebbles, wicker, rope, old bottles are just some of the suggestions. Nevertheless, this time we are going to show you how to make a flower pot from ice cream sticks very easily and fast.



Prepare the tin can

First you need to peel the label off the tin can. Then wash and dry it. Place an elastic band around the can, but make sure it fits snugly. Then lay the ice cream sticks under the elastic band, placing them tight together so that there are no gaps between them.

Popsicle sticks, rubber bands and jute twine rope

The next step is actually the continuation of the previous one. Continue placing Popsicle sticks underneath the rubber band all the way around the can. Depending on the size of tin can you have chosen, you will need an average of about 25 ice cream sticks to cover

the whole tin.

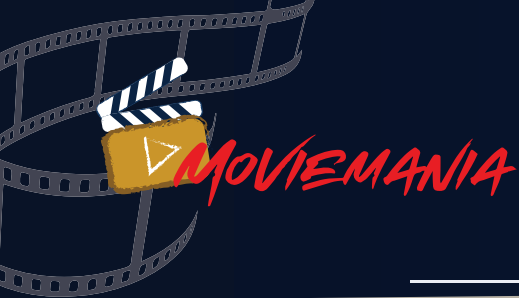
Plant flowers

In the end, you need to plant the chosen flowers in your new pot. Therefore, add some soil to the bottom of the can and plant the flower in it!

Voila! You got your new flower pot. The pot can be a perfect gift for Mother's Day, a birthday, an anniversary or for your favorite teacher as an end of the year gift!

But this is not all. You can make two pots and instead of flowers, fill the other one with your favorite sweets.

If you liked this idea of ours and decide to make a flower pot out of Popsicle sticks, please send us your works and share your impressions with us to our email: magazineforyou2003@gmail.com



FESTIVALI I FILMIT NË KANË

Kana është një qytet i bukur në bregun jugor të Francës, dhe për më shumë se 75 vjet, ka qenë shtëpia e një prej festivaleve më të mëdha të filmit në botë – Festivali i Filmit në Kanë. Fillimisht u quajt Festivali Ndërkombëtar i Filmit, por që nga viti 2002, e përvetësoi emrin 'Festival de Cannes'. Çdo vit, ngjarja ekskluzive mirëpret shfaqje për kineastët, aktorët, kritikët dhe personalitetet nga industria. Nderimet kryesore në festival 'Palma e Artë' jepen nga një juri e veçantë e kineastëve dhe kritikëve të njohur ndërkombëtarisht, dhe 'Film du Marché', një treg i ndërlidhur i filmit që filloi në bashkëpunim me festivalin, është ngjarja më e madhe e përvjeçme e industrisë së filmit.



Kur filloi Festivali i Filmit në Kanë?

Festivali lindi në vitin 1938 nga një ide e diplomatit francez Philippe Erlanger, si reagim ndaj ndërhyrjeve të Adolf Hitlerit dhe Benito Musolinit në rezultatet e finales së Festivalit të Filmit të Venecias 1938, duke detyruar që filmat propagandistikë të shpalleshin fitues. Ideja ishte që Festivali i Kanës jo vetëm të konkurronte me Festivalin e Filmit në Venecia, i vetmi festival tjetër ndërkombëtar i filmit në atë kohë, por të krijonte edhe një hapësirë apolitike ku sundonte arti. Megjithatë, fillimi i Luftës së Dytë Botërore e shkaktoi shtyrjen e edicionit të parë të Festivalit në Kanë deri në shtator 1946. Por ky nuk ishte fundi i problemeve pasi edicionet e vitit 1948 dhe 1949 u anuluan përsëri, por këtë herë për mungesë të fondeve.

Problemet vazhduan gjatë 15 viteve të para, megjithatë, identiteti i tij u forcua dhe ky festival u shndërrua në ngjarjen që ne e njohim sot.

Kush i zgjedh filmat që shfaqen në Kanë?

Çdo vit, Kana mbledh një komision përzgjedhës për t'i shqyrtuar të gjitha paraqitjet. Nga rreth 2000 filma që paraqiten çdo vit, komisioni i zgjedh rreth 50 filma artistikë dhe 10 filma të shkurtër për t'u bërë pjesë e përzgjedhjes zyrtare. Shfaqjet ndahen sipas kategorive, të cilat e përfshijnë garën kryesore të jurisë, përzgjedhjet e 'Cinefondation', filmat që konkurrojnë në kategorinë 'Un Certain Regard' dhe filmat që shfaqen jashtë garës.

Çfarë çmimesh ndahen në Kanë?

Elementi artistik i festivalit u rrit me

ndarjen e çmimeve. Ato ndahen sipas rregullave gjithnjë e më të strukturuar gjatë viteve '50, deri në prezantimin e Palmës së Artë në vitin 1955. Çmimi e mori emrin dhe dizajnin nga pema në stemën e qytetit të Kanës. Çmimi u pezullua midis viteve 1964 dhe 1975 për shkak të çështjeve lidhur me të drejtat e autorit, por 'Palma' ka qenë çmimi kryesor i festivalit që nga rikthimi i tij. Në vitin 1997 "Chopard", prodhuesi dhe shitësi zviceran i orëve luksoze, bizhuterive dhe aksesorëve, e modernizoi çmimin, i cili punohet nga ari 24 karatësh dhe kristali, i prerë me dorë dhe secili model është unik. Fillimisht kishte vetëm një çmim në Kanë, por që atëherë u shtuan çmime të tjera, ku Çmimi i Madh konsiderohet si vendi i dytë, ndërsa çmimi i Jurisë mbetet gjithashtu prestigjioz.



THE CANNES FILM FESTIVAL

Cannes is a beautiful city on the southern coast of France, and for over 75 years it has also been home to one of the biggest film festivals in the world - The Cannes Film Festival. Originally it was called the International Film Festival, but since 2002 the name 'Festival de Cannes' has been adopted. Every year, the exclusive event hosts screenings for filmmakers, actors, critics, and industry insiders. Top honors at the festival, the Palme d'Or, are given out by a special jury of internationally recognized filmmakers and critics, and the Film du Marché, an associated film market that was started in conjunction with the festival, is the biggest film industry event every year.



Sa shpesh fituesit e Kanës kanë fituar çmime të tjera të mëdha?

Kana është një nga festalet më të vlerësuara ndërkombëtare të filmit, që e përfaqëson kinemanë nga e gjithë bota. Palma e Artë dhe Çmimi i Madh janë çmimet kryesore. Por, në raport me çmimet Oscar, Golden Globes dhe BAFTA, sukcesi në Kanë jo domosdoshmërisht është tregues i drejtpërdrejtë. Megjithatë, festivali e ka një marrëdhënie të gjatë me promovimin e aspekteve të ndryshme të kinemasë hollivudiane. Në vitet 1970, çmimet ishin një vend promovimi për regjisorët e pavarur amerikanë. "Apocalypse Now", "Taxi Driver", "MASH", "The Conversation" dhe "Scarecrow" e fituan Palmën e Artë dhe nderimet pasuese. Juria e festivalit e ndau njëzëri Palmën e Artë për "Parasite". Filmi i parë korean që e fitoi këtë nder, i cili gjithashtu e fitoi çmimin për filmin më të mirë, skenarin origjinal, regjisorin dhe filmin ndërkombëtar, në edicionin e 92-të të Çmimeve të Akademisë. Ky është filmi i parë dhe i vetëm në një gjuhë tjetër nga anglishtja që i ka fituar nderimet më të larta Oscar. Megjithatë, fitorja në Kanë mbetet më se e mjaftueshme për shumicën.

