

# 4You

magazine

www.magazineforyou.com 



4You Magazine - Shqip 

magazine4ushqip 



Revistë mujore e KFOR-it Nr. 203 - Janar 2024



MUSICBOX

## BIG BASTA

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](mailto:magazineforyou2003@gmail.com)

[www.magazineforyou.com](http://www.magazineforyou.com)



**Kopertina:**  
**BIG BASTA**

# Editorial

**Të nderuar lexues,**

Ndërsa jemi në fillimin e një viti të ri, edicioni i muajit janar i 4You Magazine është i mbushur me frymën e fillimeve të reja dhe premtimin e një të ardhmeje më të ndritshme. Fillimi i një viti të ri nuk është thjesht një ndryshim në datë; është një kanavacë në pritje të ngjyrave të gjallërueshme të ëndrrave, ambicieve dhe aspiratave tona.

Koncepti i fillimeve të reja zë një vend të veçantë në zemrat e të rinjve. Kjo është koha kur gjithçka lihet pas dhe fillon nga e para, gjersa na jepet mundësia të shkruajmë historitë tona. Ndërsa u themi lamtumirë sfidave dhe triumfeve të së kaluarës, le të përqafojmë faqet boshe të 2024-tës me entuziazëm, vendosmëri dhe një ndjenjë aventure.

Kanavaca e shpresave të reja është pikturuar me ngjyrat e optimizmit, qëndrueshmërisë dhe guximit për të ëndërruar ëndrra të mëdha. Është një thirrje për veprim për çdo shpirt të ri që të vendosë qëllime të guximshme, të synojë zjvet dhe të besojë se ndryshimi fillon me secilin prej nesh. Brezi ynë është i pozicionuar në mënyrë unike për të formësuar të ardhmen dhe kjo fillon me zgjedhjet që i bëjmë sot.

Në një botë që shpesh duket e trazuar, shpresa jonë kolektive bëhet një forcë e fuqishme për ndryshime pozitive. Ne duhet të njohim potencialin brenda vetes për të qenë katalizatorë për transformim, si në nivel personal ashtu edhe në kontekstin më të gjerë të shoqërisë. Pavarësisht nëse është ndjekja e arsimit, mbrojtja e kauzave sociale ose shpërthimi i krijimtarisë, çdo hap që e hedhim kontribuon në bazën e një të nesërmeje më të mirë.

Ndërsa nisemi në këtë udhëtim drejt të panjohurës, le të mos harrojmë rëndësinë e unitetit dhe empatisë. Në një botë që ndonjëherë ndihet e ndarë, rinia e ka fuqinë që t'i mbushë boshllëqet, të kultivojë mirëkuptimin dhe të ndërtojë ura dhembshurie. Ëndrrat tona të përbashkëta dhe përpjekjet kolektive mund t'i thyejnë barrierat dhe të krijojnë një botë që e nderon diversitetin dhe gjithëpërfshirjen.

Gjatë muajve të ardhshëm, le të përdorim zërin tonë për të folur për atë që besojmë, duart tona për të ndërtuar një botë më të mirë dhe zemrat tona për t'u lidhur me të tjerët në një nivel më të thellë. Së bashku, ne mund të shndërrojmë peizazhin e jetës sonë dhe të lëmë gjurmë të pashlyeshme në botë.

Gëzuar për fillimet e reja, shpresat e reja dhe një vit që e mbart premtimin e mundësive të jashtëzakonshme!

**Me shumë dashuri për ju,**

*Leonora*

## Indeksi



**2. Editoriali, indeksi**

**4. Shkolla e muajit:** QASJA VIZIONARE E INSTITUCIONIT TË ARSIMIT DHE AFTËSIMIT PROFESIONAL "FEHMI AGANI"

**6. TË BASHKUAR PËR JETËN:** AKSIONI I KFOR-it PËR DHURIM TË GJAKUT

**8. Music Box:** NGA UNË BIG BASTA: JU DUA!

**12. "GARA PËR TOLERANCË" NJË UDHËTIM I UNITETIT QË E NDERON DIVERSITETIN**

**14. World around Us:** TREGIME NGA ZEMRA

E AKULLIT E BOTËS - SI JETOJNË DHE ËNDRROJNË NJERËZIT NË VENDET MË FTOHTA NË TOKË

**16. Do it Yourself:** SI TË THURNI NJË SHALL?

**18. Moviemania:** KËNAQËSITË KINEMATOGRAFIKE TË JANARIT

**20. Health & Sports:** VRAPIMI "PLOGGING": NJË TREND I FITNESIT TË GJELBËR QË SHNDRON MBETURINAT NË THESAR

**22. Generation #:** EKSPLORIMI I "THREADS" 24. CIMIC-u I KFOR-it I MBËSHTET INSTITUCIONET LOKALE

**26. Your opinion about:** MENDIMI JUAJ PËR LËNDËT SHKOLLORE

**28. Wellbeing & teens:** KUPTIMI DHE ZGJIDHJA E PROBLEMEVE NË MARRËDHËNIET PRIND - ADOLESHENT

**30. TË MËSOJTMË SË BASHKU!**

**32. Did you know?** DIMRI



# Editorial

Dear readers,

As we stand on the threshold of a brand-new year, the January edition of our 4You Magazine is infused with the spirit of new beginnings and the promise of a brighter future. The start of a new year is not merely a change in date; it's a canvas awaiting the vibrant strokes of our dreams, ambitions, and aspirations.

The concept of new beginnings holds a special place in the hearts of the youth. It is a time when the slate is wiped clean, and we are given the opportunity to script our own stories. As we bid farewell to the challenges and triumphs of the past, let us embrace the blank pages of 2024 with enthusiasm, determination, and a sense of adventure.

The canvas of new hopes is painted with the colours of optimism, resilience, and the audacity to dream big. It is a call to action for every young soul to set audacious goals, to reach for the stars, and to believe that change starts with each one of us. Our generation is uniquely positioned to shape the future, and it begins with the choices we make today.

In a world that often seems tumultuous, our collective hope becomes a powerful force for positive change. We must recognize the potential within ourselves to be catalysts for transformation, both on a personal level and in the broader context of society. Whether it's pursuing education, championing social causes, or unleashing creativity, every step we take contributes to the basis of a better tomorrow.

As we embark on this journey into the unknown, let us not forget the importance of unity and empathy. In a world that sometimes feels divided, the youth has the power to bridge gaps, foster understanding, and build bridges of compassion. Our shared dreams and collective efforts can break down barriers and create a world that celebrates diversity and inclusion.

In the coming months, let us use our voices to speak for what we believe in, our hands to build a better world, and our hearts to connect with others on a deeper level. Together, we can transform the landscape of our lives and leave an indelible mark on the world.

Here's to new beginnings, new hopes, and a year that holds the promise of extraordinary possibilities.

With lots of love for you,

*Leonora*

## Index



3. Editorial, index

5. School of the month: THE VISIONARY APPROACH OF TH "FEHMI AGANI" VOCATIONAL EDUCATION AND TRAINING INSTITUTION

7. UNITED IN LIFE: KFOR'S BLOOD DONATION DRIVE

9. Music Box: FROM ME, BIG BASTA: I LOVE YOU!

13. "RACE FOR TOLERANCE" A JOURNEY OF

### UNITY CELEBRATING DIVERSITY

15. World around Us: STORIES FROM THE ICY HEART OF THE WORLD - HOW PEOPLE LIVE AND DREAM IN THE COLDEST PLACES ON EARTH

17. Do it Yourself: HOW TO KNIT A SCARF?

19. Moviemania: JANUARY CINEMATIC DELIGHTS

21. Health & Sports: PLOGGING: A GREEN FITNESS TREND TURNING TRASH INTO TREASURE

23. Generation #: EXPLORING THREADS

25. KFOR CIMIC SUPPORTS LOCAL INSTITUTIONS

27. Your opinion about: YOUR OPINION ABOUT SCHOOL SUBJECTS

29. Wellbeing & teens: UNDERSTANDING AND SOLVING PROBLEMS IN PARENT - TEEN RELATIONSHIPS

31. LET'S LEARN TOGETHER!

32. Did you know? WINTER

# 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:

BIG BASTA

# QASJA VIZIONARE E INSTITUCIONIT TË ARSIMIT DHE AFTËSIMIT PROFESIONAL “FEHMI AGANI”

*Në zemër të qytetit të Klinës, Institucioni i Arsimit dhe Aftësisit Profesional “Fehmi Agani” (IAAP) qëndron si lider i progresit në arsim dhe zhvillim profesional. Shkolla e cila mban emrin e ligjëruesit dhe figurës së nderuar Fehmi Agani, mbart trashëgiminë e tij të urtësisë dhe dijes.*



**Z. Sami Bardheci**  
- drejtor

## **Nxitja e përsosmërisë nëpër disiplina të ndryshme**

I udhëhequr nga Drejtori MSc. Sami Bardheci, ky institucion krenohet me 625 studentë në 14 disiplina të ndryshme profesionale. Zotimi i shkollës për përsosmëri është i dukshëm në mjediset e saj moderne, të pajisura me kabinate kyçe për mësimin praktik, duke përfshirë, por pa u kufizuar në dy laboratorë modernë të IT-së dhe një laborator të orientimit profesional të fjalës së fundit. Ekspozita ku shfaqen të gjitha modulet praktike nga disiplina të ndryshme, që jep një pasqyrë gjithëpërfshirëse të shkathtësive që mësohen aty, është një veçori tjetër e dalluar e kësaj shkolle.

Drejtori Bardheci thekson zotimin e shkollës për ta eksploruar çdo kapacitet të mundshëm për përparimin e nxënësve në rrugën e duhur. Institucioni parashihet përparim dhe profesionistëve që

kontribuojnë në zhvillimin ekonomik të Kosovës në fusha të ndryshme si teknologjia informative, instalimet elektrike, mekanika automobilistike, instalimi i ngrohjes dhe kondicionimit, menaxhimi i trafikut, prodhimtaria, gjeologjia, kuzhinier, agrobiznes, teknologjia ushqimore, laborator i biologjisë, kontabiliteti, rrobaqepësia, ndërtimtaria, infermeria e të tjera.

## **Arritja e progresit në arsim dhe zhvillim profesional**

Në synim të përsosmërisë, IAAP “Fehmi Agani” fokusohet në zhvillimin e kompetencave unike në përputhje me përparimet shkencore. Synohet nxitja e zhvillimit ekonomik, krijimi i mundësive për punësim, gjenerimi i kapaciteteve prodhuese dhe mbrojtja e mjedisit përreth, duke respektuar standardet e profesionalizmit midis fuqisë së re punëtore.

Shkolla ka marrë mbështetje të vazhdueshme nga donatorë të ndryshëm. Kohët e fundit, si pjesë e Javës Evropiane të Aftësive Profesionale, shkolla mori pjesë në promovimin e Arsimit dhe Aftësisit Profesional si një opsion i mundshëm në karrierë. Me mbështetjen e ALLED 2 (Harmonizimi

i Arsimit me Nevojat e Tregut të Punës–Fondet ADC), institucioni mori pajisje teknologjike të fundit, duke përfshirë mjete novatore të realitetit virtual si ‘Meta Quest 2’.

IAAP “Fehmi Agani” po krijon gjithnjë e më shumë shtigje të reja në mësimdhënie dhe përvoja praktike në vendin e punës. Duke hyrë në bashkëpunime me biznese, shkolla siguron që studentët e saj fitojnë përvojë praktike në industri të ndryshme. Këto partneritete, të zyrtarizuara përmes marrëveshjeve, u mundësojnë studentëve që të ndërmarrin praktika profesionale, duke u ofruar atyre njohuri të çmueshme në aspektet praktike të fushave të tyre të zgjedhura.

Bashkëpunimi mes shkollës dhe subjekteve afariste jo vetëm që rritë profesionalizmin, por edhe u ofron studentëve një vështrim më të afërt të tregut të punës dhe burimeve njerëzore brenda tij. Studentët tani kanë mundësinë që të eksplorojnë dhe t’i fusin në punë kapacitetet e

tyre profesionale në bizneset të cilat ofrojnë mundësi për punë praktike.

## **Lidhja e arsimit dhe tregut të punës**

Trajnimi i vazhdueshëm i mësimdhënësve është një tjetër veçori dalluese e zotimit të institucionit për ofrimin e arsimit modern dhe profesional. Kjo siguron që mësimdhënësit janë bashkëpunëtorë kreativë, dhe mbulojnë mësimin të përditësuar dhe relevante. Ndërsa IAAP “Fehmi Agani” vazhdon rrugëtimin e tij drejt përsosmërisë, projekti ALLED-2 shërben si një katalizator për inovacion dhe qëndrueshmëri, duke u mbështetur në arritjet e paraardhësit të tij dhe duke promovuar masa të reja për një të ardhme më të ndritshme. Si përfundim, IAAP “Fehmi Agani” është shembull i qasjes së të menduarit kah e ardhmja e arsimit, duke i përgatitur studentët jo vetëm me njohuri teorike, por edhe me aftësi praktike në përputhje me kërkesat dinamike të tregut







të punës. Ndërsa institucioni vazhdon të evoluojë, ai qëndron si një dëshmi e fuqisë transformuese të arsimit profesional në formësimin e fuqisë punëtore të ardhshme duke kontribuar në zhvillimin socio-ekonomik të Kosovës.

**ALLED-2: Harmonizimi i arsimit dhe aftësimin me nevojat e tregut të punës**

*Në përputhje me zotimin e tij për uljen e varfërisë përmes rritjes së pjesëmarrjes në tregun e punës, IAAAP "Fehmi Agani" është një partner krenar në projektin ALLED-2. Projekti, i nisur më 1 mars 2019, synon që ta forcojë cilësinë dhe rëndësinë e programeve të arsimit dhe aftësimin. Objektivat kyçe përfshijnë harmonizimin e programeve të studimit me nevojat e industrisë, validimin e kualifikimeve profesionale, ofrimin e programeve cilësore bazuar në nevojat e tregut të punës dhe forcimin e lidhjes ndërmjet institucioneve të arsimit dhe aftësimin profesional dhe sektorit të biznesit. Përfituesit e drejtpërdrejtë të projektit përfshijnë Ministrinë e Arsimit, Shkencës dhe Teknologjisë, Ministrinë e Punës dhe Mirëqenies Sociale, universitetet publike, Drejtoritë Komunale të Arsimit, Shkollat e Arsimit dhe Aftësimin Profesional, Qendrat për aftësim profesional, Agjencinë e Kosovës për Akreditim dhe Autoritetin Kombëtar të Kualifikimeve. Përfituesit e tërthortë përfshijnë studentët, punëkërkuarit, sektori privat, nxënësit e rritur, përfshirë gratë dhe burrat.*

## THE VISIONARY APPROACH OF THE "FEHMI AGANI" VOCATIONAL EDUCATION AND TRAINING INSTITUTION

*In the heart of the town of Klinë, the "Fehmi Agani" Vocational Educational and Training Institution (VETI) stands as a leader of progress in education and professional development. Named after the esteemed educator figure Fehmi Agani, the school carries forward his legacy of wisdom and knowledge.*

### Fostering excellence across diverse disciplines

Led by Director MSc. Sami Bardheci, this institution takes pride in its 625 students across 14 diverse professional disciplines. The school's commitment to excellence is evident in its modern facilities, equipped with essential cabinets for practical learning including but not limited to two modern IT laboratories and a top-of-the-line vocational orientation lab. Exhibitions where all practical modules from various disciplines are showcased, providing a comprehensive overview of the skills taught are another noteworthy feature of this school.

