

ИНФО ГЛАСИЛО НА ЦРВЕН КРСТ НА ГРАД СКОПЈЕ



НОВА ДИМЕНЗИЈА

ОПШТЕСТВЕНО ХУМАН МАГАЗИН декември 2010

Имам
лош ден,
па што
со тоа...?

„Помислете и на нас“
Кампања за Денот на гладта

**Интервју со
Филип Рикер**

Амбасадор на САД
во Македонија

**Пунктот за
бездомници се
проширува**

**Мобинг
на работно
место**



Центар за едукација и рекреација **Солферино** Струга

Организација на
семинари,
туристички групи,
викенд посети



Информации
и резервации
на телефон

046/781-733

02/3139-578



Воведник

Изминува уште една година. Песимистите велат за една година сме постари, а оптимистите- не, туку сме поискусни.

Како и да е, и двете мисли се во ред, доколку не сте себични. Тогаш веќе никако не би можеле да ги почувствувате убавите моменти на празнување со најблиските. Помислата дека сте центарот на светот, само ќе ве остави настрана и сами. Понекогаш размислувам колку осамени луѓе има околу нас, кои како и да не ги забележуваме. Дали тие така сакаат или пак немаат избор? Или можеби е до нас, ние себично ги затвораме вратите на гладните, изнемоштените, старите, бездомните....

А животот се врти и никогаш со сигурност не знаеш дали ќе бидеш над или под тркалото.

Токму затоа, моментот кога ќе решите дека ќе дејствувате само во името на добрината, за Вас ќе претставува вистински пресврт. И нема да згрешите. Ќе се чувствувате исполнети, сакани, почитувани, прифатени, и од заедницата и од најблиските. Само тогаш, толку посакуваните и, се чини веќе недостижните, вистински вредности, ќе Ви бидат на дофат.

Не чекајте, секогаш е добро време за нов почеток. Можеби оваа Нова Година за Вас ќе биде вистински НОВА.

Да прославиме во името на вистинските вредности!

Ви посакувам среќни новогодишни празници

Срдечно Ваша
Нова димензија

СОДРЖИНА

МОБИНГ НА РАБОТНО МЕСТО	4
ИНТЕРВЈУ СО АМБАСАДОРОТ НА АМЕРИКА ВО Р. МАКЕДОНИЈА	6
РАК НА ДОЛКАТА - РАДИОЛОШКИ МЕТОДИ ЗА НЕГОВО ДИЈАГНОСТИЦИРАЊЕ	9
ОПШТИНСКИТЕ ТИМОВИ ЗА ОДГОВОР ПРИ КАТАСТРОФИ НА ТРЕНИНГ ВО СЕЛО ЛЌБОТЕН	10
УШТЕ ЕДНА УСПЕШНА ВЕЖБА НА ЕОК НА ЦКРМ	10
ПЛАНИНСКИТЕ СПАСИТЕЛИ ВО ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА МАТКА	11
КЛИМАТСКИ ПРОМЕНИ	11
ЦРВЕНИОТ КРСТ ПРИСУТЕН НА СИТЕ КУЛТУРНИ И СПОРТСКИ МАНИФЕСТАЦИИ ВО ГРАДОТ	11
ЦКА-ПХВ	12
ЕДУКАТИВЕН ЦЕНТАР ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И ПОДДРШКА НА ЗАЕДНИЦАТА НА БЕГАЛЦИТЕ	14
ЛИКОВНА КОЛОНИЈА „СТРУГА 2010“	15
ПУНКТОТ ЗА БЕЗДОМНИЦИ СЕ ПРОШИРУВА	15
РАЗБУДЕТЕ СЕ ХУМАНИ	15
ПРВА ПОМОШ	16
КРВОДАРИТЕЛСТВО	17
МЛАДИ НА ЦРВЕН КРСТ	18
ИНТЕРВЈУ - ДАМЈАН НИКОЛОВСКИ- ПРЕТСЕДАТЕЛ НА МЛАДИ НА ЦРВЕН КРСТ НА РМ	20
ИСХРАНА КАЈ МЛАДИТЕ	22
ЗЕЛЕНИ ВРАБОТУВАЊА, ЗЕЛЕНА ИДНИНА	24
CLOUD COMPUTING ГО РЕДЕФИНИРА ИНТЕРНЕТОТ	25
ИМАМ ЛОШ ДЕН, ПА ШТО СО ТОА...?!	26

НОВА ДИМЕНЗИЈА

За Весникот: Сузана Тунева Пауновска
Секретар на Црвен крст на град Скопје

Уредник: Ели Јосифовска
Зам. уредник: Марина Матеска
Редакција: Тодорка Јаневска,
Александра Валкановска,
д-р Реџеп Луסיјани,
Ивана Маринчек,
Илина Глигоровска

Тех. уредување: Бригада дизајн
Тираж: 1000 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; info@redcross.org.mk
ISSN 1857-5919



МОБИНГ



Мобингот се опишува како една појава на психичко малтретирање, кое се повторува низ активности чија цел е деградација на работните услови на работникот, кои може да предизвикаат штета на човековите права и достоинството, да наштетат на психичкото и телесно здравје и да ја компромитираат професионалната иднина на жртвата.

Зборот мобинг потекнува од англискиот „mob“, што значи агресивен чопор и зборот „mobbish“, што значи грубо, вулгарно, простачко.

Мобингот е појава која што е присутна меѓу нас многу одамна, но дури од пред релативно кратко време е признаена како значаен проблем.

Мобингот најчесто (околу 75%) од случаите доаѓа од претпоставено лице, и тогаш станува збор за вертикален мобинг. Иако многу помалку (25%), мобингот го вршат и колегите и тогаш станува збор за хоризонтален мобинг.

Мобинг е широко распространета појава чии последици се одразуваат врз социјалното опкружување, работната средина и врз поединците. Затоа е потребно проблемот да се разгледува од различни аспекти: психолошки, медицински, социолошки и правен аспект за да предупреди на неговото значење и да се придонесе за неговото навремено препознавање.

Постојат голем број различни активности кои се препознаваат како мобинг, и зависат и од самата личност и од позицијата која таа ја има на работното место. Тоа може да вклучува ограничување на жртвата да се изразува, прекинување додека таа зборува, намалување на контакти со неа, што спаѓа **во напади на можноста за адекватно комуницирање**. Може исто така жртвата да ја исклучат од друштвениот живот на работа, да не ја повикуваат на заеднички состаноци, дружења, што претставува **напад на одржување на социјални односи**. **Напад на лична репутација** вклучува исмејување, оговарање, навредување на жртвата, терање да извршува понижувачки работи и др. Мобирање се врши и преку активности со кои премногу се контролира работа на жртвата, не и се даваат соодветни работни задачи, и се одземаат средствата за работа што се вбројува **во напади на квалитетот на работа**. Мобирачките активности може да се насочени и кон здравјето на жртвата, да не и се дава одмор, слободни денови, заканување со отказ па дури и до физичко и сексуално малтретирање.

НА РАБОТНО МЕСТО

Препознаени се околу 45 различни активности, кои се вбројуваат во процесот на мобинг.

Секој вработен, без оглед на полот, годините, расата, социјалниот статус, вероисповеста, надворешниот изглед, степенот на образованието или професионалната позиција може да биде жртва на мобинг. Но, истражувањата покажуваат дека најизложени групи на мобинг се следниве: млади личности, штотуку вработени, постари работници кои се пред пензионирање, особено чесни личности, инвалиди, креативни луѓе итн.

Мобингот како појава во голема мера влијае врз психичкото и телесно здравје на жртвите. Предизвикува емоционална, но и економска штета за жртвите, нивното семејство, за организацијата и воопшто за општеството. Најчести последици од мобинг се различни **здравствени проблеми**: забрзан срцев ритам, покачување на крвниот притисок, забрзано дишење, препотување, болки во желудникот, треперење на рацете, несоница и др. како и **проблеми од социо-емоционална природа** како што се: депресија, анксиозност, иритабилност, конфузност, чести епизоди на плачење, губење на мотивацијата за работа, апатија и бројни други проблеми. Доколку сте жртва на мобинг никако не смеете да дозволите и понатаму да бидете мобирани, мора решително да се борите против оваа појава која е се пораширена во нашите работни организации. Она што можете да го направите е да **собираате информации и податоци за мобирањето, за активностите кои се вршени против вас и психофизиолошките**

последници кои тоа ги имало врз вас, да ги чувате сите докази кои посочуваат дека сте биле жртва на мобинг. Обратете се за помош кај психолог доколку има во вашата работна организација, и до соодветен претставник од синдикатот. Во нашата земја сеуште не постои закон против мобинг, меѓутоа работниците треба да се охрабруваат да ги пријавуваат случаите на психолошко малтретирање на работно место кај синдикалните претставници, и во здруженијата кои се борат против мобинг.

Јана Величковска
психолог



Интервју со амбасадорот на САД Филип Рикер за Нова Димензија

• Во кој дел и како во Вашата дипломатска мисија во МК, ја започнавте соработката со Црвениот Крст?

Целокупното движење на црвениот крст и црвената полумесечина во светот, создаваат една хумана прогресија во степенот на хуманоста со она што го прават за да им помогнат на луѓето и затоа се наши природни партнери. За овие две години како сум тука можев да видам дека Црвениот крст во Македонија е исклучително ефикасна организација, тие одлично ги користат фондовите и се многу добри партнери и прават многу добри дела за луѓето во Македонија во духот на движењето на Црвениот крст. Ние соработуваме со многу невладини организации, било преку давање грантови или во партнерски однос, вклучувајќи ја и локалната организација, Црвениот крст на град Скопје, со која имаме извонредно искуство. Како пример ќе ја посочам неодамнешната втора годишна крводарителната акција и акција за собирање на храна која помина одлично. Ваквите акции во голема мерка се американска традиција. Нашата мала заедница во Амбасадата составена од Американци, дипломати и од локално вработени имаа можност да работат заедно со Црвениот крст и да направат нешто од корист за пошироката заедницата. Ми беше драго да видам голема поддршка на акцијата од многу различни страни, потоа од Собранието, од верските заедници. Во однос на минатата година собравме 40% повеќе крв и собравме 2,7 тони храна. Навистина одлична соработка со Црвениот крст. Меѓу моите први искуства со организацијата беше да примам награда во името на Американскиот Црвен Крст, за соработката што ја имаа за време на бегалската криза овде во 1999 година. Друга работа што ја направивме оваа година беше што на Црвениот крст дадовме специјална финансиска поддршка од Фондот за бегалци Џулија

Тафт во износ од 23.000 американски долари за помош на децата на бегалците, за да можат да одат на училиште. Џулија Тафт, која и лично ја познавав, беше помошник државен секретар, одговорна за бегалците. Кога прв пат ја сретнав, таа работеше за Медлин Олбрајт, и за време на косовската криза таа дојде во Македонија. По нејзината смрт, во нејзина чест, се формираше овој Фонд, кој првенствено се грижи токму за оние активности, за кои таа се залагаше.

• Дали во Вашата досегашна кариера, можете да издвоите примери каде што себеси и лично и професионално се доживувате како хумана личност?

