

ИНФО ГЛАСИЛО НА ЦРВЕН КРСТ НА ГРАД СКОПЈЕ

НОВА ДИМЕНЗИЈА

ОПШТЕСТВЕНО ХУМАН МАГАЗИН МАЈ 2009



Година на јубилеи:

08 мај-светски ден на Црвен крст и Црвена полумесечина
150 години од битката кај Солферино
90 години од основањето на Меѓународната федерација на Црвен крст и
Црвена полумесечина
60 години од донесувањето на Женевските конвенции

ikona.mk BOOKSTORES

Хуманост на дело

Да се биде хуман значи да се инкорпорира хуманоста и желбата да се направи нешто добро за светот и за другите, во својот секојдневен живот. За тоа не се потребни големи дела, доволен е и сосема мал придонес во текот на нашите сосема секојдневни активности, како на пример купувањето на една книга. Поведени од идеата за хуманоста, издавачката кука Икона започна соработка со Црвениот крст на град Скопје, со која 5% од секоја продадена книга од оваа издавачка кука се наменуваат за развивање на програмата ЦКА-ПХВ во нашата земја. Средствата ќе бидат наменети за организирање на еднодневни обуки во текот на кои младите луѓе ќе се стекнат со знаења како да ги препознаат потребите на заедницата, како да изработат мал проект за добробит на заедницата во којашто живеат и истиот потоа соодветно да го документираат. Со ова младите луѓе ќе бидат поттикнати да го продолжат хуманиот гест започнат со едноставното купување на книга, и да направат нешто добро за другите околу себе, штитејќи го позитивниот бран на хуманост.

Црвен крст на град Скопје продолжува своите активности да ги објавува на својата web страна www.skopje-redcross.org.mk. На горе наведена страна може да се најде краток пресек на секоја активност проследена со фотографија, со остварена цел, со остварени придобивки од самата реализација. Истата претставува прозорец кон светот, кон другите Национални Друштва за промовирање на нашата работа.

Публикации

Нашата работа бара од нас да комуницираме како би можеле да ја пренесеме нашата порака до јавноста за нашите планови, за нештата кои сме ги сработиле, за партнерите кои не поддржале во реализација на нашата мисија како и да ја прикажеме транспарентноста во работењето. За таа цел печатиме програми за работа, извештаи за работа. Еден од нив е магазинот Нова Димеизија, кој во моментот се наоѓа во Вашите раце.

И во наредниот период продолжуваме да бидеме блиску до Вас преку повеќето начини на информирање со цел приближување на нашата активност до сите целини групи и сите оние кои сакаат да дознаат за нашата хумана мисија.

Црвениот крст на град Скопје веќе неколку години гради добри односи со секторите во Град Скопје. Посебно се истакнува соработката со секторот за јавни дејности- одделение за социјална детска и здравствена заштита и одделението за спорт и секторот за заштита на животната средина и природата, Секторот за меѓународна соработка и поддршка за здруженијата на граѓани и фондации.

Како плод на добрата соработка реализирани се неколку заеднички проекти и Црвениот крст на град Скопје има добиено финансиска поддршка за програмските активности. Во изминатиот период тоа е пред сè поддршката која ја добивме за справување со летните горештини и други активности од социјално хуманитарен карактер, изградба на вештачка карпа на Водно, поддршка за непречено функционирање на спасителната станица Водно и активности за маркирање на патеките на Водно како и заштита и унапредување на екологијата.

ПАРТНЕРСКИ ОДНОС ЗА ПРИМЕР



СОДРЖИНА

Партнерство за пример	2
Воведник	3
Дијабетис во детството	5
Интервју со г. Зоран Џорлев	6
Имунизација кај децата	9
Активностиз на ЕОК	10
Активности на младите	13
Дисеминација и ЦКА ПХВ	16
Интервју со г. Цане Јанкуловски	18
Еко мозаик	20
Гештalt институт	22
Храна и вода	24
Мокта на боите	28
Центар за поддршка на образованието и заедницата	30
Нов концепт за одржување на собрание	35

Воведник

Во минатиот број Ви оставивме аманет да гледате напред и да размислувате за иднина, за Вашите планови и се она што сакате да го реализирате во оваа година. Во овој број ќе ве поттикнеме да продолжите да го правите истото со тоа што сакаме да направиме едно заедничко патување во минатото. И да Ве потсетиме за важни датуми бидејќи оваа година за нас е година на јубилеји. Одбележуваме три значајни јубилеји во рамките на глобалната кампања на Движењето под мотото НАШ СВЕТ. ВАШ ПОТЕГ која официјално стартува на 08 мај, Светкиот ден на Движењето на Црвен крст и Црвена полумесечина.

Се навршија 150 години од битката кај Солферино. Велиме дека за време на таа битка во срцето на Анри Динан се роди идеја за формирање на организација на Црвениот крст.

Потоа се навршија 60 години од донесувањето на женевските конвенции од 12 август 1949 година. Конвенциите се потпишани од страна на 194 држави во целиот свет.

Поминаа и 90 години од основањето на Меѓународната Федерација на Црвен крст и Црвена полумесечина. Денес, 186 земји се рамноправни членки на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина.

Да ги чуваме спомените и да ја градиме иднината за следните генерации за да може и тие да слават јубилеи како што тоа денес ние го правиме.

Ваша Нова Димензија



НОВА ДИМЕНЗИЈА
ОПШЕСТВЕНО ХУМАН МАГАЗИН

За Весникот: Сузана Тунева Пауновска Секретар на Црвен крст на град Скопје
Уредник: Ели Јосифовска
Зап. уредник: Александра Ристовски
Редакција: Тодорка Јанева, Александра Валкановска, д-р Реџеп Луѓиџани, д-р Маја Цветкова, Ивана Маринчек
Тех. уредување: Владимир Хаџи Пулевски
година: 2009
Тираж: 700 примероци

Црвен крст на Град Скопје * ул. „11 Октомври“ - 42а
Дом на хуманитарни организации „Даре Џамбаз“ - Скопје
тел. + факс 02 3139-578
email: skopje@redcross.org.mk - phv@redcross.org.mk
ISSN 1857-5919
www.skopje-redcross.org.mk

ТРАДИЦИОНАЛНА КРВОДАРИТЕЛСКА АКЦИЈА НА ЦК НА ГРАД СКОПЈЕ ПО ПОВОД 13 НОЕМВРИ



Црвен крст на град Скопје традиционално организира две крводарителски акции во текот на годината и тоа на 26 Јули и 13 Ноември. Покрај промарната цел за собирање на крвни единици, акциите имаат за цел промоција и унапредување на крводарителството.

Оваа година, по повод 13 Ноември, во киното Милениум (ГТЦ) беше организирана крводарителска акција под мотото За Скопје со љубов-Дарувај крв. Екипите на РЗ за Трансфузиологија собраа 260 единици крв. Истиот ден беа доделени награди за најуспешни на полето крводарителството за 2007 година и тоа:

Наградена работна организација: ЕБР (Единица за брзи распоредувања) при МВР,

Наградена образовна институција: Факултет за Ветеринарна медицина Скопје,

Награден мотиватор: г. Љубиша Трајковски од ООЦК Гази Баба,

-Најдобри резултати за спроведување на годишниот план: ООЦК Центар,

-Унапредување на крводарителството: ООЦК Кисела Вода

-Крводарител со најголем број крводарувања: г. Душко Аргировски од ООЦК Чаир со 111 крводарувања.

ЖИВОТОТ Е УБАВ ПОД 6

Во текот на 13 и 14 Ноември, под мотото Животот е убав под 6, се вршеше бесплатен преглед на мерење на шеќер во крвта на 10 локации на територија на град Скопје, со по две локации на секоја ООЦК на град Скопје. Мерењата се спроведуваа од страна на лекари волонтери, а со нив беа опфатени 774 лица.



Во рамките на Црвен крст на град Скопје, на крајот на 2008 год., формиран е Клуб на крводарители кој е од отворен тип и во кој членуваат крводарители од територијата на град Скопје кои сакаат да придонесат во унапредувањето и промоцијата на крводарителството. Во моментот клубот брои 40 активни членови, а член во него може да биде секој крводарител на територијата на град Скопје. За поголема препознатливост на клубот изработено е лого, а сите членови имаат и посебна легитимација. Во досегашните активности на клубот за одбележување е вонредната крводарителска акција во нас. Драчево, организирана на 22.01.2009 год. На ова акција беа собрани 42 крвни единици, бројка со која сите сме горди.

ПОДГОТОВКИ ЗА НАТПРЕВАРОТ ПО ПП ВО ПОДГОРИЦА



Екипата по Прва помош од Црвен крст на град Скопје секоја година учествува на натпреварите по ПП на главните градови на земјите од Југоисточна Европа. Оваа година домаќин на натпреварот ќе биде Подгорица.

За таа цел Црвен крст на град Скопје ги отпочна подготовките со Екипата која оваа година ќе не претстави на тој натпревар.

На сите членови од екипата им посакуваме успешен натпревар и достоинствено претставување на нашата организација на престојниот натпревар.

ЗАБОЗДРАВСТВЕНА ЗАШТИТА

Во рамките на своите календарски активности, тим од Црвениот крст на град Скопје, во текот на месец Март 2009 година релизираша предавање за значењето на оралната хигиена. Едукациите беа реализирани во руралните средини на територијата на град Скопје и со нив беа опфатени децата од прво и второ одделение на селата Чифлик, Св. Петка, Патишка Река и Држилово.

По предавањето за оралната хигиена и начинот на нејзиното одржување, на децата им беа поделени пасти и четки за заби, а во наредниот период ќе се реализираат и контролни прегледи.



Шеќерната болест (**Diabetes Mellitus**) во детството, припаѓа меѓу честите хронични заболувања кај децата, којашто зафаќа голем број на органи и системи, а се должи на недостиг на инсулин. Болеста не само што го зафаќа физичкото здравје на детето, туку и неговиот психолошки развој. Причината за појава на ова заболување сè уште е непозната, но основното разбирање е дека се работи за взаемно дејство на две групи фактори: и тоа, внатрешни фактори, и фактори на околината.

ШТО Е ШЕЌЕРНА БОЛЕСТ?

Diabetes mellitus тип 1 (Детски или Јувенилен дијабет) е хронична болест на размената на материите чија основна карактеристика е зголемена концентрација на шеќерот во крвта поради недостаток на инсулин (хормон кој игра главна улога во метаболизмот на шеќерот). Тоа значи дека заболениот од дијабетес не во состојба да одржува нормални концентрации на шеќер во крвта, кои се движат во граници од 3,3 - 6,5 mmol/L. Од тука произлегува дека основно, незамениливо лекување на овој тип на дијабет е употреба на инсулин веднаш.

ШТО Е ТОА ШЕЌЕР ВО КРВ?

Постојат три главни состојки во храната: белковини, масти и јаглени хидрати. Јаглениите хидрати од храната во органите за варење се претвораат во гликоза (шеќер). Вака формираната гликоза се упатува во крвта, за да преку крвните садови и крвните елементи биде упатена во сите клетки на организмот, каде претставува главен енергетски материјал. Но за да биде достапна на секоја поединечна клетка, таа треба да влезе во неа. За ова, потребен е хормонот инсулин. Доколку тој недостасува, шеќерот останува во крвта, и неговата количина почнува да се зголемува. Потребно е да се истакне дека определена ниска количина на инсулин е потребна секогаш, независно од внесената количина на јаглени хидрати. Тоа е т.н. „базален инсулин“.

Diabetes mellitus е исклучително хетерогена група на заболувања. Врз основа на патогенски критериуми направена е класификација на болеста на: Д.М. тип 1- инсулино-зависен дијабет (кој може да се појави на било која возраст, но најчесто се јавува во детството и тоа пред 18 година од животот), и Д.М. тип 2- инсулино-независен дијабетес (кој најчесто се јавува после 40 година од животот, и обично се јавува кај безбедни деца).

КЛИНИЧКА СЛИКА (СИМПТОМИ) НА ДИЈАБЕТОТ:

Типични симптоми на основа на кои мора да се посомневаме за шеќерна болест се: губење во телесна тежина, полиурија (зголемено мокрење), полифагија (зголемен апетит) и полидисија (зголемен внес на течности). Постојаната диуреза води до дехидратација, која се отсликува со сува кожа и слузокожа, црвени образи и зацрвенети јаболкници. Во случај на јака кетоацидоза се јавува и хиперпнеа (Kussmaulovo дишење - брзо и плитко дишење). Во тие случаи се јавува и мачнина, повраќање, пропратени со болки во stomакот.

ЛЕКУВАЊЕ:

Лекувањето на дијабетот има две фази (при лекување на пациенти без ketoacidosis), или три фази (при лекување на пациенти со ketoacidosis).

АКУТНА ФАЗА: Се врши надоместување на изгубените течности и минерали како и лекување на настанатата кетоацидоза. Во оваа фаза се започнува со давање на инсулин.

ИНТЕРМЕДИЕРНА ФАЗА: Се спроведува без примена на интравенско лекување, туку со повеќекратно давање на инсулин во текот на денот.

КОНТИНУИРАНА ФАЗА: Значи доживотно лекување со инсулинозависен дијабет со посебна диета и секојдневно инјектирање на инсулин два или повеќе пати во текот на денот.

КОМПЛИКАЦИИ: Во случајот на шеќерната болест станува збор за две групи на компликации, и тоа:

а) рани- хипогликемии (низок шеќер) и кетоацидоза (состојби на висок шеќер)

б) доцни компликации - ретинопатија (оштетување на крвните садови на очното дно), нефропатија (оштетување на бубрезите и нивните крвни садови), невропатија (оштетување на нервиот систем), и макроангиопатија (оштетување на големите крвни садови).

Дијабетот е болест на минатото, сегашноста на е и болест на иднината. Големо значење во квалитетното лекување на ова болест има дијабетичната едукација и на детето и како и многу други хронични болести се прифати како дел од животот, тогаш со правилен хигиено-диететски режим, правилен начин на исхрана, физичка активност и секако, правилно и редовно спроведување на терапијата ќе овозможи квалитетен живот на детето и реализирање во сите сфери на животот.