Director Bardheci emphasizes the school's commitment to exploring every possible capacity to ensure students' progress is on the right path. The institution envisions preparing professionals who contribute to the economic development of Kosovo across diverse fields such as Information Technology, Electrical Installation, Automotive Mechanics, Heating and Air Conditioning Installation, Traffic Management, Production Operation, Geology, Chef, Agribusiness, Food Technology, Biology Laboratory, Accounting, Tailoring, Construction, Nursing, and more.

### Pioneering progress in education and professional development

In its pursuit of excellence, the "Fehmi Agani" VETI focuses on developing unique competencies aligned with scientific advancements. The aim is to foster economic development, create job opportunities, generate production capacities, and protect the surrounding environment, all while upholding the standards of professionalism among the new workforce.

The school has garnered continuous support from various donors. Recently, as part of

the European Vocational Skills Week, the school participated in promoting Vocational Education and Training as a viable career option. With the support of ALLED 2 (Aligning Education and Training with Labor Market Needs - ADC Funds), the institution received cutting-edge technological equipment, including innovative virtual reality tools like Meta Quest 2.

The "Fehmi Agani" VETI is increasingly forging new paths in teaching and practical workplace experiences. By entering collaborations with businesses, the school ensures that its students gain hands-on experience in various industries. These partnerships, formalized through agreements, enable students to undertake professional internships, providing them with valuable insights into the practical aspects of their chosen fields.

The collaboration between the school and business entities not only enhances professionalism but also provides students with a closer look at the job market and the human resources within it. Students now have the opportunity to explore and utilize their professional capacities in businesses offering practical internships.

### Bridging education and the labor market

Continuous training for teachers is another hallmark of the institution's commitment to providing modern and professional education. This ensures that educators remain creative collaborators, delivering up-to-date and relevant lessons.

As the "Fehmi Agani" VETI continues its journey of excellence, the ALLED-2 project serves as a catalyst for innovation and sustainability, building on the achievements of its predecessor and fostering new measures for a brighter

future. In conclusion, the "Fehmi Agani" VETI exemplifies a forward-thinking approach to education, preparing students not only with theoretical knowledge but also with practical skills aligned with the dynamic demands of the labor market. As the institution continues to evolve, it stands as a testament to the transformative power of vocational education in shaping the future workforce and contributing to the socioeconomic development of Kosovo.

**ALLED-2: Aligning Education and Training with Labor Market Needs**

*In line with its commitment to reducing poverty through increased labor market participation, the "Fehmi Agani" VETI is a proud partner in the ALLED-2 project. The project, initiated on March 1, 2019, aims to strengthen the quality and relevance of education and training programs. Key objectives include aligning study programs with industry needs, validating professional qualifications, offering qualitative programs based on labor market needs, and enhancing the link between vocational education and training institutions and the business sector. The direct beneficiaries of the project include the Ministry of Education, Science and Technology, the Ministry of Labor and Social Welfare, public universities, Municipal Education Departments, Vocational Education and Training schools, Vocational Training Centers, Kosovo Accreditation Agency, and the National Qualifications Authority. Indirect beneficiaries encompass students, job seekers, the private sector, adult learners, and diverse women and men.*



# TË BASHKUAR PËR JETËN: AKSIONI I KFOR-it PËR DHURIM TË GJAKUT



*Në një shfaqje të unitetit, Shtabi i Përgjithshëm (SHP) i KFOR-it në Kampin Film City në Prishtinë e organizoi aksionin e tij tashmë vjetor të dhurimit të gjakut, një projekt i bashkëpunimit në mes të KFOR-it dhe Qendrës Kombëtare të Kosovës për Transfuzionin e Gjakut (QKKTGJ). Qëllimi ishte përmirësimi i furnizimit me gjak për pacientët në nevojë, duke e theksuar angazhimin e përbashkët për të shpëtuar jetë. Përtej ndikimit të menjëhershëm në furnizimin me gjak, ky aktivitet e theksoi edhe partneritetin e qëndrueshëm ndërmjet KFOR-it dhe komunitetit lokal.*

## **Një komunitet global i bashkuar për një kauzë të përbashkët**

Në lidhje me organizimin e këtij aksioni për dhurimin e gjakut, Dr. Bukurie Zhubi, Drejtoresha e QKKTGJ-së, e rikujtoi bashkëpunimin historik me KFOR-in që nga viti 2000. Ajo u fokusua në dinamikën evoluese të dhurimit vullnetar të gjakut nga personeli i KFOR-it. Partneriteti ndërmjet QKKTGJ-së dhe KFOR-it i ka mundësuar dhjetë seanca të dhurimit të gjakut gjatë dy viteve të fundit, me dhurues nga vende të ndryshme që shërbejnë nën ombrellën e KFOR-it. Kjo pjesëmarrje ndërkombëtare e pasuron furnizimin me gjak dhe e simbolizon një komunitet global të bashkuar për një kauzë të përbashkët. Theksimi, nga ana e Dr. Zhubit, i simbolikës së këtyre akteve bujare të mirësisë e ka një jehonë të thellë, e cila e ilustron ndërlidhjen e njerëzimit, veçanërisht në kohë nevojë.

## **Udhëheqje me shembull**

Rreshteri i parë Fabio Carlone, Kryetar i Ekipit të LMT, e theksoi rëndësinë e organizimit të ngjarjeve të tilla brenda kornizës ushtarake. Për Carlone ky dhurim gjaku, krahas rëndësisë që e mbart, është edhe një demonstrim i udhëheqjes me shembull. Kredoja ushtarake bazohet në idenë që udhëheqja duhet të prijë e para dhe organizimi i ngjarjeve që e ndihmojnë

drejtëpërdrejt komunitetin lokal e ilustron këtë angazhim. Carlone e parashikoi një pjesëmarrje të fuqishme prej të paktën dyqind dhuruesve, gjë që e reflekton përkushtimin kolektiv të KFOR-it për të bërë një ndikim të prekshëm dhe pozitiv në jetën e atyre në nevojë. Ganimete Avdiu, anëtare e stafit të QKKTGJ-së, i shprehu falënderimet e përzemërta për KFOR-in për organizimin e kësaj ngjarjeje të rëndësishme dhe bëri thirrje për vazhdimin e dhurimit të gjakut. Sherafedin Mustafa, një anëtar i

përkushtuar i LMT-ve të KFOR-it, u bëri thirrje të gjithëve që të njohin ndikimin e mirëfilltë që dhurimi i gjakut e ka në shpëtimin e jetëve, duke e nënvizuar potencialin transformues të akteve të tilla vetëmohuese.

## **Një mesazh universal**

Mesazhi kryesor nga Dr. Zhubi, Fabio Carlone dhe dhuruesit e gjakut është me rëndësi universale. Pavarësisht kombësisë apo profesionit, akti i dhurimit të gjakut i tejkalon kufijtë,







# UNITED IN LIFE: KFOR'S BLOOD DONATION DRIVE

*In a show of unity, HQ KFOR Camp Film City in Prishtina hosted its now annual blood donation drive, a collaborative effort between KFOR and the National Center for Blood Transfusion in Kosovo (NCBTK). The goal was to improve the blood supply for patients in need, emphasizing their shared commitment to saving lives. Beyond its immediate impact on the blood supply, the event highlighted the enduring partnership between KFOR and the local community.*

duke e shfaqur një angazhim të përbashkët për mirëqenien e të tjerëve. Pohimi i Carlone se "nuk duhet të jesh mjek për të shpëtuar jetë" është një rikujtim i e fuqishëm se çdo individ mund të kontribuojë për të mirën e përgjithshme. Aksioni i dhurimit të gjakut në SHP të KFOR-it në Kampin e Film City në Prishtinë e shpreh jo vetëm përkushtimin për të mbrojtur Kosovën, por edhe një gjest universal dhembshurie.

*Ky aksion i dhurimit të gjakut është një dëshmi e shpirtit të bashkëpunim it ndërmjet KFOR-it dhe komunitetit lokal. Thirrja e Fabio Carlone për veprim është një përforcim i fuq ishëm i idesë se çdo individ mund të bëjë një ndryshim, duke na e kujtuar kështu edhe një herë ndikimin e thellë të akteve vetëmohuese dhe jetike si dhurimi i gjakut. Përmes këtij angazhimi të përbashkët, KFOR-i jo vetëm që e mbron sigurinë e Kosovës, por gjithashtu ua shtrin dorën e shpëtimit atyre që kanë nevojë, duke e ilustruar thelbin e vërtetë të humanizmit. Aktiviteti i dhurimit të gjakut është një burim shprese për ata në nevojë, duke na e kujtuar që së bashku, ne jemi vërtet të bashkuar për jetën.*

### **A global community united for a common cause**

While discussing the organizing of this blood drive, Dr. Bukurie Zhubi, Director of the NCBTK, reflected on the historical collaboration with KFOR since 2000. Her observations focused on the evolving dynamics of voluntary blood donations by KFOR personnel. The partnership between NCBTK and KFOR facilitated ten blood donation sessions over the past two years, with donors from various countries that serve under the KFOR umbrella. This international participation enriches the blood supply and symbolizes a global community coming together for a common cause. Dr. Zhubi's acknowledgment of the symbolism in these generous acts of kindness echoes deeply, illustrating the interconnectedness of humanity, particularly in times of need.

KFOR's LMT, urged everyone to recognize the profound impact of blood donation in saving lives, underscoring the transformative potential of such selfless acts.

### **A universal message**

The main message from Dr. Zhubi, Fabio Carlone, and the donors is one of universal importance. Regardless of nationality or profession, the act of donating blood goes beyond boundaries, revealing a shared commitment to the well-being of others. Carlone's assertion that "you do not need to be a doctor to save lives" is a powerful reminder that each individual can contribute to the greater good. The blood donation drive at HQ KFOR Camp Film City in Prishtina signifies not only a commitment to safeguarding Kosovo but also a universal gesture of compassion.

### **Leading by example**

First Sergeant Fabio Carlone, LMT Chief Team Leader, stressed the significance of organizing such events within the military framework. For Carlone this blood donation, in addition to the importance it carries, is also a demonstration of leadership, by example. The military creed is based on the idea of leading from the front, and organizing events that directly benefit the local community exemplifies this commitment. Carlone anticipated a robust turnout of at least two hundred donors, reflecting the collective dedication of KFOR in making a tangible, positive impact on the lives of those in need. Ganimete Avdiu, a staff member of the NCBTK, expressed heartfelt thanks to KFOR for the organization of this important event and called for continued blood donation. Sherafedin Mustafa, a dedicated member of

*This blood donation stands as a testimonial to the collaborative spirit between KFOR and the local community. Fabio Carlone's call to action is a powerful reinforcement of the idea that every individual can make a difference, thus reminding us once more of the profound impact of selfless and vital acts such as donating blood. Through this shared commitment, KFOR not only safeguards the security in Kosovo but also extends a lifeline to those in need, exemplifying the true essence of humanitarianism. The blood donation drive is a source of hope for those in need, reminding us that together, we are indeed united in life.*

Na vizitoni në:  
Visit us at:



# NGA UNË BIG BASTA: JU DUA!



## ***A mund të ndani rrugëtimin tuaj nga ditët tuaja të hershme në skenën muzikore deri te arritja e statusit të një artisti të shquar të hip-hopit në Shqipëri?***

Që në gjimnaz e doja shumë hip-hopin sepse çdo herë shkruaja tekste në klasë gjatë pushimit. Një shoku i klasës sime Shpati Kadiu, që më vonë e mori emrin e artist Sançez, e kishte krijuar një grup me emrin “Sweet Company”. Ata i kishin dy materiale që po i punonin tek studio e Doktor Florit dhe Alban Kondit. Një ditë Shpati më pyeti nëse doja të bashkohesha me grupin e tyre? Sigurisht, përgjigjja ime ishte PO, dhe nga ai moment nuk jam ndarë kurrë nga muzika.

## ***Çfarë ju tërhoqi fillimisht drejt muzikës hip-hop?***

Ajo që më ka tërhequr në muzikën hip-hop kanë qenë tekstet dhe shpirti i revoltës. Janë dy tiparet që e karakterizojnë hip-hopin.

## ***Cilat ishin ndikimet tuaja të hershme në këtë zhanër?***

Në vitin 1996 një shok i imi i pallatit e solli nga Amerika albumin e Tupac – “All Eyes on Me”. Në atë album rashë në dashuri me këngën e titulluar “Shorty Wanna Be a Thug”. E luaja dhe riluaja atë këngë e cila ishte në kasetë magnetofoni, deri sa arrita në atë pikë sa që fillova t’i gjeja tekstet t’i shkruaja dhe më pas t’i përktheja.

## ***Cilat janë disa tema ose mesazhe kyçe që i eksploroni shpesh në muzikën tuaj?***

Mua më pëlqen shumë që gjithmonë të

Rrugëtimi nëpër botën e gjallë të Big Basta, artistit të njohur shqiptar të hip-hop-it, është një eksplorim i pasionit, ndikimit dhe dashurisë së qëndrueshme për muzikën. Që nga ditët e para të krijimit të vargjeve në bankat dhe korridoret e Gjimnazit “Sami Frashëri” në Tiranë deri në shndërrimin e tij në një figurë të dalluar në skenën e hip-hop-it shqiptar, odiseja e Big Basta-s karakterizohet nga një përkushtim ndaj komenteve sociale dhe një lidhjeje të palëkundur me audiencën e tij. Në këtë intervistë ekskluzive, ne do t’i përshkojmë rrënjët e frymëzimit të tij muzikor, thelbin e hip-hop-it në kontekstin shqiptar dhe ndikimin e thellë të tregimit autentik. Bashkohuni me ne teksta i zbulojmë shtresat e narrativit artistik të Big Basta-s dhe fitojmë njohuri mbi aspiratat, përvojat dhe trashëgiminë e tij që ai synon të lërë gjatë udhëtimit të tij të pashembullt në shqip-hop, siç e quan ai.



jem i pozicionuar si reper social, sepse më pëlqen që të kap tematika sociale. Kurse tema që gjithmonë dua ta prek është fakti që ne jemi ata që duhet ta sjellim ndryshimin duke filluar nga vetja jonë.