Покрај моето професионално залагање, кога зборуваме за заложбите на Амбасадата и нејзините донаторски активности, постои една идеја, која е поврзана со Новогодишните и Божиќни празници и со Црвениот Крст, а се однесува на нашата семејна традиција. Со оглед на фактот што секогаш сме имале удобен и комфорен живот со сопругата, а исто и мојата поширока фамилија, можности за најдобро образование, патувања по светот, одлични услови за домување, во еден момент дојдовме до сознание, дека подароците што вообичаено се подаруваат за празниците, веќе не се толку важни. Тогаш решивме дека подобро би се чувствувале, доколку подарокот го намениме на некој што нема можности да добие подарок за некој празник. Така, минатата година, мојата мајка, размислувајќи за божиќен подарок за мојата сопруга и мене, реши тој да биде во форма на донација. Таа од Америка испрати средства за Црвениот Крст на Македонија. За мене тоа беше најдобар подарок, да направи нешто за заедницата во Македонија.

Ние редовно испраќаме донации за различни цели. На пример, кога живеевме во Вашингтон, мојата сопруга преку локалната црква правеше многу за



бездомниците во нивните засолништа. Секоја Недела, таа стануваше околу 5 часот наутро и им носеше храна на овие луѓе. Заедно учествувавме, давајќи донации за оваа, или за други добротворни цели.

Во секој случај, наместо да купувам предмети за подарок, еве на мојата мајка, која навистина има се и ништо нема да ја изненади, во Америка има организации кои примаат донации и кои потоа ќе испратат картичка на мојата мајка, на која ќе пишува – Во чест на Вашиот роденден или за честит Божиќ, Вашиот син направи донација што ќе им помогне на други луѓе. И тоа е нешто навистина убаво, сите се чувствуваат пријатно и исполнето, знаејќи дека помогнале некому.

Уште еден пример од моето семејство е подарокот за тетка ми за прославата на нејзинот 80-ти роденден. Таа живее во Њу Јорк, има интересен и удобен живот, и е голем приврзаник на уметноста, често оди на оперски и балетски претстави. Токму тоа за мене претставуваше инспирација во идејата што да и подарам за роденденот. Решивме да спонзорираме посета на децата од Домот без родители во Скопје на претстава во Македонската опера што беше прва таква нивна посета. Децата, како благодарност, изработија прекрасна роденденска честитка, со фотографии и со нејзиното име и тоа беше подарокот што го земав со мене и го однесов на мојата тетка. Навистина овој гест многу ја трогна и тоа беше нешто што останува засекогаш.

Кога размислувам за себе и хуманоста, тоа го гледам на повеќе различни полиња. Не само во делот на луѓето, туку и во делот на природата. Хуманост значи и грижа за околината, чување на природните богатства, создавање помалку ѓубре, рециклирање на стаклена и пластичната амбалажа, од кое има двојна корист. Овде има луѓе кои егзистираат токму од собирање на пластична амбалажа.

● **Нешто повеќе за Вашата професионална ориентација и претходните работни искуства.**

Популарна тема во САД е служењето на заедницата, а тоа е традиција и во моето семејство. Сакајќи да и служам добро на мојата земја, по завршувањето на студиите - прво студирав историја, па право, па бизнис, каде се стекнав и со магистратура - решив да работам како дипломат неколку години. Мојата прва служба беше во Унгарија, во Будимпешта. Мислев дека потоа ќе заминам во бизнисот, но тогаш ме повикаа да дојдам во Македонија. Реков добро, ќе одам и таму, и толку ќе биде доволно, но дипломатијата ми влезе во крвта и решив да останам. Еве, веќе 18 години работам како дипломат од кариера. Надворешната политика и безбедноста имаат многу врска со работење заедно помеѓу дипломатите и војската на дипломатија, одбрана и развој. Ова особено беше забележливо за време на мојата едногодишна служба во Ирак. Со сопругата Солве заедно бевме таму, тоа беше тешка година бидејќи таму имаше војна, но се обидувавме да му помогнеме на Ирак во смисол на стабилноста на државата и помош на зајакнување институциите за да луѓето во Ирак имаат подобра иднина.

● **Како ја доживувате Македонија и дали стекнавте трајни пријателства?**



Со мојата сопруга уживаме во уметноста, ги посетуваме сите културни настани и изложби. Имаме многу пријатели, со кои патуваме низ Македонија. Сакам да ја запознаам културата и традицијата на оваа срдечна земја и секогаш кога ќе имам можност, го правам тоа.

● **Слободното време секогаш е недоречена и недополнета тема. Колку реално успевате да се ослободите и да имате минути само за себе?**

Јас лично во слободното време многу читам книги и списанија, а последна книга ми е Животинската фарма. Немам многу слободно време, бидејќи работам многу, така што понекогаш едноставно сакам да седнам и со сопругата да гледаме некој филм. Немам некое класично хоби, имам колекција на поштенски марки од татко ми, што би сакал да ја зголемам и подредам како што треба, но тоа сигурно ќе остане за деновите по пензионирањето.

Ги сакам физичките активности, одам на фитнес, играм сквош, а би сакал повторно да одам на часови по тенис, можеби во следната година. Имам желба да отидам барем на неколку часови по јавање, и како обнова и како релаксација. Во суштина животните ме релаксираат. Дома имаме куче миленик-раса Златен Ретривер. Се вика Ања и е на возраст од 10 месеци. Таа сега е дел од нашето семејство. Многу е мила и се радува да игра со нас, многу сака да трча. Јас повеќе си играм со неа преку викенд, бидејќи е тешко да се најде време преку недела, кога сум многу зафатен, а тука се и секојдневните семејни обврски, праќање на е-поштата, разговори со семејството во Америка, со пријателите, средување на сметки, така што денот брзо поминува.

● **Која ќе биде Вашата дестинација за прослава на годинешните Божиќни празници?**

Годинава нашиот Божиќ ќе го пречекаме овде, во Македонија, а потоа, ќе патувам во Америка на редовна годишна средба во Вашингтон. Патувањето за време на божиќните празници е тешко, бидејќи сите тогаш патуваат, така што ми е мило што ќе останам дома. Минатата Нова Година ја пречекавме во Париз, таму бевме пет дена, а потоа заминав за Вашингтон.



Ре-Медика се грижи за Вашето здравје

Гинекологија и акушерство



* Стерилитет

- Комплетен третман на машка и женска неплодност
- Оперативна гинеколошка лапароскопија и хистероскопија
- Гинеколошко онколошки операции

Ин витро фекундизација



* 350 новороденчиња

Неонатологија и педијатрија



- * Педијатриска амбуланта
- * Педијатриска кардиологија
- * Педијатриска ревматологија

Хирургија



- * Ласерска хирургија
- * Општа хирургија
- * Абдоминална хирургија
- * Лапароскопска хирургија
- * Тораковаскуларна хирургија
- хирургија на дојка
- хирургија на штитна жлезда
- * Ортопедска хирургија
- * Урологија
- * Пластична и естетска хирургија
- * ОРЛ
- * Детска хирургија

Анестезија и интензивна нега



Физикална терапија



Дијагностика



- * Ортопедија
- * Ендоскопија
- * Интерна медицина
- * Кардиологија
- * Невропсихијатрија
- * Радиологија
- * Кожна амбуланта

Општа и трудова медицина **prima med**



- * Систематски прегледи за вработени
- * Менаџерски систематски прегледи
- * Претходни здравствени прегледи
- * Редовни периодични прегледи

Биохемиска лабораторија

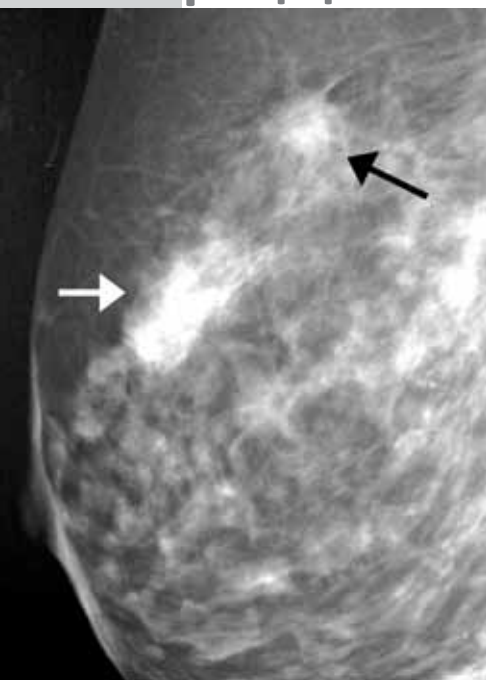




Рак на дојката-

радиолошки методи за негово

дијагностицирање



Ракот на дојката е најчестиот малигном во женската популација. Затоа напорите на медицинските лица се насочени кон едукација на жените за негово препознавање (самопреглед) и рано откривање со редовни прегледи, иако жената нема никакви тегоби, а со тоа промените во дојката се откриваат во најрана фаза со можност за ефективна терапија и целосно излекување.

Прегледите на дојката ги изведува доктор спец. радиолог. Методите за дијагностика на карциномот на дојката се:

-мамографија, ултразвук, биопсија, МР, сцинтиграфија, додатни лабораториски и радиолошки испитувања со кои се одредува распространетоста и стадиумот на болеста

МАМОГРАФИЈАТА е основната метода за дијагностика на карциномот на дојката. Таа претставува снимање на дојките на специјален апарат, мамограф, со употреба на рентгенски зраци и секоја дојка се снима во две проекции. Со мамографијата се визуелизира патолошката промена, се одредуваат нејзините карактеристики, големина и локализација. Се препорачува мамографски преглед да се изведува од 40 до 50тата година на секои две години, а над 50тата година

секоја година. Кај жени со позитивна фамилијарна анамнеза прегледите започнуваат по 35тата год. Контролните прегледи кај оперирани пациенти се изведуваат на секоја година. Дијагностичката точност на оваа метода е 85-90%, а со редовни мамографски прегледи може да се намали смртноста од карцином на дојка и до 30%.

ЕХОТОМОГРАФИЈА(УЗ) - се изведува како дополнителна метода кај жени над 40г., а како основна метода на преглед кај младите девојки и жени. УЗ е комплетно нештетна, безболна и брза метода и по некои автори со неа во 98% од случаите може да се издиференцира дали промената е бенигна или малигна. Опцијата за користење на колор доплерот, ни дава податоци за крвните садови во и околу промената кои се битни за одредување на нејзината малигност.

Дефинитивна дијагноза на туморската промена се поставува со БИОПСИЈА на ткивото и негова анализа. Препорачливо е биопсијата да се изведува под мамографска или ехо контрола, НЕ НА СЛЕПО, за да бидеме сигурни дека материјалот кој е земен е од видената промена. Биопсиите може да бидат тенкоиглени, кога се зема материјал за клеточно испитување и поопсежни, кор биопсии, кога се зема парче од ткивото за хистолошка анализа. Кај обата типа на биопсии не постојат скоро никакви компликации, пациентката уште веднаш може да продолжи со вообичаените активности.

Комбинацијата на физикален преглед, мамографија, ехо преглед и биопсија обезбедува точност на дијагнозата која е скоро 100%. Дијагнозата е брза и штеди драгоцено време, со можност за психолошка припрема на пациентката ако е потребна хируршка интервенција, а на хирургот му се даваат доволно податоци за планирање на видот на интервенцијата.