Др. Моника Топузовска

Нова Димензија

5

Diabetes mellitus во детството

Интервју со Зоран Џорлев

СРЕКЕН СУМ И БЛАГОДАРЕН ШТО ПОСТОЈАТ ОРГАНИЗАЦИИ КАКО ЦРВЕНИОТ КРСТ

*Прекрасно е кога
вршењето на својата
работа ви претставува
задоволство, а кога
тоа го работите со
надеж дека некому ќе
помогнете среќата е
уште поголема*

Виолината е вашата огромна љубов и заштитен знак на вашата личност. Како дојде до оваа ваша животна врска со неа? Како започна вашиот успех?

Основна работа за успех во секоја работа е љубовта, посветеноста и секако напорната работа. Со виолината се дружам веќе 30 години, почнувајќи од 10 годишна возраст, постојано учејќи ги тајните на добрата изведба, за што е потребна апсолутна поврзаност со инструментот и делото кое се изведува. Многубројните натпревари беа искуство надградено со искуството кое секојдневно го црпем при работењето со мојот татко, благодарение на што успеав да ја осознаам сестраната примена на виолината и да и дозволам подеднакво добро да звучи во секој вид музика, класика, поп, фолк и сл. Токму тоа и неизмерната љубов кон музиката ја направија виолината дел од мојата личност, дел од моето секојдневие, дел од мојот живот.

Вие важите за голем почитувач на македонскиот мелос. Каде ја наоѓате вашата животна инспирација? Што е тоа што ве мотивира, исполнува за да ја создавате вашата уметност?

Македонската песна е дел од мојот свет уште од детски години. Изворниот мелос го негувам уште од дете покрај мојот татко Наско, кој зад себе остави македонски народни песни како што се Не кажувај либе добра



6 Нова Димензија



ноќ, Во Струмица на улица и многу други. Не можам да речам дека речиси го заборавивме таквиот звук, туку мислам дека недоволно му се посветуваме и го пласираме, посебно на младите генерации. Го сакам и го почитувам овој тип на музика затоа што таа го изразува духот на мојот народ, духот на земјата во која живееме. А инспирацијата е во музичките мотиви и ритми препознатливи за нашето поднебје.

На многу хуманитарни концерти, хуманитарни акции, донации можеме да го забележиме вашето име. Важите за личност со големо хумано срце. Споделете ни некое од вашите хуманитарни искуства?

Учеството на такви настани секогаш е со желба и надеж да се помогне некому. Воедно, чувството за даден придонес во напорите да се оствари една хумана цел, е големо и исполнувачко. После учеството на таков настан чувствата се измешани со радост и малку солзи радосници. Среќен сум и горд кога денес ќе сретнам некој од лицата за кој бил наменет хуманитарниот настан и ќе видам дека истиот тој е здравствено добар или посреќен.

Вие сте голем пријател и на Црвениот Крст и досега имате остварено повеќе заеднички акции во име на хуманоста. Неодамна Клубот на млади при Црвениот крст на град Скопје, по повод Денот на вљубените организираше хуманитарен концерт наречен „Љубовни ноти“ во кој што учествувавте. Опишете ни ја соработката со Црвениот Крст?

Јас сум среќен и благодарен што постојат такви организации како Црвениот крст и луѓе, а посебно младина, која умее да сочувствува со тугите проблеми и да размислува за начините на кои може да им се помогне. Другарувајќи со д-р Цекиќ, имав можност да ги запознаам неговите деца кои се активни членови на Црвениот крст и со кои остваривме неколку хуманитарни концерти меѓу кои и споменатиот.

Добро е што постојат такви млади луѓе хуманисти, кои сето ова го прават со толку голема

љубов и ентузијазам што со зборови не може да се опише, туку само да се почувствува. Горд сум да работам со таква младина со која во моментот веќе го планираме и следниот хуманитарен концерт.

Како се снаоѓате во вашата моментална актуелна работа како водител на музичка емисија? Ова претставува ново искуство за вас. Дали се пронаоѓате себе си во оваа нова улога?

Искуството навистина е ново, а задоволството големо. Различно е од самото изведување музика, но мислам дека успеав да направам едно убаво спојување помеѓу водителството и музицирањето, што е уште една потврда за животната врска со виолината и музиката. Задоволството е големо и исклучително, затоа што не се чувствувам како класичен водител, туку како презентер на македонската музика, на музиката која влече корени од македонското тло и сите нејзини жители. Оваа моја нова улога би ја опишал како презентер на звуци кои се можеби подзаборавени и кои преку оваа емисија повторно се доближуваат до луѓето, а пред се до младата публика.

Вие важите за уметник кој ужива во својата работа и личност која се труди да ја пренесе хуманата порака понатаму. Што е тоа што би им го препорачале на младите кои се обидуваат да зачекорат кон вистинскиот пат на животот?

Прекрасно е кога вршењето на својата работа ви претставува задоволство, а кога тоа го работите и со надеж дека некому ќе му се помогнете среќата е уште поголема. Секој млад човек се обидува да фати некој пат по кој ќе се движи во животот, и во таа тешка задача потребно е сите на свој начин да помагаме. Она што го сметам за потребно и што го препорачувам на младите луѓе е да се посветат на градењето на својата личност со особини на работливост, чесност, хуманост. Работата што ја одбрале да ја работат со љубов и задоволство и секогаш кога ќе можат да пружат рака за пријателство и помош таму каде што е најпотребна.

Илина Глигоровска

Не кажувај либе...



Нова Димензија



ВИЗИЈАТА ЗА ВРВНО ЗДРАВСТВО СТАНА РЕАЛНОСТ



4 ГОДИНИ СЕ ГРИЖИ ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ

ГИНЕКОЛОГИЈА И АКУШЕРСТВО

Стерилитет
ИН ВИТРО фертилизација



100 новороденчиња од програмата ИВФ

АНЕСТЕЗИЈА



ИНТЕНЗИВНА
НЕГА

НЕОНАТОЛОГИЈА И ПЕДИЈАТРИЈА



Педијатриска
кардиологија

Педијатриска
ревматологија

Педијатриска
амбуланта

КОЖНА АМБУЛАНТА

ХИРУРГИЈА

Општа хирургија
Абдоминална хирургија
Лапароскопска хирургија
Тораковаскуларна хирургија
Ортопедска хирургија
Урологија
Пластична и естетска
ОРЛ
Детска хирургија



ФИЗИКАЛНА ТЕРАПИЈА

ОПШТА И
ТРУДОВА МЕДИЦИНА
СО ПРИМАРНА
ЗДРАВСТВЕНА ЗАШТИТА
СИСТЕМАТСКИ ПРЕГЛЕДИ

МЕДИЦИНСКА КОЗМЕТОЛОГИЈА

БИОХЕМИСКА ЛАБОРАТОРИЈА



ДИЈАГНОСТИКА

Ортопедија
Ендоскопија
Интерна медицина
Кардиологија
Невропсихијатрија
Радиологија



ТЕЛЕФОН: (02) 2603 100

ФАКС: (02) 2603 103

www.remedika.com.mk



Прим. Д-р Јасна Анастасовска
специјалист педијатар

ИМУНИЗАЦИЈА (ВАКЦИНАЦИЈА) КАЈ ДЕЦА



Имунизација (вакцинација) е превентивна мерка за заштита на населението од заразни болести. Нејзината основна цел е спречување, сузбивање и искоренување на тешки заразни заболувања. Пред пронаоѓање на вакцините, тие болести биле смртоносни. Како пример, можеме да го наведеме фактот дека пред ерата на имунизација против детската парализа во САД умираше 25.000 деца годишно, а сега, со примена на ваксината, не заболува ниту умира ни едно дете. И во нашата земја, благодарение на редовно и целосно спроведување на вакцинација, се очекува комплетно искоренување на детската парализа, а подоцна и на малите сипаници.

ОД ШТО СЕ СОСТАВЕНИ И КАКО СЕ ДАВААТ ВАКЦИНИТЕ?

Некои видови ваксините се направени од убиени или ослабнати бактерии или пречистени делови на бактерии или вируси (пр. голема кашлица, детска парализа). Други видови содржат мало количество токсин (пр. тетанус, дифтерија). Вака приготвени, овие бактерии или токсини се

безопасни, не предизвикуваат болест, туку го стимулираат одбрамбениот систем на детето да создава антитела (*војска*), кои, при средба со тие бактерии или вируси се спротивставуваат на развој на болеста.

Ретко се случува да и покрај вакцинацијата детето да заболува од болеста од која е вакцинирано, но во тој случај се развива полесна форма, без компликации.

Во зависност од видот на ваксината, вакцинација се врши со давање на инјекција (мускулна или подкожна), или со лажичка.

КОИ СЕ ЗАДОЛЖИТЕЛНИ ВАКЦИНИ И КОГА ЗАПОЧНУВА ВАКЦИНАЦИЈАТА?

Во Р. Македонија спроведувањето на вакцинацијата е регулирано со закон, при што децата задолжително и бесплатно се вакцинираат против:

- Хепатитис Б
- Туберкулоза
- Детска парализа (полсо)
- Дифтерија
- Голема кашлица (пертусис)
- Црвенка (Рубеола)
- Мали сипаници (Морбили)
- Заушки (Паротитис)
- Хемофилус инфлуенза

Вакцинирањето се спроведува према календар на имунизација. Некои вакцини се дават еднаш, за други е потребно давање повеќе пати (ревакцинирање). Многу е важно да се прими целиот циклус на потребните вакцини (сите дози), во пропишаното време. Кусотрајни одложување од неколку дена не претставуваат проблем.

КОГА НЕ ТРЕБА ДА СЕ ВАКЦИНИРА ДЕТЕТО?

Пред секое примање на вакцина педијатарот го прегледува детето и утврдува дали има пречки (контраиндикации) за вакцинирање. Доколку детето има знаци за акутна инфекција (висока температура, пролив, кашлица) вакцинацијата се одлага, иако полесна инфекција на

дишните патишта не би требало да биде пречка за вакцинирање. Но, родителот задолжително треба да го извести педијатарот доколку детето имало предходна изразита поствакцинална реакција на некоја од вакцините, постоење на тешка алергија кон нешто, примање на лекови кои го потиснуваат имунолошкиот систем (кортикостероиди, цитостатици), примање на крв и сл.

Вродена срцева мана не е пречка за редовна имунизација.

КОИ СЕ НАЈЧЕСТИ ПОСТВАКЦИНАЛНИ РЕАКЦИИ И ШТО ДА СЕ ПРЕВЗЕМЕ?

Сериозни последици од вакцините се многу ретки. Реакциите како црвенило и болно место на уодот, плачливост, раздразливост и лесно покачена температура се вообичаени реакции кои се јавуваат после ДиТеПер ваксината. Реакциите после ваксината против морбили може да се јави по 1-2 недели по примањето, со слика на лесен морбилифорен исип, малку покачена температура. Кај многу мал број на деца можат да се јават зглобни болки 2-6 недели после ваксината против рубеола.

При појава на наведените реакции, на родителите се советува ставање на ладни облози на местото на апликација на ваксината, по потреба давање антипиретици/аналгетици од типот парацетамол или ибупрофен, разладување на детето, внесување на повеќе течности и полесна храна. Постојат вакцини кои во нашата заедница се уште не се задолжителни со закон, но се сметаат за полезни. Една од нив е ваксината против соевите на бактеријата стрептокок, вклучувајќи ја и стрептокок пнеумоније, под името Превнар.

Прим Д-р Јасна Анастасовска
специјалист педијатар
општа болница Ре-Медика

Календар за имунизација

Возраст	Болест против која се врши имунизација
До една година	Хепатитис Б, туберкулоза
2, 4 и 6 месеци	Хемофилус инфлуенза - ХИИ (три дози)
4, 5 и 6 месеци	Дифтерија, тетанус, пертусис (три дози)
4, 5 и пол и 7 мес.	Детска парализа (три дози)
13 месеци	Морбили, рубеола, паротит
18 месеци	Дифтерија, тетанус, пертусис (една доза, прва ревакцинација)
20 месеци	Детска парализа (една доза, прва ревакцинација)
4 години	Дифтерија, тетанус, пертусис (една доза, втора ревакцинација)
7 години	Морбили, рубеола, паротит (една доза, втора ревакцинација), туберкулоза (со тестирање, прва ревакцинација), детска парализа (една доза, втора ревакцинација), дифтерија, тетанус, (една доза, трета ревакцинација)
12 години	Хуман папилома вирус (ХПВ, три дози)
14 години	Туберкулоза (со тестирање една доза, втора ревакцинација), рубеола (за женските деца), една доза, втора ревакцинација, детска парализа (една доза, трета ревакцинација), дифтерија и тетанус (една доза, четврта ревакцинација)
18 години	Тетанус (една доза, петта ревакцинација)

УЧЕСТВО НА ЕОК НА ЦКРМ НА ВЕРСКИОТ ПРАЗНИК ВОДИЦИ



На 19.01.2009 година, единицата за одговор при катастрофи, и ова година учествуваше во традиционалната манифестација за фрлање на крстот во водите на реката Вардар. На самата манифестација, специјалците од тимовите за спасување на вода, спасување на планина, медицинскиот тим, тимот за логистика и тимот за вода и санитација се грижеа за безбедноста на 150 граѓани кои се фрлаа во реката Вардар по крстот.

За одбележување беше активноста на Тимот за спасување на планина преку поставувањето на

јаже преку реката обележено со пловки, кое на 90% од учесниците им помогна да се задржат на него и безбедно да излезат на брегот.

Медицинскиот тим пак имаше повеќе интервенции (посекотини, набиеници, шокови состојби и сл.) и нивното санирање помина во најдобар ред.

Со вклучувањето во ова активност граѓаните на Скопје, па и пошироко, повторно имаа можност да се уверат во подготвеноста и стручноста на кадарот на Црвениот крст.