### **A ka ndonjë artist shqiptar në hip-hop që ju duket veçanërisht premtues apo interesant?**

Kemi repera të ri që janë shumë premtues. Do të doja të veçoja patjetër "Addictive", një rep artist i ri i Tiranës, i cili e ka një lidhje të jashtëzakonshme me reperat e Amerikës. Njëkohësisht ai e ka edhe një zgjuarsi e cila spikat në tekstet e tij.

### **Çfarë mendoni se e dallon hip-hopin shqiptar nga skenat e tjera të hip-hopit rajonal?**

Unë mendoj që hip-hopi shqiptar e ka një traditë shumë të lashtë. Flas këtu për artistët e rrugës qysh në kohën e Perandorisë Osmane, të cilët asokohe i quanin bejtexhi. Këta artistë bënin bejte, të cilat mund të krahasohen me atë që në gjuhën e hip-hop njihen si "Freestyle". Ashtu si Freestyle edhe bejtet janë



rima të momentit që kishin karakter të sarkazmit, ironisë, erotikës, por edhe revoltës. Prandaj, unë mendoj që hip-hopi shqiptar e ka një të kaluar shekullore, pra ne e kemi në gjak.

# FROM ME, BIG BASTA

## *I LOVE YOU!*

The journey through the vibrant world of Big Basta, a well-known Albanian hip-hop artist, is an exploration of passion, influence, and enduring love for music. From the early days of penning verses in the benches and hallways of the "Sami Frashëri" High School in Tirana to his transformation into a renowned figure in the Albanian hip-hop scene, Big Basta's odyssey is characterized by a commitment to social commentary and an unwavering connection with his audience. In this exclusive interview, we will traverse the roots of his musical inspiration, the essence of hip-hop in the Albanian context, and the profound impact of authentic storytelling. Join us as we uncover the layers of Big Basta's artistic narrative and gain insights into his aspirations, experiences, and the legacy he aims to leave during his unparalleled journey in Shqip-hop (Alb-hop), as he calls it.

### **Can you share your journey from your early days in the music scene to achieving the status of a distinguished hip-hop artist in Albania?**

From high school, I loved hip-hop because I always wrote lyrics in class during the break. A classmate of mine, Shpati Kadiu, who later took the art name Sanchez, had created a group called "Sweet Company". They had two materials they were working on at the studio of Doktor Flori and Alban Kondi. One day Shpati asked me if I wanted to join their group. Of course, my answer was YES, and I have been inseparable from music ever since.

### **What initially attracted you towards hip-hop music?**

What attracted me to hip-hop music were the lyrics and the spirit of revolt. These are two defining characteristics of hip-hop.

### **What were your early influences in this genre?**

In 1996 a friend from my block apartment brought from America the album of Tupac - "All Eyes on Me". In that album, I fell in love with the song titled "Shorty Wanna Be a Thug". I played and replayed that song which was on a cassette tape, until I reached the point where I started to find the lyrics to write them and then translate them.

### **What are some key themes or messages you often explore in your music?**

I like very much to always be positioned as a social rapper, because I like to capture social themes. The theme I always want to touch is the fact that we are the ones who need to bring change starting from ourselves.

### **Is there an Albanian hip-hop artist that you find particularly promising or interesting?**

We have young rappers who are very promising. I would definitely like to single out "Addictive", a young rap artist from Tirana, who has an extraordinary connection with American rappers. At the same time, he also has a cleverness that stands out in his lyrics.

### **What do you think distinguishes Albanian hip-hop from other regional hip-hop scenes?**

I think that Albanian hip-hop has a very ancient tradition. I'm talking here about street artists from the time of the Ottoman Empire, who were then called "Bajtexhi". These artists made "Bejte", which can be compared to what in the language of hip-hop is known as "Freestyle". Just like Freestyle, "Bejte" are rhymes of the moment that had a character of sarcasm, irony, eroticism, but also revolt. Therefore, I think that Albanian hip-hop has a centuries-old past, so it runs in our blood.

### **What would you consider the most important achievement or moment in your hip-hop career so far?**

One of the highlights of my career

## **Çka do të konsideroni arritjen apo momentin më të rëndësishëm në karrierën tuaj hip-hop deri më tani?**

Një ndër pikat kulmore të karrierës sime më ka ndodhur më 29 nëntor, që quhej Nata e Bardhë, në vitin 2005. Në koncertin në sheshin e Tiranës kanë qenë diku mbi 100.000 spektatorë dhe ne e kemi luajtur këngën tonë ikonë "Një Hap Përpara". Nuk kemi pasur nevojë për mikrofon sepse i tërë publiku e ka kënduar atë këngë me ne. Ne ishim vetëm 19 apo 20 vjeç, dhe të përjetonim atë lloj ndjenje ishte e jashtëzakonshme.



## **Cilat apo kush janë ndikimet tuaja muzikore, si brenda hip-hopit ashtu edhe jashtë zhanrit, dhe si kanë ndikuar ata në muzikën tuaj?**

Unë me të vërtetë jam ndikuar nga artistët si Tupac, Nas, Notorious BIG, etj. Pastaj, erdhën edhe artistët e viteve 2000 si Dr. Dre, Snoop Dog, Eminem. Kurse tani janë artistët e rinj si J Cole, Kendrick Lamar, Joyner Lucas e shumë të tjerë.

## **Si lidheni me fansat tuaj dhe çfarë roli luajnë ata në rrugëtimin tuaj muzikor?**

Sot nuk është e vështirë që të lidhesh me fansat sepse i kemi rrjetet sociale që e bëjnë këtë të mundur. Unë fansat e mi i kam shumë besnik dhe jam shumë krenar për këtë. Po ashtu, ata e luajnë një rol shumë të rëndësishëm sepse mundohen që të më shtyjnë që unë ta ruaj këtë fanatizmin që e kam për hip-hopin dhe vargjet e mira sociale.

## **A mund të ndani një ndërveprim ose përvojë të paharrueshme me një fans që ju ka lënë përshtypje?**

Unë me të gjithë fansat e mi kam marrëdhënie dhe përvoja të

paharrueshme. Mirëpo, një që më sjell kujtime shumë të bukura ka qenë një djalë 8-9 vjeçar që vinte në çdo koncert timin bashkë me dajën e vet. Ai tashmë duhet të jetë rritur dhe i uroj çdo të mirë, por e vlerësoja shumë që ai vinte.

## **A mund të na i prezantoni shkurt planet tuaja të ardhshme, si në aspektin e karrierës suaj muzikore ashtu edhe në jetën personale?**

Planet e mia janë përgatitja e një albumi, por mbi të gjitha është shumë e afërt edhe pjesëmarrja në Festivalin Kombëtar në bashkëpunim me partneren time por edhe kolegen time Vesa Luma. Më vonë do të vijnë edhe koncertet dhe angazhimet



tona muzikore me bashkëpunime të tjera të cilat nuk mund t'i bëj publike në këtë moment. Ndërsa në jetën personale jam shumë i lumtur dhe uroj që të vazhdojmë sa më shumë kështu me treshen tonë fantastike që jemi Vesa, unë dhe djali ynë.

## **A ka ndonjë trashëgimi apo ndikim të veçantë që shpresoni të lini përmes karrierës suaj në hip-hop?**

Po unë jam shumë besimtar i parimit të teorisë së shampanjës: "Sa më e vjetër aq më e mirë duhet të jetë." Dua që edhe djali im kur të rritet ta dëgjojë babanë e

vet me po të njëjtën freski sikurse kur është punuar kënga. Kjo është ajo trashëgimi që unë dua ta krijojë dhe përcjellë.

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

Që të besoj te vetja pa asnjë lloj kufizimi. Kjo është këshilla që edhe unë e jap vazhdimisht.

## **Tri momentet kyçe në jetën tuaj?**

1. Kur e fillova muzikën
2. Kur e njoha Vesën
3. Lindja e djalit tonë.

## **Cila është fitorja më e madhe në jetë?**

Familja e shëndoshë është padyshim fitorja më e madhe në jetë.

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

Për mendimin tim, vetëm WhatsApp për hir të komunikimit, por të gjitha të tjerat duhen.

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

I përdor të gjitha, siç e thashë, por jam nga ata tipa që emailin e kontrolloj çdo sekondë.





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

Unë dua të mbajë gjithmonë gjuhën letrare kur shkruaj, pra të kem shkrim të kulturuar. Megjithatë, kur biseda bëhet shumë miqësore, atëherë patjetër që përdor emoji.

### **Cili është pengu më i madh në jetën tuaj profesionale?**

Nuk e kam asnjë peng. Edhe po ta ktheja kohën prapa do t'i bëja po të njëjtat gabime sepse ato më rritën.

### **Radhiti sipas rëndësisë: Puna, Talenti dhe Pasioni?**

Atëherë fillon me talent, pastaj zhvillohet në pasion dhe e treta vjen puna, puna, dhe vetëm puna.

### **Cila është porosia e juaj për lexuesit tanë?**

Dojeni vendin tuaj, punoni për vendin tuaj. Dojeni familjen tuaj, punoni për familjen tuaj dhe punoni sidomos për veten tuaj. Vazhdoni shkollën mos i lini orët e mësimi sepse shkolla është e vyer edhe për të mësuar ato që duhen mësuar, por edhe për shoqërinë që e krijoni aty. Nga unë Big Basta: Ju Dua!

happened to me on November 29, which was called White Night, in 2005. At the concert in the square of Tirana, there were over 100,000 spectators and we played our iconic song "Një Hap Përpara" (One Step Forward). We didn't need microphones because the whole audience sang that song with us. We were only 19 or 20 years old, and to experience that kind of feeling was extraordinary.

### **Who or what are your musical influences, both within and outside of hip-hop, and how have they influenced your music?**

I have truly been influenced by artists like Tupac, Nas, Notorious B.I.G., etc. Then came the artists of the 2000s like Dr. Dre, Snoop Dog, and Eminem. And now there are young artists like J Cole, Kendrick Lamar, Joyner Lucas and many, many more.

### **How do you connect with your fans and what role do they play in your musical journey?**

Today it is not difficult to connect with fans because we have social media that make this possible. I have very loyal fans and I am very proud of that. Also, they play a very important role because they try to push me to maintain this fanaticism I have for hip-hop and good social verses.

### **Can you share an unforgettable interaction or experience with a fan that left an impression on you?**

I have unforgettable relationships and experiences with all my fans. However, one that brings back very beautiful memories was an 8-9 year old boy who came to every one of my concerts with his uncle. He must have grown up now and I wish him all the best, but I appreciated very much that he came.

### **Can you briefly introduce your future plans, both in terms of your musical career and personal life?**

My plans are the preparation of an album, but above all, participation in the National Festival in collaboration with my partner and also my colleague Vesa Luma is very close. Later will come our concerts and musical engagements with other collaborations which I cannot make public at this moment. As for my

personal life, I am very happy and hope that we continue as much as possible with our fantastic trio that we are Vesa, me and our son.

### **Is there a particular legacy or influence you hope to leave through your hip-hop career?**

Yes, I am a strong believer in the principle of the champagne theory: "The older, the better." I want my son when he grows up to listen to his father with the same freshness as when the song was made. This is the legacy that I want to create and pass on.

### **What is the best advice you have ever been given?**

To believe in myself without any limitation. This is the advice that I constantly give as well.

### **Three key moments in your life?**

1. When I started music
2. When I met Vesa
3. The birth of our son.

### **What is the greatest victory in life?**

A healthy family is undoubtedly the greatest victory in life.

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

In my opinion, only WhatsApp for the sake of communication, but all the others are needed.

### **Phone calls, email, or text messages?**

I use all of them, as I said, but I am one of those types who checks email every second.

### **Do you use emojis in your communication and which ones do you use most often?**

I always want to keep literary language when I write, so to have cultured writing. However, when the conversation becomes very friendly, then of course I use emojis.

### **What is the biggest regret in your professional life?**

I have no regrets. Even if I turned back time, I would make the same mistakes because they made me grow.

### **Rank in order of importance: Work, Talent, and Passion?**

It starts with talent, then develops into passion and third comes work, work, and hard work.

### **What is your message for our readers?**

Love your country, work for your country. Love your family, work for your family and especially work for yourself. Continue education, don't skip classes because school is valuable for both learning and the friendships you create there. From me, Big Basta: I Love You!

# "GARA PËR TOLERANCË"

## NJË UDHËTIM I UNITETIT QË E NDERON DIVERSITETIN

*Në nëntor, Mitrovica vibroi me frymën e Ditës Ndërkombëtare të Tolerancës përmes "Garës për Tolerancë", një garë kjo dinamike dhe me ndikim. Kjo ngjarje, një element kyç i projektit "Pajtimi dhe Transformimi i Konfliktëve", u organizua si rezultat i bashkëpunimit ndërmjet Community Building Mitrovica (CBM) dhe partnerëve nga Nisma e Re Sociale dhe Nisma e Rinisë për të Drejtat e Njeriut - Kosovë (YIHR - KS), falë mbështetjes bujare të popullit amerikan përmes USAID-it në Kosovë. Ngjarja e arriti një sukses të jashtëzakonshëm pasi që i bashkoi të rinjtë nga komunitete të ndryshme, duke e promovuar jo vetëm aktivitetin fizik, por edhe shkëmbimin e buzëqeshjeve dhe të qeshurave, duke i tejkaluar ndarjet etnike.*

### Starti nga ura e Lumit Ibër

Ura e Lumit Ibër, një simbol i Mitrovicës, shërbeu si pikënisja e kësaj gare simbolike. Pjesëmarrësit i përshkuan pjesët veriore dhe jugore të qytetit, duke e dërguar një mesazh të fuqishëm se përqafimi i dallimeve e krijojnë një hapësirë gjithëpërfshirëse për të gjithë. Përfaqësuesit e CBM-së e nënvizuan rëndësinë e thellë të tolerancës ndëretnike në Mitrovicë, një qytet ku bashkëjetojnë etni të ndryshme. Detyrimi thelbësor për të pranuar dhe respektuar dallimet nuk është thjesht një zgjedhje, por një domosdoshmëri në këtë peizazh unik urban. Nga CBM theksuan se tejkalmi i tensioneve historike kërkon përpjekje të vazhdueshme të përditshme dhe çdo veprim, ashtu si edhe kjo garë, e përbën një hap jetik në procesin e vazhdueshëm të rindërtimit të tolerancës në mbarë Kosovën.

