INFO REVISTA E KRYQIT TË KUQ TË QYTETIT TË SHKUPIT

DIMENZIONI I RI

MAGAZINI HUMANO - SHOQËROR
Dhjetor 2010

Intervist me Ambasadorin e SHBA-ve

Filip Riker

Kam ditë të keqe, dhe cka me të...?

Qendra për të pastrehuarit zgjerohet

„Mendoni për ne"

Fushata për ditën e të uriturve

Mobingu

Qendra për edukim dhe rekreim **SOLFERINO** Strugë

Organizimi i seminareve, grupeve turistike, dhe vikend vizitave

Informata
dhe rezervime
në telefon
046/781-733
02/3139-578

Hyrja

Kaloi edhe një vit. Pesimistët thonë se jemi më të vjetër një vit, ndërsa optimistët jo porse jemi më të pjekur.

Si do që të jetë, dy anët kanë të drejtë nëse nuk jeni egoist. Atëherë nuk do ti ndienit momentet e bukura dhe nuk do të festoni me te afërmit. Mendimi se jeni në qendër të botës do t'ju len nash dhe të vetëm. Ndonjëher mendojë se sa njerëz të vetmuar ka përreth nesh, të cilët gati se si hetojmë. A thua ata ashtu duan apo nuk kanë zgjidhje?Apo ndoshta problemi është te vetë ne, sepse ua kemi mbyllur dyert të uriturve, të lodhurve, pleqëve, të pastrehëve.....

Dhe jeta vazhdimisht rrotullohet dhe nuk mundë ta dish se je nën të apo sipër rrotës së sajë.

Pikërisht kështu në momentin kur vendosim që të veprojme në emër të mirësisë për ju do të paraqes moment kyç të ndryshimit.. Dhe nuk do të gaboni. Do të ndjeheni të përmbushur, të dashur, të pranueshëm në bashkësi dhe nga më të afërmit. Vetëm atëher gjërat e paarritshme aq të dashura, vlerat e vërteta, do të jenë të kapshme për ju.

Mos prisni , çdo herë kohë e mir për nismë të mbarë. Ndoshta viti i Ri për Ju do të jetë vërtet i RI.

Të festojmë në emër të vlerave të vërteta.

Ju dëshiroj festa të gëzuara të vitit të ri

Sinqerishe i Juaj
Dimesnioni i Ri

Përmbatja

MOBINGU NË VENDIN E PUNËS 4
INTERVIST ME AMBASADORIN E SHBA-VE 6
KANCERI NE GJI METODAT RADIOLOGJIKE PËR DIAGNOSTIFIKIMIN E TIJ 9
EKIPET KOMUNALE PËR PËRGJIGJE GJATË KATASTROFAVE NË TRAJNIM NË FSHATIN LUBOTEN 10
USHTRIM I SUKSESSHËM I NJPK TË KKRM 10
SHPËTIMTARËT MALOR NË SIGURIM NË MATKË 11
NDRYSHIMET KLIMATIKE 11
KRYQI I KUQ PREZENT NË TE GJITHA MANIFESTIMET KULTURORE DHE SPORTIVE TË QYTETIT 11
PROMOVIMI I VLERAVE HUMANE VAZHDON EDHE KËTË VIT 12
QENDRA PËR ARSIMIM DHE PËRKRAHJE TË BASHKËSIS SË IKANAKËVE 14
KOLONIJA E ARTEVE STRUGA 2010 15
QENDRA PËR TË PASTREHUARIT ZGJEROHET 15
ZGJOHUNI HUMAN 15
NDIHMËS SË PARË 16
DHURIMIN E GJAKUT 17
KRYQI I KUQ I RINISË 18
INTERVISTË – DAMJAN NIKOLOVSKI - KRYETAR I TË RINJËVE TË KRYQIT TË KUQ NË R.M 20
USHQIMI TE TË RINJTË 22
PUNËSIME TË GJELBËRTA, ARDHMËRI E GJELBËRT 24
CLOUD COMPUTING E REDIFINON INTERNETIN 25
KAM DITË TË KEQE, DHE ÇKA ME TË.....?! 26

Dimenzioni i Ri

Për Revistën: Suzana Tuneva Paunovska
Sekretar i Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit
Redaktor: Eli Josifovska
Zv. Redaktor: Marina Mateska
Redaksija***:*** Todorka Janevska,
Aleksandra Valkanovska,
d-r Rexhep Lusijani,
Ivana Marinçek,
Ilina Gligorovska
Redaktor teknik: Brigada dizajn
Tirazhi: 1000 ekzemplarë

Kryqi i kuq i Qytetit të Shkupit
Rr. „11 Октомври“ - 42a
Shtëpia e organizatave humanitare „Dare Xhambaz Џамбаз“ - Shkup
tel. + faks 02 3139-578
email: skopje@redcross.org.mk; info@redcross.org.mk
ISSN 1857-5919

MOBINGU

Mobingu përshkruhet si një dukuri e maltretimit psiqik e cila përsëritet përmes aktiviteteve dhe ka për qëllim degradimin e kushteve të punës së punëtorit, që mund të shkaktojnë dëme të të drejtave puntore dhe të dinjitetit pastaj të shkaktojnë dëme psiqike dhe shëndetsore si dhe ta kompromitojnë ardhmërinë profesionale të viktimës.

Fjala mobing rrjedh nga fjala angleze ,,mob" që do të thotë pako agresive dhe fjalës ,, mobbish" që do të thotë diçka vullgare, vrazhdë ose sjellje e thjeshtë.

Mobingu është dukuri prezente mes nesh prej kohësh, por vetëm para disa kohe është e pranuar si problem me rëndësi.

Mobingu më së shumti rreth (75%) të rasteve vin nga personi i autorizuar dhe atëher kemi të bëjmë me mobingun vertikal. Edhe pse shum më pak (25&) mobingun e imponojnë kolegët që do të thotë se bëhet fjal për mobingun horizontal.

Mobingu është një dukuri e shpërndarë pasojat e së cilës vërehen në rrethin social, mjedisin e punës dhe në persona të caktuar. Për atë shkak është e nevojshme që problemi të shqyrtohet nga aspekte të ndryshme: psikologjik, medicinal, sociologjik dhe aspekti juridik që të paralajmrohet rëndësia e tij dhe të mund të japim një kontribut për njohjen e tij me kohë.

Ekzistojnë aktivitete të ndryshme që kanë shenjën e mobingut dhe mvaret nga vet personi si dhe pozicioni që ai ka në vendin e punës. Kjo mund të përfshijë kufizimin e viktimës që të shprehet me ndërprerje përderisa ai flet, zvoglimin e kontaktit me të që bie në sulmin e mundësisë për komunikim adekuat. Mund gjithashtu që viktimën ta përjashtojnë nga jeta shoqërore dhe puna, të mos e thërasin në mbledhjet e përbashkëta, shoqërimet, që paraqet sulme në mbajtjen e raporteve sociale. Sulmi në reputacionin personal përfshin përqeshje, përfolje, fyerje të viktimës, detyrimi që të kryej punë të cilat e ulin etj. Mobingu bëhet përmes aktiviteteve me të cilat për

NË VENDIN E PUNËS

së tepërmi kontrollohet puna e viktimës dhe nuk i jepen detyra të duhura të punës përderisa i merren mjetet për punë që numërohet në sulmet ndaj kualitetit të punës.

Aktivitetet e mobingut mund të jenë të drejtuara edhe ndaj shëndetit të viktimës kur nuk i jepet pushim, ditë të lira, kërcnime për largim nga puna por edhe kërcnim fizik dhe maltretim seksual.

Janë të njohura 45 aktivitete të cilat numërohen në procesin e mobingut. Çdo i punësuar pa marë parasysh gjininë, moshën, racën, statusin social, religjionin, pamjen e jashtme, shkallën e arsimimit ose pozicionin profesionist mund të jetë viktimë e mobingut. Por hulumtimet tregojnë se grupet më të komplikuara të mobingut janë: personat e rinj, ata të cilët porsa janë punsuar, ata të cilët janë para pensionit, posaçërisht personat e ndershëm, invalidët, njerzit kreativ etj.

Mobingu si dukuri në mas të madhe ndikon në shëndetin psiqik dhe fizik të njeriut. Shkakton dëme sociale dhe ekonomike të viktimës, familjes së tij si dhe organiztaës dhe shoqrisë në përgjithsi. Pasojat më të shpeshta nga mobingu janë problemet shëndetsore: rrahjet e shpeshta të zemrës, ngritje të shtypjes së gjakut, frymëmarje e shpejtuar, djersitje, dhimbje të lukthit, dridhje të duarve, pagjumësi etj. Mobingu paraqitet edhe me probleme socio-emocionale siç janë depresioni, ankthi, nervozizmi, konfuzioni, qarja e shpeshtë, humbje e motivimit për punë, apati dhe probleme tjera të shumta.

Përderisa jeni viktimë e mobingut assesi nuk guxoni që të lejoni edhe më tutje të jeni të mobiruar, duhet me guxim që të luftoni kundër ksaj dukurie e cila është gjithmonë e më e përhapur në organizatat punuese. Ajo që duhet të bëni është të fitoni informata dhe të dhëna për mobingun, për aktivitetet që kryhen kundër jush si dhe pasojat psikofiziologjike që ajo i ka pasë ndaj jush, ti ruani të gjitha faktet të cilat dëshmojnë që keni qenë viktimë e mobingut. Drejtohuni për ndihmë te psikologu përderisa keni në organizatën tuaj punuese dhe deri te përfaqsuesi i sindikatës në organizatë. Në vendin tonë ende nuk ekziston ligji kundër mobingut megjithatë puntorët duhet të trimërohen që ti paraqesin rastet e maltretimit psikologjik në vendin e punës te organizatat sindikaliste dhe në shoqatat që luftojnë kundër mobingut.

Jana Veliçkovska

psikolog

INTERVIST ME AMBASADORIN E SHBA-ve FILIP RIKER DHËNË DIMANSIONIT TË RI

• Në cilën pjesë dhe si , të misionit diplomatik në Maqedoni e filluat bashkpunimin me Kryqin e Kuq?

Lëvizja e gjithmbarshme e Kryqit të kuq dhe Gjysëmhënës së kuqe në botë krijojnë një progresivitet human dhe një shkallë humanizmi me ate që bëjnë për t'u ndihmuar njerzve dhe pikërisht për këtë janë partnerët tanë të natyrshëm. Për këto dy vite për aq sa jamë këtu, munda të shoh se Kryqi i Kuq i Maqedonisë është një organizatë tepër efikase, ata në mënyr të duhur i shfytëzojnë fondet si partnerë dhe bëjnë shum vepra të mira për njërzit në Maqedoni në frymën e lëvizjes së Kryqit të Kuq. Ne bashkpunojmë me shum organizata joqeveritare, si përmes dhënjës së granteve ashtu edhe përmes raporteve partnerike, përfshir këtu edhe organizatën lokale, Kryqin e Kuq të qytetit të Shkupit me të cilën kemi përvojë të shkëlqyer. Si shembull do ta cek aksionin e dhurimit të gjakut për së dyti herë dhe aksionin e grumbullimit të ushqimit të cilët kaluan në një atmosferë të shkëlqyer. Aksionet e këtilla në masë të madhe janë traditë amerikane.

Bashkësija jonë në Ambasadë e përbërë nga amerikanët, diplomatët dhe të punësuarit lokal kishin mundësin të punonin me Kryqin e kuqë dhe të bënin diçka edhe për shoqërin më të gjërë. Kisha kënaqësin të shikoja përkrahjen e aksionit nga të gjitha anët, nga Kuvendi, bashkësit fetare. Në raport me vitin e kaluar mblodhën 40% më shum gjak ndërsa grumbulluam 2,7 tonë ushqim. Me të vërtet kjo tregon bashkpunimin e shkëlqyer që kemi me Kryqin e Kuq. Përvoja ime e parë filloi kur pranova dhuratë në emër të Kryqit të kuq Amerikan, për bashkpunimin që kishim gjat krizës së refugjatëve në vitin 1999. Punë me vlerë është edhe ndihmesa finansiare e Kryqit të Kyq nga fondi për refugjat Xhulija Taft në vlerë prej 23.000 dollarë amerikanë, për tu ndihmuar fëmijve të të ikurve që të mundë të mësojnë në shkollë. Zonjën Xhulija Taft të cilën e njoha përsonalisht ishte ndihmëse e sekretarit përgjegjëse për refugjatët. Kur e takova për së pari herë ajo punonte për Medlin Olbrajtin kjo ishte me rastin e refugjatëve nga kriza kosavare kur ajo erdhi në Maqedoni. Pas vdekjes, për nder të sajë u formua ky Fond i cili kujdeset kryesisht për këto aktivitete për të cilat edhe ajo angazhoheshte.

