ИНФО ГЛАСИЛО НА ЦРВЕН КРСТ НА ГРАД СКОПЈЕ

НОВА ДИМЕНЗИЈА

ОПШТЕСТВЕНО ХУМАН МАГАЗИН
ЈУНИ 2007

МАКЕДОНИЈА ЗА ГИНИС
РИНИТИС И ИНХАЛАЦИОНИ АЛЕРГЕНИ
ИНТЕРВЈУ СО ГЕНЕРАЛНИОТ МЕНАЏ
ЕР НА ФОН
ГОЛЕМО ФИНАЛЕ НА ЦКА.ПХВ
РЕПОРТАЖИ
АКТИВНОСТИ НА МЛАДИТЕ

ЦЕНТАР ЗА ОДМОР И РЕКРЕАЦИЈА
НА КАДРИ НА ЦРВЕН КРСТ
НА ГРАД СКОПЈЕ , Струга
тел. 046 781733
ЦЕНТАР ЗА ОДМОР И РЕКРЕАЦИЈА НА КАДРИ

СОДРЖИНА

РИНГИТИС И ИНХАЛАЦИОНИ АЛЕРГЕНИ 4

ВОНТЕЛЕСНО ОПЛОДУВАЊЕ 7
ЗАБОЗДРАВСТВЕНА ЗАШТИТА НА ДЕЦА ОД ПРЕДУЧИЛИШНА ВОЗРАСТ 7

ВЕЖБА НА ЕДИНИЦАТА ЗА ОДГОВОР ПРИ КАТАСТРОФИ 8

АТИВНИ И НА ВОДИЦИ 9
8-МИ МАЈ СВЕТСКИ ДЕН НА ЦРВЕНИОТ КРСТ И ЦРВЕНАТА ПОЛУМЕСЕчИНА 9

ИНТЕРВЈУ СО ГЕНЕРАЛНИОТ МЕНАЏЕР НА ФОН УНИВЕРЗИТЕТОТ 10

ДИСЕМИНАЦИЈА 12
ТИ ВО МОЈОТ СВЕТ 12
ДЕНОВИ НА ОБРАЗОБВАНИЕ И КАРИЕРА 12

ГОЛОЕМОТО ФИНАЛЕ НА ЦКА-ПХВ 13
ПРИЈАТЕЛСТВО БЕЗ ГРАНИЦИ 13

АКТИВНОСТИ НА МЛАДИТЕ 14

ПРАВИЛЕН ИЗБОР 16

ГОЛЕМА КРВОДАРИТЕЛСКА КАМПАЊА 18

ШТО ПРЕТСТАВУВА КРВТА 19

ЕКО РЕПОРТАЖА - МАРИОВО 20

МАКЕДОНИЈА ЗА ГИНИС 22

СРЕДБИ 23
ДОНАЦИИ 23

НАЦИОНАЛНА КАМПАЊА 24

ТРЕНИНГ НА ТИМОТ ЗА СПАСУВАЊЕ НА ПОПОВА ШАПКА 25

МАЛИ СОВЕТИ ЗА ВАШИОТ ДОМ 27

СОВЕТИ ЗА ИСХРАНАТА 28

ЛАПТОП ЗА СЕКОЕ ДЕТЕ 30

МЛАДИТЕ И ВРАБОТУВАЊЕТО 33

Повторно сме со Вас.
Во име на Пролетта, дружењето, хуманоста, забавата, несебичноста.....

Би сакала да верувам дека Пролетта е времето кое сите го сакаме,но сигурно знам дека е време кога треба да обрнете внимание. На многу нешта-околината, пријателите, блиските. Ќе Ви годи кога ќе размените некои нови мисли или ќе откриете некои нови сфери, лесно пополнети празнини или можности за нов почеток. Ќе видете задоволни од самите себе, а тогаш најчесто се размислува - Што можам да сторам за да помогнам некому ? И тогаш сте ја исполниле првата задача - несебичноста.

Не застанувајте! Патот е пред Вас.

Хумани организации, друштва,пријатни личности со позитивни принципи. Откријте го светот, кој за Вас, можеби досега, беше непознат.И не треба да патувате некаде надвор. Тука, блиску, во нашиот град се случува се.

Градовите се речити сведоци на секое време и секоја генерација го втиснува својот препознатлив печат, белег на своето постоење. Тие се како слика, но различна, како човековите лица. Единствени, исткаени од спротивности, различности, претставуваат чудесен спој на толку култури, менталитети, навики.