ЕДНОДНЕВЕН ТРЕНИНГ-СЕМИНАР НА ОПШТИНСКИТЕ ТИМОВИ ЗА ОДГОВОР ПРИ КАТАСТРОФИ

Црвениот крст на град Скопје, во соработка со општинските организации на ЦК во Скопје, постојано се грижи за оспособување, кадровско и организационо јакнење на општинските тимови за одговор при катастрофи. Во овој правец на 16 ноември 2008 год на Водно се организираше еднодневен тренинг-семинар за оспособување на тимовите за правење на брза проценка при евентуална катастрофа, подигање и растурање на шатори и укажување на прва помош на реалистичко прикажани рани и повреди. Тимот за логистика на ЕОК на ЦКРМ ги следеше активностите на подигање и растурање на шатори, правење на брза проценка и за храната на учесниците.

Домаќин на овој тренинг беше Општинската организација на Црвен крст Кисела Вода.





СПАСИТЕЛИ НА ПЛАНИНАТА НА ТРЕНИНГ СЕМИНАР НА ПОПОВА ШАПКА

Планинските спасители со уште 10 нови членови во периодот од 12 до 15 февруари 2009 год. на Попова Шапка ги усовршуваа техниките за спасување на планина во зимски услови.

Под будно око на инструкторите имаат можност да проследат теоретски предавања и практични вежби за спасување со аки чамец, организација на планинско спасителна акција во зимски услови, прва помош, падови со целини, движење во наврска, лавинологија и др. Тренинг семинарот беше реализиран со финансиска поддршка на Градот Скопје.

ОБУКА ЗА ТИМОТ ЗА СПАСУВАЊЕ НА ПЛАНИНА

На 21 декември, тимот за спасување на планина организираше еднодневен тренинг на Водно за осум нови членови. Членовите имаа можност да се запознаат со опремата за спасување на планина како и со техниките на спасување. Самата вежба беше организирана во два дела и тоа во првиот дел новите членови беа само набљудувачи, а веќе во вториот дел и активно беа вклучени. Интересот кај нив беше голем, а со ваков тип активности придонесуваме кон побрзо и полесно вклучување на новите членови во спасувачкиот тим.



ПЛАНИНСКИТЕ СПАСИТЕЛИ ПОСТОЈАНО ВО АКЦИЈА

Спасителната станица на Водно во викендите и празниците беше отворена и во зимскиот период. Спасителите покрај грижата за безбедноста на посетителите на планината, активни беа и во расчистувањето на големите навеси од снег и со тоа овозможија непречен приод до Спасителната станица.

Во овој период спасителите укажаа прва помош на околу 50 граѓани, посетители на планината Водно, кои имаа потреба од таква помош.



КУРС ЗА ЛЕТНИ ТЕХНИКИ



На покана на Горската спасителна служба на Р. Хрватска, четири члена на екипа од тимот за спасување на планина на Единица за одговор при катастрофи на ЦКРМ, од 8 до 15 ноември учествуваа на курсот за летни техники на спасување на планина. Согласно програмата за работа, акцент на курсот се постави на изведување вежби за зајакнување на капацитети на секој член на тимот, индивидуално, но и групно. Учесниците на курсот се вратија побогати со нови техники на спасувања кои понатаму ќе ги презентираат на останатите членови на тимот.

Преку хуманитарната организација Јоханита, Црвен крст на град Скопје во соработка со Советот на градот Скопје и градот Нирнберг, прими 9400 пакети со хигиенски и прехранбени продукти. Тие ќе бидат поделени на лица регистрирани преку



центрите за труд и социјална политика како и

лица кои имаат потреба од ваков вид помош. Дистрибуцијата ќе се одвива преку 5-те општински организации на Црвен крст, по 250 пакети. Исто така 50 пакети се поделени за здружението на инвалиди на град Скопје 49 пакети за организацијата Еуробубрег, 47 пакети за деца сместени во згрижувачки семејства, 50 пакети за Сојузот на инвалиди на Македонија, по 200 пакети за двете народни кујни при црквите Св. Петка и во Горче Петров, 58 пакети за организацијата Илинден, 50 пакети за организацијата Милосрдије, 50 пакети за Сојузот на слепи, 50 пакети за здружение на глувите.



НАЦИОНАЛНА ГАЛЕРИЈА НА МАКЕДОНИЈА

Дауџ ѓашин амам

Чифџе амам

Мала сџаница



ХУМАНИТАРНА ЗАБАВА НА КЛУБОТ НА МЛАДИ НА ЦК НА ГРАД СКОПЈЕ

Активистите од клубот на млади при Црвениот крст на град Скопје, поттикнати од апелот за помош на врсник за кој е потребна итна хируршка интервенција во странство, преку организиран начин ја покажаа својата хуманост.

Како еден од начините за помош беше организирање на забава по повод 1-ви април. Забавата беше од хуманитарен карактер и се одржа во клубот CHEVIGNON во ГТЦ. Со цел собирање на парични средства за интервенцијата, посетителите на забавата, а и оние кои не присуствуваа, имаа можност преку купување на купони и влезници да донираат.

Во рамките на вечерт се одбра и најдобра маска, а главната награда за победникот беше винкенд во Струга за двајца.

Собраните средства од оваа забава се донирани на семејството.

РАБОТИЛНИЦА СО МЛАДИТЕ ОД УЧИЛИШТЕТО ЗА ГЛУВИ И НАГЛУВИ ЛИЦА "ПАРТЕНИЕ ЗОГРАФСКИ"-СКОПЈЕ



Иницијативата на младите од клубот во рамките на ЦК на град Скопје за соработка со нивни врсници беше реализирана преку средба за дружење и соработка со нивните врсници од средното училиште за глуви и наглуви лица „Партение Зографски“ Скопје. Реализирани беа вкупно 2 работилници и тоа во просторите на ЦК на град Скопје како и во нивното училиште. Работилниците беа со цел дружење комуникација и изучување на нови и интересни вештини за изработка на

алки. На работилницата учествуваа волон-

тери од клубот на млади како и десетина ученици од училиштето, водени од одговорниот дефектолог задолжен за реализирање на креативните работилници.

Во текот на оваа прва средба со нив, поголемиот дел од времето помина во меѓусебно запознавање и претставување и тоа преку запознавање со нивниот јазик за комуникација. На крајот на средбата сите знаевме да си го кажеме своето име, да се претставиме и да броиме до 20.

На разделбата волонтерите на Црвениот крст и учениците во училиштето станаа побогати за уште неколку пријателства.



Љуби безгранично п.с ЗАШТИТИ СЕ

Во рамки на проектот Љуби безгранично, п.с. заштити се, се одржа тродневен тренинг за ПИЕР едукација на тема ХИВ/ СИДА и СТИ. На тренингот учествуваа 15 млади од програмата УНХЦР и 10 млади од Клубот на млади на Црвен крст на град Скопје и ООЦК. Беа обработени темите: како се пренесува ХИВ, начини на заштита, контрацепција, сексуални преносливи болести, Пиер едукација, комуникациски и презентационски вештини. Сесиите беа проследени со работа во групи, интеракција, креативни начини на пренесување на информациите, забава и дружење.

По завршувањето на обуката, реализирани беа едукации на терен спроведени од новите ПИЕР едукатори. Сите активности беа заокружени со голем музички хепенинг на Градскиот плоштад Македонија по повод одбележувањето на Светскиот ден на борба против ХИВ/СИДА 01 Декември.

Хуманитарен концерт ЛУБОВНИ НОТИ



По повод Денот на вљубените 13 февруари Клубот на млади при Црвениот крст на град Скопје организираше хуманитарен концерт под мото Лубовни ноти. Самиот концерт имаше хумана димензија, а беше одржан во средното музичко училиште Илија Николовски -ЛУЈ Скопје. На него беа изведени инструментални лубовни теми од учениците од училиштето како и специјалните гости. Исто така концертот со свое присуство го поддржаа Александар Митевски, Next Time и Зоран Џорлев, кој изведе неколку композиции.

Младите во оваа иницијатива беа поддржани и од г. Зоран Џорлев директор на училиштето. Интересно беше што младите самостојно ги креираа сите детали околу украсувањето на салата. Тие сами ги изработија постерите, поканите за гостите и исто така сами се погрижија за украсување на салата во симболика на Св. Валентин, денот на лубовта и вљубените. Еден од волонтерите свој придонес даде со тоа што приготви домашни колачиња за сите присутни.

Гостите од публиката донираа на повеќе начини- во поставените кутин, преку купување на рачно изработени срца од страна на младите од клубот, потоа накит кој претходно беше изработен во домот за деца без родители тт Октомври, како и ЦД-иња од нашите поддржувачи на концертот Александар Митевски, Next Time и Зоран Џорлев. Сите собрани средства се наменија за социјално загрозоено семејство на територија на општина Кисела Вода.



ЕДУКАТИВНО РЕКРЕАТИВНА



ЕКСКУРЗИЈА НА ВОДНО

Една од традиционалните активности која клубот на млади на Црвениот крст на град Скопје ја организираат секоја година е обележувањето на денот на пролетта и денот на екологијата. По тој повод на 04.04.2009 год. младите организираа еднодневно дружење, екскурзија на Водно заедно со децата и младите на семејствата баратели на азил во Македонија, кои го посетуваат дневниот центар Сумнал Ш.Оризари. Целта на ова дружење беше подигнување на свеста на децата и младите за унапредување и заштита на животната средина преку директни активности на терен. Децата беа поделени во четири групи, со активности за садење цвеќиња со цел да се разубави просторот на средно Водно, ја чистеа околината од отпадоци, фарбаа и на свој начин дадоа придонес во зачувување на околината. Исто така преку едукација на тема екологија, разни игри и квизови младите имаа можност да се рекреираат и забавуваат како и да научат нешто повеќе за тоа колку е важно да се живее во чиста и здрава животна околина.

АКТИВНА СОРАБОТКА НА ЦРВЕНИОТ КРСТ И ЈУ ЗАВОД ЗА СОЦИЈАЛНИ ДЕЈНОСТИ

Црвениот крст на Република Македонија и Црвениот крст на град Скопје во соработка со ЈУ Заводот за социјални дејности -Скопје, во рамките на заедничките иницијативи насочени кон подобра социјализација на децата и младинците со посебни потреби, организираа 2 едукативни работилници во Скопје, а од 27 март до 29 март 2009 година и тридневна работилница во Центарот Солферино-Струга. На работилницата помеѓу ООЦК кои присуствуваа со свој претставник, активно учество имаше и ЦК на град Скопје.

Целта на едукативните работилници беше да се добијат одредени знаења и вештини за прстап и поддршка на децата и младинците со посебни потреби.

На едукативната работилница во Струга, фасцилитатори беа Татјана Ристова Димова, директор на Заводот за социјални дејности и Прим. Д-р. Иван Двојаков, специјалист педијатар. На неа беа презентирани теми насочени кон зајакнување на меѓусебната соработка:

- Комуникација (вербална и невербална)
- Тимска работа;
- Активно слушање;
- Помош и поддршка на лица со пречки во развојот.

На едукацијата беа утврдени чекорите на постапување на Црвениот крст во имплементација на активности насочени кон поддршка и помош на лицата со посебни потреби, што претставува голем чекор во меѓусебната соработка. Во наредниот период ќе следува имплементација на плановите за акција со цел социјализација на децата и младите со посебни потреби.

Креативни работилницата во рамките на проектот

"И ПОКРАЈ СЕ МОЖЕМЕ"



Како втора фаза од реализација на проектот „И ПОКРАЈ СЕ МОЖЕМЕ“, младите од клубот одржаа креативни работилници во неколку институции, со најразлични материјали, техники прилагодени според нивната возраст и можности. Првата работилница се реализираше во СОС детското село. На неа активно учество земаа 7 младици од Црвениот Крст и присутните дечиња во СОС селото. На работилницата се изработуваа украсни вазнички и украсни апликации за стакло и прозорци, со техниката витраж. На 20.11.2008г. беше одржана работилница во училиштето Димитар Влахов. Цел на работилницата беше изработка на новогодишни честитки, како и фигури од глинамол, по желба на дечињата. Работилница се одржа и во просторите на Црвениот крст на град Скопје со која беа опфатени деца од школска возраст, до 8 одделение од семејната баратели на азил. Работилницата се состоеше во изработка на форми и цртежи од глинамол, како и хеклање (плетење) со една игла. Повеќе познавања за плетењето имаа девојчињата, па тие ги учеа младите активисти од Црвен крст околу техниката на изработка. Младите од клубот како и 3 ученички-средношколки од гимназијата Нова кои изразија интерес да присуствуваат на работилницата присуствуваа на креативна работилница во домот за деца без родители 11 Октомври. Се изработуваше накит од монистра - обетки, алки за на рака и ланчиња, кој по-

натому ќе се продава во хуманитарни цели. Преку овие активности на младите од клубот постигнавме многу дружење, нови пријателства и ра-зубавување на секојдневието на децата и младите кои беа опфатени со работилниците, но и продолжување на заедничката дружба.

Едукативни предавања на тема ЕКОЛОГИЈА И ЗАШТИТА НА ЖИВОТНА СРЕДИНА

Во втората половина на месец Мај, во рамките на традиционалното одбележување на денот на пролетта и денот на екологијата, Црвениот крст на град Скопје организираше едукативни предавања на тема екологија и заштита на животна средина. Со едукациите беа опфатени деца од 6- тите одделенија од 4 основни училишта од 4 општини на територија на град Скопје, кои и по наставната програма имаат дел за екологија. Предавач беше врнички едукатор- волонтер во Црвениот крст. Темите кои беа опфатени се загадувањата на водите, почвите и воздухот како и начините за нивно спречување. Децата покажаа голем интерес на темата и ги проширија своите знаења.

Дискусијата која следувааше беше во насока на зачувувањето на средината преку активностите кои веќе ги рели-зирале на тема екологија и зачувување на животната средина.

АКТИВНОСТИ ПО ПОВОД ВАСИЛИЦА И НОВОГОДИШНИТЕ ПРАЗНИЦИ

Црвениот крст на град Скопје организираше низа активности со цел дружење и убави моменти за голем број целини групи на кои што им е потребна поддршка за време на празниците.