### Kultivimi i mirëkuptimit dhe tolerancës

Ngjarjet si "Gara për Tolerancë" shkojnë përtej aktit fizik të



vrapimit; ato e kultivojnë mirëkuptimin dhe tolerancën brenda komuniteteve. Kombinimi i ecjes, vrapimit dhe momenteve të përbashkëta ua dha të rinjve një mundësi për t'u përfshirë në biseda kuptimplota, duke e promovuar një mjedis që e përforcon rëndësinë e ndërtimit të një shoqërie tolerante. Përfaqësuesit e CBM theksuan se kur të rinjtë kalojnë kohë së bashku, ata i kapërcejnë pengesat e imponuara nga ngjarjet historike ose narrativet, duke kontribuar në rritjen e tolerancës. Toleranca, nga ana tjetër, e krijojnë një

mjedis ku individët ndjehen të lirë të shprehën, duke e shënuar hapin fillestar në zgjidhjen e ndarjeve shoqërore.

### Çdo veprim, themel i paqes

Projekti "Transformimi dhe Pajtimi i Konfliktëve", një projekt i përbashkët i CBM-së dhe partnerëve të saj që vazhdon prej katër vitesh, konfirmon se çdo veprim është themel i paqes. Planifikimi i kujdesshëm i aktiviteteve është thelbësor, pasi që çdo ngjarje kontribuon në arritjen e rezultateve të dëshiruara. "Gara për Tolerancë" një garë kjo simbolike na e rikujton ndikimin e thellë të veprimeve në dukje të vogla. Një bisedë e rastësishme ose një përvojë e përbashkët bëhet një kujtim i qëndrueshëm. Në CBM u shprehën se ngjarja nuk ishte thjesht një garë, por një udhëtim kolektiv drejt një qëllimi të përbashkët - përqafimit dhe nderimit të dallimeve.

### Përtej garës: Murale dhe gjithëpërfshirje

Krahas garës, shënimi i Ditës Ndërkombëtare të Tolerancës përfshinte aktivitete të ndryshme, ku dallon krijimi i pikturave murale në Qendrën Gjithëpërfshirëse në Mitrovicë. Në bashkëpunim me individë me







aftësi të kufizuara, pjesëmarrësit e rinj e krijuan një vepër arti që e simbolizon diversitetin dhe gjithë përfshirjen. Kjo nismë synonte të promovonte tolerancën dhe të përforconte vlerat e gjithë përfshirjes dhe një identiteti të përbashkët.



**Dita Ndërkombëtare për Tolerancën: Një Përkushtim Global**  
Dita Ndërkombëtare e Tolerancës, e caktuar nga Asambleja e Përgjithshme e Kombeve të Bashkuara në vitin 1996, shërben si rikujtim vjetor. Dita i kushtohet ngritjes së vetëdijes për rolin kritik të tolerancës në shoqërinë moderne. Njëpërmjet aktiviteteve si "Gara për Tolerancë", kjo ditë bëhet një katalizator për promovimin e mirëkuptimit mes njerëzve dhe mbrojtjen e respektit për dallimet. Është një festë e unitetit në diversitet, duke i dhënë jehonë ndjenjës së përqaftimi i dallimeve është gur themeli i një bote harmonike dhe tolerante.

Na vizitoni në:  
Visit us at:



## "RACE FOR TOLERANCE" A JOURNEY OF UNITY CELEBRATING DIVERSITY

**In November, Mitrovica vibrated with the spirit of the International Day for Tolerance through the dynamic and impactful "Race for Tolerance." This event, a key component of the "Reconciliation and Conflict Transformation" project, was organized as a result of the cooperation efforts of Community Building in Mitrovica (CBM) with partners from the New Social Initiative and Youth Initiative for Human Rights – Kosovo (YIHR KS), thanks to the generous support by the American people through USAID in Kosovo. The event achieved a remarkable feat by bringing together youth from diverse communities, promoting not only physical activity but also the exchange of smiles and laughter, expanding beyond ethnic divides.**

### Starting from the Austerlitz Bridge

The Austerlitz Bridge, a symbol of Mitrovica, served as the starting point for this symbolic race. Participants passed through both the northern and southern parts of the city, sending a powerful message that embracing differences creates an inclusive space for all. CBM representatives underscored the deep significance of interethnic tolerance in Mitrovica, a city where various ethnicities coexist. The essential obligation to accept and respect differences is not merely a choice but a necessity in this unique urban landscape. CBM conveyed that overcoming historical tensions demands sustained daily efforts, and each action, such as this race, constitutes a vital stride in the ongoing process of rebuilding tolerance across Kosovo.

### Cultivating understanding and tolerance

Events like the "Race for Tolerance" go beyond the physical act of running; they cultivate understanding and tolerance within communities. The combination of walking, running, and shared moments provided the youth with an opportunity to engage in meaningful conversations, promoting an environment that reinforces the importance of building a tolerant society. CBM representatives emphasized that when young people spend time together, they overcome obstacles imposed by historical events or narratives, contributing to increased tolerance. Tolerance, in turn, creates an environment where individuals feel free to express themselves, marking the initial step in resolving societal divisions.

### Every action, a foundation for peace

The "Conflict Transformation and Reconciliation" project, a shared project of CBM and its partners running for four years, confirms that every action is a

foundation for peace. Careful planning of activities is crucial, as each event contributes to achieving desired results. The symbolic "Race for Tolerance" stands as a reminder of the deep impact of seemingly small actions. A casual conversation or a shared experience becomes a lasting memory. CBM expressed that the event was not just a race but a collective journey toward a shared goal - embracing and celebrating differences.

### Beyond the race: Murals and inclusivity

In addition to the race, the commemoration of the International Day for Tolerance included diverse activities, notably the creation of murals at the Inclusive Center in Mitrovica. In cooperation with individuals with disabilities, young participants crafted a piece of art symbolizing diversity and inclusivity. This initiative aimed to promote tolerance and reinforce the values of inclusivity and a shared identity.

**International Day for Tolerance: A Global Commitment**  
*The International Day for Tolerance, designated by the United Nations General Assembly in 1996, serves as an annual reminder. The day is dedicated to elevating awareness about the critical role of tolerance in modern society. Through activities like the "Race for Tolerance," this day becomes a catalyst for promoting understanding among people and advocating respect for differences. It is a celebration of unity in diversity, echoing the sentiment that embracing differences is the cornerstone of a harmonious and tolerant world.*



## TREGIME NGA ZEMRA E AKULLIT E BOTËS - SI JETOJNË DHE ËNDËRROJNË NJERËZIT NË VENDET MË FTOHTA NË TOKË

Në vendet më të ftohta në botë, ku temperaturat bien shumë gradë nën zero, jeta merr karakter shumë të veçantë. Ajo sjell sfida unike dhe njerëzit që banojnë në këto zona duhet të përshtaten me kushte ekstreme.



Ka temperatura jashtëzakonisht të ulëta çdo ditë, që bien nën  $-30^{\circ}\text{C}$  ose edhe  $-50^{\circ}\text{C}$ . Temperaturat e tilla kërkojnë pajisje të posaçme, nga veshjet deri te automjetet, për t'i mbrojtur njerëzit nga ngricat vdekjeprurëse. Në shumë vende, izolimi është faktor kyç. Udhëtimi mund të jetë i vështirë për shkak të borës dhe akullit, dhe disponueshmëria e burimeve bazë si ushqimet ose ilaçet shpesh është e kufizuar. Secili prej këtyre vendeve më të ftohta të banuara i ka karakteristikat dhe sfidat e veta unike që i bëjnë ato interesante dhe ne ua prezantojmë disa prej tyre.



**Norilsk** në Rusi është një nga qytetet më të ftohta në botë. Norilsk e ka një popullsi të larmishme, duke përfshirë njerëz nga grupe të ndryshme etnike. Me temperaturat që bien nën  $-30^{\circ}\text{C}$ , ky qytet nën rrethin Arktik nuk është vetëm një vend i ftohtë, por edhe një gjigant industrial. Minierat dhe prodhimi i metaleve kontribuojnë në ekonomi, por gjithashtu paraqesin sfida për banorët lokal në lidhje me ndotjen e ajrit dhe ujit.



**Utqiagvik**, qyteti më verior në SHBA, është shtëpia e Eskimezëve Inupiat. Tradita e gjuetisë së balenave dhe e peshkimit janë elemente qendrore të mënyrës së tyre të jetesës, e cila është përshtatur me mjedisin arktik. Ndërsa ky komunitet e ruan trashëgiminë e tij kulturore përmes gjuhës, krijimit tradicional artistik dhe kërcimit, ai përballet me sfidat e globalizimit në ruajtjen e identitetit të tij unik.



**Yellowknife**, kryeqyteti i territoreve veriperëndimore në Kanada, jo vetëm që e lufton klimën e ftohtë, por edhe shkëlqen për diamantet e saj. Popullsia indigjene, duke e përfshirë popullin Dene, i ruan traditat e tyre përmes gjuetisë, peshkimit dhe mbledhjes së frutave. Ky qytet e përfaqëson një kombinim interesant të vlerave kulturore indigjene dhe diversitetit ekonomik. Gjithashtu, pasuria në mineral diamanti kontribuon në zhvillimin ekonomik të tyre.

**Eismitte** në qendër të Grenlandës u bë i njohur gjatë ekspeditës gjermane në vitet 1930-1931. Kjo zonë është shtëpia e Inuitëve, popullit indigjen të Grenlandës, të cilët përballen me sfidat e ruajtjes së kulturës së tyre tradicionale në një mjedis që ndryshon me shpejtësi. Eismitte është një vend ku studiuesit eksplorojnë jo vetëm peizazhin e akullit, por edhe trashëgiminë e larmishme kulturore të popullit Inuit.



**Yakutsk**, kryeqyteti i Yakutia, është i njohur për traditën e tij të pasur kulturore Yakut. Së bashku me këngët, vallet dhe kulturën tradicionale në përgjithësi, banorët e Yakutsk shpesh i përdorin burimet lokale, duke i përfshirë diamantet, në veprat e tyre artistike. Yakutsk u bë kështu një kombinim magjepsës i trashëgimisë kulturore dhe kushteve ekstreme të jetesës.



Globalizimi, ndryshimet në ekonomi dhe ndikimet nga pjesët e tjera të botës mund t'i kërcënojnë vlerat tradicionale dhe mënyrën e jetesës së njerëzve që jetojnë në vendet më të ftohta në tokë. Minierat e diamantit, si ato në Yellowknife, ofrojnë mundësi të jashtëzakonshme ekonomike, por ato sjellin me vete edhe luhajtje ekonomike dhe sfida në ruajtjen e një ekuilibri midis mirëqenies ekonomike dhe ruajtjes së natyrës. Shfrytëzimi i burimeve natyrore, si nafta dhe gazi në disa nga këto zona, i ka avantazhet e veta, por edhe pasojat afatgjata për mjedisin dhe shëndetin e popullsisë. Pavarësisht nga të gjitha këto sfida, njerëzit që jetojnë në vendet më të ftohta janë shpesh jashtëzakonisht elastikë dhe krenarë për trashëgiminë e tyre. Përshtatshmëria dhe bashkimi i tyre janë çelësi i mbijetesës në këto kushte ekstreme.

## STORIES FROM THE ICY HEART OF THE WORLD

### HOW PEOPLE LIVE AND DREAM IN THE COLDEST PLACES ON EARTH

*In the coldest places in the world, where temperatures drop well below zero, life takes on a very special character. It brings with it unique challenges, and the people who inhabit these areas must adapt to the extreme conditions.*

There are extremely low temperatures every day, falling below  $-30^{\circ}\text{C}$  or even  $-50^{\circ}\text{C}$ . Such low temperatures require special equipment, from clothing to vehicles, to protect people from the deadly frost. In many places, insulation is a key factor. Travel can be difficult due to snow and ice, and the availability of basic resources such as food or medicine is often limited. Each of these coolest inhabited places has its own unique characteristics and challenges that make them interesting, and we introduce you to some of them.

**Norilsk** in Russia is one of the coldest cities in the world. Norilsk has a diverse population, including people from different ethnic groups. With temperatures falling below  $-30^{\circ}\text{C}$ , this city north of the Arctic Circle is not only a cold place, but also an industrial giant. Mining and metal production contribute to the economy, but also pose challenges to the local residents related to air and water pollution.

**Utqiagvik**, the northernmost city in the USA, home to the Inupiat Eskimos. The tradition of whaling and fishing are central elements of their way of life, which is adapted to the arctic environment. While this community preserves its cultural heritage through language, traditional artistic creation and dance, it faces the challenges of globalization in preserving its unique identity.

**Yellowknife**, the capital of Canada's Northwest Territories, not only does it battle the cold climate, it also shines for its diamonds. The indigenous population, including the Dene people, preserve their traditions through hunting, fishing and fruit gathering. This city represents an interesting combination of indigenous cultural values and economic diversity. Also, wealth in diamond ore contributes to their economic development.

**Eismitte** in the centre of Greenland became known during the German expedition in 1930-1931. This area is home to the Inuit, the indigenous people of Greenland, who face the challenges of preserving their traditional culture in a rapidly changing environment. Eismitte is a place where researchers explore not only the icy landscape, but also the diverse cultural heritage of the Inuit people.

**Yakutsk**, the capital of Yakutia, is known for its rich Yakut cultural tradition. Along with traditional songs, dances, and culture in general, Yakutsk residents often use local resources, including diamonds, in their artwork. Yakutsk thus became a fascinating combination of cultural heritage and extreme living conditions.

Globalization, changes in the economy and influences from other parts of the world can threaten the traditional values and way of life of people living in the coldest places on earth. Diamond mines, like those in Yellowknife, provide tremendous economic opportunities, but they also bring with them economic fluctuations and challenges in maintaining a balance between economic well-being and nature conservation. The exploitation of natural resources, such as oil and gas in some of these areas, has its advantages, but also potentially long-term consequences for the environment and the health of the population. Despite all these challenges, people living in the coldest places are often extremely resilient and proud of their heritage. Their adaptability and togetherness are key to survival in these extreme conditions.





# SI TË THURNI NJË SHALL?

Dimri tashmë ka nisur, gjersa në këtë stinë është edhe koha kur shalli bëhet pjesë e pazëvendësueshme e garderobës së përditshme. Shalli nuk është vetëm praktik, por edhe një aksesori mode që mund të transformojë një pamje të tërë. Thuhet gjithashtu se thurja e një shalli është në fakt më e lehtë dhe më argëtuese nga të gjitha projektet të ndërlydhura me thurjen. Prandaj në vijim të tekstit mund të lexoni se si të thurni një shall në një mënyrë të thjeshtë.

## Materiali i nevojshëm

- lesh,
- gjilpëra,
- shtiza për thurje dhe
- gërshtë

Kur flasim për materialin, ju rekomandojmë të përdorni lesh me cilësi të mirë, jo të përzier, por lesh 100%. Koha e nevojshme për të thurur këtë shall është 4 deri në 6 orë. Sigurisht, ju mund të pushoni gjersa jeni duke thurur.