• Në karierën tuaj të deritanishme, a mundë të na ndani ndonjë shembull ku vetëveten e keni përjetuar si përsonalitet humanë dhe ate personalisht dhe si profesion?

Përskaj angazhimit tim profesioanl , kur flasim për angazhimin e Ambasadës dhe aktivitetet e saja donatorike, ekziston një ide e cila lidhet me Festat e Vitit të ri dhe festën e Krishtëlindjeve dhe kjo i dedikohet familjes sonë tradicionale. Duke marrë parasysh faktin se me të shoqen kemi pasë çdo herë jetë komode dhe të begatë, ashtu

edhe me familjen time më të gjërë, mundësi për arsimim të mirë, udhëtime nëpër botë, kushte të mira në shtëpi etj, në një moment erdhëm në përfundim se dhuratat që jepen për këto festa më nuk janë të rëndësishme. Kështu vendosëm që dhuratat t'ua dedikojmë atyre që nuk kanë mundësi që ti marrin për këto festa. Kështu vitin e kaluar nëna ime vendosi që dhurata e krishtlindjeve për shoqen dhe për mua të jepet në formë donacioni. Ajo nga Amerika dhuroi një donacion për Kryqin e Kuq të Maqedonisë. Për mua ky kjo ishte dhurata më e mirë. Pasi bëri diç për shoqërin në Maqedoni.

Ne rregullisht japim donacione për qëllime të ndryshme. Për shembull kur jetojmë në Vashington shoqja ime bën shumë për të pastrehet në strehimoret e tyre përmes kishës lokale. Çdo javë ajo ngiheshte në ora 5 të mëngjesit dhe u dërgonte ushqim këture njerzëve. Bashkë marrim pjesë me donacione për qëllie të mira humane.Sidoqoft në vendë që të blejë sende për dhurata, përshembull nënës sime e cila ka gjithçka dhe asgjë nuk mundë ta befasojë, ndërsa në Amerikë ka organizatas të cilat pranojnë donacione, të cilët do ti dërgojnë një kartel nënës sime ku shkruan ,, Me rastin e ditëlindjes suaj ose të Festës së Krishtlindjeve, Djali Juaj dha një donacion për tu ndihmuar njerzve tjerë. Kjo është diçka e bukur sepse të gjith ndjehen të përmbushur duke ditur se dikujt i ndihmohet.

Edhe një shembull nga familja ime, është dhurata e tezes sime me rastin e 80-vjetiorit të lindjes së sajë. Ajo jeton në Nju Jork ka jetë të mirë dhe interesante dhe është adhuruese e shfaqeve të baletit dhe operës. Pikërisht për këtë kisha dilemën se çka ti dhuroj asaj. Vendosëm që të sponzorojmë një vizitë të fëmijve pa prindër në Shkup për të prezentuar një shfaqje të operës së Maqedonisë që ishte një gjë e parë dhe e vaçant për ata. Fëmijët në shenjë falemnderimi punuan një urim me fotografin e sajë dhe këtë urim të ditlindjes unë e mora dhe ja dërgova tezes. Ajo ishte tepër e prekur dhe mahnitur për këtë dhe besoj se do ti mbetet në kujtesë përgjithmonë.

Kur mendoj për veten dhe humanizmin , ate e shohë në shum fusha. Jo vetëm të njerzit por edhe me pjesën e natyrës. Humanizëm d.mth të kujdesesh për pasuritë natyrore, kujdesesh për rethin, krijim sa më pak të mbeturinave, reciklimin e qelqit dhe plastikës prej të cilave kemi dobi të dyfisht. Këtu ka njerës që jetojnë vetëm nga mbledhja e aballazhës së plastikës.

• *Diçka më shum për orientimin tuaj profesional dhe përvojat e mëparshme?*

Temë me popullaritet në SHBA është ti shërbesh bashkësis, kjo është traditë edhe në famijlen time. Duke dashur sa më mirë ti shërbej vendit tim pas mbarimit të studimeve- një herë studjova histori, pastaj drejtësi, pastaj biznes ku edhe magjistrova- vendosa të punoj si diplomat disa vite. Shërbimi në diplomaci filloi në Hungari në Budapestë. Mendova se pas kësaj do të kaloj në biznes, por atëherë më thirën që të vijë këtu në Maqedoni. Mir, thash do të shkojë edhe atje dhe kjo do të mjaftojë, mirpo diplomacija më hyri në gjakë dhe mbeta. Ja 18 vite punoj si diplomat me karier. Politika e jashtme dhe sigurimi kanë shum gjëra të përbashkët mes diplomacis, ushtris diplomatike, mbrojtjes dhe zhvillimit. Kjo doli në sipërfaqe sidomos në shërbimin tim njëvjeçar në Irak . Me shoqen time Solve ishim bashk atje, dhe kjo ishte e rëndë pasi atje kishte luftë, por

ne u munduam që ti ndihmojmë stabilitetit dhe ngritjes së institucioneve të këtij shteti që njërzit atje të kenë një të ardhme më të mirë.

• *Si e përjetuat Maqedoninë dhe a keni vendosur miqësi të përhershme*

Со мојата сопруга уживаме во уметноста,ги посетув Me bashkëshorten time jetojmë me artin, i vizitojmë të gjitha ngjarjet dhe shfaqjet kulturore. Kemi shum miq me të cilit udhëtojmë nëpër Maqedoni. Dua ta njoh kulturën dhe traditën e këtij vendi mikëpritës dhe këtë e bejë ku kam mundësi.

• *Koha e lirë është vazhdimisht e temë e padefinuar dhe e paplotësuar. Sa realisht arrini që të ndani kohë vetëm për vete?*

Unë personalisht në kohën e lir lexoj shum libra dhe revista, ndërsa libri i fundit është Farma e gjallesave. Nuk kamë shum koh të lirë, pasiqë punoj shum , kështu që ndonjëher dua që me shoqen time të ulem dhe shikoj film. Nuk kam ndonjë hobi klasik, kam koleksione të kartave postale nga babai im të cilat dua ti vazhdoj ti rris dhe ti rregulloj si duhet, mirpo kjo do të mbetet kur të pensionohem.

I dua aktivitetet fizike, shkoj në fitnes, luaj skvosh, a do të kisha dashur që të shkoj në orë për tenis, mundet vitin e ardhshëm. Dua disa orë ti kaloj në kalërim për relaksim dhe ripërtirje. Në thelb kafshët më relaksojnë. Në shtëpi kam një qen femër të adhuruar të rasës Retriver i Art. Quhet Anja dhe është 10 muajshe. Ajo është pjesë e familje sonë. Luan me ne, don shum të vrapojë. Un luaj me ate vikendeve, pasi nuk kam kohë gjat javës, jamë i zënë, kamë edhe obligime familjare, dorzim të postës, bised me familjarët në Amerikë , me miqtë, rregullim të llogarive, ashtu që dita shpejt kalon.

• *Cili do të jetë destinacioni i juaj për ti festuar Krishtlindjet e vitit?*

Kët vitë Krishtlindjet do ti presim në Maqedoni, pastaj do të udhëtoj në Amerikë për takimin e rregullt vjetor në Vashington. Udhtimi gjat Krishtlindjeve është i vështir,pasiqë atëherë të gjth udhëtojnë, kështuqë më vjen mirë që do të jem në shtëpi. Vitin e ri të kaluar e pritëm në Paris,atje ishim 5 ditë dhe pastaj ikëm për në Vashington.

RE MEDIKA

Re-Medika kudeset për shëndetin tuaj

Gjinekologji dhe akusheri

* Sterilitet
- fijëzim i fekundimit jashtë trupit [illegible]
- operime gjinekologjike laparoskopi dhe histeroskopi
- operime gjinekologjike onkologjike

In vitro fileterizim

* 350 foshnje

Neonatologji dhe pediatri

* Ambulant pediatrike
* Kardiologji pediatrike
* Pedijatri reumatologjike
* Nëpërkëmbësi kirurgjikale
* Onkologji kirurgjikale

Kirurgji

* Kirurgji laserike
* Kirurgji e përgjithshme
* Kirurgji abdominale
* Kirurgji laparoskopike
* Kirurgji torakalovaskulare
* Kirurgji e gjinjëve
* Kirurgji ortopedike
* Urologji
* Kirurgji plastike estetike
* ORL
* Kirurgji për fëmijë

Anastezion dhe përkujdesje intensive

Terapija fizikale

Diagnostik

* Ortopedi
* Endoskopi
* Mjekësi interne
* Kardiologji
* Neuropsikiatri
* Radiologji
* Ambulant e lëkurës

Mjekësi e përgjithshme e punës primamed

* Kontrollim sistematik për punëtorë
* Kontrollime sistematike mamografike
* Kontrollime paraprake shëndetsore
* Kontrollime të rregullta periodike

Laboratori biokimike

Tel.: (02) 2603 100 www.remedika.com.mk Fax: (02) 2603 103

Kanceri ne gji

metodat radiologjike për diagnostifikimin e tij

D-r Nade Petanovska
Spec. Radiodiagnostificient – Re-Medika

Kanceri në gji është malinja më e shpeshtë te popullata femërore. Për atë shkak përpjekjet e personave medicinal janë të kahëzuara kah edukimi i femrave për njohjen e tij (vetkontroll) dhe zbulimi i hershëm me kontrollime të rregullta, edhe pse femra nuk ka asnjëfar peshëngritje, dhe me atë ndryshimet në gji zbulohen në fazë më të re me mundësinë për terapi efikase dhe mjekim të tërësishëm.

Kontrollimet e gjirit i bën mjek spec. radiolog. Metodat e diagnostifikimit të karcinomit në gji janë:

-- mamografija, ultrazëri, biopsia, MR, scintigrafija, prova shtesë laboratorike dhe radiologjike me të cilat përcaktohet shpërndarja dhe niveli i sëmundjes.

MAMOGRAFIA është metoda themelore për diagnostifikimin e karcinomit në gji. Ajo paraqet inçizim të gjive me aparat special, mamograf, me përdorimin e rrezeve rendgenike dhe secili gji inçizohet me dy projeksione. Vizuelizohet ndryshimi patologjik, caktohen karakteristikat e tij, madhësia dhe lokalizimi. Rekomandohet që kontrollimi mamografik të bëhet prej moshës 40 deri në moshën 50 vjeçare në çdo dy vite, ndërsa pas moshës 50 vjeçare çdo vit. Te gratë me histori pozitive familjare kontrollimet fillojnë pas moshës 35 vjeçare. Kontrollimet te pacientët e operuar bëhen çdo vit. Saktësia e diagnostifikimit me këtë metod është 85-90 %, ndërsa me kontrollime të rregullta momografike mund të zvogëlohet vdekja deri në 30 %.

EHOTOMOGRAFIJA (UZ)-bëhet si metodë plotësuese te gratë mbi 40v., ndërsa si metodë themelore për kontrollim te vajzat dhe gratë e reja. UZ është plotësisht jo e dëmshme, pa dhimbje dhe metodë e shpejtë dhe sipas autorëve me këtë deri në 98 % e rasteve mund të diferencohen nëse ndryshimi është bening apo malinë. Opcioni për përdorimin e kolor doplerit, na jep të dhëna për enët e gjakut në dhe gjatë ndryshimit të cilët janë të rëndësishme për përcaktimin e malinitetit të tij.

Diagnoza definitive e ndryshimit të kancerit bëhet me BIOPSI të indit dhe analizë të tij. Është e rekomanduar që biopsioni të bëhet me mamografi ose eho kontrollë, JO VERBËRISHT, që të jemi të sigurt që materiali i marë është nga ndryshimi i duhur. Biopsitë mund të jenë të holla si gjilpëra kur meret material për analizë qelizore, dhe më të gjera kur meret pjesë e indit për analizë histologjike. Te të dy llojet e biopsive nuk ekzistojnë gati asnjëfar komplikimi, pacientja menjëher mund të vazhdojë me aktivitetet e zakonshme. Kombinimi i kontrollit fizik, mamografija, eho kontrollimi dhe biopsioni mundësojnë saktësi të diagnozës e cila është gati 100 %. Diagnoza është e shpejtë dhe kursen kohë të çmueshme, me mundësi për aplikim psikologjik të pacientes nëse është i nevojshëm intervenimi kirurgjik, ndërsa kirurgut i jepen të dhëna të mjaftueshme për planifikimin e llojit të intervenimit.

D-r Nade Petanovska

Spec. Radiodiagnostificient – Re-Medika

EKIPET KOMUNALE PËR PËRGJIGJE GJATË KATASTROFAVE NË TRAJNIM NË FSHATIN LUBOTEN

Në Qershor 2010 në fshatin Luboten u organizua trajnimi me ekipet komunale për përgjigjë gjat katastrofave. Nikoqir dhe organizator i këtij aktiviteti ishte ekipi i Organizatës komunale të Kryqit të kuq Çair.