When did the Cannes Film Festival start?

The festival was born in 1938 from an idea by French diplomat Philippe Erlanger, as a reaction to the interventions of Adolf Hitler and Benito Mussolini in the final results of the 1938 Venice Film Festival, forcing propaganda films to be declared the winner. The idea was that the Cannes Festival would not only compete with the Venice Film Festival, the only other international film festival at the time, but it would also create an apolitical space where art ruled. The start of WWII, however, caused the postponement of the first edition of the Cannes Festival until September 1946. But this was not the end of the problems as the 1948 and 1949 editions were cancelled again only this time due to lack of funds. Problems persisted throughout the first 15 years; however, a robust identity was solidified, and this festival grew into the event we know today.

Who selects the films that screen at Cannes?

Every year, Cannes assembles a selection committee to review all submissions. From the nearly 2,000 films submitted every year, the committee picks about 50 feature films and 10 short films to be part of the official selection. Screenings are separated by categories, which include the main juried competition, the Cinefondation selections, films competing in the Un Certain Regard category, and films shown out of competition.

What awards does Cannes present?

The artistic element of the festival was boosted by the introduction of its awards. They were given under increasingly structured rules through the '50s, until the

introduction of the Palme d'Or in 1955. The prize got its name and design from the tree on the City of Cannes' coat of arms. The award was suspended between 1964 to 1975 due to copyright issues, but the Palme has been the major award for the festival ever since its reintroduction. In 1997 "Chopard", the Swiss manufacturer and retailer of luxury watches, jewelry, and accessories, modernized the award, which is made of 24-carat gold and crystal, it is hand-cut, and each model is unique. Originally there was only one prize at Cannes, but other prizes have been added since, with the Grand Prix considered second place, whereas the long-running Jury Prize remains prestigious as well.

How often have Cannes winners earned other major awards?

Cannes is one of the most highly regarded international film festivals, representing cinema from all over the world. The Palme d'Or and the Grand Prix are major awards. But in relation to Oscars, Golden Globes, and BAFTA awards, success at Cannes is not necessarily a direct indicator. However, the festival has a long relationship with promoting different facets of Hollywood cinema. In the 1970s, the awards were a hotbed for American independent directors. "Apocalypse Now," "Taxi Driver," "MASH," "The Conversation," and "Scarecrow" all won the Palme d'Or and subsequent honors. The festival's jury unanimously awarded the Palme d'Or to "Parasite." The first Korean film to claim this honor, which also won best picture, original screenplay, director, and international film at the 92nd Academy Awards. It is the first and only film in a language other than English to win top honors at the Oscars. Still, winning Cannes remains more than enough for most.

DOBITË E MARRJES ME SPORT

Zakonet e shëndetshme fitohen në fëmijërinë e hershme dhe një jetë e shëndetshme e nënkupton një dietë të shëndetshme dhe aktivitet të rregullt fizik. Duke qenë se fëmijët dhe të rinjtë sot janë të ekspozuar ndaj teknologjisë më shumë se më parë, teknologjia është shkak më i zakonshëm i reduktimit të aktivitetit fizik. Të qenit adoleshent sot është një sfidë për adoleshentët si dhe një sfidë për prindërit se si t'i përfshijnë fëmijët e tyre në aktivitete sportive. Përveç faktit se të merresh me sport do të thotë një jetë më e shëndetshme dhe më aktive dhe rrjedhimisht zhvillim më i mirë, sporti i ofron edhe disa përparësi. Ka më shumë se vetëm përfitime fizike për adoleshentët që merren me sport. Sporti i ndihmon ata emocionalisht dhe mendërisht. Ka shumë arsye pse adoleshentët duhet të merren me sport dhe në vijim i gjeni disa nga përfitimet që i ofron angazhimi në sport:

Vetëbesimi dhe sporti

Vetëbesimi është një nga përparësitë më të rëndësishme që mësohet ose fitohet nga sporti. Kur një adoleshent fiton ndërsa luan me ekipin e tij, ai/ajo ndihet i realizuar dhe i njohur për këtë. Edhe nëse nuk e fiton lojën, ai/ajo mund të mësojë një mësim të vlefshëm prej saj - se nuk mund të fitosh çdo herë. Nga ana tjetër, nëse e përjeton një disfatë me skuadrën e vet, kjo mund të rrisë edhe vetëvlerësimin, sepse kështu ai/ajo mëson dhe ndihet krenar/e që e ka dhënë maksimumin.

Aftësi për të punuar në grup dhe për zgjidhjen e problemeve

Një përparësi tjetër e marrjes me sport është të mësosh se si të angazhohesh në një ekip. Kur merret me sport, një individ mëson të mbështetet dhe të varet nga njëri-tjetri, si dhe të motivojë veten së bashku me të tjerët për të arritur një qëllim të përbashkët. Kjo i ndihmon ata të përvetësojnë aftësitë e vërteta sportive, sepse përmes sportit, një individ në të vërtetë përballë me një mësim jetësor të punës në grup.



Angazhimi në sport mund të përmirësojë performancën akademike

Ekziston një lidhje e ngushtë midis një adoleshenti që merret me sport suksesit në shkollë. Arsyeja është se sporti gjithmonë përqendrohet te mbamendja, përsëritja dhe një sërë aftësish mësimore që lidhen drejtpërdrejt me aftësitë akademike. Vendosmëria dhe aftësitë për vendosjen e qëllimeve që i kërkon sporti mund të lidhen me mësimin në shkollë.

Miqësia

Marrja me sport u mundëson adoleshentëve të krijojnë miqësi. Miqësia zhvillohet kur ata luajnë së bashku me adoleshentë nga shkolla, lagje apo komunitete të ndryshme. Miqësitë që i krijojnë vazhdojnë edhe nëse nuk luajnë shpesh.

Komunikimi më i mirë

Marrja me sport i vendos adoleshentët në situata të përditshme ku ata kanë nevojë të shprehin veten dhe të eksplorojnë të tjerët, sepse e promovon punën në grup dhe nxit marrëdhëniet e ndërsjella. Ata gjithashtu bëhen më të mirë në komunikimin me njëri-tjetrin, jo vetëm që komunikojnë më mirë, por e bëjnë këtë me shumë vetëbesim dhe hir.

Sporti ndihmon në formimin e identitetit

Ashtu si aktivitetet e tjera jashtëshkollore, marrja me sporte ofron përfitime unike pozitive në ndërtimin e identitetit. Sportet janë një mënyrë e shkëlqyer që adoleshentët të formojnë një identitet jashtë familjes së tyre. Dhe meqenëse shumica e sporteve zhvillohen pas shkollës, adoleshentët e kanë mundësinë të trasojnë rrugën e tyre jashtë identitetit të tyre në klasë.