Д-р Наде Петановска

Спец. радиодијагностичар - Ре-Медика



Д-р Наде Петановска
Спец. радиодијагностичар-
Ре-Медика

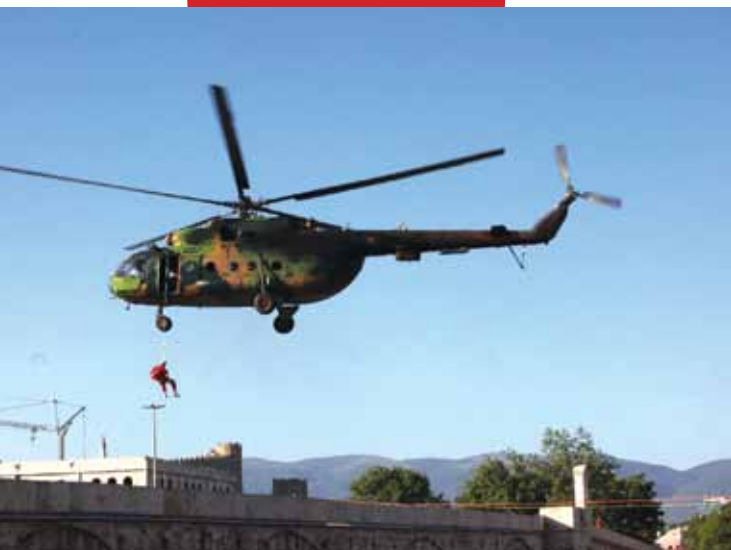


ОПШТИНСКИТЕ ТИМОВИ ЗА ОДГОВОР ПРИ КАТАСТРОФИ НА ТРЕНИНГ ВО СЕЛО ЛЌУБОТЕН

Во јули 2010 година во село Љуботен се организира тренинг со општинските тимови за одговор при катастрофи. Домаќин и организатор на оваа активност беше тимот на Општинската организација на Црвен крст Чаир.

Тимовите ги реализираа следните активности: Правење на проценка, подигање на шаторска населба, реалистичко прикажување на повреди и укажување на прва помош, дистрибуција на хуманитарна помош на најранливите семејства, мерење на шеќер и крвен притисок на населението.

И на овој тренинг тимовите ја покажаа својата оспособеност за дејствување при евентуални катастрофи.



УШТЕ ЕДНА УСПЕШНА ВЕЖБА НА ЕОК НА ЦКРМ

По повод јубилејот 65 години од формирањето на Црвениот крст на град Скопје, покрај другите активности, ЕОК на ЦКРМ организира показна вежба на која беше симулиран земјотрес кој го погодува градот Скопје. Во вежбата покрај ЕОК учествуваа и МО на РМ и петте општински тима за одговор при катастрофи.

Сите учесници во симулацијата успешно ја извршија својата задача. Општинските тимови за одговор при катастрофи им укажуваа прва помош на повредените граѓани, спасителите на планина се спуштаа од хеликоптер на камениот мост, и им укажуваа помош на заробените граѓани. Потешко повредените се транспортираа со хеликоптер до најблиската здравствена установа, а полесно повредените со жичара до кејот на реката Вардар, каде ги прифаќаше медицинскиот тим. Спасителите на вода интервенираа меѓу граѓаните, кои во паника паднале во водите на Вардар.

И овој пат членовите на ЕОК на ЦКРМ и општинските тимови за одговор при катастрофи крајно професионално и дисциплинирано ги реализираа задачите по сценариото на вежбата. Гостите и граѓаните на Скопје имаа можност да ја видат подготвеноста на Организацијата на Црвен крст со човечки и материјални ресурси да одговори при евентуални катастрофи.





ПЛАНИНСКИТЕ СПАСИТЕЛИ ВО ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА МАТКА

Планинско спасителната станица на Водно сопственост на Црвениот крст на град Скопје, успешно функционира веќе пет години. Спасителите на планина се дежурни секој викенд и интервенираат во случај да има повредени граѓани. На лесно повредените им се укажува прва помош на лице место а потешко повредените по укажаната прва помош со возило се транспортираат до најблиската здравствена организација.

Еден од најпосетените споменици на природата во близина на Скопје, секако е кањонот Матка. Разните спортски активности, се составен дел од него. Прекрасен алпинистички центар со најубавите пештери и најдобрата кајак патека на диви води. Тоа го прави една од најомилените дестинации на Скопјани. Токму заради безбедноста на посетителите, Црвениот крст на град Скопје во соработка со Градот Скопје, од оваа година за време на викендите, овде организира дежурство. Мобилните тимови оспособени за давање на неопходна прва помош, патролираа по кањонот на Матка и интервенираа на повредени граѓани.

ЦРВЕНИОТ КРСТ ПРИСУТЕН НА СИТЕ КУЛТУРНИ И СПОРТСКИ МАНИФЕСТАЦИИ ВО ГРАДОТ

Тимовите на Црвениот крст за давање на прва помош и транспорт на повредени, веќе се постојано присутни на сите културни и спортски манифестации во градот Скопје.

Би издвоиле некои од нив: Скопскиот марафон, излетот организиран од Американската стопанска комора со Американската амбасада, ревијалниот турнир одбојка на Плажа на градска плажа, турнирот на одбојка на плажа на учениците од средните училишта, турнир во баскет, бициклически трки, обезбедување на меѓународната манифестација искачување на голем Кораб, фудбалски турнир во Триангла, планинарски дипломатски ден на Шар планина, меѓународен тренинг на влез во пештера во Јасен, фудбал во женска категорија, ТЕХНОМА на Скопски саем, Бела ноќ и др.

Грижата за повредените со високо ниво на стручност, ефикасност и опременост, во целост говори за подигање на свесноста за вистинскиот вредносен систем, кој го гради и негува организацијата на Црвениот крст во нашето општество.

КЛИМАТСКИ ПРОМЕНИ

Согласно оперативната Програма на Црвениот крст на град Скопје за климатски промени и препораките за заштита од топлотниот бран и можните ризици по здравјето при високи температури на Министерството за здравство на Р. Македонија и оваа година мобилните тимови на Црвен крст беа присутни насекаде во градот.

Активностите на овој план, со поддршка и финансиска помош на Градот Скопје започнаа на 14 јуни 2010 година. Мобилните тимови на Црвен крст на град Скопје, секогаш кога беше најавуван топлотен бран со возила по најфреквентните улици во градот, пред здравствените институции, на автобуските постојки и сл. делеа ладна минерална вода и флаери како граѓаните да се заштитат од високите температури.

Мобилните тимови го проверуваа крвниот притисок на оние граѓани кои имаа потреба од оваа услуга. А на старите лица им беше овозможен превоз доколку имаа потреба од истиот. Волонтерите на Црвениот крст дистрибуираа и хигиенски пакети за ранливите групи на население.

За прв пат оваа година во соработка со Црвениот крст на Р. Македонија во Црвениот крст на град Скопје беше отворена бесплатна СОС линија. За оваа намена беа едуцирани 40 волонтери на Црвен крст кои дежураа секојдневно од 10 до 18 часот и на граѓаните им одговараа на прашања во врска со климатските промени и делеа совети како да се заштитат од високите температури.

Во периодот од 14 јуни до 28 август мобилните тимови поделија 3437 шишиња ладна минерална вода, 7200 флаери, како граѓаните да се заштитат од високите температури и 80 хигиенски пакети.





Промоцијата на Хумани вредности продолжува и оваа година

Со стартот на новата учебна година започна и новиот циклус 2010/2011 од проектот ЦКА-ПХВ.

По средбата со секретарите на ООЦК следеше еднодневна обука за дисеминатори, која се одржа на 22.09.2010 во просториите на ЦКРМ. Во екот на десеминациските обуки кои се оддржаа во ООЦК се случи подготвителната работилница за време на викендот 08.10-10.10.2010 во Струга каде се состана ЦКА-ПХВ колегиумот. Во Струга се споделија искуствата од минатиот циклус а, како резултат на се поуспешните проекти кои од година в година ги изработуваат малдинците, беа обновени критериумите за оценување. На подготвителната работилница се поделија материјалите и се договорија термините за вториот дел од ЦКА-ПХВ обуките т.е. делот за изработка на малите проекти.

Велат денот по утрото се познава, во нашиот случај утрото вроди успех, првиот дел од обуките како и подготовките не мотивираа да се трудиме исто како и во минатиот циклус беспрекорно да ја завршиме долгорочната цел на ЦКА-ПХВ програмата.

ЦКА-ПХВ проектот повторно потсетува на мисијата на оваа програма: - „Промовирање култура на дијалог како основа за интеркултурно општество преку промовирање на вредностите на Црвениот крст и промовирање на активни знаења како основа за активен пристап кон животот. Мили читатели нека не ве изненадат цифрите на успешни проекти во следниот број на Нова Димензија, триесет посветени инструктори и триесет и четири дисеминатори се веќе во акција, ги промовираат хуманите вредности во овој момент!

И ова лето ЦКА-ПХВ на машки камп за млади лидери

Машкиот камп за млади лидери оваа година се случи од 25 јули до 01 Август, во Маврово, во организација на Мировниот корпус и Црвен Крст на Град Скопје, а поддржан од страна на Американската амбасада.

Мисијата на овој камп беше обука и работа со младите луѓе со цел да се предизвикаат промени во заедницата преку развој на лидерство, меѓу-етничка соработка и акција во служба на заедницата. На кампот беа присутни деведесет млади момци на возраст од 14 до 20 години од цела територија на Р. Македонија, од кои дваесет учесници се младинци од младинските клубови на Црвен Крст на Р.Македонија, избрани поради нивното особено големо залагање во рамките на ЦКА-ПХВ проектот во текот на целата година.

Овој камп за младите учесници претставуваше ретка можност да научат како да преземат водство во своите средини, како да ги развијат своите лидерски способности, како да работат во тим и да го негуваат тимскиот дух. Тие заедно имаа сесии за демократија, еднаков однос помеѓу половите, почитување на различностите, мирно разрешување на конфликти, човекови права, етика, сесии за личен развој, тимска работа, прва помош, искачување по карпа и соодветно однесување во случај на катастрофи и ЦКА-ПХВ. Покрај ова тие имаа можност подиректно да се запознаат со америчката култура, да научат да играат неколку типични амерички спортови како рагби и безбол, како и да научат како да се снаоѓаат во природа, како да кампуваат, да палат оган, да стрелаат со лак и стрела и сл.

Тренинзите на ЦКА-ПХВ програмата исто како и минатата година се покажаа како соодветна алатка за исполнување на мисијата на кампот. За таа цел, седум инструктори во текот на два дена ја спроведуваа ЦКА ПХВ обуката. Првиот дел опфати дисеминација, обука за Црвен крст, а вториот дел беше посветен на проценката на терен, изработувањето и документирањето на малите проекти. Целата обука се спроведе на англиски јазик. Сите учесници на кампот поделени во неколку мали тимови и до 15 октомври ги спроведоа и ги документираа своите мали проекти за добробит на заедницата по ПХВ моделот.

Двегодишното искуство на машкиот камп остави простор и желба следната година повторно да се сретнеме со нови младинци и да спроведеме успешни обуки, онакви како што досега умеевме да ги оствариме.



Општината Центар - нов пријател на проектот ЦКА-ПХВ

Во циклусот 2010/2011 проектот ЦКА-ПХВ може да се пофали со една нова сосема поинаква соработка, во случајот се работи за една од единиците на локалната самоуправа општина Центар. Имено, на барање на општина Центар во текот на месец септември се остварија неколку средби помеѓу одговорните во општината и ЦКА-ПХВ канцеларијата. На овие средби беше презентирана програмата на проектот и беа разговарани евентуалните прилагодувања за нејзино имплементирање во основните училишта кои се наоѓаат на територија на општина Центар.