Придружете му се на хуманиот момент во нашиот град и сочувајте го вечно младиот дух. Сигурно има многу полиња каде можете да се докажете. Сепак, едно од нив нека биде гестот на подадена рака кон другите, само така ќе ги свртите сите раце кон себе.

Срдечно Ваша
Нова Димензија

РИНИТИС И ИНХАЛАЦИОНИ АЛЕРГЕНИ

Алергискиот ринитис е најчесто алергиско пореметување од кое страда околу 20% од населението. Истражувањата ширум целиот свет укажуваат дека тој е се почест, со зголемена појава во индустриските земји. Симптомите може да се јавуваат сезонски, но многу почесто се јавуваат во тек на целата година. Покрај тоа, може да доведе и до компликации, како што се појава на воспаление на синусите и пореметувања на сонот, а исто така се поврзува со воспаленија на средното уво, појава на полипи во носот и повторна појава (егзацербација) на астма.

Најчестите состојби во клиничката алергија и имунологија ги вклучуваат дишните патишта. Во поново време, направен е голем напредок во разбирањето на имуниот одговор, посебно во разбирањето на воспаленеието како процес. Овој прогрес не само што им помогна на истражувачите, туку го забрза и развојот на нови лекови за третман како на ринитисот, така и на астмата.

Справувањето со ринитисот започнува со избегнувањето на алергените

Аероалергените се оние што најчесто се поврзуваат со алергискиот ринитис. Како ниевен извор се сметаат дрвјата, тревата, поленот од цвеќињата; габите, животинските алергени; и можеби најважна меѓу нив, домашната прашина. Неа ја има најмногу во душеците за спиење, килимите и друг мебел. Поленот од дрвјата е најзастапен на пролет, поленот од тревата на средина на лето, цветниот полен на есен, а габите се застапени од пролет до средината на зимата. Меѓу животните важни се различни супстанции. На пример, урината од стаорците е високо алергена, како и протеините од лигата, урината и крзното на мачките.

Симптомите на алергискиот ринитис вклучуваат конгестија (отекување на носната лигавица), течење на на носот, кивање, чешање во носот, насолзени очи, главоболка во областа на синусите и губење на чувството на мирис и вкус. Овие симптоми како неспецифични се среќаваат и кај други заболувања и состојби. Чешањето во носот и повторувачката кивавица се поспецифични симптоми на алергискиот ринитис, но најспецифичен симптом е поврзаноста на некои од гореспомнатите симптоми со изложеноста на алергени. При физичкиот преглед може да се утврди бледа, отечена носна лигавица, но и ова не е специфично за алергискиот ринитис. Поради горенаведените причини, најдобар начин за тестирање со цел утврдување на дијагнозата, е прецизна историја на болеста и тестирање на одредени алергени.

Кожниот тест на алергени е многу чувствителна метода. Поради тоа, важно е историја на болеста (појавата на симптоми) да се врзе со резултатите од кожните тестови.

Златно правило при третманот е избегнување на алергените.

Намалувањето на влажноста на воздухот во просториите е од помош, бидејќи намалувањето на влажноста е клучно за минимизирање на растот на габички и ширење на прашината. Заштита на душеците и перниците со навлаки кои се непропусливи за прашина, неделно перење на постелнината во врела вода и употреба на заштитни маски при чистењето на прашина се исто така одлични начини за избегнување на домашната прашина. Отстранувањето на тапетите се покажало како доста успешен метод. Поленот е тешко да се избегне, иако климатизерите се покажале поволни. Животинските алергени се многу тешки за избегнување, па дури и честото капење на миленичињата не доведува до намалување на продукцијата на алергени.

Примената на антихистамински лекови доведува до контрола на чешањето, кивавицата, течењето од нос и иритираните очи, но генерално не се ефикасни.

Оралните деконгестиви помагаат при назалната конгестија, но може да предизвикаат егзацербација (повторна појава) на крвен притисок, тиреотоксикоза и глауком. Локалните назални деконгестиви ретко имаат улога во третманот на назалната алергија, иако може да бидат корисни во краток период (2 до 5 дена) во третманот на потешка назална конгестија придружена со инфекција на горните дишни патишта или со акутно воспаление на синусите.