Zvogëlon faktorët e sjelljes së rrezikshme

Ndoshta arsyeja më e mirë pse një adoleshent duhet të merret me sport është se sporti i zvogëlon faktorët që lidhen me sjelljen e rrezikshme. Sipas hulumtimeve, sportet e të rinjve i ndihmojnë dhe parandalojnë rreziqet e sjelljeve negative, si përdorimi dhe konsumimi i substancave psikoaktive dhe alkoolit dhe pirja e tepërt e duhanit, sepse sportet konkurruese





BENEFITS OF DOING SPORTS

Healthy habits are acquired in early childhood, and a healthy life itself implies a healthy diet and regular physical activity. Given that children and young people today are exposed to technology more than before, technology is the most common cause of reduced physical activity. Being a teenager today is a challenge for teenagers as well as a challenge for parents how to involve their children in sports activities. Apart from the fact that doing sports means a healthier and more active life, and therefore better development, doing sports also offers certain benefits. There are more than just physical benefits for teenagers who do sports. Sports help them emotionally and mentally. There are many reasons why teenagers should do sports, and below you may find some of the benefits that doing sports provides:

e ofrojnë një mundësi për shprehje, miqësi dhe agresion të kontrolluar. Adoleshentët që kanë ndikim pozitiv dhe miq, ndjejnë më pak nevojë për të marrë pjesë në sjellje të rrezikshme, është një nga përfundimet e hulumtimit të lartpërmendur.

Sportet ju lejojnë të mësoni nga modelet

Të qenët pjesë e një ekipi i lejon adoleshentët të krijojnë lidhje me mentor. Trajnerët e sportit - ndërsa stërvitin - nuk janë as mësues e as prindër. Ata i ndihmojnë adoleshentët të mësojnë dhe të rriten në mënyra të reja dhe të ndryshme, sipas një grupi unik rregullash dhe normash, ndërsa u mësojnë atyre aftësi që nuk i mësojnë në shtëpi apo në klasë. Një trajner i mirë mund t'i frymëzojë nxënësit-atletët e tij që të bëhen më të mirë, më të pjekur dhe mund të rrenjos tek ata një ndjenjë përgjegjësie, pune të palodhur, disiplinë dhe shpirti sportiv.

Sporti e ruan shëndetin

Ushtrimet e përfshira në shumicën e sporteve e përmirësojnë shëndetin, forcën dhe ekuilibrin emocional të një adoleshenti. Marrja me sport shoqërohet edhe me ulje të sëmundjeve të zemrës dhe diabetit. Dhe në fund, t'ju kujtojmë: mendja e shëndetshme në trup të shëndetshëm.

Self-confidence and sports

Self-confidence is one of the most important benefits that are learned or acquired while doing sports. When a teenager wins while playing with his team, he/she feels fulfilled and recognized for it. Even if he/she does not win the game, he/she can learn a valuable lesson from it – and that is you cannot win every time. On the other hand, if he/she experiences a defeat with his team, it can also increase his/her self-esteem, because that is how he/she learns and feels proud that he/she did his/her best.

Teamwork and problem solving skills

Another benefit of doing sports is learning how to work in a team. When doing sports, an individual learns to rely on and depend on each other as well as to motivate themselves together with others in order to achieve a joint goal. This helps them adopt true sportsmanship, because via sports, an individual actually comes across a life lesson of teamwork.

Doing sports can improve academic performance

There is a close connection between a teenager doing sports and doing well in school. The reason is precisely that doing sports always focuses on memorization, repetition and a set of learning skills that are directly related to academic skills. The determination and goal-setting skills that sport requires can relate to teaching in schools.

Friendship

Doing sports allows teenagers to form friendships. Friendship develops when they play together with teenagers from different schools, neighborhoods or communities. The friendships they make continue even if they do not play often.

Better communication

Doing sports puts teenagers in everyday situations where they need to express themselves and explore others because it promotes teamwork and fosters mutual relationships. They also become better at communicating with each other; not only do they communicate better, but also they do so

with great confidence and grace.

Sports help shape identity

Like other extracurricular activities, doing sports provides unique positive identity-building benefits. Sports are a great way for teenagers to form an identity outside of their family. In addition, since most sports take place after school, teenagers have the opportunity to carve their own path outside of their identity in the classroom.

It reduces the factors of risky behavior

Perhaps the paramount reason why a teenager should play sports is that it reduces factors associated with risky behavior. According to research conducted, youth sports help, prevent the risks of negative behavior, such as the use and consumption of psychoactive substances and alcohol and excessive smoking, because competitive sports provide a vent for expression, friendship, and controlled aggression. Teenagers who have positive influence and friends feel less need to participate in risky behaviors, it was one of the conclusions of the mentioned research.

Sports allow you to learn from role models

Being part of a team allows teenagers to form an attachment to a mentor. Sports coaches - while coaching - are neither teachers nor parents. They help teenagers learn and grow in new and different ways, under a unique set of rules and norms, while teaching them skills they do not learn at home or in classroom. A good coach can inspire his student-athletes to become better, more mature young adults and can instill in them a sense of responsibility, hard work, discipline and sportsmanship.

Sport preserves health

The exercises involved in most sports improve a teenager's health, strength, and emotional balance. Doing sports is also associated with reduced heart disease and diabetes. Finally, let us remind you, a healthy mind in a healthy body.

KRIJUESI I CHATGPT MENDON SE 'IA' DO TË DUHEJ TË RREGULLOHET

CHATGPT
OpenAI



ChatGPT është teknologjia për të cilën të gjithë po flasin. Prandaj, nuk është çudi që së fundmi revista TIME e ka publikuar një intervistë me drejtuesen e këtij projekti Mira Muratin. Më poshtë ju ftojme të lexoni artikullin e plotë të publikuar në <https://time.com/>.

fizimet ose sfidat që keni hasur gjatë punës me ChatGPT dhe si i keni kapërcyer ato?

Kjo është një pyetje e mirë. ChatGPT është në thelb një model i madh bisedor - një rrjet i madh nervor që është trajnuar për të parashikuar fjalën tjetër - dhe sfidat me të janë sfida të ngjashme që i shohim me modellet bazë të gjuhëve të mëdha: ai mund të krijojë fakte.

Edhe në një mënyrë shumë të sigurt!

Po. Kjo është në fakt një sfidë thelbësore. Ne e zgjodhëm veçanërisht dialogun sepse dialogu është një mënyrë për të bashkëvepruar me një model dhe për t'i dhënë atij reagime. Nëse mendojmë se përgjigjja e modelit është e pasaktë, mund të themi: "A je i sigurt? Unë mendoj se në të vërtetë..." Dhe më pas modeli e ka një mundësi të shkojë

para mbrapa me ju, ngjashëm me mënyrën se si do të bisedonim me një njeri tjetër.

Teknologjitë novatore vërtet zgjidhin probleme. Çfarë problemi po zgjidh ChatGPT?

Tani për tani, është në fazën e rishikimit të studimit, kështu që nuk dua të flas me besim të lartë se cilat probleme po i zgjidh. Por unë mendoj se ne mund të shohim se e ka potencialin

për të revolucionarizuar me të vërtetë mënyrën se si mësojmë. Njerëzit janë në klasa me, le të themi, 30 persona. Të gjithë kanë prejardhje të ndryshme, mënyra të ndryshme të mësuarit dhe të gjithë në thelb e kanë të njëjtën kurrikulë. Me mjete si ChatGPT, mund të bisedoni pafund me një model për të kuptuar një koncept në një mënyrë që i përshtatet nivelit tuaj të të kuptuarit. Ka potencial të jashtëzakonshëm për të na ndihmuar me edukimin e personalizuar.

Por disa shkolla po e ndalojnë ChatGPT. A ju befason kjo?

Kur i zhvillojmë këto teknologji, ne vërtet shkojmë drejt inteligjencës së përgjithshme, aftësive të përgjithshme me besueshmëri të lartë - dhe e bëjmë këtë në mënyrë të sigurt. Por kur ajo hapet atë për sa më shumë njerëz që të jetë e mundur me prejardhje të ndryshme dhe ekspertizë të fushës, patjetër që do të habiteni nga llojet e gjërave që ata i bëjnë me teknologjinë, si në frontin pozitiv ashtu edhe në atë negativ.