Клубот на млади беше активно вклучен во активностите на терен. На децата од дневните центри за деца од улица им беа поделени околу 50 пакетчиња кои беа направени од собирната акција која се реализираше од 25-31.12.2008 год. во маркетот Веро ГТЦ. Магионичарот Кристијан имаше претстава за овие дечиња кои беа воодушевени од неговите трикови.

Беше организирано и Новогодишно поетско читање на 25.12.2008 г на кое децата писатели имаа за-единички настап со писатели на детска литература. На истото настап имаа децата од Златно славејче.

Во рамките на проектот И покрај се Ние можеме..... беше поставена изложба и промовиран кален-дарот за 2009 год. кој го реализира клубот на млади на Црвен крст на град Скопје. Изложбата беше одлична можност за средба и дружење на млади од повеќе институции (дом за деца без родители 11 Октомври, Училиште за лица со оштетен вид и слепи лица, СОС детско село, Сојуз на студенти со ин-валидитети, млади од семејствата баратели на азил во РМ) со младите на Црвениот крст.

Беше организирана новогодишна детска претстава и подарок пакетчиња за децата бегалци кои што се под заштита на УНХЦР. Тие имаа можност да се поздрават со Дедо Мраз и да се дружат со сите ликови од претставата. Беа поделени вкупно 546 пакетчиња вклучувајќи ги и дневниот цен-тар Сумнал во Шито Оризари и децата штитеници во другите градови.

Поделбата на пакетчиња продолжи и во Сојуз на глуви и наглуви на град Скопје, во учи-лиштето за лица со оштетен вид Димитар Влахов, специјалното училиште Златен сремец, лицата со церебрална парализа и деца на лекувани алкохоличари каде вкупно беа доделени 263 новогодишни пакетчиња.

Во Шелтер центрите во Чичино село и 25 Мај се реализираше и дистрибуција на 20 ком-плети постелнина, 100 детски шалчиња и 100 чаршафи за маси, сето тоа во соработка со Гонитекс



Минатата година во периодот од 1 до 8 декември малиот град Тубанисо, во Р. Мали - Западна Африка, беше домаќин на светската младинска средба организирана од страна на Меѓународната Федерација на Црвен крст и Црвена полумесечина спроведена за потребите на проектот "Млади Агенти на Бихејвиорална Промена".

Главните цели на оваа средба беа споделување и размена на искуствата и знаењата помеѓу Националните Друштва на тема принципи и вредности на Црвениот Крст, размена на искуствата во однос на методологијата и начинот на работа со некогнитивни техники за учење, како и работа на конкретни вежби и игри на улоги, кои понатаму би влегле во сетот на алатки кој во иднина треба да се развива како заеднички глобален проект на сите Националните Друштва.

Целите на овој проект се да се поттикнат и зајакнат младите да бидат иницијатори и поборници за промена во односувањето во општеството, да се истакне едукативната улога на Црвениот Крст како обликувач и премостувач во општеството, и да се развие една атрактивна алатка за привлекување и задржување на волонтерите, која во себе ќе го интегрира целото досегашното искуство на Националните Друштва во работењето на полето на едукација на младите за вредностите и принципите на Црвениот крст, преку користење на некогнитивни методи и техники на учење.

На оваа младинска средба беа присутни четириесетина младински претставници од исто толку Национални Друштва, меѓу кои и Македонија, Србија, Италија, Финска, Англија, Швајцарија, Сиера Леоне, Гана, Уганда, ЈАР, Мозамбик, Мали, Нубија,

ЦКА-ПХВ во Африка



дисеминација ЗА 220 СТУДЕНТИ ОД МЕДИЦИНСКИ И СТОМАТОЛОШКИ ФАКУЛТЕТ



Црвен крст на град Скопје, традиционално, во соработка со Медицинскиот и Стоматолошкиот факултет, а во рамките на нивната теренска настава по предметот Социјална медицина спроведе дисеминационална обука на студентите. Обуката се реализираше во текот на 2008 година, во месецот декември, и вкупната бројка на студенти кои ја поминаа обуката изнесува 220 лица. Преку неа се обидовме да им ја претставиме организацијата на еден поинаков начин - преку презентација, но и со посета на работните простории на ЦК на град Скопје каде може да се почувствува работна атмосфера. Акцентот во презентацијата беше ставен на активностите и структурата на Црвениот крст на Р. Македонија и Црвен крст на град Скопје, но студентите се запознаа и со историјатот на организацијата, амблемот, Женевските конвенции и принципите на Движењето.

ЦКА-ПХВ ВО ТРКА ЗА ЕРСТЕ НАГРАДА

Црвениот крст на град Скопје, со проектот Црвен крст во акција-Промоција на хумани вредности (ЦКА-ПХВ), е една од шесте организации од Македонија кои заедно со уште 65 организации од осум земји влегоа во финалната трка за награда за Социјална интеграција 2009 на австриската ЕРСТЕ Фондација. Вкупниот број на пријавени проекти изнесува 1300, и тоа од БиХ, Хрватска, Косово, Црна Гора, Романија, Србија, Словенија, Македонија. Од нашата земја од 137 проекти само шест одат понатаму. Во наредниот период Меѓународното жири, составено од 17 експерти, ќе избере дваесет победнички проекти. Вкупниот фонд за награди изнесува 295 000 евра. Свечената церемонија на доделување награди ќе се одржи во Букурешт на 25 јуни каде нашиот претставник ќе го презентира проектот.



Африка

Кенија, Египет, Израел, Колумбија, Уругвај, Канада и многу други. Двајцата претставници кои го претставуваа нашето Национално Друштво и нашата земја се членови на ЦКА-ПХВ колегиумот и инструктори во ЦКА-ПХВ проектот, кој зад себе има десетгодишно искуство на полето на промовирањето на вредностите и принципите на Црвениот крст во нашата земја.

Оваа средба за младите учесници претставуваше шанса тие да ја презентираат работата и активностите на своето НД, културата, обичаите, традиционалната облека на својата земја, конкретни вежби кои ги користат за едукација на младите на тема принципите и вредностите на Црвениот крст во своите НД како и методи и техники на некогнитивно учење кои ги развиваат, а воедно и да го пренесат своето искуство во работењето на ова поле на останатите свои колеги од другите присутни НД.

Целата оваа младинска средба беше организирана во типично африканско опкружување, што за учесниците претставуваше можност автентично да го доживеат духот на Африка. Методологијата на целата средба беше осмислена преку спојување на некогнитивните техники на учење



со истражувањето на богатото Африканско наследство, каде преку игра, цртеж, движење, танц, драма или музика младите ги надминуваа сите постоечки национални, расни и религиски бариери кои, за жал, се толку присутни во денешниот модерен свет.

МАЛИ ЦКА-ПХВ ХУМАНИ ПРОЕКТИ

Една од главните цели на ЦКА-ПХВ проектот е поврзувањето на дисеминацијата со хуманитарните активности, односно поврзувањето на теоријата со практиката. И оваа година по завршувањето на ЦКА-ПХВ обуката младите луѓе своите ново стекнати знаења ги преточија во практика, изработувајќи мали проекти за добробит на заедницата во којашто живеат. Инспирирани од сето она што Црвениот крст го претставува, младите луѓе со здружени сили, тимски, надминувајќи ги социјалните, етничките и религиозни рамки ги преточија својот ентузијазам, желбата да помогнат и позитивната енергија во хумани дела достоинствени за секоја почит.

Оваа година беа изработени точно 100 мали проекти за добробит на заедницата, 55 од нив беа оценети со фаза 5, што претставува највисока оценка. Како проекти со посебно значење беа оценети десет проекти кои се истакнаа со својата особено благородна мисија и истите беа оценети со сонце. Проектите со своите цели и активности претставуваат едно прекрасно претставување на целото шаренило и разноликост на младешката хуманост, креативност и оригиналност. А проекти имаше многу: Организирање на додатна настава и помош при учењето, набавување на дрва за огрев за една бабичка, собирање на средства за операција на око на три годишно дете, опремување на дом, поправка на кров на стамбена кука, осмислување и изведба на хигиенски чвор во изолирана кукичка, дружење и посети на деца со специјални потреби, забавување на Новата година со новогодишни пакетчиња на децата од социјално загрозени семејства и многу други.

Претставници од сите овие проекти ќе бидат поканети да земат учество на една од финалните работилници кои ќе се организираат во текот на месец април и мај. Најдобрите младинци од овие работилници понатаму ќе бидат испраќани на различни меѓународни случувања како претставници на Македонскиот Црвен крст. Авторите на најуспешните и најхуманите проекти ќе бидат поканети да ги претстават своите проекти, својот поттик и имплементација на истите пред ТВ гледачите во рамките на утринската емисија Добро Утро Македонијо на MTV.

ДИСЕМИНАЦИЈА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ

Во рамките на традиционално добрата соработка и ново потпишаниот договор за соработка помеѓу Црвениот крст и Здружението на пензионери, во клубот Јане Сандански-Аеродром се одржа дисеминативна сесија за педесетина пензионери. Сесијата според редовен план ја организираше Активот на жените пензионерки и претставуваше композиција од воведно предавање поддржано со видео презентации и филмувани студии, кои ги предизвикаа слушателите на активно учество. Пензионерите дискутираа за своето волонтерско искуство во младоста, за големата потреба од зајакнување на Движењето на Црвениот крст насекаде низ светот, а дел од нив предложија иницирање нови цели предавања за оспособување и намалување на ризиците од модерните закани и катастрофи.



СОРАБОТКА ВО ИМЕ НА ХУМАНОСТА

Како дојдовте до идејата за организирање на хуманитарни ликовни колонии обединети под боите на Црвениот Крст?

Идејата за организирање на ликовни колонии, каде Црвениот крст ќе ги здружува уметниците и ќе им овозможи простор за творење во името на хуманоста, се раѓа уште во 1995 година. До сега се организирани десетина вакви ликовни колонии на кои твореле повеќе од 50 уметници како од земјата, така и од соседните земји, како Бугарија, Албанија, Србија, Црна гора, па и пошироко Турција, Шведска и т.н.. Нивните дела остануваат во трајна сопственост на Црвениот крст. Некои од делата понатаму се продаваат, а средствата се користат во хуманитарни цели. Јас заедно со професионалното лице од Црвениот крст логистички ја подготвувам ликовната колонија, а на самата колонија се јавувам во улога на уметнички директор.

Кажете ни нешто повеќе за вашиот живот и за вашите почетоци во Црвениот Крст?

Потекнувам од Прилеп, таму сум роден и таму ги минав детските денови. Тогаш беше друго време, време на војна, на сиромаштија, се живееше многу поинаку од денеска. Но, некако јас лично од секогаш сум сакал да помагам. Паметам, за време на војната им

носеа храна на партизаните. Се сеќавам и кога се градеше Скопје, по завршување на војната, учествував во неговата изградбата и навистина се обидував да помогнам. Тогаш ги имав и првите контакти со Црвениот Крст, како организација која ме научи на првите чекори на хуманоста.

Опишете ни го вашиот уметнички пат и вашите творечки успеси?

Животот брзо се движеше и по завршувањето на средното образование, дојде време да се запишам на факултет. Имам голема љубов да студирам ликовна академија, но кај нас се уште не постоеше оваа академија. Заминав во Загреб, каде се запишав на ликовна академија, но поради недоволно парични средства, се вратив назад во Скопје и завршив Виша педагошка академија-смер сликарство. Тука во Скопје почнав да работам како даскал по уметност во училиштето Кирил Пејќиновик, каде по отварањето на академија во Скопје ја завршив истата, со што се стекнав со титула академски сликар и станав слободен уметник. Имам поставено голем број на изложби, како во нашата земја, така и надвор од неа. Но, никогаш нема да ја заборавам изложбата која беше посетена од министерот за култура на Белгија. Му се допадна и целата изложба ја однесе во Брисел, а таму целата изложба беше продадена. На луѓето им се допаѓаше тоа што го творев за што бев навистина среќен. Тогаш најмногу работев мурали (сидно сликарство). Во Македонија ќе бидам запаметен како основоположник на модерната македонска ликовна уметност. Моите дела можете да ги забележите насекаде, почнувајќи од музеите, кај приватните колекционери, како и институциите. Но, за цело време ја имам поддршката од мојата сопруга Ленче, без која можеби немаше да го постигнам тоа што го постигнав во животот.

Дали Црвениот Крст ве инспирираше или поддржуваше во вашата работа?

Се гордеам што имам можност да бидам дел од Црвениот крст и да дадам свој личен придонес за една ваква организација бидејќи и Црвениот крст придонесе многу за мојата уметничка инспирација.

Многу пати лично и самоиницијативно правам хумани дела побуден од една ваква голема идеја. Сум подарувал уметнички дела или пак паричните средства од продаденото дело ги донирал во хумани цели или пак за некое конкретно семејство. Секој човек треба да мисли и на други луѓе, на оние кои немаат, а такви ги има доста во денешно време. Во секој случај добро со добро се враќа.

Александра Ристовски

ФОРУМ ТЕАТАР – ПОТЕКЛО И ОПИС



RUBIKON

КОВИКОМ

Театарот на потчинетите настанал во 1971 година во Бразил, како резултат на истражувачкиот труд на бразилскиот режисер и културен активист Аугусто Боал.

Методите на театарот на потчинети се користат во околу 100 земји во светот. Негова основа се кратки сцени, кои прикажуваат реални проблеми во одредена заедница, за кои не се понудени решенија.

За разлика од обичниот театар, каде публиката има пасивна улога како набљудувач, во Форум театарот публиката активно учествува, заменувајќи некоја од улогите на протагонистите. При тоа публиката нуди различни пристапи во решавањето на дадениот проблем, односно преку промена на своето однесување се обидува да го смени однесувањето на антагонистот и да ја промени целокупната ситуација.

Целта на Форум театарот не е пронаоѓање на најдоброто решение, туку споделување на што е можно повеќе различни пристапи за приоѓање кон дадениот проблем.

Споделувањето на публиката не се одвива само вербално, туку се стимулира и влегување во некои од улогите во Форум – претставата. На овој начин емпатијата кај сите учесници се подигнува на високо ниво, што допринесува за плодноста на дискусиите, а со тоа и остварување на целите на Форум театарот.