Интраназалните стероиди се ефикасни во третманот на алергискиот ринитис, посебно кога се употребуваат профилактички. Тие може да ја намалат брзината на развој на назалните полипи и може да ја спречат појавата на овие полипи после нивно хируршко отстранување. Овие лекови треба да се употребуваат со претпазливост, посебно кај пациенти со глауком. Најчесто несакано дејство при нивна употреба е појавата на крварење од носот. Во тој случај после треманот за крварењето повторно се започнува со истата терапија, но со двапати помала доза. Ако и покрај тоа, повторно се јави крварење од нос, се започнува со алтеренативна терапија.

Алергена имунотерапија може да се употребува доколку симптомите се појавуваат преку целата година и се особено тешки или не се соодветно контроли-

рани со лекови. Ефикасноста на ова терапија при алергискиот ринитис е јасно документирана. Потенцијални системски реакции не се јавуваат при внимателно дозирање и следење од страна на лекар.

Последните податоци укажуваат на поврзаноста на нивото на алергени во просториите, со појавата на пречувствителност на вообичаените алергени, како што се оние од влакната на мачките и од прашина. Покрај тоа, кај лица со алергиска предиспозиција (на пример, лица кај кои во семејната историја се јавуваат чести алергиски заболувања), избегнувањето на алергени во раниот период на животот може да спречат појава на преосетливост во подоцнежниот период. Алергената имунотерапија се покажала како корисна кај децата на тој начин што помага во спречување на развојот на нова преосетливост кон други алергени.

Д-р Ирена Андоновиќ
Д-р Игор КамШикоски

2
ГОДИНИ

РЕ МЕДИКА
прва приватна општа болница

Дијагностика

Интерна медицина
- Колор доплер ехотомогхрафија на сите органи
- Тенкоиглена биопсија водена со ултразвук
- Перкутани дренажи под ултразвук
- Безболна Гастроскопија - дуоденоскопија со биопсија
- Безболна Колоноскопија со биопсија и полипектомија
- Комплетна Уролошка дијагностика

Ортопедија
- Клинички и ултрасонографски преглед на новороденчиња
- Ортопедски прегледи на деца и возрасни
- Примена на ултрасонографска дијагностика на локомоторен систем
- Софистицирана рентгенографија со можност за дигитализација Дензитометриски испитувања

Педијатрија
- Педијатриски прегледи
- Детска кардиологија
- Детска неврологија

Кардиологија за возрасни и деца
- Кардиолошки прегледи
- ЕХО кардиографија
- Коронарен стрес тест
- 24 часовен ECG холтер
- 24 часовен АВР холтер

Неврологија и Невропсихијатрија
- EMG
- EEG

Биохемиска Лабораторија

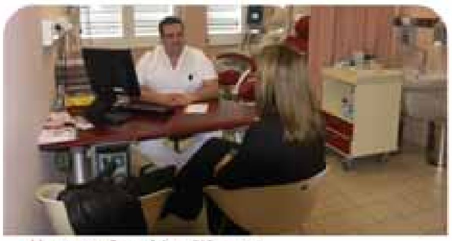
Оперативен дел

Гинекологија и Акушерство
- Оперативни процедури во Гинекологија и Акушерство
- Оперативна гинеколошка ендоскопија
- Урогинеколошки операции
- Ласерски третман во Гинекологијата

Хирургија
- Абдоменаллна хирургија (лапароскопска и класична)
- Тораковаскуларна хирургија
- Естетска хирургија
- ОРЛ (лапароскопска и ласер)
- Ортопедија (арторскопија)
- Урологија (лапароскопска и класична)

Анестезија и Интензивно лекување
- Најсовремен мониторинг и анестезиолошка опрема
- Сите видови општи анестезии (TIVA, Инхалациона,Балансирана) Регионални анестезии и аналгезии (епидурална, спинална, walking epidural, периферни блокови, RIVA, candal блок и др.)
- Интензивна терапија и предоперативно интензивно лекување и нега на пациенти
- Дневна болница и терапија на акутна и хронична болка
- Најсовремена вентилаторна терапија
- Безболно породување

Неонатологија
- Постнатално одделение со принципи на "Болница - Пријатели на бебињата"
- Фототерапија со Billy-Bed (Били - Креветче)
- Специјална нега со комплетен мониторинг

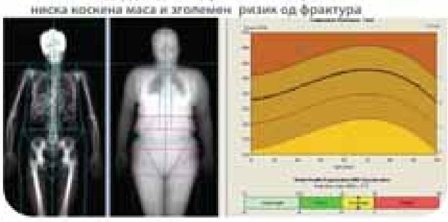


Центар за Здравје на Жената

Гинекологија и Акушерство
- Гинеколошки и Акушерски прегледи (PAP тест, HPV типизација, биопсија, видео колпоскопија, вагинална 4D и 3D ултрасонографија,колор доплер ултрасонографија кај тумори на гениталните органи, уродинамика, 4D и 3D ултрасонографија на гради)
- 4D и 3D ултрасонографија во бременост
- Ран скрининг на аномалии во прв триместар од бременост
- Ултразвучна евалуација на срце на плод во 20-22 гестатичка недела
- IVF - соработка со елитен меѓународен центар за вештачко оплодување