ЦКА-ПХВ за потребите на општина Центар како своја цел има обучување на околу 200 младинци од седум основни училишта. Сите младинци ќе ја поминат стандардната обука за препознавање на потребите на заедницата, како да изработат проект, истиот успешно да го имплементираат и на крај соодветно да го документаат. Покрај ова тие ќе се запознаат со движењето на црвениот крст, неговата историја и хумана мисија.

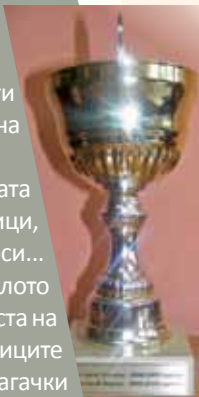
Тимот на ЦКА-ПХВ особено се радува на оваа соработка и е подготвен новите младинци да ги поттикне на активен пристап кон животот, со надеж дека еден ден тие ќе бидат идните волонтери во ООЦК.

ЦКА-ПХВ пехарот отпатува за Берово

Доделувањето на златниот ПХВ пехар за најуспешната ООЦК која што изработила најголем број на проекти оценети со сонце полка но сигурно прераснува во една убава традиција. Оваа година пехарот за најуспешна ООЦК во рамките на ЦКА-ПХВ програмата отпатува во Берово.

ООЦК Берово како овогодишни домаќини на манифестацијата приредија прослава која обедини волонтери и градоначалници, младинци и политичари, родители, инструктори, професори... ЦКА-ПХВ пехарот е успех не само за ООЦК Берово туку за целото општество, на тоа укажува и фактот кој говори за ангажираноста на инструкторите од различни делови на државата, градоначалниците на Берово и Пехчево, локалните училишта и други помагачки институции кои дадоа свој придонес во целата манифестација и циклусот 2009/2010 на проектот ЦКА-ПХВ.

Пехарот уште еднаш не потсети на фактите, на резултатите од циклусот 2009/2010 кои сите со заеднички сили ги постигнавме. Така, ЦКА-ПХВ за минатиот циклус може да се пофали со 113 мали проекти, повеќе од 1000 обучени младинци и 70 учесници на финална работилница. Покрај доделувањето на пехарот во Берово беа доделени дипломи за најуспешните ООЦК, кои во текот на овој циклус изработиле проект со сонценце. Дипломите оваа година заминаа во рацете на претставниците на ООЦК Кичево, Гостивар, Охрид, Кочани и домаќинот Берово за вкупно 9 проекти со сонце.



ЦКА-ПХВ финале за училишните служби за едукација и превенција на Црвен крст на град Скопје-Германски Црвен крст

Со крајот на месец мај беше завршено уште едно успешно финале на ЦКА-ПХВ програмата. Овој пат учесници на финалната работилница беа младите волонтери од училишните клубови за едукација и превенција финансирани од страна на Германски Црвен крст заедно со дел од нивните професори и координатори.

После завршената еднодневна обука во нивните клубови во текот на пролета, младите луѓе ги здружија своите сили во тимови и ги ставија своите новостекнати знаења во акција во служба на хуманоста спроведувајќи мали проекти за добробит на заедницата во која што живеат. Поттикнати од своите одговорни наставници младите изработија 39 мали проекти за помош на заедницата во која што живеат.

Големото финале на кое присуствуваа 48 младинци и 11 професори се случи од 29 до 31 мај 2010 година во центарот Солферино, во Струга. За младите луѓе ова претставуваше една исклучителна можност да ги разменат своите идеи и искуства од работењето на малите проекти. Тие направија една фантастична креативна евалуација на целиот циклус, кој со оваа финална работилница го оставија позади себе, изработувајќи невербална драма низ која го раскажаа својот пат низ сите етапи на проектот, изготвија флаер и филм во кои ја доловија целата атмосфера која владееше на работилницата и креираа брошура во која ги опишаа сите свои изработени проекти.

На работилницата присуствуваа гости од Турската полумесечина. Црвен крст на РМ потпиша меморандум на соработка и како прв чекор е размена на искуства и волонтери преку работилници и семинари.

Како финална активност во рамки на проектот на 13 октомври во зградата на хуманитарни организации Даре Џамбаз беше отворена изложба на фотографии од финалната работилница. На отварањето беше направена презентација на сите активности реализирани во проектот и беа доделени благодарници за сите учесници.

Менсур Рамадани 7 одд. ОУ Браќа Рамиз-Хамид

- ★ Во центарот во Црвен крст се чувствувам многу добро затоа што пишуваме домашно, зборуваме за разни теми, добиваме ужинка. Многу е добро, бидејќи ни покажуваат кога ќе згрешиме во нешто.

Шемседин Рушити 6 одд. ОУ 26 Јули

- ★ Јас знам за центарот дека е многу добар и доаѓам во него да пишувам домашна. Мене ми се допаѓаат наставниците кои ми помагаат во се.

Ресуљ Рамадани 5 одд. ОУ 26 Јули

- ★ Доаѓам тука да учам и мене ми е многу убаво тука.

Јетон Рамадани 5 одд. ОУ 26 Јули

- ★ Овде ни помагаат за домашни и некои проекти за во школо. Едукаторите се многу добри. Јас сум многу среќен што ми е овозможено да учам во овој центар.

Егзон Красничи 6 одд. ОУ Браќа Рамиз-Хамид

- ★ Мене ми е многу мило што го отворија овој центар и ми се допаѓа што ми помагаат во пишување на домашни.

Бајрам Рамадани 5 одд. ОУ 26 Јули

- ★ Јас во Едукативниот центар доаѓам за да го напишам домашното и така во училиште ми е полесно. Едукаторите ни помагаат да ги направиме домашните работи. Јас сум задоволен што постои Едукативниот центар за нас.

Леонора Алија 5 одд. ОУ 26 Јули

- ★ Овој центар е многу важен за мене, важен исто како и мојот дом. Јас сум многу среќна што го имам овој центар и им се благодарувам на сите едукатори кои ми помагаат околу домашните задачи.

Антоанета Бериша 1 година средно д-р Панче Карѓозов

- ★ Мене ми се допаѓа тоа што кога доаѓам ми помагаат да напишам домашно. Едукативниот центар на Црвен крст многу ми помага посебно кога имам тестови и домашни,

Центар за образование и поддршка на заедницата на бегалците

Селма Авди 1 година средно д-р Панче Карѓозов

- ★ Кога доаѓам во Едукативниот центар на Црвен крст ми помагаат за тоа што ми е потребно за во училиште, да научам некоја нова лекција, да се подготвам за тест, да ми објаснат тоа што не ми е јасно и поубаво се учи тука со едукаторите.

Шпресим Мисини 5 одд. ОУ Браќа Рамиз-Хамид

- ★ Јас доаѓам да пишувам домашно. Тука ми е многу убаво.

Препарим Демири 6 одд. ОУ Браќа Рамиз-Хамид

- ★ Мене многу ми се допаѓа Red Cross.

Севѓул Селими 6 одд. ОУ 26 Јули

- ★ Многу ми помагаат во домашното и полесно ми е во школо заради тоа. Мило ми е што е отворен овој Црвен крст и сум многу благодарен.

Бајрам Рамадани 5 одд. ОУ 26 Јули

Шемседин Рушити 6 одд. ОУ 26 Јули

Менсур Рамадани 7 одд. ОУ Браќа Рамиз-Хамид





Ликовната колонија “Струга 2010”

Центарот за едукација и рекреација - **Солферино** во Струга, во август месец ги отвори вратите како добар домаќин на академските ликовни уметници од Македонија, Србија, Бугарија, кои твореа на ликовната колонија Струга 2010 под хуманата димензија на движењето на Црвениот крст.

Црвениот крст на град Скопје за секој учесник обезбеди платна, бои, растворители и останати материјали потребни за творечкиот процес. До крајот на ликовната колонија секој учесник остави во трајна сопственост на Црвен крст на град Скопје по три слики со најразлични ликовни техники и стилови, нивно лично обележје. Интересно е да се спомене дека уметниците доаѓаат со своите брачни другари или потесен член на семејството, што на оваа колонија и даде нов карактер и епитет - семејна колонија. Секако уште една можност повеќе да се дружат, разменуваат искуства и пренесат дел од своето културно наследство.

Традицијата за одржување на ликовни колонии во организација на Црвен крст на град Скопје го продолжува својот континуитет.

Пунктот за бездомници се проширува

Пунктот за бездомници на Црвен крст на град Скопје, прв и единствен во земјата функционира повеќе од две години и им овозможува на бездомниците од територија на град Скопје да добијат лична хигиена, чиста облека, прегледи, лекарски совети и неопходни лекаства, разговори и совети од психолог, фризерски услуги, оброк и топол напиток. Работата со нив во изминатиот период укажа на потребата од преноќиште за бездомниците кои поради здравствени и др. причини неопходно е да добијат привремено згрижување.

За таа цел со финансиска поддршка од град Скопје се дополнува капацитетот со изградба на прифатилиште (станбен контејнер) со што се зголемија капацитетите на пунктот за 80 квадрати. Новиот простор е опремен со десет кревети, постелнина, тоалет, кабина за туширање. Во рамките на овој нов дел ќе се надолжни психосоцијалната поддршка на лицата кои ќе имаат потреба од привремено згрижување.



РАЗБУДЕТЕ СЕ ХУМАНИ

Во текот на месец ноември по втор пат во соработка со ДОРМЕО се реализираше хуманитарната акција „Разбудете се хумани 2“, чија цел е подобрување на животните услови на ранливата категорија на луѓе преку собирање на користени душеци и нивно донирање во институции кои се грижат за нив (болници, домови за стари лица, станови на деца без родители, казнено поправни домови).

Црвен Крст ги првеземаше донираните душеци од домовите на донаторите, а Дормео, на сите хумани граѓани, им овозможи попусти за купување на Дормео производите, бесплатна достава и убави Дормео подароци. На крајот од акцијата беа собрани 290 душеци кои беа донирани во следните институции: Геронтолошки завод 13ти ноември – Скопје, Завод за рехабилитација на деца и младиници – Топанско поле, Специјален завод за лица со посебни потреби – Демир Капија; Психијатриска боница „Скопје“, Дневен центар за лица со посебни потреби „Порака Неготино“ – Неготино.





Одбележување на светскиот ден на Првата помош 2010

Одбележувањето на Светскиот ден на Првата помош, ова година одеше под мотото “Прва помош за сите”. Манифестацијата се одржа на 11 септември 2010 год. на самиот влез на Градски Трговски Центар. Присуствуваа многу волонтери на Црвениот крст кои го привлекоа вниманието на случајните минувачи. Одбележувањето се организираше преку два пункта каде беа реално прикажани повредите и граѓаните требаше прво да ја решат сложувалката и потоа да укажат прва помош на повредениот. Доколку не можеа да укажат, тука на помош им беа екипите по Прва помош кои им покажаа како треба да се постапува при такви повреди. Целта на оваа манифестација беше да се подигне свеста на населението за значењето на првата помош.



УЧЕСТВУВАЊЕ НА БАЛКАНСКИ НАТПРЕВАР ПО ПП

Црвен крст на град Скопје и ова година беше учесник на натпреварот по Прва помош на главните градови на земјите од Југо Источна Европа. Оваа година домаќин беше Црвен крст на Тирана, каде се одржа натпреварот. Нашата екипа покажа одлични резултати при што постигна голем успех, второ место.