Освен што луѓето со оваа театарска техника се обидуваат да си поиграат со разни решенија, можно е да им предизвика поттик за делување во реалниот живот, кога ќе се соочат со проблем, сличен на некој веќе виден на Форум – сцената. Затоа оваа метода е многу популарна во светот и се користи во училишта, во средини со специфични групации, како зависници, злоставувани жени, затвореници, синдикати, деца и млади со пречки во развојот и многу други.

Целта на Форум театарот е хуманизација на човештвото. Според Аугусто Боал, театарот е едно од основните човечки потреби, тоа е внатрешен човечки нагон. А театарот пак настанува кога човек ќе увиди дека сам себе може да се набљудува во акција. Тој е

актер (actor) и гледач (spectator) во истата личност. Тоа му овозможува контрола, а со тоа и промена на своето однесување во делувањето. На тој принцип се заснова Форум театарот. Основата е – делување, мотивирање на гледачите и актерите на акција на промена на моделот зададен во Форум приказната. Преку делување, актерите и гледачите се анализираат себе и така учат низ искуство.

АНТАГОНИСТОТ во Форум театарот е неменлив, од причина што и во реалниот живот ретко сме во ситуација да го промениме ликот кој ни создава проблемин, но нашето однесување кон тој лик можеме да го променима, да се заштитиме, а со тоа да ги намалиме и последиците од неговото однесување.

Форум театарот освен што дава можност за јавно презентирање на проблемите на одредена целна група, преку обезбедување на „влезови“ од публиката и создавање на еден неформален вид на јавна дебата на дадената тема, ликовитеод целната група се зајакнуваат, гледајќи различни можни начини на реакција во дадената ситуација кои кожат истата да ја променат. Преку тоа тие добиваат можност за ИЗБОР во слични ситуации во иднина. Ова е особено важно затоа што секој од нас, најчесто сопственото однесување го смета за единствено правилно.

Во Македонија, од 2002 г. оваа техника активно ја користи Здружението на граѓани РУБИКОН, и тоа на различни теми и со различни целни групи. Учесниците, на безбеден начин, играјќи ги ликовите во Форум театарот, гласно зборуваат за своите потреби и проблеми од секојдневието. Со промена на ликовите можат да ја увидат сопствената моќ и индивидуалната одговорност за промена на одредена ситуација, т.е. од пасивни сведоци да преминат во активни учесници.

Искуството во работа во училишта, домови, интернати и градинки, со ученици, наставници и родители, ја потврдува оваа техника како моќна алатка за личен раст и развој на учесниците

Владимир Караев
Претседател на ЗГ Рубикон

НЕКОИ ОД ОПАСНОСТИТЕ ЗА ПЛАНЕТАТА

- Штеди ја водата за да ја има вечно за сите!
- Засади дрво!
- Не гази по тревата!
- Користи гориво без чад или со помалку чад!
- Отпадоците не ги фрлај во природата!
- Користи тревки, коренчиња, плодови од растенијата како храна, зашто тие се скапоцени лекови, што служат како храна, а се дарови од мајката природа! Плодовите со љубов се проткаени за да донесат здравје, среќа и љубов!
- Не фрлај ја храната за да ја има за сите!
- Прегрипи ја екологијата за да станеш градител на твојата лична среќа!

Ова се само дел од бројните правила со кои луѓето во секојдневниот живот се сретнуваат и често ги применуваат. Тоа се правила на животот од кои разумните секогаш треба да се раководат. Со нивна помош животот станува поздрав, побогат, поубав.

Реките, езерата, морињата, океаните им припаѓаат подеднакво на сите. Планините се непресушен извор на здравје. На планините има чист воздух во изобилство и опоен мирис на безброј лековити тревки. Со чистиот воздух, чистата изворска вода и лековитите тревки, планините се природни лекувалишта: секогаш можат да го закрепнат или да го подобрат здравјето на луѓето. Планинарите се здрави луѓе кои го одржуваат своето здравје со планинарењето. И шумите ја остваруваат истата улога. Во планините и шумите има многу малку отрови, а наспроти тоа многу чист воздух. Планинското и шумското земјиште, ослободено од тешки метали, од отровни хемикалии, раѓа многу вкусни, еколошки здрави плодови што служат како храна и лек. Овие и на нив сличните сознанија го јакнат уверувањето кај луѓето за потребата од развивање на индивидуалната свест кај секој човек за добар однос кон животната средина и природата, посебно грижлив однос кон водата, кон почвата и воздухот.

Перманентно деградирање на животниот простор

Меѓутоа, ако погледнеме подобро околу нас, ќе видиме дека почвата, воздухот, водата (сите подземни и надземни води, реките, езерата, морињата и океаните) се во голема опасност. Во оваа најприродна животна средина луѓето секојдневно испуштаат големи количества загадени води со фекалии, мазут, хемикалии, затруена храна и друго. Истовремено и постојано се загадуваат почвата, воздухот, водата. Така, перманентно и забрзано се врши деградација на животната средина. Сите сме сведоци на забрзаното универзално сестрано пустошење на животот на планетата Земја - единствената што ја имаме за живеење. Неконтролираното загадување ја претвори Планетата во стаклена градина над која зјае озонската дупка.

Нејзиниот еко-систем, од рамнотежа го исфрлија и киселите дождови што се продукт на загадувањето на природата во светски размери. Тоа предизвика десеткување на тропските шуми, поврзано и со наглото затоплување и исчезнување на многу видови растителни и животински примероци. Поради односот на луѓето кон природата, над човештвото надвиснува тешка еколошка криза.

Показатели за тоа се експериментите со нуклеарното оружје и неговото натрупување во огромни количества, глобалното затоплување, во значителен дел уништувањето на озонската обвивка, уништувањето на шумите, загадувањето на водата, на почвата, на воздухот, на природата, насекаде околу нас. Без водата која се користи за пиење, за наводнување на земјоделските површини, но и без здрава, техничка вода во агросистеми и индустријата, животот на растенијата, на животните и на луѓето е невозможен. Зголемените количества токсини кои, од ден на ден се шират преку фекалните и отпадните води во почвата, во воздухот и во водата, се основа за немилосредно уништување на растителниот и животинскиот свет. Поради тоа, целосно се доведува во опасност живиот растителен и животински свет, но и светската популација на населението.



ЈАЗИКОТ НА РАСТЕНИЈАТА

Јазикот што го користат растенијата се разликува од оној на луѓето, меѓутоа и тие разговараат и се предупредуваат меѓу себе во случај на опасност. Истражувањата на научниците на универзитетот Кјото во Јапонија објавени во журналот “Нејчр” говорат дека гравот праќа предупредувачки сигнали за да се заштити себе и да ги предупреди своите соседи од заканувачките напади на паразитите. Наместо зборови и реченици, гравчето испушта хемикалии со кои ја испраќа својата порака. На тој начин овие растенија можат однапред да подготват одбрана од паразитите. Таа хемикалија ја прави оваа билка поотпорна на паразитите. Истовремено хемикалиите можат да ги активираат гените кај соседните растенија да ја лачат истата супстанција што ги одвраќа инсектите. Овие наоди се важни за разбирање на интеракциите во екосистемот, како и за развој на нови методи за заштита на растенијата.

ЕКОФОРИЗМИ

Пред нас е тешка задача: безживотната да ја направиме животна средина.

Не е важен рокот на траење на природата. Таа веќе е потрошена.

Земјата навистина е округла, но тоа не значи дека е за шутирање.

Нашата планета е многу валкана. Уште малку и сите ќе се чистиме.

Вештачкото цвеќе е подарок од вештачко срце.

Кога ќе го слушнам зборот -чист воздух, се фаќам за гас маска.

Нам не ни се потребни депонии со ѓубре, го спалуваме уште во контејнер.

Човекот ќе ја припитоми природата, макар и да ја уништи.

Од сите живи видови човекот најспоро изумира. Тој против себе работи систематски.

Недопрената природа е фалсификат. Оригиналот одамна е уништен.

Човекот еколошки е многу активен. Каде тој ќе помине, тука трева не расте.

Избор и подготовка:
Тања Атанасовска Петровска

ПСИХОЛОШКО СОВЕТУВАЛИШТЕ на Гештalt Институт - Скопје во рамките на Црвен Крст на град Скопје

КОИ СМЕ НИЕ?

Единствениот европски акредитиран тренинг центар за Гештalt психотерапија Друштвото за образование и психологија и школата за гештalt психотерапија “Гештalt Институт Скопје” е основан во Август, 2006 година во Скопје.

Главна цел на Гештalt Институтот е подобрување на квалитетот на живеењето преку промовирање на гештalt психотерапија.

ВИД НА УСЛУГИ КОИ ГИ НУДИ ГЕШТАЛТ ИНСТИТУТ СКОПЈЕ

ЗА ДЕЦА	ЗА МЛАДИ	ЗА ВОЗРАСНИ
■ Работилници за поттикнување и развој на креативноста ■ Психолошки тестирања ■ Работилници за подобро учење ■ Индивидуални сеанси за надминување на стресни ситуации ■ Надминување на ривалство, брат-сестра; брат-брат; сестра-сестра; ■ Советувалиште за родители ■ Психолошки тестирања за професионална ориентација	■ Психолошки тестирања за професионална ориентација ■ Психолошко советувашиште за млади ■ Работилници за развој на комуникациски вештини ■ Работилници за подобро учење ■ Работилници за разрешување на конфликти ■ Работилници за подобрување на релациите со родителите и другите значајни личности ■ Работилници за љубов	■ Индивидуална и групна работа за подобрување на квалитетот на живеење, ■ Себепознавање ■ Комуникација со други ■ Наминување на стресот на работното место ■ Подготовка за брак ■ Подготовка за родителствување ■ Подготовка за разделба со блиски

ШТО Е ГЕШТАЛТ ПСИХОТЕРАПИЈА?

Гештalt психотерапијата има хуманистичка и егзистенцијалистичка основа. Гештalt методот нуди моќен пристап кон учење и промена низ сопствено искуство кое се стекнува преку бивањето во сегашноста. Во фокусот на оваа терапија се телото, разумот и духот – севкупноста на личноста. Психотерапевтите и клиентите креираат релација на контакт кој носи свесност за нови начини на комуникација. Клиентите се поддржани да се сретнат со својата севкупност преку сегашни искуства и преку препознавање на потиснатите потреби или конфликти.

ЗАЕДНИЧКО ПСИХОЛОШКО СОВЕТУВАЛИШТЕ НА ЦРВЕНИОТ КРСТ И ГЕШТАЛТ ИНСТИТУТ - СКОПЈЕ

Психолошкото советувашиште во рамките на Црвениот Крст е бесплатно и отворено за сите граѓани.

Волонтерската работа на терапевтите и сесиите кои не се наплатуваат овозможува психотерапевтските услуги да бидат достапни за секој оној кој сака да пронајде сопствени креативни начини за надминување на тешките животни ситуации, конфликти, да го подобри квалитетот на секојдневното живеење како и да работи на својот личен раст и развој.



Психолошкото советувашиште во рамките на Црвениот Крст започна со работа во Октомври 2007 година и се уште успешно и непречено функционира. Проектот започна од потребата за СОС линија преку која работеше првите неколку месеци. Благодарение на интересот на нашите клиенти, проектот оттогаш наваму имаше прилика да расте и се прошири – бесплатни индивидуални сесии секој понеделник за клиентите од 17 до 20 часот. Со текот на

времето потребата од индивидуалните сесии порасна и до таа мера што советувашиштето одлучи да воведо уште еден ден за бесплатно советување – секој вторник од 17 до 20 часот.

„Гештат институт - Скопје“ за целите на овој проект досега има ангажирано 23 од своите студенти - психотерапија под супервизија.

Во моментот работат 20 студенти од Гештат Институтот – терапевти под супервизија.

Советувашиштето работи секој понеделник и вторник од 17:00 до 20:00 часот во просториите на Црвен Крст на град Скопје во Даре Џамбаз. Психотерапевтските сесии можат да бидат индивидуални, групни, семејни, во парови или советување преку СОС телефон. Сите заинтересирани можат да закажат средба во просториите во Даре Џамбаз или по телефон.

КОИ СЕ НАШИТЕ КЛИЕНТИ

Во моментот работат 20 терапевти со вкупно 23 клиенти. Клиентите се на возраст од 10 до 60 години, со различно ниво на образование и етничка припадност. Во прилог е табела со неколку информации за нивните демографски карактеристики.

Пол		Возраст						Образование			Етн.прип	
Машки	Женски	до 18 год	од 18-24	25-34 год.	35-44 год.	45-54 год.	55 и + год	Основно	Средно	Високо	Македонци	Роми
6	17	1	3	12	2	4	1	4	8	11	21	2

Од табелата се гледа дека нашите клиенти се во најголем број од женски пол, на возраст од 26 до 34 години од Македонска националност и со високо образование.

Секако во иднина Гештат Институтот планира нови понуди и активности во рамките на советувашиштето во Црвен Крст, со цел да привлече уште повеќе клиенти од различна возраст и со различни потреби. На тој начин граѓаните ќе имаат прилика подобро да се запознаат со гештат психотерапијата и да се посветат на своето здравје и личен развој.

МИСЛИМЕ НА БЕЗДОМНИЦИТЕ

Црвениот крст на град Скопје во рамките на Пунктот за бездомници кој се наоѓа во Момин поток, од 26.01.2008 година реализира посебна активност за психолошко советување на оваа ранлива група.

Пунктот е отворен секој вторник од 08.00-16.00 часот, а за психолошкото советување од 09.00-12.00 часот. Основната цел на целокупните активности во пунктот е да придонесеме во зачувување на човековото достоинство, но и подобрување на личната хигиена кај бездомниците, обезбедување на здравствено превентивна заштита и психолошка поддршка.

Во рамките на проект за психолошка поддршка на бездомниците стручниот тим психолози работата на креирање на отворен човечки контакт, што претставува златен клуч за отварање на повеќето врати во животот. Преку заедничката работа и однос, бездомниците го стекнуваат драгоцено искуство на отворен човечки контакт, каде им се нуди да бидат чуени, видени односно со еден збор испочитувани.