Vetëm për t'ju kujtuar se nëse nuk keni thurur kurrë një thurje të vetme, do t'ju duhen dy orë për t'i mësuar thurjet bazike. Përgatituni që rendet e para të ecin ngadalë dhe me siguri do t'i bëni edhe disa gabime.

## Procesi i krijimit

### Hapi 1: Si të filloni të thurni një shall

Pra, e keni leshin, i keni shtizat (krabëzat) dhe jeni gati të thurni një shall. Shumë mirë! Përvilni duart dhe filloni punën! Fillimisht, filloni duke vendosur sytha (syrtha) në shtiza. Sasia e sythave varet nga gjerësia e shallit dhe trashësia e fijeve. Ekzistojnë shumë modele të ndryshme thurjeje që mund t'i përdorni për shallin tuaj. Këtu do të përdorim një model bazë të thurjes së çdo sythi (e mandej kthehet në anën tjetër dhe vazhdon njësoj), ku çdo rend është thurur. Kjo është arsyeja pse është e nevojshme të lidhni fillimisht 16 sytha me shtiza me madhësi 15/10 mm.

### Hapi 2: Thurja e shallit

Pasi të keni hedhur sythat, mund të filloni thurjen aktuale. Këtë shall do ta thurim me një model që siç e kemi përmendur tashmë quhet thurje e çdo rendi. Shallin e thurim derisa të arrijmë gjatësinë që dëshirojmë. Gjithashtu është e rëndësishme të kontrolloni gjatësinë e shallit gjatë procesit për t'u siguruar që është gjatësia e duhur për ju.

### Hapi 3. Heqja e sythave dhe shtimi i thekëve

Tani që e keni arritur gjatësinë e dëshiruar të shallit, jeni gati të përfundoni heqjen e sythave. Nëse nuk e bëni, sythat do të shpërbëhen ose zgjidhen dhe ju nuk e dëshironi këtë, apo jo? Kjo është arsyeja pse zakonisht bëhet duke thurur dy rende por pa shtuar sytha të rinj. Dhe në fund, duhet t'i shtojmë shallit thekë. Nëse dëshironi, mund të shtoni rruaza ose dekorime të tjera në skajet e shallit. Sigurohuni që të gjitha fjetet të jenë përfunduara mirë dhe të futura mirë në mënyrë që shalli të duket i rregullt. Përsa i përket shtimit të thekëve, këtë mund ta bëni me një grip ose një gjilpërë thurjeje duke e tërhequr fijen nëpër sytha. Ju nuk keni nevojë për një një të veçantë, sepse kjo një është e qëndrueshme dhe nuk prishet. Në fund i presim thekët me gërshtë në mënyrë që të kenë të njëjtën gjatësi.



Nëse ju pëlqeu propozimi ynë dhe vendosni të thurni vetë një shall, ju lutemi na dërgoni punimet tuaja dhe ndani përshtypjet tuaja me ne në email: [magazineforyou2003@gmail.com](mailto:magazineforyou2003@gmail.com).



# HOW TO KNIT A SCARF?

Winter is already well underway, and this season is also the time when a scarf becomes an indispensable part of everyday wardrobe. A scarf is not only practical, but also a fashion accessory that can transform an entire look. It is also said that scarf knitting is actually the easiest and most fun of all knitting projects. Therefore, read below how to knit a scarf in a simple way.

## Materials needed:

- Wool,
- Needles,
- Knitting needle and
- Scissors

When we talk about material, we recommend you to use good quality wool, not a blend but 100% wool. As for the time required to knit this scarf, you need to allocate between 4 and 6 hours. Of course, you can take breaks between knitting.

Just to remind you that if you have never knitted a single stitch, it will take you two hours to learn the basics. Be prepared for the first few lines to go slowly, and you'll probably make a few mistakes.

## Making process

### Step 1. How to start knitting a scarf

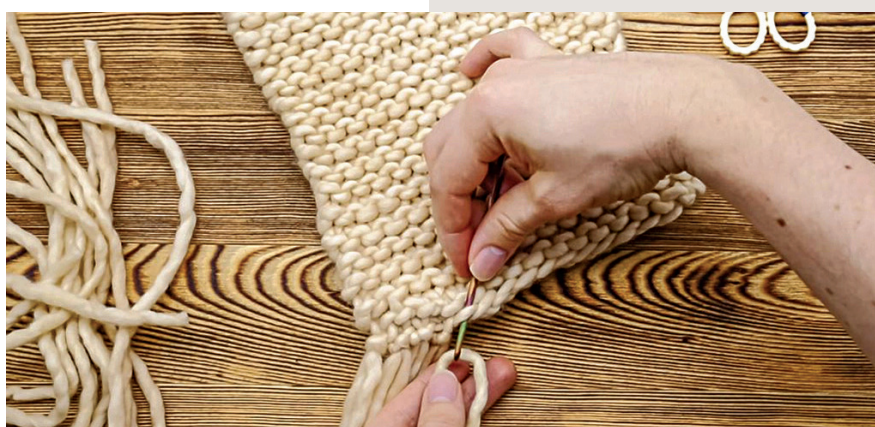
So, you have wool, you have needles and you are ready to knit a scarf. Great. Stretch out your hands and immediately go into action. First, start by placing the loops on the needles. The amount of loops depends on the width of the scarf and the thickness of the yarn. There are many different knitting patterns that you can use for your scarf. Here we will use a basic garter stitch pattern, where each row is knitted. That is why it is necessary to first string 16 points with needles of size 15/10 mm.

### Step 2: Knitting the scarf

Once you've cast on the stitches, you can start the actual knitting. We will knit this scarf with a pattern which, as we have already mentioned, is called garter stitch. We knit the scarf until we reach the length we want. It is also important to check the length of the scarf during the process to make sure that it is the right length for you.

### Step 3. Removing loops and adding fringe

Now that you have reached your desired scarf length, you are ready to finish removing the loops. If you don't, the loops will fall apart, and you don't want that, do you? That is why it is usually done by knitting two rows but without adding new loops. And finally, we need to add a fringe scarf. If you wish, you can add beads or other decorations to the ends of the scarf. Make sure that all the threads are finished securely and well tucked in so that the scarf looks neat. As for adding the fringe, you can do it with a crochet hook or a knitting needle by pulling the thread through the loops. You don't need a special knot, because this tie knot is durable and can hold well. Finally, cut the fringes with scissors so that they are the same length.



If you liked our proposal and decide to knit a scarf yourself, please send us your works and share your impressions with us at the email: [magazineforyou2003@gmail.com](mailto:magazineforyou2003@gmail.com)

(Source: <https://nimble-needles.com>)



# KËNAQËSITË KINEMATOGRAFIKE TË JANARIT

Janari sjell me vete një valë të re kënaqësish kinematografike, duke premtuar një gamë të larmishme tregimesh dhe zhanresh që do të mahnitin audiencën. Nga aventurat drithëruese deri te tregimet emocionuese, filmat e ardhshëm që do të shfaqen në janar ofrojnë një udhëtim kinematografik që e plotëson çdo shije. Bashkohuni me ne ndërsa i eksplorojmë pritjet dhe emocionet që i rrethojnë publikimet më të fundit, duke e ofruar një vështrim të shkurtër në përvojat kinematografike që ju presin në grupin e filmave të këtij janari.



## MEAN GIRLS

Një ripunim i ri i klasikut modern MEAN GIRLS vjen nga mendja komike e Tina Fey. Studentja e re Cady Heron (Angourie Rice) mirëpritet në grupin elitare të vajzave të popullarizuara të quajtur "The Plastics", të sunduar nga Regina George (Renee Rapp). Megjithatë, kur Cady bie në dashuri me ish të dashurin e Regina, Aaron Samuels (Christopher Briney), ajo bëhet armike e Reginës.

## FERRARI

Komploti i këtij filmi biografik zhvillohet në verën e vitit 1957, kur perandoria automobilistike e Enzo Ferrarit, të luajtur nga Adam Driver, është në krizë, dhe ish-garuesi i kthyer në sipërmarrës e shtyn veten dhe shoferët e tij në skaj tekta futen në Mille Miglia, një garë e pabesë 1000 milje e gjatë nëpër Itali.



## WHICH BRINGS ME TO YOU

Dy dështakë në dashuri, Jane (Lucy Hale) dhe Will (Nat Wolff) takohen në një dasmë dhe para se të bëhen bashkë, ata bien dakord që të shkëmbejnë rrëfime të sinqerta për të kaluarën e tyre në rast se kjo mund të jetë lidhja e vërtetë.

## MIGRATION

Një familje rosash vendos të largohet nga siguria e pellgut të tyre në New England për një udhëtim aventuresk në Xhamajka. Megjithatë, planet e tyre të mirëpërcaktuara shpejt shkojnë keq kur







ata humbasin dhe përfundojnë në qytetin e Nju Jorkut. Përvoja së shpejti i frymëzon ata të zgjerojnë horizontet e tyre, të hapen ndaj miqve të rinj dhe të arrijnë më shumë nga sa e kishin menduar ndonjëherë.

### **MILLER'S GIRL**

Një shkriktare e re e talentuar (Jenna Ortega) e fillon një odise krijuese kur mësuesi i saj (Martin Freeman) ia cakton një projekt që i ngatërron të dy në një rrjetë gjithnjë e më komplekse. Ndërsa linjat mjegullohen dhe jeta e tyre ndërthuret, profesori dhe nxënësja e tij duhet të përballen me veten e tyre më të errët, ndërsa përpiqen të ruajnë sensin e tyre individual të qëllimit dhe gjërat që i kanë më të dashura.



## JANUARY CINEMATIC DELIGHTS

*January brings with it a fresh wave of cinematic delights, promising a diverse array of storytelling and genres to captivate audiences. From thrilling adventures to heartwarming tales, the upcoming movie releases offer a cinematic journey that caters to every taste. Join us as we explore the anticipation and excitement surrounding the latest releases, providing a glimpse into the cinematic experiences that await in this January's movie lineup.*

### **MEAN GIRLS**

From the comedic mind of Tina Fey comes a new twist on the modern classic, MEAN GIRLS. New student Cady Heron (Angourie Rice) is welcomed into the elite group of popular girls called "The Plastics," ruled by Regina George (Reneé Rapp). However, when Cady falls for Regina's ex-boyfriend Aaron Samuels (Christopher Briney), she becomes Regina's enemy.

### **FERRARI**

The plot of this biographic movie is set in the summer of 1957, with Enzo Ferrari's, played by Adam Driver, auto empire in crisis, the ex-racer turned entrepreneur pushes himself and his drivers to the edge as they launch into the Mille Miglia, a treacherous 1,000-mile race across Italy.

### **WHICH BRINGS ME TO YOU**

Two romantic burnouts Jane (Lucy Hale) and Will (Nat Wolff) meet at a wedding and before getting together, they agree to exchange candid confessions about their

pasts on the off chance that this might be the real thing.

### **MIGRATION**

A family of ducks decides to leave the safety of their pond in New England for an adventurous trip to Jamaica. However, their well-laid plans quickly go awry when they get lost and wind up in New York City. The experience soon inspires them to expand their horizons, open themselves up to new friends, and accomplish more than they ever thought possible.

### **MILLER'S GIRL**

A talented young writer (Jenna Ortega) embarks on a creative odyssey when her teacher (Martin Freeman) assigns a project that entangles them both in an increasingly complex web. As lines blur and their lives intertwine, professor and protégé must confront their darkest selves while straining to preserve their individual sense of purpose and the things they hold most dear.

# VRAPIMI "PLOGGING" - NJË TREND I FITNESIT TË GJELBËR QË I SHNDËRRON MBETURINAT NË THESAR

*Ndërsa e festojmë përvjetorin e një viti të "plogging", është e jashtëzakonshme të dëshmojmë se si ky trend i fitnesit miqësor ndaj mjedisit ka marrë vrull në mbarë botën. "Plogging", një përzierje e "vrapimit" dhe termit suedez "plocka upp" (që do të thotë "mbledh"), e kombinon ushtrimin fizik me përgjegjësinë mjedisore. Ajo që filloi si një lëvizje bazë ka evoluar në një fenomen global, duke i inkurajuar individët që të kenë një qasje proaktive për t'i mbajtur komunitetet e tyre të pastra duke qëndruar në formë.*

## Origjina e "plogging"

"Plogging" u shfaq për herë të parë në Suedi në vitin 2016, kryesuar nga Erik Ahlström, një entuziast i natyrës dhe ambientalist. Ideja ishte e thjeshtë, por e fuqishme: gjatë vrapimit, pjesëmarrësit i mbledhin mbeturinat përgjatë rrugës së tyre, duke e transformuar në mënyrë efektive rutinën e tyre të stërvitjes në një mision pastrimi. Vizioni i Ahlström ishte që të trajtonte dy çështje të rëndësishme njëkohësisht – shqetësimin në rritje të ndotjes plastike dhe nevojën për një mënyrë jetese më të shëndetshme dhe më aktive.

## Përvoja "plogging"

"Plogging" i shton një dimension shtesë vrapimit tradicional duke përfshirë ndalesa me ndërprerje për mbledhjen e mbeturinave. Pjesëmarrësit zakonisht mbajnë një çantë të vogël të ripërdorshme ose e vendosin një qese në bel për të mbledhur plehrat që i gjejnë. Kjo jo vetëm që kontribuon në pastërtinë e përgjithshme të mjedisit, por gjithashtu e rrit ndërgjegjësimin për ndikimin e mbeturinave në ekosisteme.

Përfitimet e "plogging" shtrihen përtej aktit fizik të mbledhjes së plehrave. Ky aktivitet i angazhon komunitetet në një mision të përbashkët, duke e nxitur ndjenjën e përgjegjësisë kolektive për mjedisin. Vrapuesit shpesh raportojnë një ndjenjë të shtuar të kënaqësisë, duke e ditur që stërvitja e tyre jo vetëm që i sjell dobi shëndetit, por gjithashtu kontribuon në mirëqenien e planetit.

## Ndikimi mjedisor

Ndikimi mjedisor i "plogging" është i rëndësishëm. Me miliona njerëz që e



kanë përqaftuar këtë prirje në mbarë botën, qese të panumërta me mbeturina po hiqen çdo ditë nga rrugët, parqet dhe zonat natyrore. Ndotja nga plastika, një shqetësim i madh mjedisor, adresohet drejtpërdrejt, pasi që vrapuesit synojnë sende si shishet, mbështjellësit dhe plastika të tjera njëpërdorimshme.

Për më tepër, "plogging" e rrit ndërgjegjësimin për zakonet e hudhjes së mbeturinave dhe i inkurajon individët të rishqyrtojnë zgjedhjet e tyre, si zgjedhja e produkteve të ripërdorshme dhe reduktimi i konsumit të përgjithshëm. Ky efekt zinxhir kontribuon në një shoqëri

më të qëndrueshme dhe të ndërgjegjshme për mjedisin.