Ekipet i realizuan këto aktivitete: bërjen e vlersimit, ngritjen e lagjes me shator, tregimin real të lëndimeve dhe dhënien e ndihmës së par, distribuimin e ndihmës humanitare të familjeve të prekura, matjen e sheqerit dhe shtypjes së gjakut te popullata.

Në këtë trajnim ekipet i treguan aftësit e tyre për të vepruar gjatë katastrofave eventuale.

USHTRIM I SUKSESSHËM I NJPK TË KKRM

Me rastin Jubilar, 65 vjetori i formimit të Kryqit të kuq të Qytetit të Shkupit përskaj aktiviteteve tjera NJPK e KKRM organizoi një ushtrim demostrues ku ishte simuluar tërmet i cili e godet qytetin e Shkupit. Në ushtrim përskaj NJPK morën pjes edhe MB e RM-së dhe pesë ekipet komunale për përgjigje gjatë katastrofave.

Të gjithë pjesmarësit gjatë simulimit me sukses e kryen punën e tyre. Ekipet komunale për përgjigjë gjatë katastrofave u dhan ndihmën e parë qytetarve të lënduar, përderisa shpëtuesit në mal u lëshuan nga helikopteri te Ura e Gurit dhe u dhan ndihmën e parë qytetarve të bllokuar nga tërmeti. Të lënduarit më rëndë u transportuan me helikopter deri te enti shëndetsor më i afërm, përderisa ata që ishin më leht të lënduar me teleferik deri ne keun e lumit Vardar ku i pranonte ekipi mjeksor. Shpëtimtarët në ujë intervenuan mes qytetarve të cilët nga hutimi kishin rënë në ujrat e Vardarit.

Kësaj rradhe antarët e NJPK të KKRM dhe ekipet komunale për përgjigjë gjat katastrofave në mënyr të plot profesionale dhe të disciplinuar i realizuan detyrat sipas scenarios së ushtrimit. Qytetarët dhe të pranishmit në Shkup kishin mundësin që të shohin përgatitjen e Organizatës së Kryqit të Kuq se si ajo me resurset njerzore dhe materiale përgjigjet në rast katastrofe.

SHPËTIMTARËT MALOR NË SIGURIM NË MATKË

Shpëtimtarët malor të stacionit të Vodnos pronë e Kryqit të kuq të Qytetit të Shkupit funksionojn me sukses tashmë pes vite. Shpëtimtarët në mal janë aktiv çdo vikend dhe intervenojn në raste kur kemi qytetar të lënduar. Për të lënduarit lehtë jepet ndihma e parë nw moment ndërsa më rëndë të lënduarit pas dhënies së ndihmës së parë me automjet transportues barten te organizata më e afërt shëndetsore.

Njëra nga monumentet më të vizituara të natyrës në afërsi të Shkupit është Kanjoni i Matkës. Aktivitetet e ndryshme sportive janë pjes përbërse e saj. Qendra më e bukur alpiniste me shpellat më të bukura dhe vijat më të bukur për kaike në ujra të egra, janë ata të cilat këtë destinacion e bëjnë më të dashur për Shkupjanët. Për këto shkaqe për të siguruar vizitorët Kryqi i kuq i Qytetit të Shkupit në bashkpunim me qytetin e Shkupit edhe këtë vit gjatë vikendeve organizoi kujdestari. Ekipet mobile të aftësuara për dhënien e ndihmës së par të patjetërsueshme patroluan në kanjonin Matka dhe intervenuan te qytetarët e lënduar.

KRYQI I KUQ PREZENT NË TE GJITHA MANIFESTIMET KULTURORE DHE SPORTIVE TË QYTETIT

Ekipet e Kryqit të kuq për dhënien e ndihmës së par dhe për transportin e të lënduarve janë në vazhdimësi prezent në të gjitha manifestimet kulturore dhe sportive të qytetit të Shkupit.

Do t'i ndajmë disa nga ato: maratonin e Shkupit, shëtitjen e organizuar nga Oda ekonomike Amerikane me Ambasadën Amerikane, turniri revial, Volejboll në plazh të qytetit, turniri i Volejbollit në plazh për nxënësit e shkollave të mesme, turniri në Basketboll, garat biciklistike, sigurimin e manifestimit ndërkombtar ngjitjes në Korabin e madh, turnirin në fudboll në Trianglla, dita e diplomatëve në malin Shar, trajnimi ndërkombtar për hyrje në shpellën në Jasen, fudboll për kategoritë femërore TEHNOMA në panairin e Shkupit, Bella Noq etj.

Kujdesi për të lënduarit me nivel të lart profesionalizmi, efikasiteti dhe pajisje në tërësi flet për ngritjen e vetëdijes dhe sistemin e vërtet të vlerave të cilin e ndërton dhe kultivon Kryqi i kuq në shoqerin tonë.

NDRYSHIMET KLIMATIKE

Në përputhshmëri me programin operativ të Kryqit të kuq të Qytetit të Shkupit për ndryshimet klimatike dhe sugjerimet e Ministris së Shëndetsis së R.M-s për mbrojtjen nga valët e nxehta dhe rriziqet e mundshme për shëndetin gjat temperaturave të larta, ekipet e Kryqit të kuq ishin gjithkundë nëpër qytet.

Aktivitetet në këtë drejtim me përkrahjen finasiare të Qytetit të Shkupit filluan me 14 qershorë 2010. Ekipet e Kryqit të kuq vazhdimisht gjat valëve të nxehta, kur shfaqej nevoja ishin prezent kudo në qytet me vetura nëpër rrugët më frekuentuese, para institucioneve shëndetsore, stacioneve të autobusëve dhe ndanin vazhdimisht ujë dhe dhe flaera me përmbajte se si qytetarët të mbrohen nga tepmperaturat e larta.

Ekipet në lëvizje vazhdimisht ua kontrollonin shtypjen atyre që kishin nevojë nga ky shërbim. Ndëra personave të moshuar u mundësohej edhe bartja e tyre nëse për këte kishin nevojë.. Vullnetarët e Kryqit të kuq ndanin vazhdimisht pako higjienike për grupet e prekura të popullatës.

Këtë vit për herë të parë n'bashkpunim mes Kryqit të kuq të R.M dhe Kryqit të kuq të Qytetit të Shkupit ishte vendosur linja pa pagesë SOS. Për këtë qëllim ishin edukuar 40 vullnetar të Kryqit të kuq të cilët kujdestaruan çdo ditë nga 10 deri më 18 orë dhe qytetarve u pëgjigjeshin lidhur me ndryshimet klimatike si dhe si të mbrohen nga temperaturat e larta.

Në periudhën prej 14 qershorit deri me 28 gusht nga ekipet në lëvizje u shpërndanë 3437 shishe me ujë të ftoht mineral, 7200 flaera se si të mbrohen qytetarët nga temperaturat e larta dhe gjthashtu shpërndan edhe 80 pako higjienike.

Promovimi i vlerave humane vazhdon edhe këtë vit

Filloi cikli i ri i projektit KKA-PVH. Me 22.09.2010 në hapsirat e KKRM u mbajt stërvitja dyditore për diseminator ndërsa gjatë vikendit me .08.10.2010 në Strugë u mblodh kolegiumi dhe u shkëmbyen përvojat nga cikli i kaluar, dhe si rezultat i projekteve të suksesshme të cilat këtë vit u përpunuan nga të rinjtë, ishin përsëri kritere për vlerësim. Në puntorinë përgatitore u ndanë materijalet, u bë marveshja për terminet për pjesën e dytë të KKA-PVH stërvitjet, u caktua pjesa e përpunimit të projekteve të vogla.

Thonë se dita e mirë shihet prej në mëngjes. Në rastin tonë mëmgjesi ishte i suksesshëm, pjesa e parë e stërvitjeve si dhe përgatitjet na motivuan që të mundohemi ashtu si në ciklin e kaluar pa kompromis të mundohemi ta kryejmë qëllimin afatgjatë të KKA-PVH programit.

KKA-PVH projekti përsëri na përkujton në misionin e këtij programi:-,, Promovimi i kulturës dhe dialogut për shoqëri interkulturore përmes promovimit të vlerave të Kryqit të kuq dhe promovimit të diturive aktive si bazë për një qasje aktive ndaj jetës". Të dashur lexues të mos ju befasojnë shifrat për projketet e suksesshme në numrin e ardhshmëm të Dimenzionit të Ri. Tridhjetë instruktorët e përkushtuar dhe tridhjet e katër diseminatorët më veç janë në aksion. Promovimi i vlerave humane vazhdon?

Edhe këtë verë KKA-PVH në kapin e meshkujve për liderë të rinj

Kampi i meshkujve për lider të rinj këtë vit bart prej 25 korrik deri më 01 gusht në Mavrovë, në organizim të Korpusit të paqes dhe Kryqit të kuq të Qytetit të Shkupit dhe i përkrahur nga ana e Ambasadës së Amerikës.

Misioni i këtij kampi ishte trajnimi dhe puna me njerëz të rinj me qëllim që të nxiten ndryshime në bashkësi përmes zhvillimit të udhëheqsisë, bashkpunimi ndëretnik dhe aksion në shërbim të bashkësisë. Në kamp ishin të pranishëm nëntëdhjetë djem të rinj në moshë prej 14 deri 20 vjet nga i gjith territori i R.Maqedonisë, prej të cilëve njëzet pjesmarës janë të rinj nga klubet e ë rinjëve të Kryqit të kuq të R.Maqedonisë, të zgjedhur për shkak të involvimit të tyre të madh në korniza të projektit gjatë gjithë vitit.

Ky kamp për pjesmarësit e rinj paraqiste një mundësi të rrallë se si të mësojnë të marrin udhëheqje në mjediset e tyre, t'i zhvillojnë aftësitë e tyre udhëheqëse, si të punojnë në ekipë dhe ta kultivojnë shpirtin e ekipit. Ata bashkë kishin sesione për demokraci, mardhënie të barabartë mes gjinive, respektim ndaj dallimeve, zgjedhje të qetë të konflikteve, të drejtat njerëzore, etikë, sesione për zhvillim personal, punë në ekipë, ndihma e parë, ngjitje në shkëmb dhe sjellje të denjë në rast katastrofe. Krahas kësaj u njoftuan edhe me kulturën amerikane, dhe kishin mundësi të mësojnë se sit ë luajnë disa sporte tipike amerikane si ragbi dhe bejzbol, si dhe të mësojnë se so të gjinden në natyrë, sit ë kampojnë, të ndezin zjarr, të gjuajnë me hark dhe shigjetë etj.

Trajnimet e programit KKA-PVH gjihashtu vitin e kaluar u treguan si një mjet i përshtatshëm për plotsimin e misionit të kampit. Për atë qëllim, shtatë instruktorë gjatë dy dytve e aplikuan trajnimin KKA-PVH. Pjesa e parë e përfshiu diseminacionin, trajnimin për Kryqin e kuq, ndërsa pjesa e dytë ishte e dedikuar për vlersimin në teren, përpunimin dhe dokumentimin e projekteve të vogla. i gjithë trajnimi u realizua në gjuhën angleze.Të gjithë pjesmarësit e kampit ishin të shperndarë në disa ekipe të vogla dhe deri më 15 tetor i realizuan dhe i dokumentuan projektet e tyre të vogla.

Përvoja nëntë vjeçare e kampit të meshkujve la hapsirë dhe dëshirë që vitin e ardhshëm përsëri të takohemi me të rinj të ri dhe të realizojmë trajnime të reja të suksesshme.

Opstinata Centar-nov prijatel na projektot CKA-PVH

Komuna Qendër - mik i ri i projektit KKA-PVH

Në ciklin 2010/2011 projekti KKA-PVH mund të lëvdrohet me një bashkpunim të ri dhe të ndryshëm. Në kërkesë të komunës Qendër gjatë muajit shtator, u reaizuan disa takime mes përgjgjësve të komunës dhe zyrës KKA-PVH. Ishte i prezantuar programi i projektit dhe ishin të shqyrtuara adaptimet eventuale për futjen e tij në programet në shkollat fillore të teritorit të komunës Qendër.

Qëllimi kryesor është trajnimi i afro 200 të rinjëve nga shtatë shkolla fillore. Ata do ta kalojnë trajnimin standard për njohje të nevojave të bashkësisë , si të përpunojmë projekt, të njejtin me sukses ta aplikojnë dhe në fund denjësisht ta dokumentojnë. Krahas kësaj ata do ë njoftohen me lëvizjen e Kryqit të kuq, historinë e tij dhe misionin human. Ekipi KKA-PVH sidomos gëzohet për këtë bashpunim dhe është i gatshëm që të rinjtë e ri t'i motivoj për qasje aktive ndaj jetës, me shpresë që një ditë ata do të jenë voloneterët e ri të OKKK.