Një numër në rritje i liderëve në këtë fushë po paralajmërojnë për rreziqet e AI. A keni ndonjë dyshim për teknologjinë?

Ky është një moment unik në kohë ku ne ndikojmë në mënyrën se si ajo e formëson shoqërinë. Dhe kjo shkon në të dyja drejtimet: teknologjia na formëson dhe ne e formësojmë atë. Ka shumë probleme të vështira për t'u kuptuar. Si e bëni modelin të bëjë atë që ju dëshironi dhe si siguroheni që të jetë në përputhje me qëllimin njerëzor dhe në fund të fundit në

Në një farë mënyre, Mira Murati mund të diskutojë drejtpërdrejt rreziqet e IA ndërsa ju bën të ndiheni sikur gjithçka do të jetë në rregull. Murati është shefe e teknologjisë në OpenAI, që i udhëheqë ekipet që qëndrojnë pas DALL-E, i cili përdor IA për të krijuar vepra arti bazuar në kërkesa dhe ChatGPT, chatbot jashtëzakonisht i popullarizuar i IA që mund t'iu përgjigjet pyetjeve komplekse me aftësi të frikshme njerëzore.

ChatGPT e pushtoi imagjinatën e publikut pas publikimit të tij në fund të nëntorit. Ndërsa disa shkolla po e ndalojnë atë, Microsoft parajlmërojë një investim prej 10 miliardë dollarësh në kompani dhe Google ka lëshuar një "kod të kuq", duke u shqetësuar se teknologjia mund të prishë biznesin e tyre të kërkimit. "Ashtu si me revolucionet e tjera nëpër të cilat kemi kaluar, do të ketë vende të reja pune dhe disa vende pune do të humbasin..." i tha Murati Trevor Noah vjeshtën e kaluar për ndikimin e IA, "por unë jam optimiste".

Për pjesën më të madhe të janarit, ChatGPT e kapërceu Bitcoinin midis termave të kërkimit të njohur, sipas Google Trends. E gjithë vëmendja ka bërë që startup-i privat me bazë në San Francisco - me 375 punëtorë dhe me pak të ardhura - tani e ka një vlerë prej rreth 30 miliardë dollarë. Murati foli me TIME për dobësinë më të

madhe të ChatGPT, potencialin e pashfrytëzuar të softuerit dhe pse është koha për të ecur drejt rregullimit të IA.

Së pari, dua t'ju përgëzoj ju dhe ekipin tuaj për lajmin e fundit që ChatGPT shënoi një notë kaluese në provimin e licencimit mjekësor në SHBA, në provimin MBA të Shkollës së Biznesit Wharton dhe katër provime të mëdha universitare në shkollën juridike. A të duket sikur e ke



një fëmijë të shkëlqyer?

Ne nuk e prisnim këtë nivel emocioni nga vënia e fëmijës tonë në botë. Ne, në fakt, kishim edhe njëfarë frike për ta nxjerrë atë aty. Jam kurioze të shoh fushat ku do të fillojë të gjenerojë dobi për njerëzit dhe jo vetëm risi dhe kuriozitet të pastër.

Unë i kërkova ChatGPT një pyetje të mirë për t'ju bërë. Ja çfarë thuhej: "Cilat janë disa nga ku-



shërbim të njerëzimit? Ekzistojnë gjithashtu një sërë pyetjesh rreth ndikimit shoqëror, dhe ka shumë pyetje etike dhe filozofike që duhet t'i shqyrtojmë. Dhe është e rëndësishme që ne të sjellim zëra të ndryshëm, si filozofë, shkencëtarë të shkencave shoqërore, artistë dhe njerëz nga shkencat humane.

Cila është pyetja kryesore etike apo filozofike që ne ende duhet ta kuptojmë?

[IA] mund të keqpërdoret, ose mund të përdoret nga aktorë të këqij. Pra, atëherë ka pyetje se si e qeverisni përdorimin e kësaj teknologjie në nivel global. Si e rregulloni përdorimin e IA në një mënyrë që është në përputhje me vlerat njerëzore?

A mendoni se këto pyetje duhet t'u lihen kompanive si tuajat, apo duhet të përfshihen qeveritë në krijimin e rregulloreve?

Është e rëndësishme që OpenAI dhe kompanitë si e jona ta sjellin këtë në ndërgjegjen e publikut në një mënyrë të kontrolluar dhe të përgjegjshme. Por, ne jemi një grup i vogël njerëzish dhe ne kemi nevojë për më shumë kontribut në këtë sistem dhe shumë më tepër kontribut që shkon përtej teknologjive - padyshim rregullatorët dhe qeveritë dhe të gjithë të tjerët.

Gjithmonë ekziston frika se përfshirja e qeverisë mund të ngadalësojë inovacionin. Ju nuk mendoni se është shumë herët që politikëbërësit dhe rregullatorët të përfshihen?

Nuk është shumë herët. Është shumë e rëndësishme që të gjithë të fillojnë të përfshihen, duke e pasur parasysh ndikimin që do të kenë këto teknologji.

THE CREATOR OF CHATGPT THINKS 'AI' SHOULD BE REGULATED

ChatGPT is the technology that everyone is talking about. Therefore, it is no wonder that recently TIME magazine published an interview with the head of this project Mira Murati. Below we invite you to read the full article published on <https://time.com/>.

Somehow, Mira Murati can forthrightly discuss the dangers of AI while making you feel like it's all going to be OK. Murati is chief technology officer at OpenAI, leading the teams behind DALL-E, which uses AI to create artwork based on prompts, and ChatGPT, the wildly popular AI chatbot that can answer complex questions with eerily humanlike skill.

ChatGPT captured the public imagination upon its release in late November. While some schools are banning it, Microsoft announced a \$10 billion investment in the company and Google issued a "code red," fretting that the technology could disrupt its search business. "As with other revolutions that we've gone through, there will be new jobs and some jobs will be lost..." Murati told Trevor Noah last fall of the impact of AI, "but I'm optimistic."

For most of January, ChatGPT surpassed Bitcoin among popular search terms, according to Google Trends. All the attention has meant the privately held San Francisco-based startup - with 375 employees and little in the way of revenue - now has a valuation of roughly \$30 billion. Murati spoke to TIME about ChatGPT's biggest weakness, the software's untapped potential, and why it's time to move toward regulating AI.

First, I want to congratulate you and your team on the recent news that ChatGPT scored a passing grade on a U.S. medical-licensing exam, a Wharton Business School MBA exam, and four major university law-school exams. Does it feel like you have a brilliant child?

We weren't anticipating this level of excitement from putting our child in the world. We, in fact, even had some trepidation about putting it out there. I'm curious to see the areas where it'll start generating utility for people and not just novelty and pure curiosity.

I asked ChatGPT for a good question to ask you. Here's what it

said: "What are some of the limitations or challenges you have encountered while working with ChatGPT and how have you overcome them?"

That is a good question. ChatGPT is essentially a large conversational model—a big neural net that's been trained to predict the next word—and the challenges with it are similar challenges we see with the base large language models: it may make up facts.

In a very confident way too!

Yes. This is actually a core challenge. We picked dialogue specifically because dialogue is a way to interact with a model and give it feedback. If we think that the answer of the model is incorrect, we can say, "Are you sure? I think actually..." And then the model has an opportunity to go back and forth with you, similar to how we would converse with another human.

Truly groundbreaking technologies solve a problem. What problem is ChatGPT solving?