Првото место го освои екипата од ЦК Белград. Трето рангирана беше екипата од ЦК Подгорица.

ОРГАНИЗИРАЊЕ НА ГРАДСКИ НАТПРЕВАР ПО ПП ЗА ПОДМЛАДОКОТ

ЦК на град Скопје, годинава по втор пат организираше натпревар по ПП за подмладокот. Учесници беа првите три рангирани екипи од Општинските натпревари од 5-те ООЦК на град Скопје. Оваа година учествуваше уште екипата која не претстави на ФАЦЕ 2010 исто така и екипа на млади луѓе кои се баратели на азил во РМ. Натпреварот се одржа на улица Македонија и на платото пред спомен куќата на Мајка Тереза, кој беше посетен од голем број на граѓани и случјни минувачи. Победник беше екипата од ОУ Партение Зографски од ООЦК Кисела Вода.



19 - ти Државен натпревар по Прва помош

На 25-ти септември се одржа 19-от државен натпревар по Прва помош чиј домаќин беше Црвен крст на град Скопје.

Натпреварот се одвиваше на 14 работни места на две траектори кои беа лоцирани на Плоштад Македонија, Скопска Чаршија, кај споменикот на Скендер Бег, Жена парк и Градски Трговски Центар, каде 25 најдобри екипи од целата држава имаа можност да укажат третман на повредените во одлично инсценирани итни ситуации.

Првото место за најподготвена екипа по прва помош го зема екипата од ООЦК Кисела Вода. Второпласирана беше екипата од ООЦК Карпош, додека третото место и припадна на екипата од ООЦК Центар. Натпреварот претставуваше одлична можност за сите екипи да ги потврдат своите знаења по прва помош и да се забавуваат.

Крводарителска акција 26 Јули

Црвен крст на град Скопје со цел промоција и унапредување на крводарителството традиционално организира крводарителска акција по повод 26 Јули Денот кога Скопје го погоди катастрофалниот земјотрес.

Оваа година крводарителската акција се одржа во Дом на АРМ со времетраење од 09:00 до 17:00 часот. На ова акција се собраа вкупно 184 крвни единици а за пофалба треба да се напомене дека од таа бројка, 30 крводарители даруваа крв за прв пат.



Крводарителска акција со Тоше Фан Клуб Форумот

Црвенкрст на град Скопје ова година за прв пат организираше крводарителска акција на 05.10.2010 год. со претставниците од Тоше Фан Клуб Форумот по повод последниот концерт во живо во Скопје на покојниот Тоше Проески. Крводарителската акција се одржа во Дом на АРМ и се собраа вкупно 224 единици крв.

Крводарителска акција со Амбасадата на САД во Скопје

Годинава соработката меѓу Црвениот крст на град Скопје и Амбасадата на САД во Скопје, која се одржува втора година, резултираше со одлични резултати. Крводарителската акција се одржа во просториите на Амбасадата на САД во Скопје на 14 Октомври која траеше од 08:30 до 10:30 за вработените во Амбасадата додека потоа до 16:30 за општото население кои посакаа да го изразат својот хуман чин со дарување на крв. На ова акција се собраа 117 единици крв.

Кампања Полицијата дарува крв

Трета година по ред, Кампањата – Полицијата дарува крв, бележи одлични резултати. Се реализираше во текот на летото, кога потребите за крв и крвни деривати се најпотребни и кога повеќето од редовните крводарителски акции не се одвиваат во овој период од годината заради летните одмори. Оваа година Кампањата беше уште поуспешна од претходната и во текот на летото по втор пат немаше потреба да се организираат вонредни крводарителски акции бидејќи беа собрани 890 единици крв.



Спортски натпревари меѓу крводарителите

Клубот на крводарители при Црвен крст на град Скопје по втор пат организираше спортски натпревари меѓу крводарителите од Скопје. Ова година имаше натпреварување во повеќе категории меѓу кои куглање, мал фудбал, пикадо, трчање на 100 метри, трчање со вреќа, влечење јаже, пинг понг, скок во далечина од место и шах. Целта на овие натпревари беше крводарителите од различни средини да се дружат меѓу себе.



Семинар за млади мотиватори Клуб 25

Црвен крст на град Скопје на полето на крводарителството со поддршка од страна на ИФРЦ во рамките на Клуб 25 (клуб на млади крводарители, 20 млади од Црвен крст на град Скопје и ООЦК на територијата на град Скопје во период од 24-27 Јуни во центарот Солферино - Струга, добија едукација за млади мотиватори за крводарителство.

Темите кои беа реализирани на работилницата се однесуваа на мотивирањето на млади крводарители, презентерски способности, тим и тимска работа, размена на искуства со други национални друштва. По завршувањето на семинарот младите едукатори реализираа предавања во клубовите на млади во ООЦК.



СЕКОЕ ДЕТЕ ИМА ПРАВО НА ДОМ

Одбележан денот на згрижувачи 01 Јуни

Како резултат на одржаните едукативните работилници и тридневен семинар за поддршка на Црвениот крст кон децата и младите сместени во згрижувачки семејства и деца со посебни потреби, Црвениот крст на град Скопје изготви посебна оперативна програма како поддршка на овие целни групи. Активностите на Клубот на млади предвидени со оваа програма, имаа за цел токму дружење и социјализација со децата. Во оваа насока беше и одбележувањето на денот на згрижувачките семејства 1 Јуни, кој традиционално веќе втора година се одбележува во соработка со Меѓуопштинскиот центар за социјална работа.

Централниот настан се одржа на платото пред домот на Мајка Тереза. Беа поставени тенди на кои се реализираа креативните работилници за цртање, изработување накит, фигури од пластилин, а целиот настан го збогатија и наставите на дечињата од фестивалите Супер ѕвезда и Поточиња.

Настанот беше посетен од министерот за труд и социјална политика г. Џељал Бајрами и амбасадорката на Холандија во РМ, г-ѓа Филипини.

Успешно продолжување на соработката



Црвениот крст на град Скопје и Студио модерна повторно ја продолжија заедничката хумана мисија. Ова е продолжување на соработката која ја имавме со цел помош и поддршка на старите лица кои живеат во домот, за кои во изминатиов период беа донирани душеци и постелнина од кампањата *Да се разбудиме хумани*.

Во оваа пригода волонтерите на Црвен крст на град Скопје и вработените од студио Модерна го посетија домот за стари лица Мајка Тереза - Злокуќани и за секој станар во домот донираа помагало КОСМОДИСК.

И со оваа донација се потрудивме да излеземе во пресрет на потребите на старите лица кои живеат во Домот, да ги ублажиме нивните потреби и да им ги разубавиме деновите.



Со поддршка на ИФРЦ во периодот од 24-27 Јуни во центарот Солферино-Струга реализирана беше едукативна работилница како дел од планираните активности на клубот 25- клуб на млади крводарители.

20 млади од Црвен крст на град Скопје и ООЦК на територија на град Скопје, добија едукација за млади мотиватори за крводарителство.

Темите се однесуваа на мотивирањето на млади крводарители, презентерски способности, тим и тимска работа, размена на искуства со другите национални друштва.

Истите предизвикаа огромен интерес кај сите учесници, а веднаш по завршувањето на семинарот, младите едукатори реализираа едукативни предавања во клубовите на млади во ООЦК. Веќе од Септември едукативни сесии се реализираа во клубовите на млади во ООЦК, училишта и факултети на територија на град Скопје.

Со сите овие активности нашето национално друштво ќе имплементира програма која ќе оди во насока на унапредување на крводарителството, со акцент на младите, како и развивање на едукативни и здравствено-превентивни програми со цел здрава и добро едуцирана младина.

Нашиот позитивен пример

Активности за одбележување на Неделата на млади

Традиционална активност на клубот на млади е одбележувањето на недела на млади во чии рамки се реализираат различни активности.

Оваа година, во текот на месец септември, волонтерите од клубот на млади при Црвен крст на град Скопје организираа собирна акција за половна облека.

Донацијата на истата се реализираше во рамките на неделата на млади од 1-7 октомври. Детската облека беше донирана во центарот за деца од улица Шуто Оризари, а облеката за повозрасни во центарот за интеграција на баратели на азил во РМ исто така во Шуто Оризари.

Кон оваа акција, со донација од облека, се приклучија и младите на СДСМ од општина Центар, а свој придонес кон опремување на центарот за деца од улица даде и приватно училиште за странски јазици кои за оваа пригода донираа два половни компјутери, биро и столчиња.



КЛУБ 25



Спој на забава и едукација за Неделата на хигиенизација

Клубот на млади на Црвен крст на град Скопје во соработка со Едукативниот центар за баратели на азил во Шуто Оризари во рамките на одбележувањето на Неделата на хигиенизација 08-15 Април организираше еднодневна екскурзија на средно Водно.

Младите преку најразлични игри, квизови одлично се забавуваа, но во исто време научија колку е важна личната хигиена за здравјето и колку е важно да живееме во чиста и здрава околина. Во рамките на активностите беа засадени и цвеќиња.

На крајот од Дружењето, волонтерите на Црвен крст на град Скопје, на сите деца кои го посетуваат Центарот им подарија средства за лична хигиена (сапун, четка и паста за заби), а за оваа пригода пицеријата Густо донираше пици.

Целта на оваа екскурзија пред се беше дружење на децата кои го посетуваат центарот со волонтерите од клубот, но и едукација за хигиената како еден од предусловите за здрав живот.

Кампања за намалување на стигма и дискриминација кон лица кои употребуваат дроги

Црвениот крст на град Скопје, како дел од Координативното тело за дроги на Град Скопје и Локалниот експертски центар за дроги на Град Скопје, во периодот од 19.04. - 23.04.2010 година, беше дел од Кампањата за намалување на стигма и дискриминација кон лица кои употребуваат дроги.

Оваа активност е предвидена со Локалната стратегија за дроги на Град Скопје и годишната програма за работа на Локалниот експертски центар за дроги.

Целта е подигање на свеста и информирање на општата популација во градот Скопје за проблемите со кои се соочуваат корисниците на дроги.

Во рамки на Кампањата беа реализирани повеќе активности, а волонтерите од Клубот на млади придонесоа за успешна реализација на кампањата.

Помислете и на нас

Црвениот крст на град Скопје традиционално се вклучува со активности и посебна програма по повод одбележувањето на 16 Октомври - Меѓународниот ден на гладта.

Со оваа активност, наменета за помош на најранливото население во земјата, во голема мерка успеваме да ја покренеме свеста кај пошироката јавност за проблемите со гладта, како и обезбедување на помош и поддршка за ранливото население во нашиот град и околината.

Со кампањата се мобилизираат волонтерите на Црвениот крст, но и се мотивираат граѓаните да се вклучат за меѓусебна помош и поддршка.

Во склоп на големата крводарителска акција во Амбасадата на Америка беше поставен пункт за собирање на прехранбени продукти. Согласно претходно добиените препораки од наша страна, донирана беше храна со подолг рок на употреба наменета за престојниот зимски период.

Како дел од активностите за донирање на донирање на храна и парични средства поставени беа штандови во компанијата ОНЕ, Студио модерна, Кореа аутодрејд, а касичка за собирање на парични средства е поставена и во СИВУС

Преку овие активности вработените во компаниите ја покажаа нивната социјална одговорност

Штанд за продажба на шољи и собирна акција за храна беше поставен и во Американското училиште НОВА.

Од донираните продукти и паричните средства беа формирани 329 семејни пакети кои беа донирани на социјално загрозени семејства и во рурални средини.