Pehari
KKA-PVH udhëton për në Berovë

Ndarja e peharit të artë PVH për OOKK më të suksesshme e cila ka përpunuar numër më të madh të projekteve të notuara me diell, ngadal por sigurt shkon drejt një tradite të bukur. Këtë vit pehari për OKKK më të suksesshme në kornizat e programit KKA-PVH ushëton për në Berovë.

OOKK Berovë si nikoqir të sivjetshëm të manifestimit organizuan një aheng, i cili i bashkoi volonterët dhe kryetarët, të rinjt dhe politikanët, prindërit, instruktorët, profesorët...Pehari KKA-PVH është sukses jo vetëm për OOKK Berovë por për të gjitë shoqërinë. Për këtë flet edhe fakti për angazhimin e instruktorëve nga vende të ndryshme të shtetit, kryetarët e Berovës dhe Pehçevës , shkollat lokale dhe institucionet tjera ndihmëse, të cilat kontribuan në të gjithë manifestimin dhe ciklin 2009/2010 të projektit KKA-PVH.

Pehari edhe njëher na rikujtoi në faktet, rezultatet prej ciklit 2009/2010 të cilat me forca të bashkuara i arritëm. Kështu, KKA-PVH për ciklin e kaluar mund të lëvdrohet me 113 projekte të vogla, më shumë se 1000 rinj të trajnuar dhe 70 pjesmarës në puntorinë finale. Krahas ndarjes së peharit, në Berovë ishin të ndara edhe diploma për OOKK më të suksesshme, të cilat gjatë këtij cikli përpunuan projekt me diell. Diplomat këtë vit shkuan në dorë të përfaqsuesve të OOKK Kiçevë, Gostivar, Ohër, Koçan dhe nikoqirin Berovë për gjithsej 9 projekte me diell.

KKA PVH - PUNTORIA FINALE
KRYQI I KUQ I QYTETIT TË SHKUPIT - KRYQI I KUQ GJERMAN

Fundi i muajit maj ishte përfundim i një finalë të suksesshme të programit KKA-PVH. Këtë herë pjemarësit e puntorisë finale ishin volonterë të rinj prej klubeve shkollore për edukim dhe preventivë të finansuara nga ana e Kryqit të Kuq Gjerman, së bashku me një pjesë të profesorve dhe koordinatorëve të tyre. Për njerëzit e rinj kjo paraqiste një mundsi të jashtzakonshme për t'i këmbyer idetë dhe përvojat nga punimi me projekte të vogla. Bën një evaluacion fantastic kreativ të të gjithë ciklit, duke përpunuar një dramë jo verbale nëpër të cilën e përshkruajtën rrugën e tyre nëpër të gjitha etapat e projektit. Përgatitën pamfleta dhe film me të cilat e joshën të gjithë atmosferën e cila mbisundonte në puntori dhe kriuan broshura në të cilat i përshkruajtën të gjitha projektet e tyre të përpunuara.

Në puntori morën pjesë edhe mysafir nga Gjysmëhëna turke. Kryqi i kuq i R.M nënshkruajti memorandum të bashkpunimit dhe si hap të parë bëri këmbimin e përvojave dhe volonterëve përmes puntorive dhe seminareve.

Pas trajnimit të rinjtë i bashkuan fuqitë e tyrë ne ekipe dhe i vënduan njohuritë të sa përfituara në aksion, në shërbim të humanitetit duke bërë projektë të vogla për të mirën e bashkësisë ku jetojnë. Të nxitur nga arsimtarët përgjegjës, ata përpunuan 39 projekte të vogla.

Si aktivitet final në kornizat e projektit të 13 tetorit në ndërtesën e organizatave humanitare Dare Xhambaz ishte hapur një ekspozitë e fotografive të puntorisë finale. Në hapje ishte i përgatitur një prezantim për të gjithë aktivitetet e realizuara në projekt dhe ishin të ndara mirnjohje për të gjithë pjesmarësit.

Mensur Ramadani kl.7 SHF Vëllezërit Ramiz-Hamid

★ Në qendrën e Kryqit të kuq ndihem shum mirë sepse i bëj detyrat e shtëpisë, bisedojmë për tema të ndryshme, marrim uzhina. Është shumë mirë, sepse na tregoojnë kur gabojmë për diçka.

Shemsedin Rushiti kl.6 SHF 26 Korriku

★ Un di për qendrën që është shum e mirë dhe vij këtu për t'i bërë detyrat e shtëpisë. Mua më pëlqejnë arsimtarët të cilët më ndihmojnë në gjithçka.

Resul Ramadani kl.5 SHF 26 Korriku

★ Vi këtu për të mësuar dhe ndjehem shum mirë këtu.

Jeton Ramadani kl.5 SHF 26 Korriku

★ Këtu na ndihmojnë gjatë detyrave të shtëpisë dhe disa projekteve për në shkollë. Edukatorët janë shumë të mirë. Un jam shum i lmtur që më është mundësuar të mësoj në këtë qendër.

Egzon Krasniqi kl.6 SHF Vëllezërit Ramiz-Hamid

★ Mua më vjen shum mirë që e kan hapur këtë qendër dhe më pëlqejnë që na ndihmojnë gjatë bërjes së detyrave të shtëpisë.

Bajram Ramadani kl.5 SHF Korriku

★ Un në Qendrën edukative vij për ti shkruar detyrat e shtëpisë dhe kështu në shkollë e kam më lehtë. Edukatorët na ndihmojnë që ti bëj detyrat e shtëpisë. Un jam shum i kënaqur që ekziston Qendra edukative për ne.

Leonora Alija kl.5 SHF 26 Korriku

★ Kjo qendër është shum e rëndësishme për mua.është e rëndësishme njëlloj si shtëpia ime. Un jam shumë e lumtur që e kam këtë qendër dhe i falenderohem të gjithë edukatorëve të cilët më ndihmojnë gjatë detyrave të shtëpisë.

Antoaneta Berisha viti 1 e mesme d-r Pançe Karagjozov

★ Mua më pëlqen ajo që kur vij këtu më ndihmojnë t'i bëj detyrat e shtëpisë. Qendra edukative e Kryqit të kuq më ndihmon posaçërisht jkur kam teste dhe detyra shtëpije

Qendra për arsimim dhe përkrahje të bashkësis së ikanakëve

Selma Avdi viti 1 e mesme d-r Pançe Karagjozov

★ Kur vij te Qendra edukative e Kryqit të kuq më ndihmojnë për atë që kam më shumë në shkollë. Të mësoj ndonjë mësim të ri, të përgatitem për test, të më sqarojnë për atë që nuk e kam të qartë dhe më mirë mësohet këtu me edukatorët.

Shpresim Misimi kl.5 SHF Vëllezërit Ramiz-Hamid

★ Un vi t'i bëj detyrat e shtëpisë. Këtu ndjehem shum mirë.

Përparim Demiri kl.6 SHF Vëllezërit Ramiz-Hamid

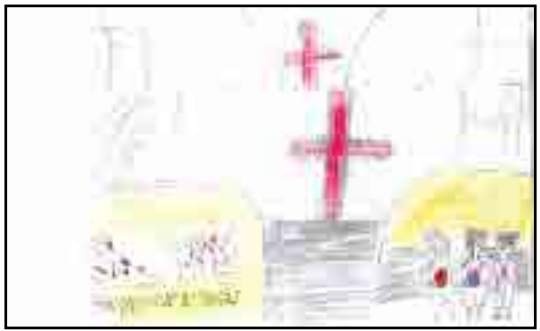
★ Mua shum më pëlqen Red Cross

Sevgyl Selimi kl.6 SHF 26 Korriku

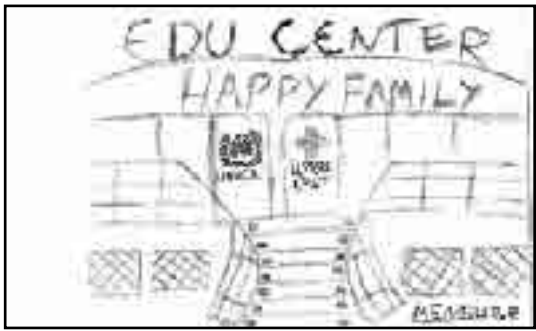
★ Shumë më ndihmojnë në detyrat e shtëpisë dhe për këtë shum më lehtë e kam në shkollë. Më vjen mir që është hapu ky Kryq i kuq dhe jam shum falenderues.

Bajram Ramadani kl.5 SHF Korriku

Shemsedin Rushiti kl.6 SHF 26 Korriku



Mensur Ramadani kl.7 SHF Vëllezërit Ramiz-Hamid



Kolonija e arteve Struga 2010

Qendra për edukim dhe rekreim-Solferino nga Struga në muajin gusht i hapi dyert si nikoqir i mir për akademikët e artit figurativ nga Maqedonia, Sërbia, Bullgaria te cilët krijuan në koloninë e arteve Struga 2010 nën moton humane të lëvizjes së Kryqit të Kuq.

Kryqi i kuq i qytetit të Shkupit për çdo pjesmarës siguroi pëlhur,ngjyra,zbërthyes dhe materiale tjera të nevojshme për procesin e krijimtarisë. Deri në fund të kolonisë artistike çdo pjesmarës dhuroi në pronë të përhershme nga tre fotografi mes stile dhe teknika te ndryshme që ishin karakteristik e tyre. Është interesante të cekim se artistët vinin me bashkëshortët ose anëtarët e ngusht të familjes që kësaj kolonie i dha një epitet dhe karakter të ri-koloni familjare. Gjithashtu kjo ishte edhe një mundësi më shum që të shoqërohen, këmbejnë përvoja dhe bartin pjesë nga trashëgimia kulturore.

Tradita për mbajtjen e kolonive artistike në organizim të Kryqit të kuq të Qytetit të Shkupit vazhdon me kontinuitet.

Qendra për të pastrehuarit zgjerohet

Qendra për të pastrehurit e cila disa vite me rradh me sukses ju mundëson shkupjanve të pastreh të fitojn higjienë personale, veshje të pastërt, kontrollime, këshilla mjeksore dhe mjekime të duhura, biseda dhe këshilla nga psikologu, shërbime për qethje, ushqim dhe pije të ngrohta po zgjerohet.

Me përkrahje finansiare të qytetit të Shkupit do të rriten kapacitetet e qendrës për 80 metër katror, me atë që hapësira e re do të jetë e pajisur me 10 krevat, toalet dhe kuzhinë. Ky zgjerim do të mundsoj që qendra të funksionoj edhe si bujtinë për të pastrehët me karakter të përkohshëm.

Për pajisjen e hapsirës me mjete të saja kontribon edhe kompania ONE.

ZGJOHUNI HUMAN

Gjatë muajit nëntor për her të dytë në bashkëpunim me DORMEON realizohej aksion humanitar **„Zgjihuni human 2"**, qëllimi i së cilës është përmirësimi i kushteve jetësore të kategorisë së prekur të njerëzve nëpërmjet mbledhjes së dyshekëve dhe donimin e tyre nëpër institucione që kujdesen për to (spitale, shtëpi për persona të vjetër, banesa për fëmijë pa prind, shtëpitë ndëshkuese përmirësuese).

Kryqi kuq i ndërmerte dyshekët e donuar nga shtëpitë dhe donatorët, ndërsa Dormeo, të gjithë qytetarëve human iu mundësoi lirime për blerjen e produkteve të Dormeos, dërgimin pa pagesë dhe dhurata të bukura Dormeo.

Në fund të aksionit ishin të mbledhur 290 dyshek të cilat u donuan në këto institucione: Enti gerontologjik 13 nëntori-Shkup, Enti për rehabilitim të fëmijëve dhe të rinjëve – Fusha e Topanes, Enti special për persona me nevoja speciale – Demir Kapijë; Spitali psihiatrik „ Shkupi", Qendra ditore për persona me nevoja të posaçme „ Porosia Negotinë " – Negotinë.

Shënimi i Ditës ndërkombtare të ndihmës së parë 2010

Shënimi i Ditës ndërkombare të ndihmës së parë këtë vit shkoi me moton ,, Ndihma e parë për të gjith".

Manifestimi u mbajt me 11 shtator 2010 në hyrjen të Qendrës Tregtare të qytetit. Morën pjes mjaft volonter të Kryqit të kuq cilët tërhoqën vëmendjen e kaluesve të rastit. Shënimi u organizua në dy vende ku në mënyr reale u treguan lëndimet, ndërsa qytetarët njëher duheshte të zgjidhin një fshehtësi pastaj të japin ndihmën e parë të lënduarit. Përderisa nuk mundeshin aty ishin ekipet e ndihmës së parë të cilët u tregonin se si duhet të jepet ndihma e parë dhe si duhet të veprojm në momente të këtilla.