Right now, it's in the research review stage, so I don't want to speak with high confidence on what problems it is solving. But I think that we can see that it has the potential to really revolutionize the way we learn. People are in classrooms of, say, 30 people. Everyone has different backgrounds, ways of learning, and everyone is getting basically the same curriculum. With tools like ChatGPT, you can endlessly converse with a model to understand a concept in a way that is catered to your level of understanding. It has immense potential to help us with personalized education.

But some schools are banning ChatGPT. Does this surprise you?

When we're developing these technologies, we're really pushing toward general intelligence, general capabilities with high reliability—and doing so safely. But when you open it up to as many people as possible with different backgrounds and domain expertise, you'll definitely get surprised by the kinds of things that they do with the technology, both on the positive

front and on the negative front.

A growing number of leaders in the field are warning of the dangers of AI. Do you have any misgivings about the technology?

This is a unique moment in time where we do have agency in how it shapes society. And it goes both ways: the technology shapes us and we shape it. There are a lot of hard problems to figure out. How do you get the model to do the thing that you want it to do, and how you make sure it's aligned with human intention and ultimately in service of humanity? There are also a ton of questions around societal impact, and there are a lot of ethical and philosophical questions that we need to consider. And it's important that we bring in different voices, like philosophers, social scientists, artists, and people from the humanities.

What's the key ethical or philosophical question that we still need to figure out?

[AI] can be misused, or it can be used by bad actors. So, then there are questions about how you govern the use of this technology globally. How do you govern the use of AI in a way that's aligned with human values?

Do you think these questions should be left to companies like yours, or should governments get involved in creating regulations?

It's important for OpenAI and companies like ours to bring this into the public consciousness in a way that's controlled and responsible. But we're a small group of people and we need a ton more input in this system and a lot more input that goes beyond the technologies - definitely regulators and governments and everyone else.

There's always a fear that government involvement can slow innovation. You don't think it's too early for policymakers and regulators to get involved?

It's not too early. It's very important for everyone to start getting involved, given the impact these technologies are going to have.

TREGONI KUJDES NË KOMUNIKACION!



Aksidentet në trafik janë një dukuri e përditshme. Vetëm gjatë muajit janar 2023 në Kosovë kanë ndodhur gjithsejtë 1549 aksidente, të cilat kanë rezultuar me pesë fatalitete dhe 1219 persona të lënduar. Kur themi aksidente nuk nënkuptohen vetëm aksidente me makina, por edhe aksidente të këmbësorëve. Duke e pasur këtë parasysh, është e qartë që sigurisë në trafik duhet t'i kushtohet vëmendje nga të gjithë dhe posaçërisht nga gjeneratat e reja, të cilat shumë shpejt do t'i zëvendësojnë biçikletat dhe monopatinat me motorë dhe makina.

Kujdes kur jeni në rrugë

Falë zhvillimeve teknologjike, viteve të fundit, është shtuar dukshëm numri i mjeteve që punojnë me rrymë elektrike, sidomos trotineteve, biçikletave dhe mopedëve (motorëve) me rrymë. Këto pajisje janë mjete i përzgjedhur transportues për të rinjtë dhe posaçërisht adoleshentët. Gjëja e parë që bie në sy tek ky grup i ri i pjesëmarrësve në komunikacion është se sa pak vëmendje i kushtojnë ata sigurisë. Sa për ilustrim: Sa prej jush e përdorni kokoren mbrojtëse kur dilni me biçikletë apo çfarëdo mjeti tjetër të ngjashëm që e operoni ju vet?

Mos i mbyllni të dy veshët me kufje

Një tjetër kërcënim për adoleshentët në komunikacion është tendenca për të bartur kufje dhe dëgjuar muzikë teksa janë duke ecur në rrugë. Rreziku paraqitet për dy arsye që janë të lidhura shumë ngushtë me njëra-tjetrën. Së pari, gjatë kohës që i keni kufjet në vesh ju nuk i dëgjoni zhurmat përreth jush dhe për rrjedhojë as nuk do t'i shihni makinat mirë sidomos ato që ju vijnë nga prapa. Së dyti, kur jeni duke dëgjuar

muzikë me kufje në vesh në mënyrë të pashmangshme ju do të përthitheni nga muzika, dhe nuk do t'u kushtoni më pak vëmendje shenjave dhe rregullave të komunikacionit. Me fjalë të tjera, kur i mbyllni të dy veshët me kufje ju e kufizoni edhe dëgjimin edhe shikimin tuaj.

Mësoni rregullat e komunikacionit

Biçikletat, trotinetet, mopedët, ua mundësojnë që të depërtoni më

lehtë nëpër komunikacion të dendur. Mirëpo, lëvizja e tillë e rrit edhe rrezikun për ju, pasi që shpesh herë vozitësit e makinave nuk janë në dijeni për praninë tuaj. Për më tepër, shumica e adoleshentëve nuk i njohin rregullat e komunikacionit, duke e rritur kështu rrezikun për aksidente. Prandaj, është e rëndësishme që kur të dilni në rrugë t'i vendosni pajisjet mbrojtëse, posaçërisht kokoret, kur jeni pjesë e komunikacionit por edhe t'i mësoni rregullat e komunikacionit, në mënyrë që të merrni vendime më të mira për t'i parandaluar aksidentet. Të mësuarit e rregullave të komunikacionit do t'ju ndihmojë edhe në marrjen më të lehtë të patentës së shoferit pasi t'i keni mbushur 18 vjet.



Policia e Kosovës ka nevojë për bashkëpunimin tuaj

Të gjithë e dinë që Policia e Kosovës janë institucioni i parë dhe më i rëndësishëm kur bëhet fjalë për sigurinë në trafik. Në përputhje me këtë, ata punojnë vazhdimisht në përmirësimin dhe ngritjen e sigurisë në trafik. Për suksesin e këtij misioni ata i përdorin të gjitha mjetet që i kanë në dispozicion, duke filluar nga organizimi i fushatave vetëdijesuese, e deri te patrullimet dhe gjëritja e atyre që i shkelin rregullat e komunikacionit në tërë Kosovën. Sidoqoftë, siguria në trafik kurrë nuk do të jetë në nivelin e duhur, nëse të gjithë nuk kontribuojnë në këtë drejtim. Mos harroni, siguria në trafik varet nga të gjithë pjesëmarrësit e trafikut - nga këmbësorët dhe çiklistët e deri te vozitësit e mjeteve motorike.



Disa këshilla për sigurinë në trafik

- Respektojini rregullat e komunikacionit.
- Kushtoni vëmendje shenjave dhe gjendjes së komunikacionit.
- Vendoseni kokoren mbrojtëse çdo herë që dilni me biçikletë apo mjete të ngjashme (trotinete, motor, etj.).
- Kurrë mos i mbyllni të dy veshët me kufje.
- Sa herë që hipni në makinë, vendoseni rripin e sigurisë – EDHE NË ULËSET MBRAPA!
- Kushtojini vëmendje ambientit rreth jush, posaçërisht kur jeni duke luajtur me top në afërsi të rrugëve dhe makinave.
- **FATI SHPËTON RRALLËHERË, KUJDESI ÇDO HERË!**

Na vizitoni në:
Visit us at:



PAY ATTENTION TO TRAFFIC SAFETY!

Traffic accidents are a daily occurrence. There were 1549 traffic accidents in Kosovo in January 2023 alone, resulting in five fatalities and another 1219 people injured. Accidents do not only mean car accidents but also accidents involving pedestrians. Having this in mind it is obvious that people should pay more attention to traffic safety especially young people as they will soon replace their bikes and rollerblades with motorbikes and cars.