## Ndërtimi i Komunitetit

"Plogging" është provuar të jetë një mjet i fuqishëm për ndërtimin e komunitetit. Grupet dhe ngjarjet lokale të "plogging" i bashkojnë njerëzit, duke e nxitur një ndjenjë shoqërie midis pjesëmarrësve. Qofshin të organizuara nga bashkitë, klubet e fitnesit apo iniciativat bazë, këto ngjarje e krijojnë një hapësirë të përbashkët për njerëzit me vlera të përbashkëta për t'u lidhur.

Aspekti social i "plogging" përforcohet





përmes platformave të mediave sociale, ku pjesëmarrësit i ndajnë përvojat, sfidat dhe arritjet e tyre. Thurja #plogging është bërë një pikë grumbullimi për komunitetin global të "plogging", duke e treguar ndikimin pozitiv që kjo lëvizje e ka si tek individët ashtu edhe në planet.

### **Përfshirja dhe qasja**

Një nga pikat kryesore të forta të "plogging" qëndron në përfshirjen e tij. Pothuajse kushdo mund të marrë pjesë, pavarësisht nga mosha, niveli i fitnesit ose vendndodhja. "Plogging" përshtatet me preferencat dhe aftësitë individuale, duke e bërë atë një aktivitet të arritshëm për njerëzit e të gjitha sferave të jetës.



*Është frymëzuese të shohësh se si një ide e thjeshtë mund të shndërrohet në një lëvizje globale. "Plogging" ka treguar se veprimet individuale, kur shumëfishohen, mund të çojnë në ndryshime thelbësore pozitive. Ky trend i fitnesit miqësor ndaj mjedisit jo vetëm që kontribuon në një mjedis më të pastër, por gjithashtu i bashkon komunitetet, duke nxitur një ndjenjë përgjegjësie për planetin që të gjithë e quajmë shtëpi. Ndërsa shohim përpara, lëvizja e "plogging" na rikujton që çdo hap që e bëjmë, si në udhëtimin tonë të fitnesit, ashtu edhe në angazhimin tonë ndaj mjedisit, mund të ketë një ndikim të qëndrueshëm.*

## **PLOGGING - A GREEN FITNESS TREND TURNING TRASH INTO TREASURE**

*As we celebrate the one-year anniversary of plogging, it is remarkable to witness how this eco-friendly fitness trend has gained momentum worldwide. Plogging, a portmanteau of "jogging" and the Swedish term "plocka upp" (meaning "pick up"), combines physical exercise with environmental responsibility. What started as a grassroots movement has evolved into a global phenomenon, encouraging individuals to take a proactive approach in keeping their communities clean while staying fit.*

### **The Origins of Plogging**

Plogging first emerged in Sweden in 2016, spearheaded by Erik Ahlström, a nature enthusiast, and environmentalist. The idea was simple yet powerful: while jogging, participants pick up litter along their route, effectively transforming their exercise routine into a cleanup mission. Ahlström's vision was to address two significant issues simultaneously – the growing concern of plastic pollution and the need for a healthier, more active lifestyle.

### **The Plogging Experience**

Plogging adds an extra dimension to traditional jogging by incorporating intermittent stops to collect litter. Participants typically carry a small reusable bag or wear a waist pouch to collect the trash they find. This not only contributes to the overall cleanliness of the environment but also raises awareness about the impact of litter on ecosystems.

The benefits of plogging extend beyond the physical act of picking up trash. It engages communities in a shared mission, fostering a sense of collective responsibility for the environment. Ploggers often report a heightened sense of satisfaction, knowing that their workout not only benefits their health but also contributes to the well-being of the planet.

### **Environmental Impact**

The environmental impact of plogging is significant. With millions of people embracing this trend globally, countless bags of litter are being removed from streets, parks, and natural areas every day. Plastic pollution, a major environmental concern, is directly addressed as ploggers target items like bottles, wrappers, and other single-use plastics.

Moreover, plogging raises awareness about waste disposal habits and encourages individuals to reconsider their choices, such as opting for reusable products and reducing overall consumption. This ripple effect contributes to a more sustainable and environmentally conscious society.

### **Community Building**

Plogging has proven to be a powerful tool for community building. Local plogging groups and events bring people together, fostering a sense of camaraderie among participants. Whether organized by municipalities, fitness clubs, or grassroots initiatives, these events create a shared space for people with common values to connect.

The social aspect of plogging is amplified through social media platforms, where participants share their experiences, challenges, and accomplishments. The hashtag #plogging has become a rallying point for the global plogging community, highlighting the positive impact this movement has on both individuals and the planet.

### **Inclusivity and Accessibility**

One of the key strengths of plogging lies in its inclusivity. Anyone can participate, regardless of age, fitness level, or location. Plogging adapts to individual preferences and capabilities, making it an accessible activity for people of all walks of life.

*It is inspiring to see how a simple idea can grow into a global movement. Plogging has demonstrated that individual actions, when multiplied, can lead to substantial positive change. This eco-friendly fitness trend not only contributes to a cleaner environment but also brings communities together, fostering a sense of responsibility for the planet we all call home. As we look ahead, the plogging movement serves as a reminder that each step we take, both in our fitness journey and in our commitment to the environment, can make a lasting impact.*

## EKSPLORIMI I "THREADS"



*Në një epokë ku komunikimi digjital është bërë burimi jetësor i lidhjeve ndërpersonale, aplikacioni Threads shfaqet si një mjet i fuqishëm, duke ripërcaktuar peizazhin e platformave të mesazheve. I zhvilluar nga gjigandi i mediave sociale Meta, Threads është krijuar për të lehtësuar komunikimin e mirë dhe intim, duke e theksuar rëndësinë e mbajtjes së lidhjeve të ngushta me miqtë dhe familjen.*

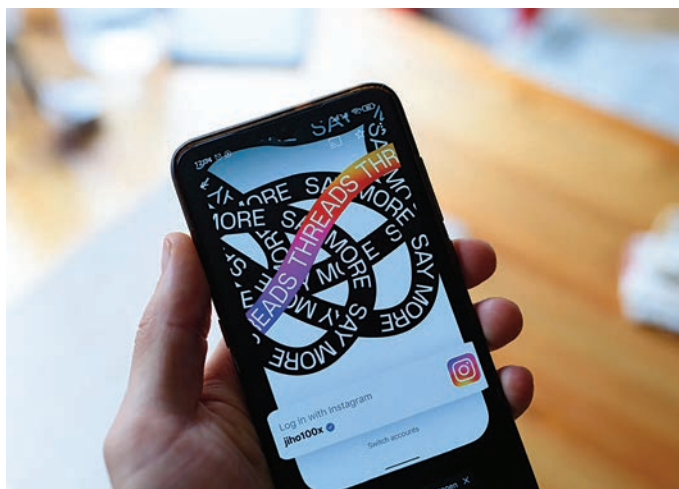
### **Një përvojë e përshtatur**

Në zemër të Threads është një angazhim për një përvojë më personale dhe të përshtatur të mesazheve. Ndryshe nga aplikacionet e zakonshme të mesazheve, Threads është gërshtuar në mënyrë të ndërlikuar në strukturën e Instagramit, duke i lejuar përdoruesit të ndajnë statusin dhe përditësimet e tyre ekskluzivisht me një grup të përzgjedhur kontaktesh të afërta. Ky fokus i qëllimshëm te intimiteti ua mundëson përdoruesve të ndajnë momente dhe përditësime kalimtare me njerëzit që kanë më shumë rëndësi në jetën e tyre, duke e nxitur një ndjenjë lidhjeje që shkon përtej asaj sipërfaqësore.

### **Ndarja e statusit në kohë reale**

Një nga veçoritë e spikatura të Threads është theksi mbi ndarjen e statusit në kohë reale. Nëpërmjet funksionit të statusit automatik të aplikacionit, përdoruesit mund të përditësojnë pa telashe statusin e tyre bazuar në vendndodhjen, aktivi-

tetin apo edhe jetëgjatësinë e baterisë. Kjo veçori e shton një shtresë të menjëhershme në komunikim, duke i lejuar miqtë të qëndrojnë të lidhur dhe të vetëdijshëm për përvojat aktuale të njëri-tjetrit pa pasur nevojë për përditësime të vazhdueshme manuale. Është një mënyrë dinamike e ndarjes pa presionin e krijimit të një mesazhi,



duke krijuar një lidhje më autentike dhe spontane.

### **Privatësia si prioritet**

Duke e njohur rëndësinë kryesore të privatësisë në epokën e sotme digjitale, Threads vendos një theks të fortë në dhënien e kontrollit përdoruesve mbi përmbytjen e tyre të përbashkët. Lista e miqve të ngushtë të aplikacionit i lejon individët të krijojnë një grup të zgjedhur me të cilin dëshirojnë t'i ndajnë përditësimet e tyre. Ky kontroll i grimcuar siguron që momentet personale të ndahen vetëm me ata që kanë vërtet rëndësi, duke e nxitur një mjedis besimi dhe sigurie.

### **Komunikimi vizual në thelbin e tij**

Threads nuk ka të bëjë vetëm me komunikimin e bazuar në tekst; ai integrohet pa probleme me kamerën e Instagramit, duke e inkurajuar shprehjen vizuale. Përdoruesit mund të kapin dhe të ndajnë menjëherë foto dhe video brenda aplikacionit, duke e shtuar një shtresë të gjallë dhe dinamike në bisedat e tyre. Ky integrim vizual e rrit aspektin e tregimit të komunikimit, duke i lejuar përdoruesit të ndajnë botën e tyre me një thellësi që shkon përtej fjalëve.

**Kryqëzimi i Threads dhe Instagramit**  
Si degë e Meta, Threads ndërthuret





pa problem me Instagramin, duke e ofruar një përvojë kohezive të mediave sociale. Përdoruesit mund të kalojnë pa probleme midis dy platformave, duke krijuar një hapësirë të unifikuar për praninë e tyre digjitale. Ky integrim e lejon një shkëmbim të rrjedhshëm të përmbajtjes, nga historitë e Instagram deri tek përditësimet në kohë reale në Threads, duke e përmirësuar përvojën e përgjithshme të përdoruesit dhe duke e konsoliduar gjurmën e tyre digjitale.

### Threads si lidhës momentesh

Në thelb, Threads shërben si një fije digjitale që i gërsheton jetët e përdoruesve, duke lidhur momente, përvoja dhe emocione në kohë reale. Theksi i tij në intimitetin, privatësinë dhe komunikimin vizual e pasqyron një ndryshim në të menduarit dhe mënyrën se si i qasemi lidhjeve digjitale. Në një botë të përmblytur me informacion, Threads shquhet si një aplikim i qëllimshëm, duke u fokusuar jo në sasinë e lidhjeve, por në cilësinë e marrëdhënieve.

### E ardhmja e lidhjes

Ndërsa lundrojmë në një ekzistencë gjithnjë e më digjitale, platformat si Threads e luajnë një rol kryesor në formësimin e së ardhmes së lidhjeve tona. Duke i dhënë përparësi autenticitetit, përditësimeve në kohë reale dhe komunikimit vizual, Threads shfaqet si një kanal i fuqishëm për marrëdhënie kuptimplote në fushën digjitale. Ndërsa aplikacioni vazhdon të zhvillohet, ai premton të ripërcaktojë se si ne angazhohemi me rrethet tona më të afërta, duke e nxitur një ndjenjë afërsie në një botë të ndërlydhur.

# EXPLORING "THREADS"

*In an era where digital communication has become the lifeblood of interpersonal connections, the Threads application emerges as a powerful tool, redefining the landscape of messaging platforms. Developed by the social media giant Meta, Threads is designed to facilitate seamless and intimate communication, emphasizing the importance of maintaining close connections with friends and family.*

### A tailored experience

At the heart of Threads is a commitment to a more personal and tailored messaging experience. Unlike conventional messaging apps, Threads is intricately woven into the fabric of Instagram, allowing users to share their status and updates exclusively with a selected group of close contacts. This deliberate focus on intimacy enables users to share fleeting moments and updates with the people who matter most in their lives, fostering a sense of connection that goes beyond the superficial.

### Status sharing in real-time

One of the standout features of Threads is the emphasis on real-time status sharing. Through the app's Auto Status function, users can effortlessly update their status based on their location, activity, or even battery life. This feature adds a layer of immediacy to communication, allowing friends to stay connected and aware of each other's current experiences without the need for constant manual updates. It is a dynamic way of sharing without the pressure of crafting a message, creating a more authentic and spontaneous connection.

### Privacy as a priority

Recognizing the paramount importance of privacy in today's digital age, Threads places a strong emphasis on giving users control over their shared content. The app's Close Friends list allows individuals to create a select group with whom they wish to share their updates. This granular control ensures that personal moments are shared only with those who genuinely matter, fostering an environment of trust and security.

### Visual communication at its core

Threads is not just about text-based communication; it integrates seamlessly with Instagram's camera, encouraging visual expression. Users can instantly capture and share photos and videos within the app, adding a

vibrant and dynamic layer to their conversations. This visual integration enhances the storytelling aspect of communication, allowing users to share their world with a depth that goes beyond words.

### The intersection of Threads and Instagram

As a subsidiary of Meta, Threads effortlessly intersects with Instagram, providing a cohesive social media experience. Users can transition seamlessly between the two platforms, creating a unified space for their digital presence. This integration allows for a fluid exchange of content, from Instagram stories to real-time updates on Threads, enhancing the overall user experience and consolidating their digital footprint.

### Threads as a connector of moments

In essence, Threads serves as a digital thread weaving through the users' lives, connecting moments, experiences, and emotions in real-time. Its emphasis on intimacy, privacy, and visual communication reflects a change in thinking in the way we approach digital connections. In a world inundated with information, Threads stands out as a purposeful application, focusing not on the quantity of connections but the quality of relationships.

### The future of connection

As we navigate an increasingly digital existence, platforms like Threads play a pivotal role in shaping the future of our connections. By prioritizing authenticity, real-time updates, and visual communication, Threads emerges as a powerful conduit for meaningful relationships in the digital realm. As the application continues to evolve, it promises to redefine how we engage with our closest circles, fostering a sense of closeness in an interconnected world.