Qëllimi i këtij manifestimi ishte që të ngrihet vetëdija e popullatës për rëndësin e ndihmës së parë.

Pjesmarja në garat Ballkanike për NP (Ndihma e parë)

Kryqi i kuq i Qytetit të Shkupit edhe këtë vit ishte pjesmarës i garave për Ndihmë të parë në qytetet kryesorë të vendeve të Evropës Juglindore. Këtë vit nikoqir ishte Kryqi i kuq nga Tirana ku u mbajtën garat. Ekipi ynw tregoi rezultate të mira ku edhe e mori vendin e dyt. Vendi i parë i takoi ekipit nga KK e Beogradit. Vendi i tret i takoi ekipit nga KK nga Podgorica.

ORGANIZIMI I GARAVE TË QYTETIT PËR NP PËR MË TË RINJTË

KK i qytetit të Shkupit këtë vit për herë të dytw organizoi gara për NP për më të rinjtë. Pejmarrës ishin tre ekipet e ranguara nga garat komunale të 5-OKKK të qytetit të Shkupit. Këtë vit mori pjes edhe një ekip i cili na prezentoi në FACE 2010, gjithashtu edhe një ekip i të rinjve azilkërkues në R.M. Garat u mbajtën në rrugën Makedonia në hapsirën para shtëpis përkujtimore të Nënë Terezës i cila ishte vizituar nga shum qytetar dhe kalues të rastit. Fituese ishte ekipi nga SHF Partenie Zogravski nga OKKK Kisella Vodë.

Garat e 19-ta Shtetërore për Për ndihmë të parë

Më 25 shtator u mbajtën lojrat e 19-ta shtetërore për Ndihmë të parë ku nikoqir ishtë Kryqi i kuq i Qytetit të Shkupit.

Garat u mbajtën në 14 vende të punës në 2 trajaktore që ishin të vendosura në Sheshin Maqedonia, Çarshinë e Shkupit, te përmendorja e Skenderbeut, Parkun e gruas dhe Qendrën Tregtare të Qytetit, ku 25 ekipet më të mira nga gjith vendi kishin mundësi të tregojn trajtimin e të lënduarve në inscenime dhe raste urgjente. Vendi i parë për ekip më të mir për ndihmë të parë u shpall ekipi i OKKK Kisella Vodë. Vendi i dyt i takoi ekipit nga OKKK Karposh, ndërsa vendi i tret i takoi ekipit nga OKKK Qendër. Garat ishin një mundësi për të gjith ekipet që ti vërtetojn dituritë e tyre për ndihmën e parë dhe të zbaviten.

Aksioni i dhurimit të gjakut 26 Korrik

Kryqi i kuq i Qytetit të Shkupit me qëllim të promovimit dhe rritjes së dhurimit të gjakut organizon tradicionalisht aksionin e dhurimit të gjakut me rastin e 26 Korrikut, Ditën kur Shkupin e preku tërmeti katastrofal.

Këtë vit aksioni i dhurimit të gjakut u mbajt në Shtëpinë e ARM-së me kohëzgjatje prej 9.00 deri më 17.00. Në këtë aksion u mblodhën gjithsej 184 njësi gjaku ndërsa për lëvdat dhe për tu cekur është edhe numri prej 30 dhuruesve të gjakut të cilët dhuruan gjak për të parën her.

Aksioni i dhurimit të gjakut me Forumin Fan Klub Toshe

Kryqi i kuq i Qytetit të Shkupit këtë vit për her të par organizoi aksion për dhurimin e gjakut me 05.10.2010 me përfaqsuesit e Forumin Fan Klub Toshe, me rastin e koncertit të fundit në të gjall në Shkup të tw ndjerit Toshe Proeski.

Aksioni i dhurimit të gjakut u mbajt në Shtëpinë e ARM-së ku u mblodhën 224 njësi gjaku

Aksioni i dhurimit të gjakut me Ambasadën e SHBA-ve në Shkup

Këtë vit për her të dytë kishim një Vit të suksesshëm bashkpunimi mes Kryqit të kuq të Qytetit të Shkupit dhe Ambasadës të SHBA-ve në Shkup, që rezultoi me sukses. Aksioni i dhurimit u mbajt në hapësirat e Ambasadës së SHBA-ve në Shkup me 14 Tetor e cila zgjati prej orës 8:30 deri më 10:30 min. për të punsuarit të Ambasadës përderisa pastaj prej orës 16:30 për popullatën e përgjithshme e cila deshi që ta tregoj aktin human me dhurim të gjakut.

Në këtë aksion u mblodhën 117 njësi gjaku.

Fushata Policia dhuron gjak

Viti i tret me radhw, Fushata - Policia dhuron gjak shënoi rezultate të shkëlqyera. U realizua gjat verës kur nevojat për gjak dhe derivatet e gjakut janë më të nevojshme dhe kur aksionet e regullta të dhurimit të gjakut nuk zhvillohen për arsye se është periudha e pushimeve vjetore.

Këtë vit Fushata ishte më e suksesshme për dallim nga viti i kaluar dhe gjatë verës për her të dytw nuk kishte nevoj të organizohen aksione të jashtzakonshme të dhurimit pasi që u mblodhën 890 njësi gjaku.

.

Garat sportive mes dhuruesve të gjakut

KKlubi i dhuruesve të gjakut pranë Kryqit të kuq të Qytetit të Shkupit për her të dyt organizoi gara sportive mes dhuruesve nga Shkupi. Këtë vit kishte gara në disa kategori mes të cilëve kuglim, fudboll të vogël, vrapim në 100 m, pikado, vrapim me thasë, tërheqje litari, ping-pong, kërcim në largësi nga vendi dhe shah.

Qëllimi i këtyre garave ishte që dhuruesit e mjediseve të ndryshme të shoqërohen mes veti.

Seminari për motivator të rinj Klub 25

Kryqi i kuq i Qytetit të Shkupit në fushën e dhurimit të gjakut me përkrahje nga ana e IFRC në kuadër të Klubit 25 (klubi i dhuruesve të rinj të gjakut), 20 të rinj nga Kryqi i kuq i Qytetit të Shkupit dhe OKKK të territorit të Qytetit të Shkupit në periudhën prej 24 deri 27 Qershor në qendrën Solferino - Strugë morën edukimin për motivator të rinj për dhurimin e gjakut.

Temat të cilat u realizuan në puntori i dedikoheshin motivimit të të rinjëve, aftësive prezentuese, ekipit dhe punës ekipore, këmbimit të përvojave me shoqatat tjera nacionale.

Pas mbarimit të seminarit edukatorët e rinj realizuan ligjerata në klubet për të rinj të OKKK.

ÇDO FËMIJ KA TË DREJTËN PËR STREHIM

Shënohet dita e përkujdesjes 1 qershori

Si rezultat i mbajtjes së puntorive edukative dhe seminarit treditor për përkrahjen e Kryqit të kuq ndaj femijve dhe të rinjëve të vendosur në shtëpitë për përkujdesje të fëmijve me nevoja të posaçme , Kryqi i kuq i Qytetit të Shkupit përgatiti program operativ të posaçëm për përkrahje të këtyre grupeve qëllimore. Aktivitetet e Klubit për të rinj të parapara me këtë program kishin për qëllim shoqerimin dhe socializimin me fëmijët.
Në këtë drejtim ishte edhe shënimi i ditës së përkujdesjes familjare 1 qershori i cili tradicionalisht më për her të dyt shënohet me bashkpunim me Qendrës ndërnacionale për punë sociale. Manifestimi qëndror u mbajt në platonë para shtëpis së Nënë Terezës. U vendosën tenda ku u realizuan puntori kreative për vizatim, për punim të stolive, figura nga plastelina, përderisa manifestimin e zbukuruan edhe pjesmarja e fëmijve nga festivalet Super zvezda dhe Potoçinja. Ngjarja u vizitua edhe nga ministri për punë dhe politik sociale Xhelal Bajrami si dhe ambasadorja e Holandës në R.M z.nja Filipini.

Vazhdimi i suksesshëm i bashkpunimit

Kryqi i kuq i Qytetit të Shkupit dhe studio Moderna përsëri e vazhduan misionin e përbashkët human. Ky është një vazhdim i bashkpunimit të cilin e kishim me qëllim të ndihmës dhe përkrahjes së personave të moshuar që jetojnë në shtëpinë e pleqve për të cilët në periudhën e kaluar u dhuruan dyshek dhe shtresa nga kampanja ,,Të ngritemi më human".
Me këtë rast volonterët e Kryqit të kuq të Qytetit të Shkupit dhe të punësuarit në studio Moderna vizituan shtëpinë e pleqve Nënë Tereza në Zllokuqan dhe për çdo të vendosur në shtëpi dhuruan ndihmëse KOSMODISK.
Me këtë donacion u munduam që tu dalim në ndihmë nevojave të personave të moshuar që jetojnë në Shtëpi, t'i plotsojm nevojat e tyre dhe t'ua bëjmë më të bukura ditët.

Me përkranje të IFRC në periudhën prej 14-27 Qershor në Qendrën Solferino-Strugë u realizua puntoria educative si pjes e aktiviteteve të planifikuara në klubin 25-klubi për dhuruesit e rinj të gjakut.

20 të rinj të Kryqit të kuq të Qytetit të Shkupit dhe OKKK në territorin e qytetit të Shkupit morën edukim për motivator të rinj për dhurimin e gjakut.

Temat i dedikoheshin motivimit të të rinjëve për dhurimin e gjakut, aftësive prezentuese, punës ekipore dhe ekipit, shkëmbimit të përvojës me shoqatat tjera nacionale.

Të njëjtit zgjuan interesant të madh te pjesmarsit dhe menjëher pas mbarimit të seminarit edukaorët e rinj realizuan ligjerata në klubet për të rinj të OKKK. Në shtator sesionet edukative u realizuan në klubet për të rinj të OKKK, shkolla dhe fakultete në teritorin e Qytetit të Shkupit.

Me të gjitha këto aktivitete shoqata jonë nacionale do të implementoj programin i cili do të shpije në rritjen e dhuruesve të gjakut, sidomos te të rinjtë, si dhe zhvillimin e programeve edukativo-shendetsore dhe preventive për një rini të shëndoshë dhe të edukuar.

Shembulli ynë pozitiv

Aktivitetet për shënimin e javës së të rinjëve

Aktivitetet tradicional i klubit për të rinjë është shënimi i javës së të rinjëve me aktivitete të ndryshme.
Kët vitë gjat muajit shtator vullnetarët e klubit për të rinjë të kryqit të kuq të Qytetit të Shkupit organizuan një aksion për grumbullimin e e veshbathjeve të përdorura.

Donacioni i njëjtë u realizua në kuadër të javës për të rinjë nga 1-7 tetor. Veshmbathje fëmijësh u shpërda për qendrën për fëmijë nga rruga e Shuto Orizares, ndërsa veshja për të rritur në qendrën për integrim dhe azilkërkim në R.M gjithashtu në Shuto Orizare.
Gjat këtij aksioni me donacion u përfshijnë edhe të rinjt e LSDM nga Komuna Qendër, ndërsa kontribut për paisjen e qendrës për fëmij të pastrehë dhuroi edhe shkolla private për gjuhë të huaja e cila me kët rastë donoi dy kompjuter të përdorur, byro dhe karrike.

KLUBI 25

Bashkimi i zbavitjes dhe edukimit për Javën e higjienizimit

Klubi për të rinj i Kryqit të kuq të Qytetit të Shkupit në bashkpunim me Qendrës edukative të azil kerkuesve nga Shuto Orizari në kuadër të shënimit të Javës së higjienizimit 08-15 Prill organizuan një ekskurzion në Vodnon e mesme.

Të rinjt përmes lojrave të ndryshme, kuizeve u dëfryen në mënyr të shkëlqyer dhe në të njëjtën kohë mësuan se sa është e rëndësishme higjiena personale për shëndetin dhe sa është e rëndësishme të jetojm në një ambient të pasur dhe mjedis të shendosh. Në kuadër të aktiviteteve u mbollën edhe lule.

Në fund të shoqerimit volonterët e Kryqit të kuq të Qytetit të Shkupit të gjith fëmijve të cilët e vizituan Qendrën u dhuruan mjete për higjienë personale (sapun, brush dhe pastë për dhëmbë) ndërsa me këtë rast piceria Gusto dhuroi pica.

Qëllimi i këtij ekskurzioni para se gjithash ishte që fëmijët të shoqërohen duke vizituar qendrën me volonterët e klubit, por njëkohësisht edhe të edukohen për higjienën si një nga parakushtet për jetë të shëndoshë.