Во зависност од состојбата во која што се наоѓаат корисниците на услугите во пунктот се упатуваат до надлежни органи и институции. Акцент на активностите е ставен и кон созревање на социјален и емоционален план, а се трудиме да ја вратиме во нивната верба во самите себе за нивните вредности и способности, а потоа и вербата во другите.

Нивните животни приказни се најразлични како и причините за тоа како станале бездомници.

Интересно е да спомене дека неколкумина од нив успеаа да се вратат во нормален живот, наоѓајќи работа и сместување, што претставува посебен успех за тимот кој работи во пунктот.

И во наредниот период остануваме отворени за помош, поддршка и работа за корисниците на пунктот со надеж дека нивните животни приказни ќе земат позитивен тек.

ГештатИнститут

ХРАНА И ВОДА

Храната и водата се есенцијалните елементи без кои човечкото тело не може да се одржи во живот и нормално да функционира..

Најпотребниот елемент за живот е вода, H_2O , едноставна формула која живот значи. Нашето тело се состои 60-70 % вода. Овој процент е нешто повисок кај бебињата, а понизок кај постарите лица. Животот без вода е незамислив, а по само неколку дена без вода би го осудиле нашиот организам на смрт. Истиот би издржал околу 2 месеци без храна.

Без вода би биле отруени со сопствените отровни продукти од метаболизмот, а сите хемиски реакции во организмот се со помош на водата. Таа ги носи хранливите состојки до клетките, помага во дишењето и ладењето на организмот.

Недоволниот внес доведува до натрпување на повеќе од дозволеното на масти, слаб мускулен тонус, намалување на ефикасноста и функцијата на органите, зголемена токсичност во организмот, болка во зглобовите и мускулите.

Водата се губи постојано од нашиот организам на повеќе начини, па затоа е потребно редовно надокнадување на истата.

Препораката од светските нутриционисти е секој човек да внесува до 2 литри вода дневно, според потребите на организмот, во зависност од физичката активност, посебно во летниот период и кај децата заради брзото губење и можната дехидратација. Понекогаш е доволен и оброк од овошје и зеленчук кој изобилува со голем процент на вода-портокал, лубеница, домати за да ги надокнадиме потребите за оваа скапоцена течност. Не ја занемарувајте моќта на водата нејзината важност е огромна во секојдневниот живот, пијте ја доволно и постојано. Сепак препорака е да ја трошите рационално за да не се соочиме со вистински недостиг на вода околу 2025год, како што предвидуваат поновите светски истражувања.

Храната се состои од повеќе компоненти кои имаат различна хемиска градба и структура и тоа ги дефинира како протеини, јаглехидрати, масти, витамини и минерали.

Протеините се несомнено еднакво важни како и сите други, но пред се тие се градивни елементи, ја даваат основната структура на клетката и материјалот кој таа го носи во себе. Нивниот состав од 20 различни аминокиселини, 10 есе-

нцијални и 10 неесенцијални аминокиселини ги прави толку потребни и неопходни за нашиот организам.

Секојдневниот внес на месо, риба, млеко и млечни производи во правилно искомбинирани оброци ќе ги обезбедат овие незаменливи структурни елементи.

Јагехидратите како основен извор на гликоза и сложени шеќери се есенцијални за да може сите процеси во организмот да се одвиваат непречено. Како енергетски стимулус на секоја клетка тие се секојдневие во нашата исхрана, а ги внесуваме со тестенини, компир, ориз, леб, пецива, слатки и чоколади, овошје и зеленчук.

Мастите кои се триестри на глицеролот масните киселини (заситени и незаситени) се енергетски резервоар на организмот, неопходни за дигестија, апсорпција и пренесување на витамините растворливи во масти, како и нивната витална улога за одржување на здрава коса и кожа, учествуваат во изградбата на хормоните и т.н.

Да не ги забораваме витамините од групата Б, Ц, и веќе споменатите липосолубилни К, А, Д, Е витамини кои се катализатори на хемиските реакции, коензими и важни компоненти за метаболизмот во клетката заедно со одредени минерали и олиго елементи како железото, цинкот, бакар..

Здравата храна е онаа која во себе не содржи премногу масти и протеини а е богата со јаглехидрати, витамини и минерали. Таква е билната храна, житариците, овошјето. За да нашиот организам е во еквилибриум или т.н. баланс мора да ги внесуваме сите хранливи состојки, во идеални количини, умерени оброци, помали и почести.

Човечкото здравје, креативност и расположение се директно условени од храната и начинот на исхрана кои секојдневно ги применува.

Правилната и здрава храна му помага на поединецот полесно да се соочи со животните тешкотии и да се заштити себе си од многубројни физички и психички болести.

Она што го внесуваме е она што сме. Од храната која ја внесуваме, од нејзиниот квалитет и квантитет ќе зависи функционирањето на нашиот целокупен организам, односот спрема целокупниот живот и секако нашето здравје.

Храната нека биде лек, а лекот храна, одамна рекол Хипокрит и секако не погрешил, затоа што по неколку децении медицински истражувања лекарите доаѓаат до заклучок дека извесниот внес или недоволен внес на храна не ретко резултира со болести.

Др. Ана Трпowska

ЛЕТНО ОВОШЈЕ



Јагоди

Јагодите спаѓаат во родот на Rosaceae. Таа почнала да се одгледува во Европа во 18 век, а јагодите кои денес ги конзумираме настанале т.е. биле создадени со комбинирање на 2 вида. Овој вид на јагода го заменил дотогашниот тип на шумска јагода кој се одгледувал од 17 век.

Одгледувањето може да бидеде вон сезонско, во стакленици, додека другиот тип е на отворено во пластаници. Исто може да се подели на едно сезонско и повеќе сезонско одгледување.

Јагодите се конзумираат свежи, исто така и индустриски се искористувааа. Се прават различни производи како џем, слатко, сокови и сл. Можат и да се замрзнат.

Тие се доста хранливи, а во својот состав содржат голем број на витамини и хранливи продукти. Содржат минерали, а во огромна количина е застапен калциумот, железото, магнезиумот. Од витамините најмногу го содржат витаминот Ц, потоа тиаминот, рибофлавинот како и разни видови на аминокиселини и липиди.

Она на што посебно треба да се внимава при конзумирање на јагодите е тоа што често можат да предизвикаат алергиски реакции.

Цреша

Црешата припаѓа на фамилијата Rosaceae, род Prunus заедно со бадемот, праската, сливата, марелицата и птичјата цреша.

Татковина црешата се смета Анадолија. Името, латински Cerasum и Cerasus го добила по Cerasus, Цезар, Римскиот војсководец кој што во неговото владеење ја донел во Европа.

Црешите имаат многу кратка сезона на растење. Можат да успеат во различни средини, почва и климатски услови. Тие кај нас зреат во месец јуни од кога започнува и сезоната на берење.

Црешата дава и убав цвет. Некаде се одгледуваат само поради цветот. Сакура се јапонските цреша од тој тип кои можат да се видат и кај нас на улицата Максим Горки во центарот на Скопје.

Црешата содржи anthocyanins, црвен пигмент карактеристичен за сите плодови од видот berri. Докажано е дека тие имаат дејство на смалување на болката и претставуваат силен антиоксиданс. Црешата има одлично дејство на одржување на нивото на холестеролот, триглицеридите, потоа дијабетисот и воопшто, го намалува ризикот за срцеви заболувања.

Праска

Праската Prunus persica е дрво кое што го дава истоимениот плод. Потекнува од Кина, а следејќи го патот на свилата преку Персија стигнала во Европа. Кај нас е исто така застапена најмногу во средишниот дел на нашата земја. Зреат во летниот период, јули, август. Застапени се неколку типови, а најпозната е онаа со влакнеста обвивка, потоа нектарина, која што има мазна обвивна површина и лозарски кои што зреат во доцна есен и имаат специфичен силен концентриран вкус.

Во својот состав содржат јаглени хидрати, мала количина на масти и протеини, железо како и витамини А и Ц.

Кајсија

Apricot, кајсија е вид на Prunus класифициран во сливи. Не е точно познато од која земја потекнува. Претпоставки се дека татковината се движи околу северна и западна Кина и Централна Азија, а помала е веројатноста да е од Кореја и Јапонија. Во Европа е пристигната по патот на свилата. Успева на места со континентална и медитеранска клима.

Cyanogenic glycosides се најдени во голема концентрација во семката на кајсијата. Исто така поради високото ниво на витаминот B17, се верува дека го јакне имунолошкиот систем. Состојка од праските порано се користела за лечење на тумори и рак, но денес е отфрлен од алтернативните лекаства за таа намена. Со најнови истражувања е докажано дека семките можат да бидат и смртоносни доколку се конзумираат во поголеми количества. Тие содржат цијанид и се препорачува да не се јадат повеќе од две на ден. Кајсиите содржат високо ниво на каротеноиди. Тоа се антиоксиданси кои ги спречуваат болестите на срцето, го намалуваат холестеролот и штитат од рак. Во традиционалната Кинеска медицина нашол употреба во регенерирање на телесните течности, детоксицирање и дехидрирање.

Кајсијата е многу хранлива и здрава, во својот состав содржи големи количини на витамин А, бета каротин, витамин Ц и железо.

Александра Валкановска





Според извештајот на светската здравствена организација (WHO) недоволната физичка активност е прогласена за самостоен ризик фактор. До сега таков статус имале хипертензијата и зголемената физичка тежина, но следењето на современиот начин на живот и работа сепак укажува на смалување на физичката активност како самостоен ризичен фактор. Базирано на следењето на голем број на испитаници во поголем број на истражувања и студии спроведени во светот, согледано е дека кај личностите кои немаат доволно физичка активност за време на работниот ден и слободното време, просечната смртност е зголемена за 2,5 пати, додека пак они поединци кои страдаат и од одредени кардио васкуларни потешкотии смртноста е зголемена за 3,5 пати.

Се поголем број на деца патат од одреден деформитет и не се физички активни.

Факт е дека децата се помалку ги гледаме под нашите прозорци, дека децата не се движат, не играат, а екранот на компјутерот или телевизорот е претворен во нивна единствена преокупација. Ситуацијата мора да се промени од корен, а едукацијата на возрасните е на прво место, и се со цел физичката култура да се врати како облик на образованието на ниво како поранешното. Физичката активност мора да биде престиж на секое дете, а не конзумирањето на алкохол или цигари. Родителите треба први да ја покренат оваа иницијатива, а при тоа и да се посветат на своите деца и да го направат истото, бидејќи е тоа здраво и убаво.

Познатата поговорка вели: „Кога здравје треба, да одиме крај река, а не во аптека,,.

Редовна физичка активност, правилно дозирана, е значаен фактор за здрав начин на живот.

Редовната физичка активност, медицински докажано е дека го спречува наглото зголемување на телесната маса и болестите кои се врзани со зголемувањето на телесната маса.

Искористете ја првата можност и употребете го просторот кој ве опкружува, подигнете ги сите. Без разлика дали е тоа планина, река, ливада, море или плажа, вежбајте секаде и на секое место. За вежбање не се потребни специјални реквизити. Понекогаш доволно е да имате на пример: две шишиња вода, пешкир, голема крпа ...и сл. Децата вежбаат низ игрите. Сите игри кои се играат надвор бараат доста енергија со самото тоа стануваат сериозна физичка активност. Исто така секоја прошетка со родителите во паркот или со куќниот миленик претставува добра физичка активност.

Сведоци сме дека во моментите на големите општествени промени секој месец забележуваме по некоја нова програма или простор кој се нуди за рекреирање. Ако се земат во предвид сите нови видови на вежбање и рекреирање како на отворено така и на затворено, ќе дојдеме до заклучок дека рекреацијата се претвори во вистинско светско движење.

Сите активности кои се случуваат во слободното време, по слободен избор, со цел на освежување и добро расположение, е рекреација. Направете нешто добро за себе. Бидете здрави. Вежбајте и вие...

Александар Ивановски

Предавач на Висока школа за спорт- Белград

НЕДЕЛА НА БОРБА ПРОТИВ СРЦЕВОСАДОВИ ЗАБОЛУВАЊА

На 24.02.2009 година во рамките на недела за борба против срцевосадовите заболувања (21-29.02.2009) во просториите на ДХО Даре Џамбаз- Скопје предавање за штетното влијание на пушењето врз срцето и крвните садови одржа д-р Вера Мицевска, лекар волонтер од Црвениот крст на град Скопје.

Целна група беа ученици- средношколци и студенти од клубот на млади на ЦК на град Скопје како и лидерите на клубовите за едукација и превенција во средните училишта.

По предавањето беше оддржана и интерактивна работилница од страна на психолошкиот тим кардиохирургијата Филип II.

Групата беше поделена на две и им беша зададени задачи, да смислат презентации, изведба, реклама или нешто слично по нивен избор со кои едните би го убедили импровизираното жири да запали цигара, а другите би го убедили да се откаже од пушењето.

По завршувањето на презентациите на групите следеше кратка презентација на психологот за поврзаноста на дишењето со пушењето како и начини на дишење за релаксација кој би заменил период криза за палење на цигара.

Во рамките на истата недела се одржаа едукативни предавања во 4 клубови за едукација и превенција во основните училишта на територија на град Скопје.



КЕМО-ФАРМ е една од водечките и препознатливи фирми во областа на дистрибуција и продажба на големо на лекови, медицински помагала (опрема, инструменти, уреди, мед. додатоци), диететика, козметика и други фармацевтски и медицински производи.

- Една од нашите главни активности е застапување на повеќе светски познати компании од областа на фармацијата и медицината (увоз, регулатива, промоција и маркетинг, учество на тендери)
- Ги следиме најновите трендови во светската фармација и медицина, преку претставување на високо квалитетни производи
- Од почетокот досега, Кемо-Фарм создаде препознатлив имиџ базиран на доверба и почит
- Кемо-Фарм се одликува со млад, професионален кадар кој преку својата креативност, лојалност, посветеност, флексибилност и одговорност креира позитивна работна атмосфера.