Be Careful on the Street

Thanks to technological developments, in recent years, the number of electrically driven devices has increased significantly, especially scooters, bikes and motorcycles. These devices are the chosen transportation device for the younger people especially teens. The first thing noticed about this new group of traffic participants is how little attention they pay to their safety. For example: **How many of you wear a helmet when riding a bike or any other similar device you operate on your own?**

Do Not Cover Both Ears with Headphones

Another threat to teenagers in traffic is the trend to wear headphones and listen to music while walking on the street. This is hazardous for two closely related reasons. First, while you are wearing your headphones you cannot hear the noises around you. Consequently, you will be less likely to notice vehicles especially those coming from behind. Secondly, while wearing headphones you are bound to be distracted by your music, and you will pay less attention to traffic signs and rules. In other words, when you cover your ears with headphones you impede both your hearing and your sight.

Learn the Traffic Rules

Bikes, scooters, motorcycles are easier to get through heavy traffic. However, such movement also increases the danger because quite often vehicle drivers are not always aware of your presence. In addition, most teenagers are not familiar with the traffic rules, thereby increasing the risk for involvement in accidents. With that in mind, it is

extremely important that you wear protective equipment especially helmets when being a part of the commuting community, but learning the traffic rules, in order to make better decisions to prevent accidents. Learning the traffic rules will also help you in obtaining your driving license once you turn 18.

Kosovo Police Needs Your Cooperation

Everyone is aware that the Kosovo Police is the first and most important institution when it comes to traffic safety. Accordingly, they are constantly working on improving and increasing traffic safety. For the success of this mission, they use all means at their disposal starting from organizing awareness campaigns to patrols and imposing fines on those who violate traffic rules all over Kosovo. However, traffic safety will never be at a satisfactory level if everyone does not contribute to it. Do not forget, traffic safety depends on all traffic participants – from pedestrians and cyclists to motorized vehicle drivers.

Some Traffic Safety Tips

- Respect the traffic rules.
- Pay attention to traffic signs and conditions.
- Wear your helmet every time you ride your bike or similar devices (scooter, motorcycle, etc.).
- Never cover both your ears with headphones.
- Wear your seatbelt every time you get in a car – EVEN IN THE BACKSEAT TOO!
- Pay attention to your surroundings, especially when you are playing ball near roadways and vehicles.
- **FATE SAVES RARELY, SAFETY SAVES ALWAYS!**

Mendimi i juaj për sekretet?



BUJAR MORINA



Cili është mendimi i juaj për sekretet?

Mendimi im për sekretet është që ato nuk duhet t'i ndajmë me personat që nuk i njohim dhe që nuk iu besojmë.

A i ndani sekretet tuaja me ndokënd – familjar apo shok?

Po me familjen patjetër që po, ndërsa me të tjerët varet se çfarë bëhet fjalë.

Pse është me rëndësi që të mbahen sekrete?

Është me rëndësi që të mbahen sekretet sepse nganjëherë ato na ndihmojnë që të mbajmë ndërgjegje të pastër dhe që të mos e lëndojmë veten dhe ndonjë palë tjetër.

A keni ju ndonjë sekret dhe a e keni ndarë atë me ndokënd?

Mendoj që çdo njeri ka sekrete, po ashtu edhe unë kam dhe i ndaj me familjen, mësuesit-et, disa shokë më shkurt i ndaj me ata që iu besoj dhe nuk mendoj se do të më lëndojnë asnjëherë.

What is your opinion on secrets?

My opinion on secrets is that we should not share them with people we don't know and don't trust.

Do you share your secrets with anyone, like family or friends?

Definitely with my family, but with others, it depends on what we're talking about.

Why is it important to keep secrets?

It is important to keep secrets because sometimes they help us maintain a clean conscience and not hurt ourselves or someone else.

Do you have a secret and have you shared it with anyone?

I think everyone has secrets, and I share mine with my family, teachers, and some close friends who I trust and don't think will ever hurt me.



ENIS GASHI



Cili është mendimi i juaj për sekretet?

Sekretet janë një gjë që është personale, disa njerëz i shprehin me dikë, por disa nuk i shprehin ato fare.

A i ndani sekretet tuaja me ndokënd – familjar apo shok?

Sekretet e mia nuk i ndaj me ndonjë njeri as me familjar dhe as me ndonjë shok.

Pse është me rëndësi që të mbahen sekrete?

Sekretet janë me rëndësi që t'i majmë për vete ose që t'i shprehim me ndonjë njeri të besueshëm sepse ato mund të përdoren për të keq.

A keni ju ndonjë sekret dhe a e keni ndarë atë me ndokënd?

Sekrete kemi të gjithë por, unë nuk i ndaj me asnjë njeri, as familjarët dhe as me shokët.

What is your opinion on secrets?

Secrets are something personal, some people express them to someone, but some don't express them at all.

Do you share your secrets with anyone, like family or friends?

I don't share my secrets with anyone, neither family nor any friend.

Why is it important to keep secrets?

Secrets are important to keep to yourself or to share with someone trustworthy because they can be used for harm.

Do you have a secret and have you shared it with anyone?

We all have secrets, but I don't share mine with anyone, neither family nor friends.



VENETA MORINA



Cili është mendimi i juaj për sekretet?

Mbajtja e sekreteve mund t'ju tërheq vërtetë poshtë. Fshehja e informacionit nga miqtë mund të çojë në ndërveprime të vështira dhe të dhimbshme me të tjerët.

A i ndani sekretet tuaja me ndokënd – familjar apo shok?

Varet me kë po e ndaj atë, nëse mendoj se mund ti besoj personit atëherë nuk kam problem që ta ndaj sekretin me ta.

Pse është me rëndësi që të mbahen sekrete?

Sekreti në disa raste duhet të mbahet sepse disa personave nuk mund t'iu besosh. Disa persona mund ta

përdorin atë sekret kundër jush.

A keni ju ndonjë sekret dhe a e keni ndarë atë me ndokënd?

Kam pasur disa sekrete si të gjithë njerëzit në botë, por jam menduar mirë para se t'ua tregoja njerëzve të tjerë, deri sa isha i sigurt që mund t'iu besoja atyre mjaftueshëm që të ma mbajnë sekretin.

What is your opinion about secrets?

Keeping secrets can really weigh you down. Withholding information from friends can lead to difficult and painful interactions with others.

Do you share your secrets with

anyone - family or friends?

It depends on who I am sharing it with. If I believe I can trust the person, then I have no problem sharing the secret with them.

Why is it important to keep secrets?

In some cases, secrets must be kept because you cannot trust certain individuals. Some people may use that secret against you.

Do you have any secrets and have you shared them with anyone?

I have had some secrets like all people in the world, but I have thought carefully before telling others, until I was certain I could trust them enough to keep the secret.

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

Your opinion on secrets?



ILIRJANA GASHI



Cili është mendimi i juaj për sekretet?

Unë mendoj se sekretet duhet të ruhen. Këto mund të bëjnë përjashtim disa persona që janë shumë të besueshëm

A i ndani sekretet tuaja me ndokënd – familjar apo shok?

Sekreti duhet të jetë sekret. Mirëpo, varet se çfarë sekreti është, a duhet t'i tregojmë dikujt apo jo.

Pse është me rëndësi që të mbahen sekrete?

Është me rëndësi që të mbahen sekrete sepse nëse i tregojmë dikujt atëherë ai nuk është më sekret.