Fushata për zvoglimin e diskriminimit dhe ngecjes mbi personat-përdorues të drogave

Kryqi i Kuq i Qytetit të Shkupit si pjes e Trupit koordinativ për droga të Qytetit të Shkupit dhe Qendra profesionale lokale për droga në Qytetin e Shkupit në periudhën prej 19.04.- 23.04.2010 organizuan një kampanjë për zvogëlimin e diskriminimit dhe ngecjes së personave që përdorin droga.

Ky aktivitet ishte i paraparë me Strategjinë lokale për droga të Qytetit të Shkupit dhe programin vjetor për punë të Qendrës profesionale lokale për droga.

Qëllimi i fushatës ishte ngritja e vetëdijes dhe informimi i popullatës në Qytetin e Shkupit për problemet me të cilat përballen të mvarurit nga droga.

Në kuadër të fushatës u realizuan më shumë aktivitete ndërsa volonterët e Klubit për të rinj dhan mundin e tyre pëe realizim të suksesshëm të fushatës.

Mendoni për ne

Kryqi i kuq i qytetit të Shkupit tradicionalisht përfshinë aktivitete dhe programe të posaçme me rastin e shënimit 16 Tetorit Ditës Ndërkombëtare të të uriturve

Me këto aktivitete që ka për qëllim ndihmën për popullatën më të prekur në vend, në masë të madhe arrjimë ta ngrisim vetëdijen e popullatës së gjërë për problemet e varfërisë, duke siguruar ndihmë për popullatën e prekur në qytet dhe rethinë.

Me fushatën mobilizohen vullnetarët e Kryqit të kuq, por motivohen edhe qytetarët që të përfshihen me ndihmë të ndërsjell dhe përkrahje.

Gjat aksionit të madh të dhurimit të gjakut në Ambasadën Amerikane ishte vendosur një punkt për mbledhjen e produkteve ushqimore. Sipas udhzimeve tona paraprake ushqimi i donuar ishte me afat të gjatë të përdorimit për përiudhën e dimrit që pason.

Si pjesë e aktiviteteve për donimin e ushqimit dhe të hollave u vendosën tende në kompanin ONE, Studio Moderna, Korea autotrejd, ndërsa një kasë për mbledhjen e të hollave u vendos edhe në SIVUS

Shtand për shitjen e pllakave grumbullimin e ushqimit u vendos edhe në shkollën amerikane NOVA.

Nga donimi i produkteve dhe të hollave u formuan 329 pako familiare që u donuan për familjet e prekura sociale në pjesët rurale.

Të gjitha këto aktivitete ishin të orientuara në ngritjen e vetëdijes për problemet e varfërisë dhe urisë, ndihmës dhe përkrahjes së popullatës së prekur.

Intervistë –
Damjan Nikolovski
-Kryetar i të rinjëve të
Kryqit të kuq në R.M

Ai ishte moment që shkaktoi shpërthim ndjenjash pas të cilave asnjëher nuk e kam parë botën me syt e njëjtë

Kyqi i kuq paraqet shansë për të kontribuar për një shoqëri më të mirë, por edhe një vend për mbindërtim personal dhe transformim në person më të mirë.

● Si filloi ngjarja e juaj në Kryqin e kuq? Na e përshkruani fillimin në këtë organizatë.

Ngjarjen me Kryqin e kuq e fillova shum rastësisht, para afër 7 viteve. Konkretisht kontakti i parë me aktivitet që lidhet me Kryqin e kuq ndodhi për shkak se u gjeta në një vend të gabuar por në kohë të duhur. Gjegjësisht isha present në një mbledhje të seksionit të dramës (nuk isha anëtar porse e prisja një shokun tim) në shkollën e mesme Rade Jovçevski-Korçagin. Profesoresha e cila ishte përgjegjëse për seksionin kërkoi vullnetar që të përfshihet në ndonjërën nga puntoritë që do të fillonte për pesëmbëdhjet minuta pasi që vajza e cila ishte paraqitur pa pritur e kishte refuzuar pjesmarjen. Duke marë parasysh se duhej ta prisja shokun nuk më bënte ndonjë dallim se a do ta prisja në seksionin e dramës ose në mësojtoren e afërme, dhe kështu pranova rolin që ta zavendësoj në sekondën e fundit. Në puntorinë të cilën u paraqita absolutisht nuk dija azgjë, por pas asaj më vonë doli edhe një puntori në Strug (o ho ho, 3 ditë përskaj liqenit edhe me 20 moshatar), pastaj edhe një në Shkup dhe disi rastësisht hyra në një cilël aktivitetesh i ashtuquajtur KKA-PVH. Përmes këtij projekti mësova si të përpunoj dhe dokumentoj projekt, të mësoj komunikimin dhe prezentimin e teknikës komunikative, u njoftova me të drejtën ndërkombtare humanitare, më mirë e kuptova kulturën si system i vlerave dhe së pari

herë mësova të bëj dallimin mes termit multikulturor nga interkulturor. Detyra ime si dhe e gjith pjesmaresve më pastaj ishte që teorin ta shëndrojm në praktikë dhe të përpunojm projekte të vogla humanitare. Kështu bëra një prezentim të kukullave për fëmij në një foshnjore të afërme dhe me të vërtet kjo ishte një përvoj e shkëlqyer duke e dokumentuar të njejtën edhe me një puntori finale në Strugë.

Kështu konstatova se Kryqi i kuq ishte një vend interesant! Më vonë përsëri rastësisht fillova me një grup pune për të Drejtën humanitare ndërkombtare kur së bashku me Darko Jordanovin dhe Angel Stamenkovskin ather të punësuar në zyrën lokale të KNKK(Komiteti ndërkombtar i Kryqit të kuq) isha i kyqur edhe në aktivitetet e MHP prej ku dolën më vonë shum aktivitete nacionale, udhëtime, takime dhe hulumtime interesante. Në të njëjtën periudh në mënyr spontane filloi edhe formimi i PVH klubit në kuadër të Kryqit të kuq të Qytetit të Shkupit ku ne (ather ishim 8 të rinj) kishim mundësi te përpunojm projekte të vogla, aksione dhe të marim pjesë ne puntori. Më vonë antarsimin në këtë klub e begatumam me pjesmarës nga cikluset tjera të PVH dhe kështu klubi rriteshte vazhdimisht. Gjatë tërë kësaj kohe në KKRM përgatiteshte reformimi dhe mënyra ku organizoheshte puna e klubeve me të rinj. Kështu PVH klubi u riemërua në Klub për të rinj të Kryqit të kuq të Qytetit të Shkupit dhe përgjegjësia për organizimin nga PVH instruktorët kaloi e gjitha në duar tona. Isha i zgjedhur si lider i klubit përderisa u vetëdisova se KK virusi kishte depërtuar thellë në mua ashtu rastësisht!

• Cili është funksioni juaj në Kryqin e kuq në moment dhe në cilat aktivitete jeni përfshir?

Në moment e kryej funksionin Kryetar i të rinjëve në KKRM që është shum më ndryshe nga ajo që më parë e bëja në Kryqin e kuq. Duke marë parasysh atë që në Kryqin e kuq hyra përmes PVH, isha pjes e klubit, por përskaj të gjithave ajo zgjeroheshte dhe funksiononte për mrekulli, por un nuk isha i njoftuar me sistemin formal të organizimit të të rinjëve në OKKK (ekzistimin e këshillave ekzekutive, kuvendeve, votimit dhe të gjitha formaliteteve tjera) pasi që puna në teren ishte primare dhe ajo e cila më frymëzonte dhe që e çonte përpara klubin tonë. Dallimi dhe ndryshimi më dukeshin shum të mëdha. Përnjëher prej aktivistit në teren duheshte të bëhem njeri i cili më shum do të meret me analiza për gjendjen e klubeve të të rirnjëve në KKRM, mbajtjen e seancave të këshillit të të rinjëve në KKRM, prezenca si përfaqsues i të rinjëve në këshillin ekzekutiv të KKRM etj. Për fat ky tranzicion filloi mir dhe shpejt. Obligimet e mija dhe aktivitetet kaluan në konbinim të diturive paraprake dhe përvojave përmes: ndihmë të grupeve qëllimore, porn ë anën tjetër jo përmes kontaktit direkt, por përmes koordinimit të programeve në nivel nacional. U bëra trajnjer i edukatorve të moshës ne fushën e HIV/SIDA që është punë e cila më plotson shum, planifikimin e projekteve dhe organizimin e stërvitjeve për educator të moshës dhe shum aktivitete tjera. E fundit ku jam përfshir është përgatitja e programit pes vjeçar strategjik të të rinjve të KKRM në të cilën do ti definojm drejtimet kah do të ecim me aktivitetet tona projektuese.

• Na trego diçka interesante nga përvoja e deritanishme? Disa momente të paharueshme për ty lidhur me Kryqin e kuq?

Trajnimet/stërvitjet për edukatorë të moshës të cilat i organizoj sipas default jan diçka interesante. Disa dit shoqërimi intenziv me moshatarët janë me të vërtet momente të paharueshme. Në moment më kujtohet një seminar motivimi ku isha së bashku me themeluesit e klubit për të rinj të KKSH dhe me disa antar të rinj ku së pari her theksuam/themelojmë ,,familje". Prej ather deri më tani vazhdojmë të funksionojm si një familje dhe me të vërtet shoqrohemi. Ato disa dit ishin përplot me momente të paharueshme, si nga ana punuese-ku u lind një projekt mjaft I suksesshëm ,,Dashuro me kujdes-jeto sigurt", ose më pastaj shoqërimet e paharueshme (rrahje me me jastëk, pushim dhe këngë në plazhë, late night stories, lexim haiku poezija etj).

Moment i cili ma ndryshoi jetën dhe ma ndryshoi plotësisht shiqimin për jetën ishte një aksion për ndarjen e paketave për fëmij të familjeve të prekura sociale në fshatrat e Shkupi Cvetov dhe Ellov. Nuk ndodhi dicka spektakulare, pas aksionit mbledhës të suksesshëm u nisëm për në fshatra që t'u ndajm paketa fëmijëve prej klasës së 1 deri në klasën e 4. Hymë në një shkoll e cila ishte me plasaritje dhe filluam që ti ndajm pakot. Ajo që më preku aq shum nga e cila nuk mund të përmbahem ishte reagimi i shiqimeve të fëmijëve. Ishin të gëzuar porse nuk mundeshin ta shprehnin atë. Të turpëruar shiqonin me sy të pastërt dhe me shkelqim dhe ishte situat të cilën e kam vështir ta përshkruaj me fjal. Në botën fizike në pamje të parë nuk ndodhi azgjë, por në atë moment te un shkaktoi një shpërthim ndjenjash pas të cilave asnjëher nuk do ta shoh botën me sy te njejtë. Një nga këto momente kur e kupton vlerën e vërtet të jetës. Moment i cili më shtyn të vazhdoj të bëj atë që e bëj dhe të jap kontribut për kauzën humane të Kryqit të kuq-Life changing experience (përvoja e cila ndryshon jetën).

• Çka për ty paraqet Kryqi i kuq dhe si janë planet për ardhmëri?

Mundësia për të kontribuar për një shoqëri me të mirë por edhe vendi për mbindërtim personal dhe shëndrimi në njerëz më të mirë. Filloi me plotsimin e kohës së lir por kaloi në mvarësi dhe mënyr jetese. Plane të ardhshme nuk kam, pasi që nuk di ku do të më çoj jeta, megjithatë e di atë çka do që të ndodh do të vazhdoj të jap kontribut për Kryqin e kuq në çfardo menyre, në mos si volonter aktiv, ather si anëtar me pak fat në jet edhe si donator.

Shkruan: Ilina Gligorovska

KEMOFARM

KEMO-FARM është një ndër kompanitë udhëheqëse dhe më të njohura në lëmoë e distribuimit dhe shitjes me shumicë të barnave, mjeteve ndihmëse mjekësore (pajisje, instrumente, aparate, shtesa medicinale), dietetike, kozmetike dhe prodhime tjera farmaceutike dhe medicinale.

- Njëra nga aktivitetet tona kryesore është përfaqësimi i më tepër kompanive të njohura botërore nga lëmia e farmacisë dhe mjekësisë (import, rregullative, promocion dhe marketing, pjesëmarje në tenderë)
- I përcjellim trendet më të reja në farmacinë dhe mjekësinë botërore, nëpërmjet prezantimit të prodhimeve me kualitet të lartë.
- Nga fillimi deri më tani, KEMO- FARM krijoi imixh të njohur të bazuar në besim dhe ndër
- KEMO-FARM dallon me kuadër te ri, profesional, i cili nëpërmjet kreativitetit të tij, lojalitetit,kushtueshmërisë, fleksibilitetit dhe përgjegjësisë krijon atmosferë pozitive punuese.