Сите овие активности беа насочени кон подигнување на свеста за проблемите со гладта и сиромаштијата, помош и поддршка кон ранливи групи население.



**Интервју -
Дамјан Николовски-
Претседател на млади на
Црвен крст на РМ**

Тоа беше момент кој предизвика лавина на чувства после кои никогаш не го погледнав светот со истите очи

**Црвен крст претставува шанса
за придонес кон подобро
општество, но и место за лична
надградба и преобразба во
подобра личност**

**• Како започна твојата приказна со
Црвен Крст? Опиши ни ги почетоците во
овоа организација.**

Приказната со Црвениот Крст ја започнав мошне случајно, пред речиси седум години. Конкретно, првиот контакт со активност поврзана со Црвениот крст се случи затоа што се најдов на погрешно место во вистинско време. Имено, бев присутен на состанок на драмската секција (чиј член не бев, туку само го чекав својот другар) во средното училиште Раде Јовчевски- Корчагин. Професорката, која беше одговорна за секцијата, побара доброволец за вклучување во некоја работилница која започнува за петнаесетина минути, бидејќи девојката која била пријавена ненадејно го откажала присуството. Со оглед на тоа што требаше да го чекам другарот, не

ми правеше некоја голема разлика дали ќе го чекам во драмската секција или во соседната училница, па ја прифатив улогата на замена во последна секунда. На работилницата на која се пријавив не знаев апсолутно ништо, но од неа подоцна произлезе уште една работилница во Струга (о, хо, хо, 3 дена покрај езеро со уште 20 врсници), па уште една во Скопје и некако случајно влегов во цел еден циклус активности наречен ЦКА-ПХВ. Проект преку кој научив како да изработам и документирам проект, комуникациски и презентациски техники, се запознав со меѓународното хуманитарно право, подобро ја разбрав културата како систем на вредности и за прв пат научив да го разликувам поимот мултикултурно од интеркултурно. Мојата задача потоа, како и на сите други ученици, беше теоријата да ја преточиме во пракса и да изработиме мал хуманитарен проект. Па така, направив куклена претстава за дечињата од блиската градинка, навистина прекрасно искуство, го документирав направеното и ете ме на уште една (финална) работилница во Струга.

Така заклучив дека, Црвен крст било интересно место! Подоцна, повторно случајно, влегов во една работна група за Меѓународно хуманитарно право, каде заедно со Дарко Јорданов и Ангел Стаменковски, тогаш вработени во локалната канцеларија на МКЦК

(Меѓународен комитет на Црвен крст) бев воведен во активностите на МХП од кои подоцна произлегоа многу интернационални активности, патувања, средби и интересна истражувачка дејност. Во истиот период, спонтано настана и формирањето на таканаречениот ПХВ клуб во рамките на Црвен крст на град Скопје каде што ние (во тоа време 8 млади луѓе) имавме шанса да продолжиме да изработуваме мали проекти, акции и да учествуваме на работилници. Подоцна членството во тој клуб се збогатуваше со учесници од другите ПХВ циклуси и така клубот постојано растеше. За сето ова време во ЦКРМ се подготвуваше реформирањето на начинот на кој се организира работата на клубовите на млади. Така, ПХВ клубот се преименува во Клуб на млади на Црвен крст на град Скопје и одговорноста за нашето организирање од ПХВ инструкторите, премина целосно во наши раце. Бев избран за лидер на клубот и додека се свестив ЦК вирусот беше веќе длабоко навлезен во мене, така случајно!

• Која е твојата функција во Црвен крст во моментот и во кои се активности си вклучен?

Во моментот, ја извршувам функцијата претседател на младите на ЦКРМ, што е многу поразлично од се она што претходно го правев во Црвениот крст. Со оглед на тоа што во Црвениот крст влегов преку ПХВ, бев дел од клубот, но и покрај тоа што тој постојано се ширеше и одлично функционираше, јас сепак не бев запознаен со формалниот систем на организирање на младите по ООЦК (постоеноста на извршни одбори, собранија, гласања и сите останати формалности) бидејќи теренската работа беше примарното нешто кое не исполнуваше и движеше во нашиот клуб. Разликата и промената ми изгледаше прилично голема. Наеднаш од активен теренец, требаше да се претворам во човек кој повеќе ќе се занимава со анализи за состојбите на клубовите на млади во ЦКРМ, одржување седници на советот на млади на ЦКРМ, присуство како претставник на младите во Извршниот одбор на ЦКРМ и.т.н. За среќа оваа транзиција помина добро и брзо. Моите обврски и активности преминаа во комбинирање на претходните знаења и искуства преку: помош на целните групи, но од другата страна, не преку директен контакт, туку координирање на програмите на национално ниво. Станав тренер за врснички едукатори во областа на ХИВ/СИДА, што е работа која многу исполнува, планирање на проекти и организирање на обуки за врснички едукатори и многу други активности. Последно во кое сум вклучен е подготовката на петгодишната стратегија на младите на ЦКРМ, во која ќе ги дефинираме насоките во кои ќе се движиме со нашите проекти и активности.

• Раскажи ни нешто интересно од досегашното искуство? Некои незаборавни моменти за тебе поврзани со Црвениот Крст?

Тренинзите/обуките за врснички едукатори кои ги организирам се по дефалт интересно нешто. Неколку дена интензивно дружење со врсници се навистина незаборавни моменти. Во моментот се присетувам на еден мотивациски семинар, на кој бев заедно со останатите основачи на клубот на млади на ЦКРМ и уште неколку помлади членови, каде што за прв пат го споменах/основах „семејството“. И оттогаш, па до денес сеуште функционираме како семејство и навистина се дружиме. Тие неколку дена беа полни со незаборавни моменти, било од работниот дел – каде се роди еден мошне успешен проект „Љуби внимателно-живеј сигурно“, или потоа незаборавните дружења (тепање со перници, седење и пеење на плажа, late night stories, читање хаику поезија и.т.н)

Момент кој ми го смени животот и целосно ми го смени погледот кон светот беше една акција за делење пакетчиња на деца од социјално загрозувани семејства во скопските села Цветово и Елово. Не се случи ништо спектакуларно, по успешно завршената собирна акција заминах во селата да поделиме пакетчињата на дечиња од 1-во до 4-то одделение. Влеговме во училиштето кое беше руинирано и започнавме да ги делиме пакетчињата. Тоа што толку силно ме погоди и од кое не можев да се соземам беше реакцијата и погледите на дечињата. Беа среќни, а некако не можеа да го изразат тоа, срамежливо гледаа со очиња застаклени со сјај и беше ситуација која многу ми е тешко да ја опишам со зборови. Во физичкиот свет навидум не се случи ништо, но тој момент во мене предизвикаа лавина на чувства после кои никогаш не го погледнав светот со истите очи. Еден од оние моменти кога ги сфаќаш вистинските вредности на животот. Момент кој ме турка да продолжам да го правам она што го правам и да давам придонес кон хуманата кауза на Црвен крст - Life changing experience (искуство кое менува животи)

• Што за тебе претставува Црвениот крст и какви се твоите идни планови?

Шанса за придонес кон подобро општество, но и место за лична надградба и преобразба во подобра личност. Започна како исполнување на слободно време, но премина во зависност и во стил на живеење. Идни планови немам, бидејќи сеуште не знам каде ќе ме одведе животот, меѓутоа знам само дека што и да се случи ќе продолжам да давам придонес за Црвениот крст на било кој начин, ако не како активен волонтер, тогаш како член и со малку среќа во животот и како донатор.

Пишува: Илина Глигоровска



KEMOFARM



КЕМО ФАРМ
8 66, Визбегово 1000 Скопје
Tel. +389 2 2603 603
e-mail:
kemofarm@kemofarm.com.mk
www.kemofarm.com.mk



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.

ИСХРАНА КАЈ МЛАДИТЕ

Често пати знаеме да кажеме дека децата се нашата иднина, нашата радост и смисла на живеење. Во денешната култура на живеење од "нога", децата, па и возрасните се бомбардирани од реклами за нездрава храна, така што треба да бидете доволно силни и да вложите повеќе труд за да им создадете навика за правилна исхрана.

На детскиот млад организам секојдневно му се потребни сите хранливи материи за правилно растење и функционирање.

Многу популарната брза храна, која главно се конзумира надвор од домот, содржи многу шеќери и маснотии. Тука спаѓаат различни слатки, чоколадирани продукти, чипс, хамбургери, пржени компири, конзерви и сл. Доколку ваквата храна се конзумира често, за сметка на други типови храна, како последица може да се јави дебелина, покачен крвен притисок, анемија, дијабетес, мозочен удар итн.

Таа содржи и премногу сол и со тоа станува ризична и доведува до зголемен крвен притисок и појава на срцеви болести.

Во јунк храната се присутни и адитиви кои имаат задача да ја продолжат трајноста на производите, да ја подобрат бојата, мирисот или вкусот.

Во денешно време тешко е да се убедат младите на промена. Негативните резултати не се гледаат веднаш, ги занемаруваме, а тоа се одразува подоцна. Како негативна последица на брзата храна не е само зголемување на тежината, туку по-

голем проблем е ослабениот имунитет и витаминско минералниот дефицит.

Затоа почнете да развивате здрави навики во исхраната:

- ★ Конзумирање на поголеми количества на овошје, зеленчук и производи од цели зрна
- ★ Вклучете млеко и млечни производи со мала масленост
- ★ Изберете соја, риба, пилешко, леќа, грав и други мешунки како извор на протеини
- ★ Сервирајте порции со разумна големина
- ★ Ограничете ги пијалоките засладени со шеќер
- ★ Како замена за висококалоричните слатки можете да земете јаболко, банана или грозје.

Со вклучена 30 минутна физичка активност и активен начин на живеење, добивате позитивна целина.

Запомнете дека мали промени секој ден може да доведат до рецепт за успех. Изнаоѓајте начини за да ги направите Вашите оброци по-здрави.

Др. Нела Деспотовска
нутриционист- Виталиа



ЛЕШНИК

Постои верување дека **лешникот** е плод на мудроста и знаењето. Кога лешниците богато ќе родат, се верувало дека претстои долга и ладна зима и дека следната година ќе се родат многу деца.

Плодовите на лешникот содржат 55-73% маснотија, која е главно составена од незаситени масни киселини (олеинска 82% и линолинска 11%). Содржината на белковини е 12 до 18%. Со хидролиза на белковини се издвојуваат аминокиселини, особено оние од суштинско значење. Калиум содржи 5 пати повеќе од останатото овошје, железо 3 пати повеќе, а исто така многу е богат со магнезиум, калциум и флуор. Од витамини содржи фолна киселина во износ од неколку десетици пати повеќе од друго овошје, витамин Ц и пантотенска киселина.

Во минатото лешникот се користел како средство за лекување на многу болести. Во народната медицина од кората на лешникот се прави чај од кој се прават облоги за отворени рани предизвикани од проширени вени на нозете. Чајот е добар и како лековито средство против пролив, а се користи и за лекување хемороиди. Лешниците, исто како и бадемот и фстаците, се одлични за превенција на срцеви заболувања.