Секогаш сме отворени за соработка. Можност за контакт:

КЕМО ФАРМ

8 66, Визбегово 1000 Скопје

Tel. +389 2 2603 603

e-mail:

kemofarm@kemofarm.com.mk

www.kemofarm.com.mk



Постоењето на боите насекаде околу нас во шареноликиот свет во којшто живееме е толкаво секодневие за поголемиот број од нас што ретко кога се запрашуваме какво и колкаво влијание тие имаат на нас. Сепак секоја боја која допира до нас остава своја специфична трага во нашата психа, носејќи некоја порака, мисла, сеќавање или буди одредено чувство. Ова влијание на боите врз нас, нашите чувства и нашето однесување не ретко е многу моќно, но често пати и толку суптилно што ние не успеваме истото да го освестиме.

Во текот на изминативе триесетина години во модерната психологија се направени голем број на истражувања и експерименти за влијанието на боите врз човековата психа. Сите тие во поголем или помал степен ја потврдиле хипотезата дека секоја боја има свое специфично влијание врз човекот, врз неговите чувства и однесување. Ова влијание делумно е предизвикано од физичкиот ефект што одредената боја го има врз нашиот организам, во зависност од нејзината специфична бранова должина, делумно од психичкото значење што секоја боја го носи, а кое ни е вродено како остаток од илјадниците години искуство на нашите предци и делумно од културолошкото/социјалното значење на секоја боја во зависност од културата на која и припаѓаме. Во минатиот број повеќе се задржавме за првите две влијанија на боите во нашиот живот, нивната употреба во рамките на хромотерапијата. Во овој број акцентот го ставаме на културолошкото значење на боите во западниот свет и пораката која тие ја оддаваат.

Па така, нашата омилена боја, бојата која преовладува во нашата гардероба или во нашиот дом, па дури и бојата на нашиот автомобил праќаат моќни пораки и кажуваат многу за нас, нашиот живот и нашиот карактер. Користејќи ги овие сознанија ние можеме да ја искористиме моќта која боите ја имаат со цел да праќаме суптилни пораки во своето опкружување. Овие сознанија веќе во голема мера се користат во современиот начин на живот од дизајнирањето на веб страници и реклами, креирањето на логоа за големи корпорации, па до обмислувањето на униформите за вработените во секторите за продажба и услуга на корисници.

МОЌТА НА БОИТЕ

ХРОМОТЕРАПИЈА

Боите кои ги носиме на нашата облека праќаат силна порака до нашите соговорници и нашата околина, па така во западното општество:

ЦРНАТА

Бојата се смета за боја на авторитет и моќ. Таа истовремено е софистицирана и моќна. Одава стабилност, сила, интелектуална моќ, конзервативност, почитување на традиционалните вредности, безвременост и скромност. Ова е одлична боја за работна облека и деловни состаноци доколку Вашата професија е поврзана со сферите каде стабилноста, цврстината и трајноста се клучни, како банкарството, сметководството, осигурителната дејност или правото.

ЦРВЕНАТА

Боја е емотивно најинтензивната боја од целиот спектар. Таа е боја која начесто се асоцира со возбуда, динамика доминанција и енергија. Црвената е боја која дефинитивно паѓа во очи и поради тоа е идеална боја доколку сакате да бидете забележени. Сепак токму поради својата интензивност не смеете да претерувате со употребата на црвената боја. Најдобро е доколку во облеката оваа боја ја комбинирате со некоја друга компатибилна, посмирена и понеутрална, боја. Доколку вашата професија е поврзана со преговарање, тогаш најдобро е што повеќе да ја избегнувате црвената боја во вашата гардероба, токму поради нејзината доминантност која во овие случаи може да биде доживеана од спротивната страна како агресивна и наметнувачка, која остава малку простор за компромис и договор.

СИНАТА

Е бојата на небото и водата. Воедно таа е и најчестата омилена боја меѓу луѓето. Се поврзува со истрајноста, посветеноста, цврстината и лојалноста. Токму поради ова, многу истражувања потврдиле дека сината боја е идеална боја доколку одите на интервју за работа. Исто така тоа е боја која најмногу ја поттикнува работната продуктивност и цврстината на концентрацијата.

ЗЕЛЕНАТА

Е боја која се поврзува со природата, свежината и обилието. Светлите нијанси на оваа боја асоцираат на младоста и младешкиот дух, животот и здравјето, а потемните нијанси на оваа боја се поврзуваат со добросостојбата, богатството, комфорот и поддршката. Оваа боја има најголемо релаксирачко дејство врз човековата психа од сите останати бои во спектарот. Па токму поради тоа таа е одличен избор за секоја пригода каде вие и останатите околу вас сакате да се чувствуваат опуштено и релаксирано.

ЖОЛТАТА

Боја се смета за најоптимистичката боја од сите бои во спектарот. Таа се поврзува со доброто расположение, ведрината, динамичноста, комуникативноста, креативноста, отвореноста, подготвеноста за акција и иновација. Ова е одлична боја доколку вашата професија е динамична и поврзана со изнаоѓање на нови и креативни решенија и иновации. Исто така оваа боја има моќ најдолго да го задржи човековото внимание на себе, па меѓу другото и поради тоа се препорачува како дел од облеката на сите оние кои што работат со деца.

ВИОЛЕТОВАТА

Боја е бојата која најмногу била носена од страна на кралските семејства во западните кралства. Токму поради тоа оваа боја во западниот свет се поврзува со софистицираноста, елганцијата, материјалното богатство и луксузот. Ова е одлична избор на боја на гардероба за секоја културна манифестација. Статистиката покажува и дека оваа боја е најчестата омилена боја на уметниците. Во источните цивилизации оваа боја се поврзува со мудроста, продлабоченоста и самореализираноста. Истражувањата покажуваат дека виолетовата боја и виолетовото светло го стимулираат процесот на логичко мислење во решавањето на проблеми.

КАФЕАВАТА

Боја е боја која најмногу се поврзува со земјата. Таа буди чувство на стабилност, постојаност, смиреност, неутралност и пријателство. Кафената боја има моќ да ги смирува и нормализира екстремните чувства и состојби на вознемиреност. Исто така оваа боја го стимулира рационалниот дел на човековата психа и влијае позитивно врз моќта на разликување. Генерално гледано кафената боја може да се сфати како одличен стабилизатор на човековата психа. Ова е одлична боја која може да се користи кај хиперактивни деца, во комбинација со други смирувачки бои.

Психолог Ивана Маринчек

ЦЕНТАР ЗА ПОДДРШКА НА ОБРАЗОВАНИЕТО И ЗАЕДНИЦАТА НА БАРАТЕЛИТЕ НА АЗИЛ, БЕГАЛЦИТЕ И ЛИЦАТА ПОД ХУМАНИТАРНА ЗАШТИТА

Црвениот крст на Република Македонија за време на Косовската криза во 1999 година даде несебична поддршка во згрижувањето на 429 000 бегалци кои своето прибежиште го најдоа во Република Македонија. По конфликтниот период грижата за овие луѓе ја превзеде Високиот Комесаријат за бегалци при Организацијата на Обединетите Нации, а по пат на партнерски договор Црвениот крст на град Скопје започна со спроведување на под проектот Помощ во здравство и логистичка асистенција на бегалците во Република Македонија. Веќе пет години по ред Црвениот крст на град Скопје врши имплементирање и реализирање на активностите на под проектот.

Како резултат на долгогодишната соработка и зголемувањето на потребите на бегалците, Црвениот крст на град Скопје со поддршка на Високиот Комесаријат за бегалци при Организацијата на Обединетите Нации со канцеларија во Скопје, во месец јануари 2009 година го отвори центарот за поддршка на образованието и заедницата на барателите на азил, бегалците и лицата под хуманитарна заштита во општината Шuto Оризари.

Оваа програма има за цел соодветно да одговори на барањата на оваа целна група, како и изнаоѓање на трајни решенија за нивните проблеми, нудејќи постојана соработка, заеднички активности како и постојана поддршка за реализација на идеите кои произлегуваат од житиците на овој центар. Тимот којшто работи на оваа проблематика секојдневно е на терен, а волонтирањето на бегалците во овој Центар е од големо значење за функционирањето на канцеларијата, бидејќи на тој начин сите заедно се стремиме кон обезбедување на подобра утре, директно вклучувајќи ги и оние за чија иднина се трудиме да биде посветла.

Особено внимание се посветува на неформалното образование. Врсничките едикции се чести во Центарот. Младите се запознаваат со основните информации од областа на ХИВ/ СИДА, трговијата со луѓе, семејното насилство, алкохолот, дрогата и здравствено превентивната дејност. Преку Центарот, на сите оние коишто живеат на работ на егзистенцијата, оние коишто имаат слабо здравје, или пак имаат било каква потреба од горенаведените работи, секојдневно им се помага со пакети на храна, облека, хигиена и домаќински сетови.

Посетата на најранливите семејства и психосоцијалната поддршка на истите е дел од програмските активности на Центарот. Отворањето на бесплатната СОС линија (080 020 020) обезбедува постојан контакт со барателите на азил, бегалците и лицата под хуманитарна заштита, како и навремена соодветна интервенција во било какви случаи (семејно насилство, смрт, пожар, кражба). Бесплатната СОС линија го олеснува и контактот со барателите на азил кои живеат надвор од Скопје, како по околните села, така и во Тетово, Куманово, Гостивар.

Соработката со другите организации и институции од различен вид, постојано се подобрува преку заеднички активности, а во последните два месеци во Центарот, во соработка со НВО Гердан и композиторот Кире Костов се одржува аудиција за млади музички таленти-Роми. Една од главните цели на Центарот е подобрување на образованието кај децата од семејствата баратели на азил, бегалци и лица под хуманитарна заштита. Преку функционирањето на Дневниот Центар Сумнал, се трудиме да се подобри квалитетот на учењето на децата, да се подобри редовноста како и да се стекне работна и училишна навика.

Центарот секојдневно го посетуваат во просек 60 деца на возраст од 6 до 14 години, како и деца кои учат во вечерното училиште во Шuto Оризари. По завршувањето на задачите, на децата им се служи топол оброк. Иако функционира само 3 месеци, Центарот веќе успешно започна со реализација на предвидените активности, воспостави уреден контакт како со Бегалскиот комитет така и со бегалците, барателите на азил и лицата под хуманитарна заштита.

Преку нашиот Центар, се надеваме дека оваа група на луѓе наскоро ќе ги оствари своите идеи и мирно ќе го продолжи својот живот во Република Македонија.

Анета Зафировска



СЕМЕЈСТВО ВО ИЗБЕГЛИШТВО

Бегалство како облик на присилно, не по своја воља мигрирање од домовите, претставува критичен животен настан и за поединецот и за семејството. Тоа радикално го менува животот на семејството и станува дел на семејното наследство и семејната историја.

Статусот на бегалското семејство го одбележуваат неколку заеднички карактеристики, но запознавањето на семејството укажува дека се работи за голема хетерогена популација со сосема различни карактеристики: по состав, според претходниот материјален статус, образование, националност, културни обичаи, начинот на живот, според степенот на изложеност на воен и бегалски стрес, според должината на трајноста на стресот, според мотивацијата да останат во земјата од која се избегани, според желбата да избегаат некаде далеку или да се вратат во првобитната средина.

Поради околностите во која се наоѓаат и тежината која со себе ја носи бегалското искуство, бегалското семејство е особено ранливо на сите додатни промени кои независно можат да му се случат на поединецот и на семејството во целина.

Кај поединците можат да се регистрираат: типични (акутни и хронични пострауматски пореметувања), различни психосоматски (хипертензија, улкус), неуротични (аксионзни, панични пореметувања) пореметено однесување (различни облици на девијантно и анитисоцијално однесување), развој на различни облици на токсикоманија (алкохолизам, злоупотреба на дроги или лекови...) и пореметување во адаптирањето (објективни или субјективни) поради неможност да се интегрираат во новонастанатиот контекст.

Во рамките на семејниот систем можни се пореметувања во: семејната структура, семејната функционалност и пореметувања во развојот.

Под пореметена семејна структура подразбираме пореметување на брачниот или родителскиот однос, односот помеѓу браќата и сестрите или односот помеѓу родниското потекло.

Причината за настанување на ова пореметување е честата раздвоеност која може да биде привремена (но доволно долга) или трајна што во некои случаи доведува и до распаѓање на семејството. На ова му претходи еден период без комуникација и информирање, напнатост, грижа, лутина, отуѓување. Со текот на времето релациите слабеат, па дури и кога членовите на семејството ќе се соберат пак, доаѓа до проблеми во реинтегрирањето и продолжувањето на заедничкиот живот во новите услови. Намалет е капацитетот за адекватно одговарање на потребите на децата, се развива синдромот депресивност и безпомошност, кој експертите го нарекуваат регресија на родителството во избеглиштво.

Психолошкиот застој ги успорува развојните процеси во семејството, се спречува одвојувањето на младите, отежната е грижата за старите, и се исцрпуваат адаптивните флексибилни механизми за решавање на актуелните проблеми, донесувањето на одлуките (каде понатаму?)

Помошта е умерена кон воспоставување на обрасци за природно совладување на стресот преку активирање на внатрешните ресурси (личната сила, семејна кохезивност и адаптабилност, зајакнување на брачните односи, и постигнување на општо сложување или консензус околу актуелните проблеми или приоритети) и надворешни ресурси (поширокото семејство, пријателите, соседите, колегите, како и други хуманитарни и општествени институции) кои се вклучени како социјална поддршка или како активни помагачи во решавањето на проблемите.

Весна

Весна Лујќ - Консултант на Црвен крст на град Скопје



Овој пат нешто од студентска гледна точка. Студент на ФЕИТ и член во EESTEC. За повеќето претпријатија, владини институции и финансиски организации, неизбежно е да се има некој вид на заштита на нивните приватни мрежи и комуникациски центри. Дополнително, многу организации имаат апликативни и финансиски побарувања за кои е потребен и интернетот или некој вид на друга мрежа од големи размери која не е заштитена од нежелни напади.

Несигурноста на таков вид на мрежа може да допринесе до погрешно ракување со информации, што делува негативно врз организацијата. Според тоа, таквите организации бараат зајакнување на мрежната сигурност и други карактеристики за заштита на нивните внатрешни мрежи и нивните податоци. Како сведоци на многуте вести за интернет вирусите, компјутерските црви и крадењето на идентитет, интернетот станува се поопасно место.