Çdo herë jemi të hapur për bashkëpunim.Mundësi për kontakt :

KEMO FARM

8 pn - Vizbeg 1000 Shkup
Tel.+389 2 2603 603
e-mail:
kemofarm@kemofarm.com.mk
www.kemofarm.com.mk

USHQIMI TE TË RINJTË

Shpesh herë themi se fëmijët janë ardhmëria jonë, gëzimi jonë dhe kuptimi i jetës. Në kulturën e jetesës sot fëmijët prej kur ngrihen në këmbë janë të bombarduar me reklama për ushqim jo të shëndetshëm, kështu që ju duhet shum mundë që ti ktheni shprehit e këqija për të ushqyerit e shëndetshëm.

Organizmit të rij të fëmijës çdo ditë i duhen të gjitha materjet ushqyese për rrit të mirë dhe zhvillim si duhet.

Shpesh ushqimi që konsumohet jasht shtëpisë është me përbërje të sheqerit dhe yndyrërave. Këtu i kemi edhe sheqerenat, prodhime të çokolatës, çipse, hamburgerë, patate të ferguara, konzerva etj.. Përderisa ky lloj i ushqimit konsumohet shpesh në llogari të ushqimeve tjera si pasojw do të vijë deri te trashja, ngritja e tensionit të gjakut, diabeti, anemija, gjakderdhja në tru etj.

Ushqimi i thatë përmban krypra dhe është rrezik për ngritjen e shtypjes dhe paraqitjen e smundjeve të zemrës..

Në jung ushqimet kemi edhe aditive të cilat e vazhdojnë përdorimin e prodhimit e ndryshojnë ngjyrën, erën dhe shijen..

Në ditën e sodit është vështir të binden njerzit të ndryshojnë.. Rezultatet negative nuk shihen menjëherë, i anashkaloni dhe kjo do të del më vonë.

Si pasoj negative e ushqimit të shpejtë nuk është vetëm rritja e peshës, porse zvoglimi i imunitetit, vitamineve dhe mungesës së mineralieve.

Për këtë shkak zhvilloni shprehit e ushqimit tw shëndosh:

- Konsumoni sasi të mëdha të pemëve, perimeve dhe prodhimeve me kokërra të plota.
- Përdorni qumshtin dhe prodhimet e tij me pak yn dyrë.
- Zgjedhni sojën, peshkun, mishin e pulës, leqe, gro shën dhe përzierje tjera si burim i proteinave.
- Servoni pijata me madhësi normale.
- Zvogloni pijet me përmbajtje të sheqerit.
- Si zëvendësim të ëmbëlsirave kalorike mundë të merrni mollë, banane ose rrush.

Duke përfshirë një aktivitet fizik prej 30 minutash dhe një mënyrë aktive të jetesës fitoni një tërsi pozitive.

Mbani mendë ndryshimet e vogla për çdo ditë mundë t'ju shpiejnë te një recept për sukses.

Gjeni mënyrë që ushqimet tuaja ti bëni më të shëndetshme.

Др. Nela Despotovska
Nutricionist - Vitalia

LAJTHIA

Ekziston besim se lajthia është fryt i urtësisë dhe diturisë. Kur lajthiat do të dalin të begatshme, është besuar se do të ketë një dimër të gjatë dhe të ftohtë dhe se vitin e ardhshëm do të lindin shumë fëmij.

Frytet e lajthisë përmbajnë 55-73 % yndyrë, e cila kryesisht është e përbërë prej acideve të pangopura yndyrore (olejnik 82 % dhe linoleik 11%). Përmbajtja e proteinave është 12 deri 18 %. Me hidrolizën e proteinave ndahen aminoacidet sidomos ata me përbërje thelbësore. Përmban kalium 5 her më shum se frytet tjera, 3 her më shum hekur, dhe gjithashtu është u pasur me magnesium, kalcium dhe fluor. Prej vitamineve përmban acid folik dhjetra her më shum se frutat tjerë, vitamin C dhe acid pantotenik.

Në të kaluarën lajthia është përdorur si mjet për mjekimin e shumë sëmundjeve. Në mjeksinë popullore nga korja e lajthisë bëhet çaj prej të cilit bëhen vata për plagë të hapura të shkaktuara nga venat e zgjeruara të këmbëve. Çaji është i mirë edhe si mjet mjekimi kundër diaresë ndërsa përdoret edhe për mjekim të hemoroideve. Lajthia gjithashtu edhe bajamja dhe fëstëku janë të shkëqyeshme kundër sëmundjeve të zemrës.

BAJAMJA

Bajamja është e pasur me yndyrëra, por është shumë i dobishëm për zemrën. Bajamet i tejkalojnë llojet e tjera të frutave sepse ato janë të pasura me acide monotë pangopura yndyrore të cilat e zvoglojnë nivelin e holesterolit dhe në atë mënyr sigurojnë mbrojtje nga sëmundjet e zemrës. Kanë dhe burim të mirë të kalciumt, i përgjegjshëm për eshtra të forta, regullimin dhe rrahjen e zemrës dhe normalizimin e shtypjes së gjakut. Më parë është konsideruar se përmbajnë shum yndyrëra për të qenë ushqim i shëndetshëm, por tani dihet se 90 % e tyre përmbajnë yndyrëra të pangopura dhe njëkohësisht janë shumë të dobishme për fëmijët dhe humbjen e kilogrameve të tepërta. Bajamet japin ndjenjën e ngopjes. Yndyrërat e pangopura e zvogëlojn nivelin e holesterolit të keq, ndërsa për tu arritur kjo është e mjaftueshme të hahen dy bajame në ditë. E njejta sasi është e nevojshme për tu zvogluar rritja e shtypjes së gjakut.

ARRA

Arrat një kohë të gjatë konsiderohen si ushqim i rëndësishëm i trurit. Ato janë burim i shkëlqyeshëm i omega 3 acideve ynyrore, të patjetërsuesshme për funksionimin normal të qelizave nervore. Ndihmojnë gjatë depresionit dhe e rrisin disponimin. Ekipi i ekspertëve nga Univerziteti Marshall në Virxhiniën Perëndimore ka zbuluar se si arrat kanë përbërje që e zvogëlon rrezikun e paraqitjes së kancerit. Arrat kanë më shumë përbërje të cilat e ngadalsojnë zhvillimin e kacerit, dhe ato janë omega 3 acidet ynyrore, antioksidantet dhe fitosterolet, gjithashtu të mira për shëndetin si dhe vaji i peshkut. Por kjo nuk është gjithcka. Kohët e fundit studimi i publikuar ka treguar se efekti i përdorur nga arrat me siguri është rezultat i përmbajtjes së lartë të vitamin E. Krahas kësaj arrat përmbajnë edhe beta karotin, vitamina të grupit B, acid pantotenik dhe folik. .

GËSHTENJA

Gështenja është e pasur me kalium dhe fosfor, ndërsa përmban dhe kalcium, magnezium, sunpor, klor, bakër, mangan. Pasi që është i pasur me kalium ndërsa i varfër me natrium rekomandohet si dietë për njerëzit me sëmundje të veshkëve dhe gjakut. Është më e mirë gështenja e pjekur e cila ka vlerë më të madhe të energjisë, sasi më të madhe të proteinave, yndyrërave, vitaminave dhe dy herë sasi më të madhe se karbohidratet. Gjithashtu përmban edhe vitamin E dhe fitohemikale të cilat nuk janë të pranishme në gështenjën e zier përderisa e njejta përmban sasi më të madhe të përbërjeve minerale. Për dallim nga pitomi, gështenja e egër nuk ëhstë e shijshme për shkak të shijes së hidhur, por për atë shkak është i njohur ndikimi i saj mjekues. Përbërjet e saj – Flavonidi, kumarini, saponozidi përdoren për prodhimin e preparative farmaceutike, parësisht për qëllim të mjekimit të venave të zgjeruara, hemoroideve, tromboflebitisit. ..

PUNËSIME TË GJELBËRTA, ARDHMËRI E GJELBËRT

Duhet të bëhet një tejkalim drastik në suaza botërore që zhvillimi ekonomik të jetë kompatibil me klimën dhe baraspeshën e mjedisit jetësor. Termi punësime të gjelbërta u bë slogan për një ekonomi të qëndrueshme dhe shoqëri të qëndrueshme, si dhe ka për qëllim që ta ruaj mjedisin jetësor si për gjeneratat e tashme ashtu edhe për të ardhshmet.

Me krijimin e punsimeve të gjelberta arrihet plotsimi i premtimit se lloji njerzor do të ketë mundsi të përgjigjet në dy provokimet e shekullit 21:

- **Përballje me rrezikun nga ndryshimet klimatike dhe mbrojtja e mjedisit jetësor që e mban planetën Tokë në jetë;**
- **Sigurimin e punës dhe perspektivës për mirqenien e të gjithëve edhe përskaj zhvillimit të shpejt të popullatës në mbar botën si dhe përskaj përjashtimit të mbi një miljard njerëzve nga zhvillimi ekonomik dhe social.**

Ekonomia e gjelbërt dhe punsimet e gjelbërta kanë marr një hov të madh. Aprovimi i vendimeve edhe më shum i shtyn bizneset që të përshtaten me praktikat e gjelbërta dhe metoda të produksionit me qëllim që ta minimizojn rrezikun nga ndryshimet klimatike. Gjelbërimi i ekonomisë paraqet një mundësi të madhe për fillimin e bizneseve të reja, gjetjen e tregjeve të reja dhe zvoglimin e harxhimeve për energji. Gjithashtu mund të rritet licenca për punë e bizneseve të caktuara duke gjeneruar qasje pozitive edhe për aktivitetet dhe investimet nëpër kompani si dhe te harxhuesit dhe bashkësit lokale.

Pritet që tregu global për prodhime ekologjike dhe shërbime të rritet për 1,370 miljard në vit që është tani deri në 2,740 miljard në vitin 2020. Gjysma e këtij tregu bazohet në efikasitetin energjetik, bilansin e transportit të qëndrueshëm, ujsjelljes, sanitimit dhe udhëheqjes me mbeturinat.

Vetë investimet për përmirsimin e efikasitetit energjetik nëpër banesa mudë të gjeneroj në mënyr plotsuese 2-3,35 miljon punësime të gjelbërta në Evropë dhe në SHBA. Potenciali është më i madh në vendet në zhvillim. Edhe një sektor ku parashihet se mund të rriten vendet e gjelbërta të punës janë sektori për burimet e ripërtrira të energjisë. Investimet në këtë sektor bëhen c$ më spektakulare prej 10 miljard në vitin 1998 deri më së paku 66 miljard në vitin 2007 që është ekuivalente me 18 % të të gjitha investimeve në energjetik.

Pritet që këto investime në vitin 2020 të arrijn 343 miljard dhe përafërsisht të dyfishohen deri në vitin 2030-në 630 miljard. Investimet e projektuara do të kishin gjeneruar edhe më së paku 20 milion punësime të reja në këtë sektor dhe me atë do të kishin krijuar një industri shum më të madhe prej industrisë së tanishme të naftës e cila përskaj prodhimit të rritur ka zvoglime të vendeve të punës për shkak të shfrytëzimit të teknologjive të reja të automatizuara

TRANSFORMIMI I GJELBËRT ËSHTË I MUNDSHËM

Transformimi i cili do të kontriboj në krijimin e shum vendeve të reja të punës dhe dobive në zhvillim të sipër është i mundshëm. Qasja është e njohur, por suksesi nuk vjen menjëher. Ai kërkon integrim e tre bazave për zhvillim të qëndrueshëm: ekonomi, mjedis jetësor dhe shoqëri. Zhvillimi i ardhshëm i civilizimit patjetër të jet një zhvillim inkluziv!

Dr. Mirjana Sekulovska
zëvendës ministresh për shoqëri informative

CLOUD COMPUTING E REDIFINON INTERNETIN

Cloud computingu paraqet një nivel të lartë të evulimit të internetit duke siguruar mjete përmes të cilit (prej fuqis kompjuterike, infrastrukturës kompjuterike, aplikacioneve, biznis proceseve dhe deri te bashkpunimi i ndërsjell individual) mund t'ju shërbej juve si servis në çdo kohë dhe në çdo vendë nëse ju është i nevojshëm.