A keni ju ndonjë sekret dhe a e keni ndarë atë me ndokënd?

Unë personalisht ende nuk kam ndonjë sekret. Nëse do të kem ndonjë sekret, atëherë do ta mbaj të tillë duke mos e ndarë me askënd.

What is your opinion on secrets?

I think secrets should be kept. This may exclude some people who are very trustworthy.

Do you share your secrets with anyone, like family or friends?

A secret should be a secret. However, it depends on what kind of secret it is, whether we should tell someone or not.

Why is it important to keep secrets?

It is important to keep secrets because if we tell someone, then it is no longer a secret.

Do you have a secret and have you shared it with anyone?

Personally, I don't have a secret yet. If I have a secret, then I will keep it to myself without sharing it with anyone.



MIRELA MORINA



Cili është mendimi i juaj për sekretet?

Sekretet janë mjete thelbësore të miqësisë

A i ndani sekretet tuaja me ndokënd – familjar apo shok?

Si gjithkush, ashtu edhe unë ndaj sekrete, shumicën e kohës me shoqërinë.

Pse është me rëndësi që të mbahen sekrete?

Unë mendoj se nëse dikush ju thotë të ruani një sekret, nuk duhet të veproni kundër fjalës së dhënë. Arsyeja është se nëse thyni heshtjen, atëherë prishet edhe miqësia që e keni me atë person.

A keni ju ndonjë sekret dhe a e keni ndarë atë me ndokënd?

Po, kam sekrete por, vetëm disa i ndaj me të tjerët.

What is your opinion on secrets?

Secrets are essential tools of friendship.

Do you share your secrets with anyone - family or friends?

Like everyone else, I share secrets most of the time with my friends.

Why is it important to keep secrets?

I think if someone asks you to keep a secret, you should not go against your word. The reason is that if you break the silence, then the friendship you have with that person will also be broken.

Do you have any secrets and have you shared them with anyone?

Yes, I have secrets, but I only share some of them with others.



MERITON MORINA



Cili është mendimi i juaj për sekretet?

Sekretet janë diçka me vlerë që nuk duhen treguar dhe duhen mbajtur fshehtë.

A i ndani sekretet tuaja me ndokënd – familjar apo shok?

Sekretet mia i ndaj vetëm me njerëzit më të besueshëm.

Pse është me rëndësi që të mbahen sekrete?

Është me rëndësi që të mbahen sekrete sepse nëse e tregon një sekret atëherë miqësia prishet.

A keni ju ndonjë sekret dhe a e keni ndarë atë me ndokënd?

Si të gjithë njerëzit e tjerë edhe unë kam sekrete, por varet se çfarë lloj i sekretit është, për ta vendosur nëse duhet ndarë me dikë apo jo.

What is your opinion on secrets?

Secrets are something valuable that should not be revealed and should be kept secret.

Do you share your secrets with anyone, like family or friends?

I only share my secrets with the most trustworthy people.

Why is it important to keep secrets?

It is important to keep secrets because if a secret is revealed, then the friendship may break.

Do you have a secret and have you shared it with anyone?

Like all people, I have secrets, but it depends on the type of secret whether I will share it with someone or not.

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

ARSYE TË SHUMTA PËR TË UDHËTUAR SI ADOLESHENT

Andaleni ndonjëherë dhe mendoni për të ardhmen? Vetëm për një sekondë, imagjinoni se si mund të duket jeta juaj 10, 20 vjet nga tani? Ku do të jeni? Me kë do të jeni? Dhe si ju kanë çuar në atë pozitë përvojat në jetën tuaj?



Ka shumë rrugë që mund të marrim në jetë, mundësi të cilave mund t'u themi "po" dhe shanse që ndoshta do të dëshironim t'i kishim. Ka shumë gjëra të panjohura - por kjo është pjesa emocionuese. Jeta juaj është një kanavacë bosh, e gatshme për t'u ngjyrosur me të gjitha përvojat tuaja arritëse, aventurat e çmendura dhe momentet që ndodhin një herë në jetë. Ja arsyet tona kryesore pse udhëtimi gjatë adoleshencës është një ide e shkëlqyer!

Udhëtimi ndryshon mënyrën se si e shihni botën

Është e mahnitshme se sa e madhe dhe e rëndësishme mund të ndihet fluska e juaj e shtëpisë, por kur udhëtoni, e kuptoni se jeni pjesë e diçkaje shumë më të madhe. Hidhni hapin e parë nga jeta juaj normale kur jeni i ri dhe është e garantuar se do të jetë vetëm fillimi i një jete plot aventura.

Udhëtimi e ndryshon mënyrën se si i shihni të tjerët

Një nga pjesët më të mira për të eksploruar vende të reja, janë njerëzit që i takoni gjatë rrugës. Duke u zhytur në

kultura dhe vlera të ndryshme kur jeni i ri, ju mësoni shpejt të vlerësoni si dalimet ashtu dhe ngjashmëritë mes jush dhe atyre që i takoni; ndërtoni aftësi kryesore të ndjeshmërisë (empathisë),



mirëkuptimit dhe dhembshurisë ndaj të tjerëve.

Udhëtimi ju bën më të pavarur
Sado që duan të bashkohen me ju në ekspeditën tuaj, kur udhëto-

ni si adoleshent, nuk jeni më në gjendje të mbështeteni te prindërit tuaj. Mund të jetë një perspektivë e frikshme për të filluar, por duke i besuar vetes dhe duke u mbështetur

në aftësitë tuaja për të marrë përgjegjësinë dhe pronësinë e përvojës suaj, ju jo vetëm që do të fitoni më shumë besim dhe qëndrueshmëri, por do të përgatiteni për jetën dhe për çfarëdo që përmban kapitulli i ardhshëm në jetën tuaj.

Udhëtimi ju mëson se si të menaxhoni buxhetin

Kur jeni duke e marrë përgjegjësinë e aventurës suaj, ju gjithashtu e merrni edhe përgjegjësinë për paratë që i shpenzoni gjatë rrugës.

Dhe na besoni, vetëm në një ekspeditë (udhëtim) kur e kuptoni se mund të keni

shpenzuar më tepër gjatë gjysmës së parë të udhëtimit, e kuptoni rëndësinë e menaxhimit efektiv të buxhetit. Ky është një mësim i rëndësishëm për t'u nxjerrë kur jeni i ri që sigurisht do t'ju ndihmojë më vonë në jetë.

Udhëtimi ju mundëson të bëni miq të rinj

Nuk ka ndjenjë më të mirë se të nisesh në një udhëtim mes një grupi të huajsh dhe të rikthesh me miq të mirë. Miqësitë që i krijoni kur jeni duke udhëtuar janë jashtëzakonisht të veçanta, sepse lidheni përmes një përvoje të jashtëzakonshme të përbashkët – dhe kjo ju përket juve dhe do të jetë e juaja përgjithmonë.

Udhëtimi e ndërton besimin

Asgjë që ia vlen të bëhet nuk është kurrë e lehtë dhe ndonjëherë kur jeni jashtë shtetit do ta gjeni veten në situata sfiduese. Por, është mënyra se si i shikoni dhe si i trajtoni këto sfida që e ndërton besimin tuaj dhe ju fuqizon që të përballoni çdo gjë që ju del përpara. Të futeni në jetën tuaj, të një të rrituri me një ndjenjë të fortë besimi dhe integriteti personal është një pikënisje e mrekullueshme.