# CIMIC-u i KFOR-it I MBËSHTET INSTITUCIONET LOKALE



*Në një demonstrim të qartë të përkushtimit të KFOR-it për ndërtimin e një Kosove të qëndrueshme, demokratike dhe paqësore, CIMIC-u (Bashkëpunimi Civil-Ushtarak) i KFOR-it kohëve të fundit i organizoi dy donacione të rëndësishme në komunat e Hanit të Elezit dhe Leshakut, me qëllim që të mbështes institucionet vendore.*

## **Përmirësimi i rehatisë dhe edukimit**

Komandanti i Komandës Rajonale Perëndim, kolonel Gabriele Vacca, u shpreh i gëzuar gjatë ceremonisë së dorëzimit të një donacioni bujar për institucionin parashkollor për fëmijë në Komunën e Hanit të Elezit. Në këtë ngjarje të rëndësishme morën pjesë personalitete të ndryshme, duke i përfshirë edhe përfaqësuesit e komunës. Duke e veçuar qëllimin parësor të KFOR-it për të siguruar një mjedis të qetë dhe të sigurt, koloneli Vacca e theksoi përkushtimin e përgjithshëm të kësaj organizate për të ndihmuar në zhvillimin e një Kosove të qëndrueshme, demokratike dhe shumëetnike.

## **Një donacion tejet i nevojshëm**

Donacioni, i cili përfshinte shtretër dhe rafta, synon të krijojë një mjedis të rehatshëm dhe të sigurt për fëmijët, duke e nxitur një ndjenjë të unitetit dhe kujdesit. Ai gjithashtu do të kontribuojë në krijimin e një mjedisi optimal për të mësuar, lojë dhe zhvillimin e përgjithshëm të fëmijëve. Mevlude Barazhi, drejtoresha e institucionit parashkollor "Ardhmëria" në Han të Elezit e shprehu mirënjohjen e thellë, duke theksuar ndikimin transformues të donacionit në nevojat e tyre aktuale. Drejtoresha Barazhi tha: "Është vetëm viti i tretë që objekti ynë është në funksion. Deri më tani nuk kishim shtretër, kështu që fëmijët flinin në dyshekë të shtrirë në

dysheqe dhe ne nuk kishim fare rafta. Pra, mund ta imagjinojmë sa e vështirë ishte për ne që t'u ofrojmë shërbime cilësore të kujdesit ditore këtyre fëmijëve. Falë këtij donacioni, ne tani kemi shtretër dhe rafta të mjaftueshëm për nevojat tona aktuale." Ajo, më tej, e falënderoi KFOR-in për punën e tyre të vazhdueshme, duke theksuar se ky akt bujar siguron jo vetëm një hapësirë edukuese për fëmijët, por gjithashtu e nënvizon përkushtimin e KFOR-it për mirëqenien arsimore të brezit të ri.

## **Fuqizimi i arsimit në shkollën fillore "Stana Baçanin" në Leshak**

Disa javë para donacionit në Han të Elezit, CIMIC-u e realizoi një donacion po aq të rëndësishëm për shkollën fillore "Stana Baçanin" në Leshak. Majori Jason Autry, që e përfaqëson Komandën Rajonale Lindore dhe CIMIC-un, e mbikëqyri këtë donacion gjithëpërfshirës, i cili e përfshinte një makinë për prerjen e druve dhe pajisjet e tjera mbrojtëse bazë, të cilat







# KFOR CIMIC SUPPORTS LOCAL INSTITUTIONS

**In a clear demonstration of KFOR's dedication to building a sustainable, democratic, and peaceful Kosovo, KFOR CIMIC (Civil-Military Cooperation) recently organized two impactful donations in Hani i Elezit and Lesak Municipalities, aimed at supporting local institutions.**

i adresojnë nevojat thelbësore specifike të operimit të shkollës. Majori Autry e shprehu nderin dhe kënaqësinë që ishte pjesë e një ngjarjeje kaq të rëndësishme, duke e theksuar rëndësinë thelbësore të mbështetjes për arsimimin e fëmijëve. Mirënjohja e tij ndaj përkushtimit të treguar nga ata që janë të përfshirë në mbështetjen e shkollave në komunitet e pasqyron dedikimin e KFOR-it për të dhënë një ndikim të qëndrueshëm në të ardhmen e fëmijëve. Jovica Virijeviq, mësuesi i arsimit teknik dhe ndihmësdrejtori i shkollës "Stana Baçanin", ritheksoi ndikimin thelbësor të këtij donacioni në punën e tyre të përditshme. "Sistemi i ngrohjes në shkollën tonë funksionon me dru. Deri më tani, të gjithë drutë përgatiteshin për djegie me dorë. Prandaj, kjo makinë për prerjen e druve, një element kyç i këtij donacioni, jo vetëm që do të zvogëlojë ngarkesën e stafit, por do të ndikojë drejtpërdrejt edhe tek studentët duke ua siguruar atyre një mjedis mësimor më efikas dhe më të rehatshëm." Ai theksoi se ky nuk është donacioni i parë që shkolla e merr nga KFOR-i, duke e konfirmuar përkushtimin e KFOR-it për mirëqenien e të gjithë njerëzve që jetojnë në Kosovë.

*Këto donacione e demonstrojnë përfshirjen aktive të CIMIC-it të KFOR-it dhe shërbejnë si dëshmi e përkushtimit të KFOR-it për të përmirësuar cilësinë e jetës për të gjitha komunitetet në Kosovë. Këto nisma shkojnë përtej mandatit ushtarak, dhe e simbolizojnë frymën e bashkëpunimit dhe mbështetjes së qëndrueshme për të gjithë njerëzit në Kosovë.*

## Enhancing comfort and education

Colonel Gabriele Vacca, the Commander of Regional Command West, expressed joy at a ceremony where he presented a generous donation to the children's preschool institution in Hani i Elezit Municipality. This significant event was attended by various dignitaries, including representatives from the Municipality. While recognizing KFOR's primary goal of ensuring a peaceful and secure environment, Colonel Vacca highlighted the organization's expanded commitment to help develop a sustainable, democratic, and multiethnic Kosovo.

## A much-needed donation

The donation, which includes beds and shelves, aims to create a comfortable and secure environment for children, promoting a sense of unity and care. It will also contribute to an optimal setting for learning, play, and overall child development. Mevlude Barazhi, the director of the "Ardhmëria" preschool institution in Hani i Elezit, expressed deep gratitude, emphasizing the transformative impact of the donation on their current needs. Director Barazhi stated: "This is only the third year our facility has been operating. Until now, we had no beds, so the children slept on mattresses laid on the floor, and we had no shelves at all. So, you can imagine how difficult it was for us to provide quality daycare services to these children. Thanks to this donation, we now have sufficient beds and shelves for our current needs." She thanked KFOR for their ongoing work, stressing that this generous act ensures not only a nurturing space for children but also underscores KFOR's commitment to the educational well-being of the younger generation.

an equally important donation to the "Stana Baçanin" elementary school in Lesak. Major Jason Autry, representing Regional Command East and CIMIC, oversaw the comprehensive donation, including a wood-splitting machine and essential protective equipment, addressing specific needs crucial to the school's operations. Major Autry expressed honor and satisfaction at being part of such a significant event, reinforcing the critical importance of supporting children's education. His acknowledgment of the dedication shown by those involved in supporting schools in the community reflects KFOR's commitment to making a lasting impact on the children's future. Jovica Virijevic, the technical education teacher and assistant director of "Stana Baçanin" school, restated the substantial impact of this donation on their daily operations. "The heating system in our school runs on wood. Until now, all the wood was prepared for burning by hand. Therefore, this wood-splitting machine, a key element of the donation, will not only reduce the workload for the staff but will also directly benefit the students by ensuring a more efficient and comfortable learning environment." He stressed that this is not the first donation the school has received from KFOR, confirming KFOR's dedication to the well-being of all the people living in Kosovo.

*These donations demonstrate KFOR CIMIC's active involvement and serve as evidence of KFOR's commitment to improve the quality of life for all communities in Kosovo. These initiatives go beyond the military mandate, symbolizing the spirit of collaboration and sustained support for all the people in Kosovo.*

## Empowering education at "Stana Baçanin" elementary school in Lesak

Several weeks before the donation in Hani i Elezit, CIMIC provided



# Mendimi juaj për lëndët shkollë?



**ERIS BALIJA**



## **Cila është lënda e juaj e preferuar në shkollë?**

Përkundër se jam në drejtimin infermieri lënda ime e preferuar në shkollë aktualisht është lënda e Gjuhës Shqipe.

## **Pse është kjo lënda e juaj e preferuar?**

Arsyeja pse kjo është lënda ime e preferuar ka të bëjë me profeseshën e Gjuhës Shqipe. Ajo është një profeseshë tepër e mirë dhe shpjegimet e saj e bëjnë lëndën tepër të kuptueshme dhe të lehtë.

## **A mendoni që të merreni me këtë lëndë në të ardhmen?**

Siç e thashë më sipër dega ime e përzgjedhur është infermieri. Me fjalë të tjera, nuk mendoj se do të merrem me Gjuhë Shqipe në të ardhmen. Gjithsesi, kjo nuk më pengon aspak që tani në shkollë të mesme Gjuha Shqipe të jetë lënda ime e preferuar. Po ashtu, besoj se mësimet që jam duke i marrë tani në këtë lëndë do të më ndihmojnë tërë jetën.

## **What is your favorite subject at school?**

Despite studying nursing, my favorite subject at school currently is Albanian Language.

## **Why is this your favorite subject?**

The reason this is my favorite subject is related to my Albanian Language professor. She is a great professor, and her explanations make this subject very understandable and easy.

## **Do you think you will work on this subject in the future?**

As stated above my chosen branch is nursing. In other words, I do not think that I will work with Albanian Language in the future. Still, this does not hinder me at all to have Albanian Language as my favorite subject during high school. I also believe that what I am learning now will help me all my life.



**FJOLLA SVERKAJ**



## **Cila është lënda e juaj e preferuar në shkollë?**

Lënda ime e preferuar në shkollë është mjekësia interne (e brendshme).

## **Pse është kjo lënda e juaj e preferuar?**

Krahas faktit që kjo është një prej lëndëve profesionale për orientimin tim shkollor, kjo lëndë më pëlqen si fushë studimore, por edhe mënyra se si profesori i kësaj lënde shpjegon bën që unë ta pëlqej këtë lëndë më së shumti. Ndonëse më duhet të them se personalisht më pëlqejnë të gjitha lëndët e mjekësisë si: neuropsikiatria, gjinekologjia, urgjenca mjekësore etj.

## **A mendoni që të merreni me këtë lëndë në të ardhmen?**

Unë e kam përzgjedhur të ndjek në shkollë të mesme degën e infermiersë. Kjo do të thotë që ky është profesioni me të cilin unë kam vendosur që të merrem në të ardhmen. Unë kam dëshirë që të studioj mjekësinë sepse në të ardhmen dua që t'iu ndihmojë njerëzve sa më shumë që të mundem.

## **What is your favorite subject at school?**

My favorite school subject is internal medicine.

## **Why is this your favorite subject?**

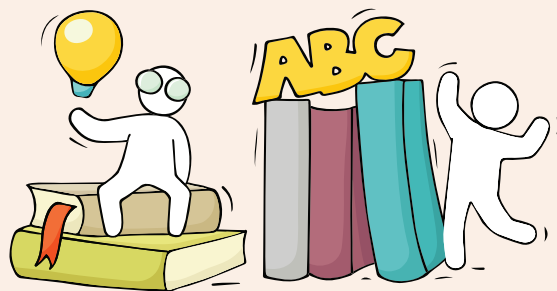
Besides the fact that this is one of the vocational subjects of my schooling, I like this subject as a field of study, but also the way our professor lectures it makes me love it the most. Although I must say that personally I like all medicine related subjects such as: neuropsychiatry, gynecology, emergency medicine, etc.

## **Do you think you will work on this subject in the future?**

I have chosen to attend the nursing high school. This means that this is the occupation I have decided to study in the future. I want to study medicine because in the future I want to help people as much as I can.



**ASTRONOMY**



**LITERATURE**

Ju lutemi na dërgoni mendimet tuaja për lëndët tuaja të preferuara shkollë në këtë email: [magazineforyou2003@gmail.com](mailto:magazineforyou2003@gmail.com)



# Your opinion about school subjects?



LEONORA QERIKNAJ



## Cila është lënda e juaj e preferuar në shkollë?

Në përgjithësi lëndët mjekësore janë lëndët e mia të preferuara. Sidoqoftë, nëse do të më duhej të veçoja ndonjërin prej tyre mund të them se lënda e preferuar është neuropsikiatria.

## Pse është kjo lënda e juaj e preferuar?

Kjo lëndë më pëlqen më së shumti kryesisht për shkak të mënyrës se si profesori e shpjegon atë. Me fjalë të tjera, përpos që profesori ynë e bën atë më të kuptueshme, ligjëratat e tij e bëjnë lëndën edhe shumë argëtuese.

## A mendoni që të merreni me këtë lëndë në të ardhmen?

Patjetër që po. Sivjet unë jam maturante dhe shpresoj që pas përfundimit të shkollës së mesme të regjistrohem në fakultetin e mjekësisë dhe të vazhdojë të merrem me këtë fushë edhe për një kohë të gjatë.

## What is your favorite subject at school?

In general, medical subjects are my favorites. However, if I would have to pick one of them, I would say my favorite subject is neuropsychiatry.

## Why is this your favorite subject?

I like this subject the most, due to the way our professor lectures it. In other words, our professor not only makes it more understandable, but his lectures make this a fun subject too.

## Do you think you will work on this subject in the future?

Without any doubt. I am a senior this year and I hope after finishing high school I will be able to study medicine and to continue working in this field for a long time.



JONA DUSHI



## Cila është lënda e juaj e preferuar në shkollë?

Duke qenë se e vijoj degën e infermierisë nuk është befasuese që lëndët mjekësore janë edhe lëndët e mia të preferuara. Në fakt, mund të them që këtë lëmi e kam dashur që nga fëmijëria. Gjithsesi, në vitin e tretë të shkollës së mesme kemi filluar t'i ndjekim ligjëratat në lëndën e gjinekologjisë me Prof. dr. Gurre Dedaj. Falë saj mund të them që fillova ta adhuroj këtë lëndë.

## Pse është kjo lënda e juaj e preferuar?

Kjo është lënda ime e preferuar pasi që e kam kuptuar që dua t'i kushtohem shëndetit të grave, të studioj për anatomicën e tyre dhe t'iu ndihmoj atyre me shqetësimet e tyre.

## A mendoni që të merreni me këtë lëndë në të ardhmen?

Siç e kam cekur më herët unë e kam dashur mjekësinë që nga fëmijëria dhe kjo ka qenë arsyeja pse jam regjistruar në shkollën e mjekësisë. Tani ëndërroj që të studioj mjekësinë dhe të bëhem një gjinekologe e suksesshme. Sigurisht, arritja e këtij qëllimi nuk do të jetë aspak e lehtë, por besoj që me përkushtimin dhe pasionin e duhur mund të arrihet gjithçka.