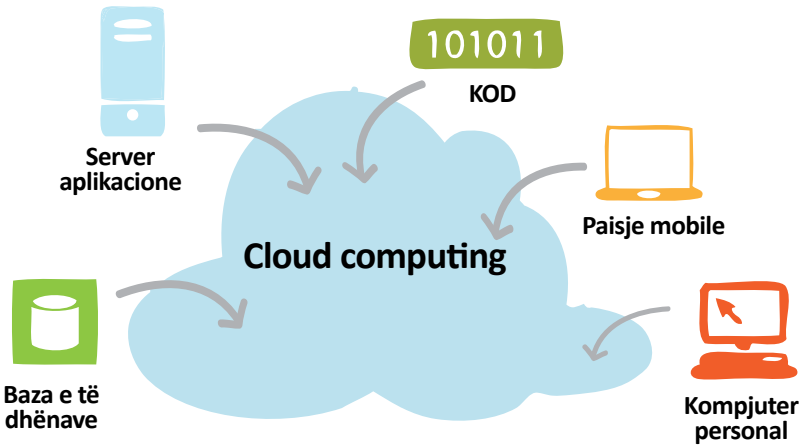
,, Mjegulla" në Cloud computingun mund të definohet si shumës prej hardveri, rrjeti, ruajtësi (storage), servis dhe interfejs me konbinimin e të cilit jepen aspekte të ,, llogaritjes (computing)" si lloj servisi. Mjegull serviset e perfshijnë dorzimin në softver, infrastruktur dhe ruajtëse përmes vet internetit (ose përmes komponentave të posaçme ose si platform e përgjithshme) sipas kërksesave të shfrytëzuesit.

Cloud computingu përbëhet prej katër bazave karakteristike: elasticitetit dhe mundsisë për zgjerim dhe ngushtim, mundsisë për vetësigurim dhe e kundërta, interfejsit për programime dhe aplikime (APIS), pagesë dhe matje të përdorimit të shërbimeve përmes modelit ,, paguaj aq sa shfrytëzon".

Ky fleksibilitet është ai i cili i tërheq individët që edhe bizneset të barten në ,, mjegullat".

Në botën e ,,mjegullës" ekzistojn mjaft pjesmarrës:

- Shfrytzuesi i fundit i cili nuk ka nevoj të dij asgjë për teknologjinë bazë.
- Biznes menaxhmenti i cili e mer përgjegjsinë për udhëheqje për të dhënat ose servisin i cili gjindet në mjegullën. Kryerësit e shërbimeve në mjegull duhet të sigurojnë parashikime dhe të garantojn nivele të shërbimeve, duke siguruar për të gjithë pjes të veta përbërse.
- Kryerësi i shërbimeve në ,,mjegull" është përgjegjës i TI(teknologjis informative) mjeteve dhe mirmbajtjes.



Cloud computingu është i kapshëm në disa forma: ,,mjegull" publike, ,,mjegull" private dhe hibrit ,,mjegull" (që është një kombinim publik dhe privat).

Cloud computingu në mënyr komplete mund ta ndryshoj mënyrën me të cilën kompanitë e shfrytëzojn teknologjinë e sodit për t'i shërbyer klientët, partnerët dhe ofertuesit. Disa biznese siç janë Google dhe Amazon një pjes të madhe të TI resurseve vetëm se i kan vendosur në ,,mjegull". Ata treguan se me atë mund të eliminohet një pjes e madhe e kufizimeve komplekse të cilat në vazhdimsi ekzistojnë në hapsirat tradicionale kompjuterike duke përfshir hapësirën, kohën, fuqin dhe çmimin.

Për çdo muaj oferta të reja si Cloudfront të Amazonit, Microsoft Azure, CloudNine të Hosting.com dhe Cloud të VMëare paraqiten në internet dhe me atë edhe në dinamikën botërore Cloud computing vazhdon të rritet me të madhe.

Kam ditë të keqe, dhe çka me të...?!

Çdonjëri nga ne ka ndonjë ditë të keqe. Disa më shpesh dhe disa më rrallë, ndonjëher ndodh që dikush tjetër të na bëjë të ndihemi keq, ndonjëher rëndom jemi ngritur me këmbë te majt dhe azgjë nuk na shkon për dore. Por kjo nuk do të thotë se dita do të na shkoj keq dhe ne nuk mund të bëjmë azgje lidhur me te.

Burimi i mirësisë dhe disponimit tonë gjendet në vet ne. Çdonjëri prej neve në ditën më të keqe ka ndonjë aktivitet që mund ta bëjë të gëzuar, të kënaqur dhe të disponuar. Aktiviteti që na relakson dhe pushon njëkohësisht. Është me rëndësi që t'i lëvizim këto aktivitete dhe të dijmë t'i praktikojmë.

,,Çka është ajo që dua ta bëj në këtë moment?", ,, Çka dua?", ,, Çka më duhet mua tani?" janë vetëm një pjes nga pyetjet që duhet më shpesh të mësojm t'ia parashtrojmë vetes, sidomos kur duam që ta ndreqim ditën.

Janë disa ide të cilat mund ti shfrytëzoni në këto situata

Argëtohuni. Ushtrimet kanë një ndikim të madh pozitiv në organizmin tonë, këtë më vetëm se e dini. Kur jemi fizikisht aktiv organizmi jonë mobilizohet që ta kryej aktivitetin. Qarkullimi përmirsohet, frymëmarja thellohet, muskujt tonë dhe truri më mirë furnizohen me oksigjen dhe me materje tjera ushqyese. Në të njëjtën kohë ato pastrohen nga toksinet e mbledhura. Trupi ynë kthehet në një gjendje optimale të funksionimit. Gjatë aktivitetit tonë fizik truri tajon beta-endofrin, hormon për disponim të mirë i cili prodhon ndjenjën e kënaqsisë dhe lehtësisë pas ushtrimeve.

Spa trajtim. Për shum njerëz nuk ka azgjë më relaksuese sesa një spa trajtim dhe kjo nuk do të thotë që duhet të shkoni te ndonjë spa qendër profesionale dhe detyrimisht të harxhoni shumë para. Me pak fantazi dhe kreativitet mund të njëjtën ta fitoni edhe në shtëpinë tuaj. Si për fillim mund ta qerasni veten me ndonjë larje të gjatë të ngrohtë. Uji i ngrohtë i relakson muskujt dhe zvoglon tendosjen e tyre dhe në këtë mënyr mundëson qarkullimin e mirë të gjakut që njëkohsisht përmirson edhe qarkullimin perifer. Në fund mund të bëni një dush me uj të ftohtë normal i cili do t'ua normalizoj qarkullimin dhe do të ndiheni më të freskët dhe më të disponuar. Masazha është vazhdimisht e mirseardhur. A do të vizitoni një maser profesionist ose do të kërkoni nga ndonjë mik ose antar i familjes që t'ju bëj masazh varet nga ju.

Muzika. Ndëgjimi i muzikës së mirë vazhdimisht na kthen në disponim të mirë. Gjatë kësaj muzika e mirë nënkupton secilën muzikë e cila në atë moment është e mirë për ne, na relakson, na qetson dhe na e kthen energjinë. A do të jetë ajo muzikë klasike, pop, rok, xhez ose hip hop zhanër mvaret nga dëshira jonë. Thjesht lëshohuni në muzikën tuaj të preferuar dhe muzika të ju shoqëroj.

Aromoterapia. Erërat e këndshme ndikojnë shum mbi disponimin tonë, shum më shum sesa jemi ne të vetdijshëm në jetën tonë të përditshme. Përderisa ndiheni keq sepse jeni në stres ose tension, ju këshillojmë erëra të lavanda ose jasmin. Nëse përseri ndiheni të lodhur dhe pa jetë, mundohuni që këtë ta mundsoni me erë të limonit , mandarinë ose borzilok. Mundeni të bleni qiri të vegjël me aromë ose shkopinj. Zgjedhja nëpër shitore është e madhe.

Çajërat. Pirja e çajit është më shumë sesa një shprehi e mirë. Përskaj asaj se çaji ka fuqi ta përmirsojë shëndetin tonë, ai gjithashtu ka mundsi që të na bëjë më të disponuar. Nëse jeni të stresuar çaji i gjelbërt është zgjedhje e mirë, nëse jeni të lodhur dhe u duhet ndihmë provoni çaj nga kamomilja me mjaltë, nëse ndjeni lodhje konstante dhe tension përdorni çaj me limon. Për çfardo që të vendosni pirja e çajit le të jetë një aktivitet rutinor. Mundesoni kohë vetes që të kënaqeni në pijen aromatike të ngrohtë e cila ju ngroh dhe relakson shpirtërisht. .

Çokolata. Çokolata për shum gjëra është ushqim magjik. Shija e saj e butë dhe e ëmbël relakson dhe qetson, përderisa përbërja e saj nxit tajitjen e serotoninës të njohur si hormone i fatit. Për ditët e vjeshtës dhe të dimrit zgjedhja e pijes së ngrohtë të kakaos ose çokolatës përveç se do t'ju relaksoj dhe ëmbëlsoj gjithashtu edhe do t'ju ngroh..

Familja dhe miqtë. Familja dhe miqtë janë këtu për ne që ti ndajmë gjërat që janë për ne me rëndësi dhe vlerë. Gjërat që na bëjnë të gëzuar, por edhe gjërat që na bëjnë të brengosur dhe të pa kënaqur. Mos e përmbani veten që ti ndani problemet që ju brengosin me ndonjë të afërm tuajin. Vet fakti se keni afër dikënd që ju kupton bart një lehtësim të madh. Organizoni takime me miqt në ndonjë vend që ju pëlqen dhe lejoni që t'ju marr atmosfera e bukur e rethuar me personat e juaj të dashur.

Natyra. Mënyr e shkëlqyer që të relaksoheni dhe të merni energji është edhe shëtitja në natyr. Kontakti me natyrën ka forcë të madhe dhe efekt relaksues te ne njerzit. A do ta bëni shëtitjen përskaj një liqeni ose lumi, në mal apo në parkun më të afërt, mvaret se ku jetoni dhe sa kohë keni në disponim, por edhe shëtitjet ë shkurtëra në park ose përskaj drunjëve në afërsi ku jetoni mund të ketë një efekt të shkëlqyer për disponimin tuaj.

Dhe në fund **Bëhuni vazhdimisht optimist**. Besoni në vetvete dhe aftësitë e juaja. Mos lejoni që dikush t'ua prish besimin në vetvete. Përkujtoni të gjitha gjërat që ju i posedoni si personalitet dhe për të cilat vlersoni se janë të vlefshme. Jini falenderues për atë që posedoni. Lejoni që të kënaqeni me gjëra të vogla të cilat ua bien përditshmëria dhe jeta.

Ivana Marinçek - psikolog

JOGA PËR NJË JETË MË TË MIRË

Çdo njeri do që të ndjehet mirë,gëzueshëm, i mbushur me forcë jetësore dhe energji. Shëndeti dhe lumturia janë të pandashme, ai i cili është i shëndetshëm është edhe i lumtur,ai i cili është i lumtur është edhe i shëndetshëm, ndërsa rrënja e tyre e përbashkët është harmonia.

Sëmundja është shenjë e një harmonie të prishur në trup dhe në shpirt, më shpesh e nxitur nga mënyra e gabuar e jetesës dhe ushqimi joadekuat. Sistemi i brendshëm na sinjalizon që duhet diçka të ndyshojmë në shprehitë tona jetësore. Një hap i mirë drejt asaj është të fillohet praktikimi i jogës, e cila ka efekte pozitive mbi shëndetin trupor dhe mental. Nëpërmjet jogës praktikuesi mëson si të kujdeset për veten, për trupin e tij dhe mendjen. Aplikimi i jogës në jetën e përditshmë ndihmon që të realizohet një komunikim më i mirë me vetveten, të përmirësohet shëndeti në përgjithësi dhe të zhvillohen qëndrimet pozitive mentale.

Frymëmarrja abdominale

Jo vetëm te joga por edhe te teknokat tjera lindore shquhet rëndësia e frymëmarrjes abdominale. Frymëmarrja abdominale është shumë e dobishme dhe qetësuese dhe çdokush mund ta mësoj. Më mirë është të fillohet me ushtrime në pozitë të shtrirë, shuplakat e dorës së djathtë vendosen në pjesën e sipërme të abdomenit, ndërsa dora e majtë në pjesën e poshtme të abdomenit. Gjatë marrjes së frymës, barku ngrihet lartë ndërsa gjatë nxjerrjes së frymës lëshohet. Frymëmarrja në këtë mënyrë për 10 minuta në ditë, kontribon për relaksim të madh dhe lirim nga stresi.

Disa hulumtime për jogën

Është e njohur se joga e zvogëlon stresin, e relakson trupin, e përmirëson elasticitetin dhe i forcon muskujt. Praktikimi i rregullt i jogës i zvogëlon dhimbjet në pjesën e poshtme të shpinës. Simptomet e menstruacionit të dhimbshëm të femrat në mënyr të konsiderueshme mund të zvogëlohen me praktikimin e jogës. Sistemi endokrin stimulohet, ndërsa nga funsioni i tij normal mvaret metabolizmi si dhe gjendja stabile emocionale. Sistemi imunologjik, gjegjësisht rezistenca e organizmit ndaj sëmundjeve rritet.

Snezhana Ilieva – psikolog

Gëzuar Festatë Vitit të Ri

www.skopje-redcross.org.mk