БАДЕМ

Бадемот е богат со маснотии, но е од голема корист за срцето. Бадемите ги надминуваат другите видови овошје бидејќи тие се богати со мононезаситени масни киселини кои го намалуваат нивото на холестерол и на тој начин обезбедуваат заштита од срцеви заболувања. Исто така се богати со витамин Е друг заштитник на срцето. Имаат и добар извор на калциум, одговорен за цврсти коски, регулирање на отчукувањето на срцето и нормализирање на крвниот притисок. Порано се сметало дека содржат премногу масти за да бидат здрава храна, но сега се знае дека 90% од нив содржат незаситени маснотии и воедно се многу корисни за децата и за губење на вишок килограми. Бадемите даваат и чувство на ситост. Незаситените масти го смалуваат нивото на лошиот холестерол, а за да се постигне тоа, доволно е да се изедат два бадема дневно. Истата количина е потребна за да се намали покачениот крвен притисок.



ОРЕВ

Оревите веќе долго време се сметаат за многу важна храна за мозокот. Тие се одличен извор на омега 3 масни киселини, неопходни за нормална функција на мозочните ќелии. Помагаат при депресија и го подигнуваат расположението, Тимот стручњаци од Универзитетот Маршал во Западна Вирџинија открил како оревите имаат состојки кои го смалуваат ризикот од појава на рак. Оревите имаат повеќе состојки кои го успоруваат развојот на ракот, а тоа се омега 3 масни киселини, антиоксиданси и фитостероли, еднакво добри за здравјето како и рибиното масло. Но тоа не е сè. Неодамна објавената студија покажа дека овој корисен ефект од ореви најверојатно се должи на високата содржина на витамин Е. Покрај ова, оревите уште изобилуваат и со бета каротен, витамините на Б групата, пантотенска и фолна киселина.



КОСТЕН

Костенот е богат со калиум и фосфор, а содржи и калциум, магнезиум, сумпор, хлор, бакар, манган. Бидејќи е богат со калиум, а сиромашен со натриум се препорачува како диета за луѓе со бубрежни и крвни заболувања. Подobar е печениот костен, кој има поголема енергетска вредност, поголемо количество белковини, масти, витамини и двојно поголема количина на јаглени хидрати. Исто така содржи витамин Е и фитохемикалии кои не се застапени во варениот костен, додека истиот содржи поголема количина на минерални состојки. За разлика од питомиот, дивниот костен не е вкусен поради горчливиот вкус, ама затоа пак познато е неговото лековито дејство. Неговите состојки-Флавоноиди, кумарини, сапонозиди се користат во произведување фармацевтски препарати првенствено наменети за лекување на проширени вени, хемороиди, тромбоза и флебитис.



ЗЕЛЕНИ ВРАБОТУВАЊА, ЗЕЛЕНА ИДНИНА

Треба да се направи драстичен пресврт во светски рамки за економскиот раст и развој да станат компатибилни со климата и со одржливата животна средина. Терминот „зелени вработувања“ стана слоган за поодржлива економија, за поодржливо општество и има цел да ја зачува животната средина, како за сегашните така и за идните генерации.

Со создавање зелени вработувања се исполнува ветувањето дека човекиот род ќе биде во можност да одговори на двата главни предизвика на 21 век:

- » справување со опасноста од климатските промени и заштита на животната средина што ја одржува планетата Земја во живот;
- » обезбедување пристојна работа и перспектива за благосостојба на сите, и покрај брзиот пораст на населението низ целиот свет, како и сегашната исклученост на над една милијарда луѓе од економскиот и социјалниот развој.

Зелената економија и зелените вработувања земаат се поголем замав. Донесувачите на одлуки се повеќе ги притискаат бизнисите да се прилагодат кон зелените практики и методи за продукција, со цел да ја минимизираат опасноста од климатските промени. Позеленувањето на економијата претставува голема можност за започнување нови бизниси, развој на нови пазари и намалување на трошоците за енергијата. Исто така, може само да ја зајакне лиценцата за работа на одреден бизнис, генерирајќи позитивни ставови и за активностите и за инвестициите во фирмите, и кај потрошувачите и кај локалните заедници.

Се очекува глобалниот пазар за еколошки производи и услуги двојно да се зголеми - од 1,370 милијарди годишно, колку што е сега, до 2,740 милијарди до 2020 година. Половина од овој пазар е заснован врз енергетската ефикасност, балансот во одржливиот транспорт, водоснабдувањето, санитацијата и управувањето со отпад.

Само инвестициите во подобрената енергетска ефикасност на зградите би можеле да генерираат дополнителни 2-3,35 милиони зелени вработувања во Европа и во САД. Потенцијалот е многу поголем во земјите во развој. Уште еден сектор каде што се предвидува дека зелените работни места се можни е секторот за обновливи извори на енергија. Инвестициите во овој сектор стануваат се поспектакуларни, од 10 милијарди во 1998 година до најмалку 66 милијарди во 2007, што е еквивалентно на 18% од сите инвестиции во енергетиката.

Се очекува овие инвестиции во 2020 да достигнат 343 милијарди, и скоро двојно да пораснат до 2030 година - до 630 милијарди. Проектираните инвестиции би генерирале уште најмалку 20 милиони нови работни места во овој сектор, и со тоа би создале една индустрија многу поголема од сегашната нафтена индустрија, која и покрај зголеменото производство, има намалување во работните места, поради користењето на нови автоматизирани технологии.

ЗЕЛЕНА ТРАНСФОРМАЦИЈА Е МОЖНА

Трансформацијата која што ќе придонесе кон создавање на голем број нови зелени вработувања и бенефиции за понатамошниот развој е можна. Пристапот е познат, но успехот не доаѓа автоматски. Налага интегрирање на трите столба на одржливиот развој: економија, животна средина и општество. Идниот цивилизациски раст мора да биде инклузивен раст!

CLOUD COMPUTING ГО РЕДЕФИНИРА ИНТЕРНЕТОТ

Cloud computing-от го претставува наредното ниво во еволуцијата на интернетот, обезбедувајќи ги средствата преку кои сè (од компјутерска моќ, компјутерска инфраструктура, апликации, бизнис процеси, па сè до меѓусебна индивидуална соработка) може да биде доставено до вас како сервис, на кое било место и во кое било време, доколку тоа ви е потребно.

„Облакот“ во cloud computing може да се дефинира како множество од хардвер, мрежи, складиште (storage), сервиси и интерфејси со чие комбинирање се испорачуваат аспектите на „пресметување (computing)“ во вид на сервис. Облак сервисите ја вклучуваат испораката на софтвер, инфраструктура и складиште преку самиот интернет (или како засебни компоненти, или како целосна платформа) според барањата на корисникот.

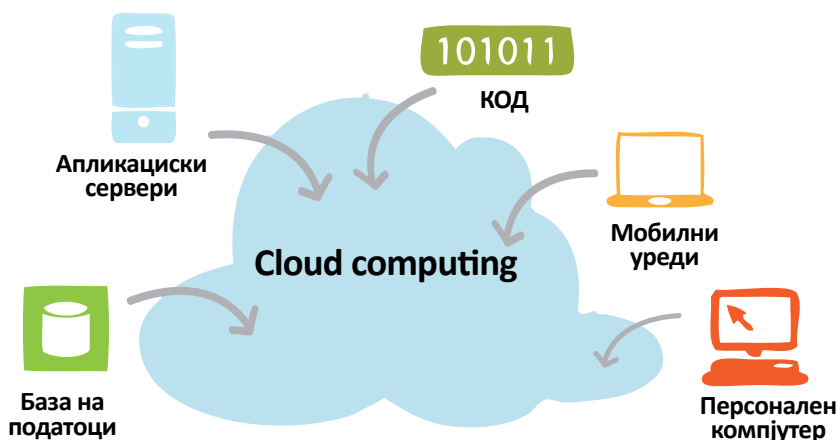
Cloud Computing-от се состои од четири основни карактеристики: еластичноста и можноста за проширување и стеснување, можноста за самообезбедување и обратно, интерфејсите за програмирање на апликации (APIs), наплата и мерење на употребата на услугите преку моделот „плати колку што користиш“.

Оваа флексибилност е тоа што ги привлекува индивидуалците, а и бизнисите, да се преселат во „облакот“.

Во светот на „облакот“ постојат многу учесници:

- » Крајниот корисник, кој нема потреба да знае ништо за основната технологија.
- » Бизнис менаџментот, кој ја превзема одговорноста за управувањето со податоци или сервиси кои се наоѓаат во „облакот“. Вршителите на услуги во „облакот“ мора да обезбедат предвидливо и гарантирано ниво на услуги и безбедност за сите свои составни делови.
- » Вршителот на услуги во „облакот“ кој е одговорен за ИТ средства и одржување.

Cloud computing е достапен во повеќе форми: јавни „облаци“, приватни „облаци“ и хибридни „облаци“ (кои се комбинација од јавни и приватни).



Cloud computing може комплетно да го промени начинот на кој компаниите ја користат денешната технологија за услужување на своите корисници, партнери и добавувачи. Некои бизниси, како што се Google и Amazon, поголемиот дел од своите ИТ ресурси веќе го имаат поставено во „облакот“. Тие покажаа дека со тоа може да се елиминира голем дел од комплексните ограничувања кои постојат кај традиционалната компјутерска околина, вклучувајќи ги просторот, времето, моќта и цената.

Месец за месец, нови понуди како CloudFront на Amazon, Microsoft Azure, CloudNine на Hosting.com и vCloud на VMware се појавуваат на интернет, а со тоа и светската динамика на cloud computing нагло продолжува да расте.

Имам лош ден, па што со тоа... ? !

Секој од нас има по некој лош ден. Некои од нас почесто, некои поретко, некогаш се случува некој друг да не направи да се чувствуваме лошо, а некогаш едноставно сме станати на лева нога и ништо не ни трга од рака. Но тоа не значи дека ако денот ни тргнал лошо ќе ни пропадне целиот ден и дека ние не можеме да направиме ништо во врска со тоа.

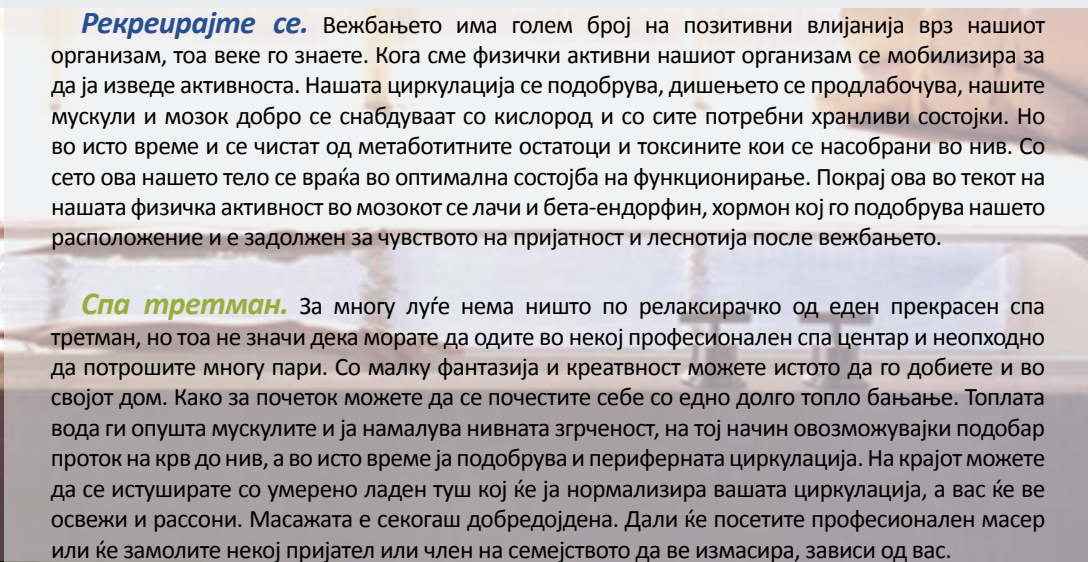
Изворот на нашето добро расположение се наоѓа во нас самите. Секој од нас и во најлошиот ден има по некоја активност што може да го направи среќен, задоволен и добро расположен. Активност која го опушта, одмора и релаксира. Важно е да ги освестиме таквите активности и да знаеме кога да ги примениме.