## What is your favorite subject at school?

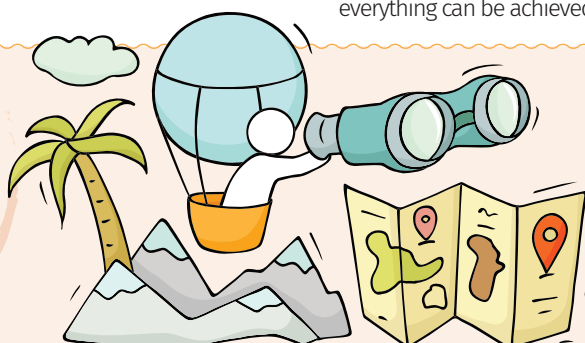
Considering that I attend a nursing school it is not surprising that my favorites are medical subjects. In fact, I can say I have loved this field since childhood. Still, in our third year we started attending gynecology lectures with Prof. dr. Gurre Dedaj. Thanks to her, I can say I have come to love this subject.

## Why is this your favorite subject?

This is my favorite subject because I have come to realize that I want to dedicate myself to women's health, study their anatomy, and help them with their problems.

## Do you think you will work on this subject in the future?

As I already stated, I have loved medicine since childhood, and this was the reason why I enrolled in nursing school. Now I dream of studying medicine and becoming a successful gynecologist. Of course, achieving this goal will not be easy at all, but I believe that with the right dedication and passion everything can be achieved.



Please send us your thoughts on your favorite school subjects at this email: [magazineforyou2003@gmail.com](mailto:magazineforyou2003@gmail.com)

GEOGRAPHY

## KUPTIMI DHE ZGJIDHJA E PROBLEMEVE NË MARRËDHËNIET PRIND - ADOLESHENT

**M**arrëdhëniet prind-adoleshent shpesh janë të mbushura me sfida të fazës së rritjes. Kjo është koha kur lindin shumë probleme, por edhe mundësi për rritje dhe mirëkuptim të ndërsjellë. Në këtë artikull, ne i shqyrtojmë disa probleme të zakonshme dhe ofrojmë strategji për zgjidhjen e tyre në mënyrë që të krijojmë një dinamikë harmonike familjare.



Adoleshentë, edhe pse jemi të vetëdijshëm që prindërit ju mendojnë shumë, duhet ta pranoni që as ju nuk jeni të lehtë për t'u përballur. Prindërit tuaj e kalojnë pothuajse gjithë ditën në punë, kanë shumë punë të përditshme dhe kështu u mbetet shumë pak kohë për të mbajtur afërsinë me ju.

Nga ana tjetër, ju po përballemi për herë të parë me probleme të shumta që nuk dini si t'i përballemi. Duhet të merrni gradualisht përgjegjësinë për jetën dhe veprimet tuaja. Në situata të caktuara, ju pëlqen të jeni të pavarur dhe të rriteni, ndërsa në të tjera jeni po aq të frikësuar sa një pesëvjeçar. Sigurisht, ju kurrë nuk do t'ua pranoni këtë prindërve tuaj, por do t'i shprehni të gjitha frikat tuaja me rebelim dhe kokëfortësi.

Mbani në mend se as prindërit tuaj nuk mund të flasin me ju, "fëmijët e tyre", siç flisnin dikur. Rregullat po ndryshojnë, po ashtu edhe prindërimi. Kjo është arsyeja pse ju dhe prindërit tuaj jeni në një situatë të vështirë. Nga njëra anë ata duan t'ju lënë të shkoni dhe t'ju japin krahë, ndërsa nga ana tjetër kanë frikë se

jeni ende fëmijë të papjekur që do të dështoni, do të gaboni, do të merrni një vendim të gabuar që mund t'ju kushtojë shumë.

**Problemet mes adoleshentëve dhe prindërve janë pjesë e rritjes, por ka disa sfida dhe strategji të zakonshme për zgjidhjen e tyre:**



**Komunikimi: Biseda të hapura**

Një nga sfidat e zakonshme është mungesa e komunikimit të qartë mes jush, adoleshentit dhe prindërve tuaj. Të jeni të hapur dhe respekti në biseda, nga të dyja palët, janë çelësi

për të krijuar një marrëdhënie besimi. Prindërit duhet të bëjnë pyetje të hapura, të dëgjojnë në mënyrë aktive dhe të shmangin gjykimin. Dhe ju duhet të jeni të sinqertë!

**Mosbesimi: Ndërtimi i besimit përmes qëndrueshmërisë dhe ndershmërisë**

Mungesa e besimit shpesh ekziston në marrëdhëniet familjare. Veprimet e vazhdueshme dhe komunikimi i sinqertë ndihmojnë në ndërtimin gradual të besimit. Vendosija e kufijve të qartë duke i shpjeguar arsyet pas tyre gjithashtu kontribuon në këtë dinamikë të rëndësishme.

**Konfliktet rreth rregullave: Përfshirja e adoleshentëve në procesin e vendimmarrjes**

Konfliktet për rregullat shpesh lindin nga mungesa e përfshirjes së adoleshentëve në procesin e vendimmarrjes. Përfshirja e juaj në vendosjen e rregullave dhe kufijve mund të krijojë gjithashtu një ndjenjë përgjegjësie dhe të kontribuojë në një kuptim më të mirë të pikëpamjeve të të dyja palëve.



## Pavarësia: Inkurajimi i pavarësisë

Dëshira e adoleshentëve për pavarësi shpesh mund të shkaktojë konflikte. Prindërit mund ta mbështesin këtë ndjenjë duke u dhënë atyre përgjegjësi dhe duke vendosur pritshmëri realiste. Është e rëndësishme të jeni mbështetës ndaj adoleshentëve ndërsa e monitoroni sjelljen tuaj dhe nivelin e pjekurisë gjatë këtij procesi.

## Vlerat e ndryshme: Të flasësh për dallimet dhe të gjesh gjuhën e përbashkët

Vlerat e ndryshme midis brezave mund të jenë burim konflikti. Të folurit për vlerat dhe të kuptuarit e dallimeve ndihmon në ndërtimin e urave midis brezave. Gjetja e bazës së përbashkët dhe respektimi i dallimeve është çelësi për përafrimin e sistemeve të vlerave.

Në thelb, sfidat midis adoleshentëve dhe prindërve kërkojnë komunikim të hapur, respekt për dallimet dhe ndërtimin e besimit. Mbështetja aktive, mirëkuptimi dhe përshtatshmëria në zgjidhjen e problemeve e luajnë një rol kyç në ruajtjen e marrëdhënieve të shëndetshme familjare. Kjo është rruga drejt forcimit të lidhjes mes prindërve dhe adoleshentëve gjatë viteve vendimtare të rritjes.

**Nuk do të jetë e lehtë... As për ju si fëmijë, as për prindërit tuaj. Mundohuni të mirëkuptoni, të jeni të durueshëm dhe mbështetës ndaj njëri-tjetrit. Por, kufijtë dhe rregullat duhet të ekzistojnë. Vetëm mënyra në të cilën ato do të zhvendosen gradualisht do të ndryshojë. Ndërkohë, mos harroni ta doni njëri-tjetrin, të respektoni problemet e njëri-tjetrit dhe mbani në mend se kjo situatë nuk është e lehtë për t'u përballuar për askënd. Bëhuni mbështetja kryesore e njëri-tjetrit!**

## UNDERSTANDING AND SOLVING PROBLEMS IN PARENT - TEEN RELATIONSHIPS

*The parent-teenager relationships are often fraught with challenges of the growing up phase. This is a time when many problems arise, but also opportunities for mutual growth and understanding. In this article, we explore several common problems and offer strategies for solving them in order to establish a harmonious family dynamic.*

Although we are aware that parents give you, teenagers, a lot of trouble, you have to admit that you are not easy to deal with either. Your parents spend almost the whole day at work, they have many daily chores, and so they have very little time left to maintain closeness with you.

You, on the other hand, are facing numerous problems for the first time that you do not know how to deal with. You must gradually take responsibility for your life and actions. In certain situations, you enjoy being independent and growing up, while in others you are as scared as a five-year-old. Certainly, you will never admit this to your parents, but you will express all your fears through rebellion and stubbornness.

Keep in mind that your parents cannot talk to you, "their children," the way they used to, either. The rules are changing, and so is parenting. This is why both you and your parents are in a difficult situation. On one hand, they want to let you go and give you wings, while on the other, they are afraid that you are still immature children who will fail, make mistakes, make a wrong decision that can cost you a lot.

### Problems between teens and parents are part of growing up, but there are a few common challenges and strategies for solving them:

#### Communication: Open conversations

One of the common challenges is the lack of clear communication between you, the teenager, and your parents. Openness and respect in conversations, on both sides, are key to establishing a trusting relationship. Parents should ask open-ended questions, actively listen, and avoid judgment. And you need to be honest!

#### Distrust: Building trust through consistency and honesty

Lack of trust often exists in family relationships. Consistent actions and honest communication help gradually build trust. Setting clear boundaries while explaining the reasons behind them also contributes to this important dynamic.

#### Conflicts about rules: Involving teenagers in decision-making process

Conflicts about rules often arise from the lack of involving teenagers in the decision-making process. Your involvement in setting rules and boundaries can also create a sense of responsibility and contribute to a better understanding of both parties' perspectives.

#### Independence: Encouraging independence

Teenagers' desire for independence can often cause conflicts. Parents can support this feeling by giving them responsibility and setting realistic expectations. It is important to be supportive of teenagers while monitoring your behavior and maturity level during this process.


#### Different values: Talking about differences and finding common ground

Different values between generations can be a source of conflict. Talking about values and understanding differences helps build bridges between generations. Finding common ground and respecting differences is key to aligning value systems.

Essentially, challenges between teens and parents require open communication, respect for differences and building trust. Active support, understanding and adaptability in solving problems play a key role in maintaining healthy family relationships. This is the path to strengthening the bond between parents and teenagers during the crucial years of growing up.

**It won't be easy... Neither for you as children, nor for your parents. Try to be understanding, patient and supportive of each other. But boundaries and rules must still exist. Only the way in which they will gradually be shifted will change. In the meantime, do not forget to love each other, respect each other's problems, and keep in mind that this situation is not easy to deal with for anyone. Be each other's main support!**

## FJALËKRYQ SKANDINAV

KFOR KOOP	FUTBOLLI- ST I NJO- HUR ANGL- EZ (FOTO)	PAS- THIRRMË	TELEVIZI- ONI PUB- LIK I KOSOVËS	SOLISTE JONA, ROVENA	SHPIRTI (LAT.)	SHTIM NATYRAL I POPU- LLSISË																				
ISH-BASK- ETBOLLIST AMERIKAN, MAJKËLL																										
EMËR FEMRE JONA																										
500 (ROMAK)		NJË MBR- ET ILIR KOMPOZI- TORI, HA- ÇATURIAN																								
BARIUM			PORT NË JAPONI ISHULL- PRANË ALASKËS																							
PERIUDHË KOHE, EPOKA				ALUMIN SUBSTAN- CA ARO- MATIKE																						
LLOJ DE- VEJE AME- RIKANO JUGORE					ITALIA EMËR MA- SHKULLI HUAJ																					
KUZHINË POPULLO- RE PRANË XHAMISË																										
NUMRAT "NATY- RAL"		PJESË E BUKËS TËRËSI E ESHTRAVE TE NJERIU																								
GORDON SKOT			LEGJENDË ISH-FUTB. SPANJOLL, GONZALES																							
PJESË E MONI- TORIT						LLOJ SHEQER- KASH	AMPER	VENDËS I LABË- RISË	SHKO, LAR- GOHU	LLOJ MAJMUNI	ZANORJA E DYTË	LLOJ BRET- KOSE	TËRËSI PAJISJESH TË PER- SOSURA (SHQ.)													
MISH (ANG.)					PËRSHË- NDETJE GREKE ZEJE, PR- OFESION																					
EMËR FEMRE																										
LLOJ I PIJEVE ALKOOLIKE (SHQ.)							LIMAN NË IZRAEL				ALI PODRIMJA															
AKTORI I NJOHUR, GIBSON				BANOR I GADISH. ARABIK ARGON					SHTET AZIATIK AKTORJA SORVINO																	
KALË SHALE			EMËR (M.) HUAJ PJESË E KILOGRA- MIT (SHQ.)					SË PAKU, FUNDJA LLOJ SHPENDI																		
SULFUR		DEGË E GJUHËSISË SHTET (HUAJ)											AMPER KRYEHO- XHË I XHAMISË													
KATRAN				ELEMENT KIMIK (Te) SIPËRFAQË E RRAFSH- ËT, RRAFSH								I. T. AKTORE FRANCE- ZE, ANUK														
PARA- ARDHËS I ITALIA- NËVE					KRAHINË NË KROACI POSEDON					LLOJ MA- KUSHI AU- STRALIAN O. T.																
PILOTI VETË- VRASËS JAPONEZ									AKTORI SHARIF ZANORJA E PARË																	
GADISH- ULL NË GREQI						MALLKIMI KISHTAR																				





**Dreni**



**Jelena**

## Sportet dimërore Zimski sportovi

### Fjalor - Reçnik

Dimër	Zima
Ftohtë	Hladno
Borë/ Dëborë	Sneg
Ortek	Lavina
Kristale akulli	Kristali leda
Fluskë bore	Snežna pahuljica
Qendër skitare	Ski centar
Shteg skijimi	Ski staza
Teleferik	Žičara
Skijim	Skijanje
Helmetë për skijim	Skijaške kacige
Kostum për skijim	Skijaško odelo
Syze për skijim	Naoçare za skijanje
Ski	Skije
Shkop i skive	Štap za skijanje
Çizmet e skive	Čizme za skijanje
Dyllë për ski	Skijaški vosak
Patinazh	Klizanje
Arenë pati- nazhi	Klizalište
Patina	Klizaljke
Sajë	Sanke
Hokej në akull	Hokej na ledu
Sllalom	Stalom



E ke provuar ndonjë sport dimëror  
kohët e fundit?  
Da li si skoro probala neke zimske  
sportove?



Po, shkova për ski fundjavën e  
kaluar. Ishte shumë argëtuese!  
Da, isha sam na skijanje prošlog  
vikenda. Bilo je tako zabavno!



Çfarë sportesh të tjera dimërore  
ke provuar?  
Koje si još zimske sportove isprobala?



Kam bërë edhe patinazh në akull. Ishte  
sfiduese, por shumë këndshëm.  
Isha sam i na klizanje. U početku je bilo  
izazovno, ali i veoma zabavno.



Ndoshta një ditë do të bashkohem me ty  
për patinazh në akull.  
Možda ću ti se jednog dana pridružiti u  
klizanju.



Kjo është një ide fantastike!  
Le ta realizojmë së shpejti.  
To je fantastična ideja! Hajde da to uskoro  
ostvarimo.



**Klizaljke**



Did  
you  
know?

"Nuk bëhesh i mirë duke  
u përpjekur të jesh i mirë,  
por duke gjetur mirësinë që  
tashmë është brenda teje".

- **Eckhart Tolle**