Дигитална Мамографија
- Дигиталениот Мамограф овозможува целосно прецизно снимање на гради, фокусирана мамографија, точкеста мамографија
- Најпрецизен Дијагностички монитор во светот
- Најдобра метода за рано откривање на рак на гради, единствено признаена од Светската Здравствена Организација
- 5 MegaPixel Дијагностички Монитор - единствен во Македонија
- Монитор за рано откривање на рак на гради - единствена метода признаена од Светската Здравствена Организација за

Дензитометрија
- Точна и брза проценка на целосната скелетна структура, композиција на ткивата на телото, проценка на пршлените и на колковите
- Целосно снимање на бебиња и деца
- Замена за рентген и компјутеризирна томографија со 10-пати помало зрачење
- Златен стандард за детекција на Остеопороза, болест на ниска коскена маса и зголемен ризик од фрактура



Центар за Радиологија

Компјутеризирана томографија
- Прв и најдобар повеќе слоен СТ-компјутерски Скенер во Македонија
- Медицински производ на годината во светот со 85% помало зрачење од конвенционалните Комјутерски Томографи
- Неурорадиолошка Компјутерска томографија
- Васкуларна Компјутерска томографија
- Белодробна со виртуелен 3Д приказ на трахеобронхиално стебло
- Абдоменална Компјутерска томографија со виртуелна колоноскопија
- Комјутерска Томографија на уринарен тракт и простата
- Компјутерска омографија на остеоартикуларен систем
- Кардиолошка Компјутерска Томографија
  - -Неинвазивна Коронарографија на срце-безболно снимање без жици
  - -Компјутерска Ангиографија-единствена можност за компјутерска дијагностика на срце
  - -Одредување на коронарен калциум (calcium scoring)
  - -Откривање и проценка на артерио-склероза
  - -Визуализација на коронарни и пулмонални вени
  - -Скрининг за срцеви заболувања
  - -Функционална студија-срцеви волумени и пумпна снага (ејакциона фракција)

Рентген (со дигитализација на слики)
- Систем за радиографија за општи намени
- Револуционерна Рентгенска Технологија со дигитализација на слики, која е докажан најпрецизен метод на испитување
- Идеален систем за потешки пациенти,специјализирани томографи
- Намалено зрачење и автоматизација на процедурата за снимање

РЕ МЕДИКА
прва приватна општа болница

тел. пулт 02 2603 100, 02 2603 203
амбуланта 02 2603 146
гинекологија 02 2603 105
хирургија 02 2603 121
радиологија и педијатрија 02 2603 110
факс: 260 3103
адреса: 16-та Македонска бригада 18, 1000 Скопје
web: www.remedika.com.mk
e-mail: info@remedika.com.mk

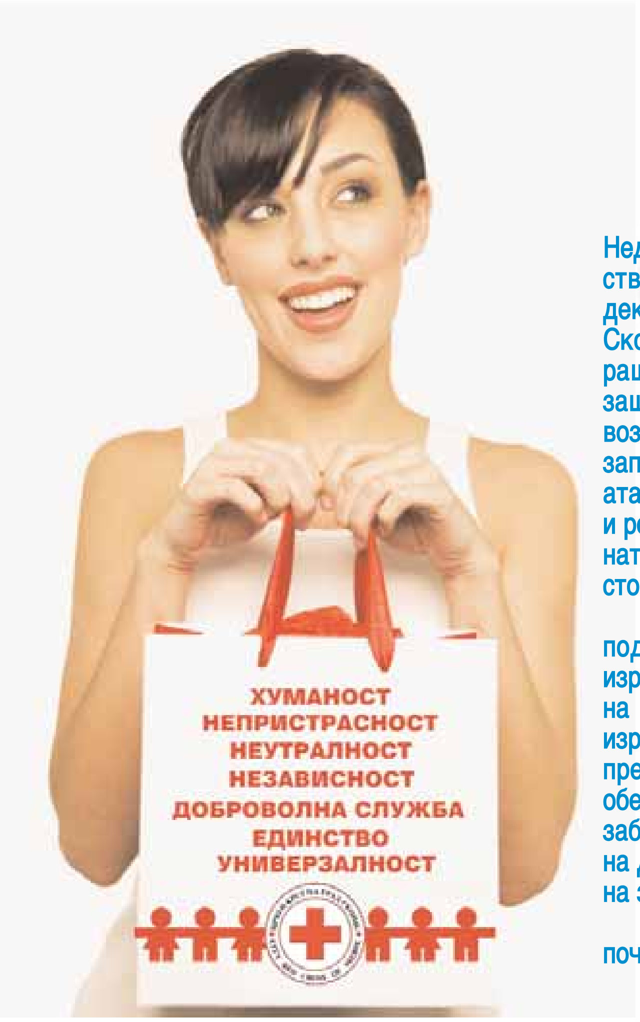
Вонтелесно оплодување - in vitro- фертилизација