Многу важно е кога не се чувствуваме добро да бидеме свесни за она што во тој момент би направило да се чувствувам подобро. “Што е она што јас сакам да правам во овој момент?”, “Што сакам?”, “Што мене ми треба сега?” се само дел од прашањата кои треба да научиме почесто да си ги поставуваме, особено кога сакаме да си го поправиме денот.

Еве неколку идеи кои би можеле да ви покористат во таква ситуација



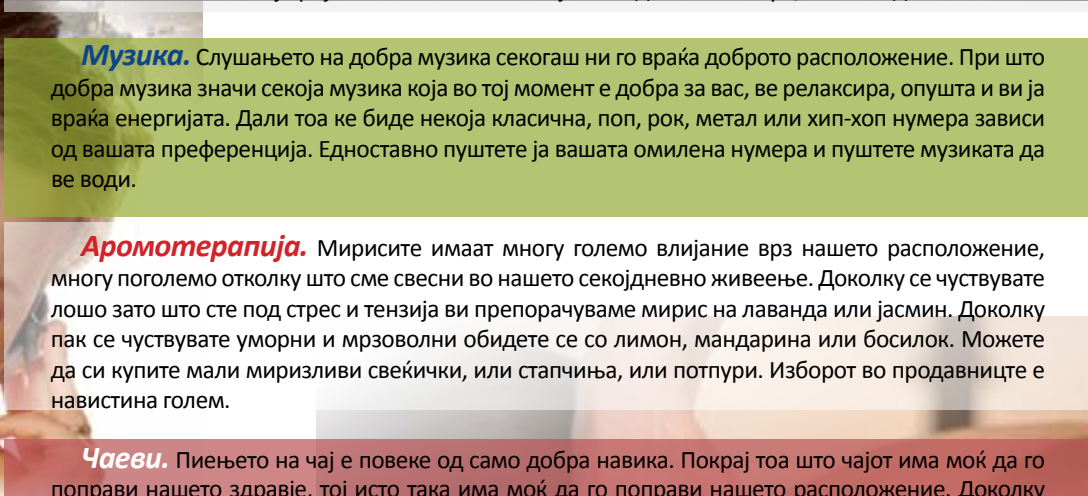
Рекреирајте се. Вежбањето има голем број на позитивни влијанија врз нашиот организам, тоа веќе го знаете. Кога сме физички активни нашиот организам се мобилизира за да ја изведе активноста. Нашата циркулација се подобрува, дишењето се продлабочува, нашите мускули и мозок добро се снабдуваат со кислород и со сите потребни хранливи состојки. Но во исто време и се чистат од метаболитните остатоци и токсините кои се насобрани во нив. Со сето ова нашето тело се враќа во оптимална состојба на функционирање. Покрај ова во текот на нашата физичка активност во мозокот се лачи и бета-ендорфин, хормон кој го подобрува нашето расположение и е задолжен за чувството на пријатност и леснотија после вежбањето.



Спа третман. За многу луѓе нема ништо по релаксирачко од еден прекрасен спа третман, но тоа не значи дека морате да одите во некој професионален спа центар и неопходно да потрошите многу пари. Со малку фантазија и креатвност можете истото да го добиете и во својот дом. Како за почеток можете да се почестите себе со едно долго топло бањање. Топлата вода ги опушта мускулите и ја намалува нивната згргченост, на тој начин овозможувајќи подобар проток на крв до нив, а во исто време ја подобрува и периферната циркулација. На крајот можете да се истуширате со умерено ладен туш кој ќе ја нормализира вашата циркулација, а вас ќе ве освежи и рассони. Масажата е секогаш добредојдена. Дали ќе посетите професионален масер или ќе замолите некој пријател или член на семејството да ве измасира, зависи од вас.



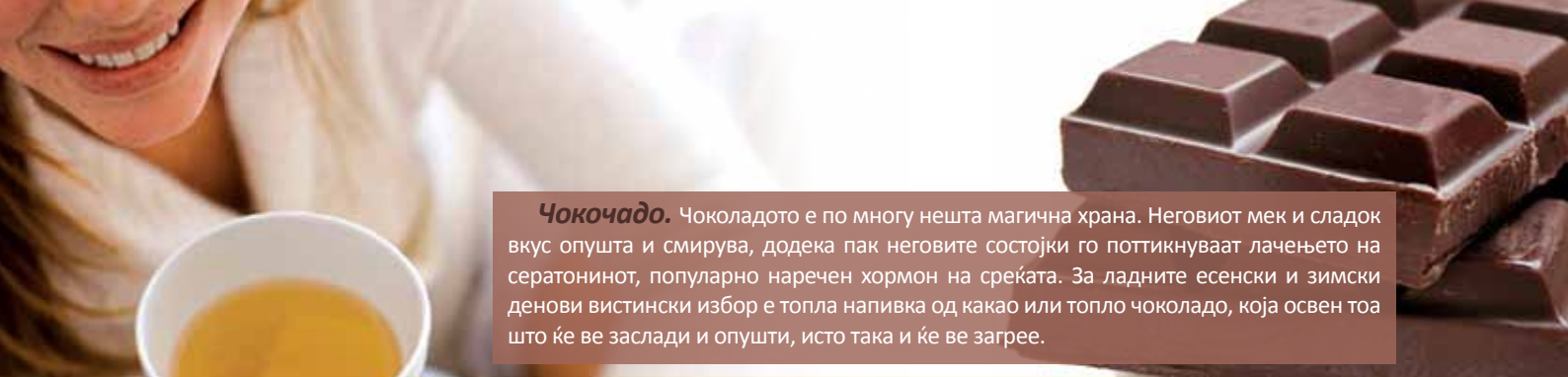
Музика. Слушањето на добра музика секогаш ни го враќа доброто расположение. При што добра музика значи секоја музика која во тој момент е добра за вас, ве релаксира, опушта и ви ја враќа енергијата. Дали тоа ќе биде некоја класична, поп, рок, метал или хип-хоп нумера зависи од вашата преференција. Едноставно пуштете ја вашата омилена нумера и пуштете музиката да ве води.



Ароматерапија. Мирисите имаат многу големо влијание врз нашето расположение, многу поголемо отколку што сме свесни во нашето секојдневно живеење. Доколку се чувствувате лошо зато што сте под стрес и тензија ви препорачуваме мирис на лаванда или јасмин. Доколку пак се чувствувате уморни и мрзоволни обидете се со лимон, мандарина или босилок. Можете да си купите мали миризливи свеќички, или стапчиња, или потпури. Изборот во продавниците е навистина голем.



Чаеви. Пиењето на чај е повеќе од само добра навика. Покрај тоа што чајот има моќ да го поправи нашето здравје, тој исто така има моќ да го поправи нашето расположение. Доколку сте под стрес зелениот чај е добар избор, ако сте уморни и ви треба одмор напијте се чај од камилица со мед, доколку чувствувате константен умор и тензија пробајте чај од маточина. За што и да се одлучите претворете го пиењето на чај во повеќе од рутинска активност. Земете си време да уживате во топлата ароматична напивка која ве загрева и опушта.



Чокчадо. Чоколадото е по многу нешта магична храна. Неговиот мек и сладок вкус опушта и смирува, додека пак неговите состојки го поттикнуваат лачењето на серотонинот, популарно наречен хормон на среќата. За ладните есенски и зимски денови вистински избор е топла напиток од какао или топло чоколадо, која освен тоа што ќе ве заслади и опушти, исто така и ќе ве загрее.

Семејство и пријатели. Семејството и пријателите се тука за нас да ги поделиме нештата кои ни се значајни и важни. Нештата кои не прават среќни, но и нештата кои не прават несреќни и загрижени. Не воздржувајте се да ги поделите проблемите кои ве загрижуваат со некој кој ви е близок. Самото тоа што ќе имате некој кој што ве разбира носи големо олеснување. Договорете средба со вашите пријатели на некое место кое што ви се допаѓа и едноставно допуштете си да се препуштите на прекрасната атмосфера опкружени со лицата кои ви се драги.

И за крај **секогаш бидете оптимист.** Верувајте во себе и своите способности. Не дозволувајте некој или нешто да ви ја уништи вребата во себе. Потсетете се себе си на сите оние нешта кои ги поседувате како личност, а за кои сметате дека се вредни. Бидете благодарни за она што го имате. Дозволете си да уживате во малите нешта кои животот и секојдневието ви ги носат.

Природа. Одличен начин да се опуштите и енергизирате е мала прошетка во природа. Контактот со природата има неверојатно моќен релаксирачки ефект врз нас луѓето. Дали прошетката ќе ја направите покрај некое езеро или река, на планина или во блискиот парк зависи од тоа каде живеете и колку време имате на располагање, но дури и кратка прошетка во паркот или покрај дрворед во машето место на живеење може да има одличен ефект врз вашето расположение. Не го пропуштајте тоа.

Ивана Маринчек - психолог

ЈОГА ЗА ПОДОБАР ЖИВОТ

Секој човек сака да се чувствува убаво, радосно, исполнет со животна сила и енергија. Здравјето и среќата се неразделни, оној што е здрав е среќен, оној што е среќен е здрав, а нивниот заеднички корен е хармонијата.

Болеста е знак за нарушена хармонија во телото и духот, најчесто предизвикана од погрешниот начин на живеење и несоодветната исхрана. Болеста треба да се смета за предупредување. Внатрешниот систем ни сигнализира дека треба нешто да се промени во нашите животни навики. Дobar чекор кон тоа е да се почне да се практикува јога, која има позитивни ефекти врз телесното и менталното здравје. Преку јогата практикантот учи како да се грижи за себе, за своето тело и ум. Применувањето на јогата во секојдневниот живот помага да се оствари подобра комуникација со себеси, да се подобри општото здравје и да се развијат позитивни ментални ставови.

Абдоминално дишење

Не само кај јогата туку и во другите источни техники се истакнува вредноста на абдоминалното дишење. Абдоминалното дишење е многу корисно и благотворно и секој може да го научи. Најдобро е да се почне со вежбање во лежечка положба, дланките на десната рака се ставаат на горниот дел од абдоменот, а левата рака на долниот дел од абдоменот. При вдишување, stomакот се крева нагоре, а при издишување се спушта. Дишење на овој начин 10 минути дневно, придонесува за големо опуштање и ослободување од стрес.

Некои истражувања за јогата

Познато е дека јогата го намалува стресот, го опушта телото, ја подобрува еластичноста и ги јакне мускулите. Редовното практикување на јога ги намалува болките во долниот дел на грбот. Симптомите на болна менструација кај жените значително можат да се намалат со практикување на јога. Ендокриниот систем се стимулира, а од неговата правилна функција зависи метаболизмот како и стабилната емоционална состојба. Имуниот систем, односно отпорноста на организмот на болести, се зголемува.

Снежана Илиева - психолог





Среќни новогодишни
празници