Udhëtimi ju ndihmon të zbuloni pasionet

Duke e hedhur atë hap jashtë zonës suaj të rehatisë për të provuar gjëra të reja, për të takuar njerëz të rinj dhe për të përjetuar gjithçka që jeta ka për të ofruar, ka të ngjarë të zbuloni gjëra për veten dhe interesa që kurrë nuk e dinit se i kishit – të gjitha këto duke i thënë "po" një aventure në vitet e adoleshencës. Kush e di, pasioni që e zbuloni gjatë udhëtimit, mund të vazhdojë të jetë thirrja juaj në jetë!

COUNTLESS REASONS TO TRAVEL AS TEENAGER

Do you ever let yourself stop, and think about the future? Just for a second, imagining what your life might look like 10, 20 years from now? Where will you be? Who will you be with? And how did the experiences in your life get you to that place?

There are many paths we can take in life, opportunities we can say “yes” to, and chances we maybe wished we had. It’s a whole lot of unknown out there - but that’s the exciting part. Your life is a blank canvas, ready to be coloured with all your fun experiences, crazy adventures, and once-in-a-lifetime moments. Here’s our top reasons why travelling in your teens is a great idea!

Travel changes the way you see the world

It’s amazing how big and important your home-bubble can feel, but when you travel, you realise you are part of something so much bigger. Take the first step out of your normal life when you’re young, and it’s guaranteed to be just the start of a lifetime of adventures

Travel changes the way you see others

One of the best parts about exploring new places, is the people you meet along the way. By immersing yourself in different cultures and values when you’re young, you quickly learn to appreciate both the differences and similarities between you and those you meet. Building on key skills of empathy, understanding, and compassion for others

Travel makes you more independent

As much as they might like to join you on your expedition, when you travel as a teenager, you’re no longer able to rely on your parents. It can be a daunting prospect to begin with, but by trusting yourself and relying on your own abilities to take responsibility and ownership of your experience, you’ll not only grow in confidence and resilience, but you’ll get yourself ready for life, and whatever your next chapter holds

Travel teaches you how to budget

When you’re taking responsibility of your own adventure, you’re also taking responsibility of the money you spend along the way. And trust us, only on an expedition when you realise you may have overspent during the first half of the trip, do you realise the importance of managing a budget effectively! An important lesson to learn while you’re young that will certainly help you in later life!

Travel allows you to make new friends

There is no better feeling than setting off on a journey amidst a group of strangers and coming back the best of friends. The friendships you make when you’re travelling are extra special because you’ve connected over an incredible shared experience – and that belongs to you and will do forever.


Travel builds confidence

Nothing worth doing was ever easy, and sometimes you’ll find yourself in challenging situations when overseas. But it’s how you look at and deal with these challenges that builds your confidence and empowers you to tackle anything that comes your way. Going into your adult life with a strong sense of confidence and personal integrity is an amazing place to start.

Travel helps you discover passions

By taking that step out of your comfort zone to try new things, meet new people, and experience all that life has to offer, you’ll likely discover things about yourself and interests you never knew you had – all from saying “yes” to an adventure in your teenage years. Who knows, the passion you discover while travelling, could go on to be your calling in life!

FJALËKRYQ SKANDINAV

K F O R P	AKTORI I NJOHUR AMERIKAN NGA FOTO	FUDBOLLI STICERAN, BREL	K. I.	I, E PA-THEKSUAR (LING.)	MBISUNDIM, MBI-ZOTËRIM	LLOJ GJARPRI GJIGANT (AMAZONIA)																			
SOLISTI I NJOHUR AMERIKAN NO KUBANEZ, XHON																									
KOPJON TJETRIN NË SJE-LLJE																									
L. B.			PORT NË ISHULLIN HON SHU (JAPONI)																						
QYTET NË BOSNJE E HERCEG.			RADIUM																						
SOLISTE AMERIKANE FIXHERALD				JO (ANG.)																					
STONE OLIVER			POET KROAT, UJEVIQ PESHOJ																						
TEMPERATURA		"MULTIPLE INSTRUCT. MULTIPLE DATA" TËRKUZË																							
HOV, VRULL					AMPER																				
QYTET NË MAL TË ZI					FILLON																				
S. T.			SOLISTI ESTLI LUMË NË SHQIPËRI				LLOJ KËMISHE (SHQ.)	PARA-ARDHËSYNI (SHQ.)	PËREMËR VETOR	<i>You magazine</i>	ARKËTIM	PJESËTAR I NJË MARATONE KATRAN													
FABRIKË AUTOMJETESH NË SLOVENI				MBLEDHJE E NIVELIT TË LARTË THEMBRA E KËPUCËS						"ITALIA"															
TOKAT E MBJELLA					PASANIK I MADH ENË E MADHE UJI																				
BASHKËTINGËLLORE		FORCA, FUQIA								VEZË PESHKU															
NË RREGULL (ANG.)		LOKAL NATE								I PAMORALSHËM															
NË RREGULL (ANG.)			AKTORE JONA, JOSIPI I MOLIT														TEMPERATURA	FITIMI, FRYTI							
FALJE QË BËHET PËSË HERË NË DITË							LLOJ MINDERI				"SOLAR DYNAMIC OBSERVER														
VEND NË PJESËN VERIORE TË KINËS				BISHË MALI							RITUALI														
				SOLISTJA FARA					MARKË E VETURAVE FORD ... "KENYA NEWS AGENCY"																
<i>You magazine</i>	EMËR (F) HUAJA OLIVER TUIST								LARVA E DISA INSEKTEVE SHKO																
GOJOR					ARMË SHPËRTHYESE (SH.)												INGEMAR STEN-MARK	FLUORI							
					KALIUM																				
VEND I THATË, TERINË							VEND NËN SUNDIMIN E KALIFIT																		



Dreni



Jelena

Në supermarket U supermarketu

Fjalor - Rečnik

Domate	Paradajz
Trangull	Krastavac
Qepë	Crni luk
Mishi	Meso
Kilogram	Kilo (Kilogram)
Qumësht	Mleko
Kos	Kiselo mleko
Jogurt	Jogurt
Djathë	Sir
Bukë	Hleb
Kripë	So
Ujë	Voda
Pijet e gazuara	Gazirana piça
Lëngjet e frutave	Voçni sokovi
Frutat	Voçe
Perimet	Povrçe



A mund të më ndihmoni?
Možete li mi pomoći?

Sa kushton një bukë?
Koliko košta jedan hleb?

Sa kushtojnë domatet?
Koliko košta paradajz?



Paprika



Šargarepa

Sa kushton kilogrami i djathit?
Koliko košta kilogram sira?



Kupus



Jaja

0	Nula
1	Jedan
2	Dva
3	Tri
4	Četiri
5	Pet
6	Šest
7	Sedam
8	Osam
9	Devet
10	Deset
20	Dvadeset
30	Trideset
40	Četrdeset
50	Pedeset
100	Sto



Më jep një kilogram molla!
Dajte mi kilogram jabuka?

A keni jogurt?
Imate li jogurta?

Ku është qumështi?
Gde je mleko?



Pomorandža



Flaša

Ku janë lëngjet e pemëve?
Gde su voçni sokovi?



Kolica za kupovinu



Lubenica



“E qeshura i shëron të gjitha plagët, dhe kjo është një gjë e përbashkët për të gjithë ne. Pa marrë parasysh se çka jeni duke përjetuar, ajo ju bën që t'i harroni problemet tuaja. Mendoj se bota duhet të vazhdojë të qeshë.”

- **Kevin Hart**

Për foto të tjera, skanoje QR kodin