Еден од најдобрите начини за “наоружување” против малициозните активности врз отворени мрежи е применување на firewall и (огнен ѕид) на местото на конекција на несигурната мрежа и во внатрешната мрежа.

Firewall претставува систем за спречување на неавторизиран пристап до и од некоја приватна мрежа. Тие можат да се имплементираат во хардвер, софтвер и во комбинација од двете.

Има повеќе причини за некоја организација да примени firewall за заштита на нивните мрежи:

- Слаба автентикација - повеќето мрежни сервис и апликации не користат директна автентикација и енкрипциски решенија поради не-ефикасноста и трошокот. Кога пристапуваме однадвор до такви апликации, тие не гледаат разлика помеѓу легитимен и лажан корисник.
- Слаб софтвер - поголемиот број на софтверски решенија (било да е лиценциран или Бесплатен софтвер) не се толку оптимизирани за сигурност. Користејќи ги ваквите софтвери, можно е да дојде до создавање на слабости во однос на внатрешните мрежи. Со применување на firewall се снабдуваме со голема ефикасност во скенирање и логирање на интернет сообраќајот кој овие апликации го користат.
- Измами (spoofing) - измама на ИП адреси е сигурносен проблем веќе долго време. Бидејќи рутирањето (пренасочување) обично ги искористува и изворните и дестинациските адреси, на напаѓачот му е релативно полесно да ги прочита пакетите на комуникациските сесии и да ги потврди адресите. Откако хакерот е успешен во горенаведеното, со софистицирани механизми може да ја измами (spoof) изворната до дестинациската адреса и обратно. Со ова, приватните податоци на организацијата се под контрола на напаѓачот кој може за брзо време да направи пустош во мрежата.

Алатки за скенирање и краќирање - скенерите се мрежни

алатки стартувани од страна на напаѓачот за да ги надгледуваат и читаат мрежните податоци и комуникациските портови. Кога напаѓачот најде на ранливи портови или осетливи податоци, тој ќе ги искористи овие слаби точки за да започне со напад врз мрежата. Краќери се софтверски програми кои напаѓачот ги користи за dictionary напад врз лозинките и други осетливи информации за автентикација, присутни на внатрешната мрежа.

Firewall-ите можат да се применуваат според различни сценарија и - според различни побарувања.

Постојат мал број на видови/генерации на firewall-и и тоа:

- Packet filtering firewall
- Stateful packet filtering firewall
- Application layer firewall
- Proxy firewall

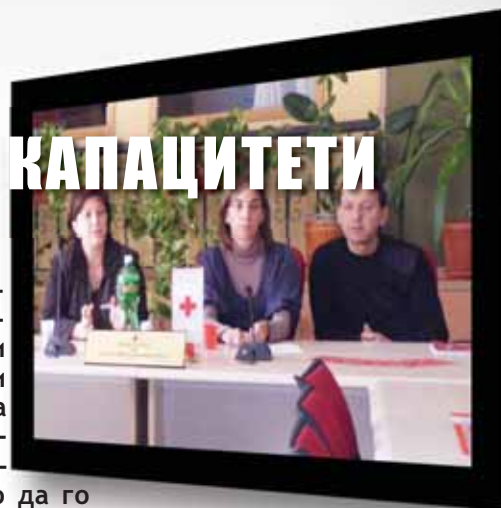
Неповолности кај firewall-ите секако дека постојат и некои неповолности кај користење на firewall-и. Главната неповолност е трошокот во инсталирање на истите. Мора да се направи темелна анализа на заштитената архитектура и нејзините слабости за да се добие ефективна инсталација на firewall. Освен тоа, напаѓачите можат да го компромитираат самиот firewall за да пројдат низ дадените сигурносни мерки. Кога firewall-ите се компромитирани од страна на напаѓачот, тој може да навлезе подлабоко во системот и да предизвика големи оштетувања уште пред да биде детектиран. Исто така, напаѓачите можат да остават и backdoor кој е невидлив од страна на firewall-от.

Доколку firewall-от е конфигуриран погрешно, тој може да ги блокира легитимните корисници да пристапат до мрежните ресурси. Големи загуби можат да се случат кога потенцијалните корисници и муштери неможат да пристапат до ресурсите на мрежата или пак да продолжат со некоја трансакција.

Имплементиран firewall помеѓу интернетот и внатрешната LAN мрежаDHM



ИНТЕНЗИВНА НАДГРАДБА НА КАПАЦИТЕТИ



Во рамките на проектот за Интензивна Надградба на Капацитети во тек е првата фаза. Во имплементацијата на проектот за ИНК на територија на градот Скопје се вклучени ООЦК Карпош, ООЦК Кисела Вода, ООЦК Гази Баба, ООЦК Чаир и Градската организација на Црвен крст. Секоја од овие ООЦК има свој тричлен тим кој поминал обука за тоа како добро да ги проценат потребите на својата ООЦК, како да обмислат добар предлог проект и истиот понатаму да го реализираат и соодветно да го документаат. За остварување на оваа цел тимовите ќе ги користат знаењата и алатките на ЗРЗ и ПХВ програмите.

Како резултат на реалната ситуација на теренот се јави потреба од поставување на едно лице на територијата на град Скопје кое има искуство со регрутирањето на нови волонтери, нивна едукација и понатамошно задржување и кое би можело да врши координација и пружи соодветна помош на тимовите во ООЦК во обмислувањето и реализацијата на овие проекти. Токму поради тоа, Црвениот крст на град Скопје, на почетокот на месец март, назначи координатор на тимовите од ООЦК на територија на град Скопје

На досега направената координација и работилница за членовите од тимовите, беа одредени понатамошните насоки за развивање на предлог проектите, беа одредени правилата за понатамошната работа и беа донесени препораки за понатамошно развивање на предлог проектите.

Пункт за здравствена заштита на баратели на азил во Визбегово

Црвениот крст на град Скопје со имплементирање и реализирање на проектот Помош во здравство и логистичка асистенција на бегалците и барателите на азил, под донаторство на Високиот Комесаријат за Бегалци на Обединетите Нации, УНХЦР, отвори пункт за здравствена заштита во Прифатниот центар за баратели на азил во Визбегово.

Здравствениот пункт работи два дена во неделата и ја пружа потребната здравствена заштита, обезбедува секундарна и терциерна здравствена заштита, лекови, вакцинации и ортопедски помагала на корисниците на Центарот.

Д-р Маја Цветковска

ОФИЦИЈАЛНО ОТВАРАЊЕ НА ЦЕНТАР ЗА ЗДРАВСТВЕНА ЗАШТИТА ЗА СТРАНЦИ

По долгогодишна соработка и заеднички акции и по потпишувањето на Договорот за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Министерството за Внатрешни работи, на 25.03.2009 во Прифатниот центар за странци на МВР беше отворен пункт за примарна и превентивна здравствена заштита на Црвениот крст на град Скопје.

Со отварањето на амбулантата се обезбедува примарна здравствена заштита и неопходни лекови на сите корисници во центарот. Истата ќе работи три дена во неделата и ќе посредува и во обезбедувањето на секундарната и терциерната заштита на истите. Лицето кое е одговорно за оваа активност е волонтер (лекар по општа пракса) во Црвениот крст на град Скопје.

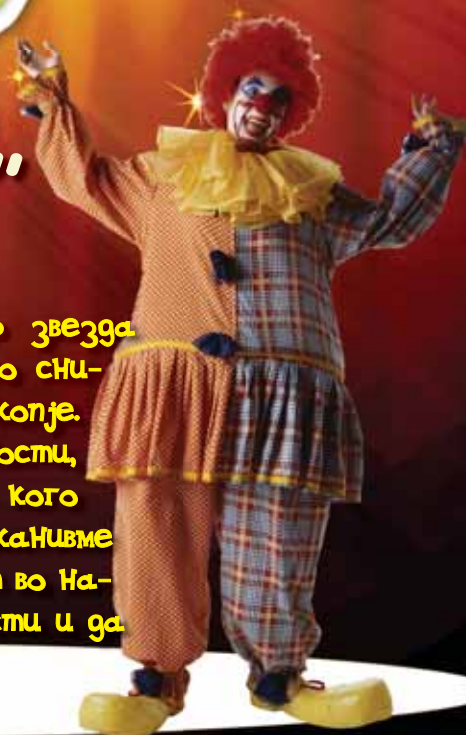
Д-р Петре Стојановски

Супер СВЕЗНА



“Црвен крст ВО, Супер звезда”

Црвен крст на град Скопје и Супер звезда остварија соработка која резултираше со сними на емисија за Црвениот крст на град Скопје. Во емисијата е направен пресек на активности, од која постоиме, како функционираме и за кого правиме хумани дела. Преку емисијата ги покануваме и најмладите да бидат хумани и да членуваат во нашата организација, да промовираат вредности и да бидат отворени за хуманоста.



ОДБЕЛЕЖАН СВЕТСКИОТ ДЕН ЗА БОРБА ПРОТИВ ТБЦ 24.03 И ДЕНОТ НА ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ 27.03

Црвениот крст на град Скопје на 24.03, во дневниот центар Сумнал Топанско поле, во рамките на одбележувањето на традиционалните активности од областа здравство - превентива реализираше едукација за деца и возрасни кои го посетуваат центарот. Под мотото Како да се заштитиме и помогнеме себеси, преку презентација и на интерактивен начин беа разработени темите: хигиена на домот и околината, лична хигиена, грижа за здравјето, болести на нечисти раце, заразна жолтица, пролив, ситуации кога треба рацете да се мијат со сапун, кучешка тенија и беснило. Преку посебно предавање беше дискутирано и за туберкулоза.

На 27.03 беше реализирано и второ предавање во дневниот центар Сумнал Ш. Оризари наменето за учениците, под истото мото. Најчестите прашања кои ги поставуваа беа поврзани со темата на беснило, односно: како да се заштитат ако играат со животни (кучиња, мачиња), како да ги заштитат домашните миленичиња, како да го препознаат болното животно, што е ветеринарен лекар итн.

На крајот од предавањето, со цел да се подигне здравствената свест и информираност, на групите им беа поделени серија флаери Како да се заштитиме и помогнеме себеси на ромски и на македонски јазик подготвен од Црвениот крст и УНХЦР како и флаери за ТБЦ.



НОВ КОНЦЕПТ ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА СОБРАНИЕ



Првото редовно извештајно собрание за 2009 година на кое беше усвоен Извештајот за работа на ЦК на град Скопје за 2008 година, според концептот за работа се разликуваше до сите досегашни собранија. Членовите на работното претседателство однапред беа поделени во 5 мали групи и имаа за цел да го евалуираат само делот на својата група од самиот извештај. Групите беа поделени на пет сегменти кои ги работи Црвениот крст на град Скопје:

1. социјално хуманитарна дејност и подготвеност и одговор при катастрофи,
2. финансво и маркетиншко работење;
3. информирање; ЦКА ПХВ и дисеминација;
4. млади;
5. здравство, прва помош и крводарителство.

Секој член во групата можеше да даде поголем придонес во делот на евалуација, бидејќи малата група тоа и го овозможува - кажување на сопственото мислење и препораки. Секоја група потоа истапи со електронска презентација.

Со оваа форма на организирање, Црвен крст на град Скопје почна да ги имплементира препораките од страна на Меѓународната Федерација на Црвен крст и Црвена полумесечина за ваков тип на седници заради поголемо активирање на секој човечки капацитет со кој располагаме, а кои се во согласност со стратегијата за интензивна надградба на капацитети во делот на волонтерски менаџмент.

ЕДУКАТИВНО ПРЕДАВАЊЕ ВО РАМКИТЕ НА ОДБЕЛЕЖУВАЊЕТО НА НЕДЕЛАТ ЗА БОРБА ПРОТИВ РАКОТ

Во рамките на обележувањето на неделата за борба против малигните заболувања Проф.д-р Снежана Смиљко-ска од Универзитетската клиника за радиотерапија и онкологија и Проф.д-р Милчо Пановски од Универзитетската клиника за дигестивна хирургија реализираа едукации. На истата се говореше за раната дијагностика и скрининг на ракот на дојката и за превенција на ракот на грлото на матката и скрининг и превенција на колоректарниот карцином кај жените и мажите, со што истовремено се одбележи и месецот март на борбата против карцином на дебело црево.

Трибината на тема: Рана дијагностика, превенција и скрининг на малигните заболувања се одржа на 10.03.2009 год. во просториите на ДХО Даре Цамбаз. Истата е резултат на соработката помеѓу организацијата Животна искра и Црвениот крст на град Скопје. Помеѓу 80-те слушатели на трибината беа претставниците на клубовите на млади од општинските организации и Црвен крст на град Скопје, членките на Животна искра, Македонското женско лоби и поголем број женски и други невладини организации.

На крајот на предавањето слушателите имаа можност да им постават и прашања на предавачите од областа за која се заинтересирани.

ПОСЕТА НА ПАЦИЕНТКИТЕ СО МАЛИГНИ ЗАБОЛУВАЊА ПО ПОВОД 8-МИ МАРТ

Младите на Црвениот крст на град Скопје на 05 Март, во пресрет на празникот на жената 8-ми март, ги посетија пациентките оперирани од канцер на Торакална и Дигестивна Хирургија и Онкологија. Оваа активност е традиционална и е во рамките на одбележувањето на Неделата за борба против ракот (01-08.03).

За секоја од пациентките подарија ружа во знак на поддршка на нивната борба против малигните заболувања. Оваа активност се реализираше во соработка со здружението Животна искра, а активността ја поддржа и министерот за здравство г. Бујар Османи кој беше присутен на клиниката на хирургија.

Со овие активности настојуваме да делуваме на полето превентива преку навремено и правилно информирање за малигните заболувања, но и поддршка на лицата заболени од нив.

**НАШ СВЕТ . ВАШ ПОТЕГ
bota jonë.. hapi juaj
our world . your move**



www.ourworld-yourmove.org



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



ICRC

www.redcross.org.mk