Др. сци. Лилјана Симјановска,
Виш научен соработник, ембриолог -Ре Медика, Скопје

Вонтелесното оплодување или in vitro fertilizacijata (IVF) означува оплодување во лабораториски услови, односно "во епрувета". Од раѓањето на првото "бебе од епрувета", Лујза Браун во 1978 год, до денес, со помош на in vito фертилизацијата се родени повеќе од 2 милиони бебиња. Вака големиот број, кој сеуште секојдневно се зголемува, е резултат на успешноста на методите и зголемувањето на бројот на бремености и живи раѓања.

Најчести причини за примена на in vitro fertilizacija се: оштетувања на јајоводите - Fallopi-евите туби, ендометриоза, проблеми со цервикалната мукоза, машки фактор за инфертилитет, имунолошки фактор за инфертилитет или непознат причинител.

Пред да се примени некоја од класичните методи на ин витро фертилизација се прават неколку обиди на интра утерина инсеминација - IUI. Доколку не дојде до бременост се продолжува со методите на ин витро фертилизација: IVF или ICSI (Intra-cytoplasmic sperm injection). И за двете методи претходи подготовка на пациентот со хормонска стимулација на овулацијата. При IVF, зрелите јајце клетки во вон телесни услови, in vitro се инсеминираат со прочистени сперматозоиди од мажот. При користење на вториот метод познат како ICSI, со помош на стаклена микропипета се внесува единечен сперматозоид во секоја јајце клетка. Во случаите кога има отсуство на сперматозоиди во ејакулатот, се применуваат методите на добивање на сперматозоиди од тестисите или епидидимисот (TESA, TESE или PESA). Развитокот на ембрионите од оплодените јајце клетки со некоја од споменатите две методи се следат во наредните 2-5 дена а потоа најправилно развиените ембриони, се враќаат во матката со постапката на ембрио трансфер. Останатите квалитетни ембриони може да се замрзнат (криопрезервираат) и да се користат за друг ембрио трансфер. Успешната имплантација на трансферираните ембриони резултира со бременост. Успехот на in vitro fertilizacijata варира од 10-70% во различни центри. IVF центарот во РеМедика, со успешност од 40 - 50%, е респектибилен центар во Македонија.



ЗАБОЗДРАВСТВЕНА ЗАШТИТА НА ДЕЦА ОД ПРЕДУЧИЛИШНА ВОЗРАСТ

Во рамките на Неделата на забоздравствена заштита (15 - 21 декември), Црвениот крст на град Скопје организираше и координираше проект за забоздравствена заштита на деца од предучилишна возраст. Целта беше децата да се запознаат со значењето на хигиената на усната шуплина, правилното и редовно миење на забите, правилната исхрана и редовна контрола кај стоматолог.

Преземените активности за што подобра реализација вклучуваа: изработка на памфлет со едукативна содржина и месечен календар, изработка на видео презентација за предавањето на стоматологот, обезбедување на детски четки за заби (донирани од Colgate), набавка на детски пасти за заби, подготовка на забни картони.

На 27.12.2006 год. (среда) со почеток во 11 : 00 часот, во просториите на детската градинка - Сонце, се изведе претстава со Дедо Мраз за најмладите, врзана со предавањето за заштита на забите. Децата ги добија своите пакетчиња од Црвениот крст, со содржина која оди во прилог на забоздравствената едукација. Видно задоволни и заинтересирани, тие ветија дека во календарчињата редовно ќе забележуват колку се грижеле за своите заби.

Систематскиот преглед на забите кај децата од градинките Сонце и Искра, населба Сингелиќ, беше извршен на 5. и 7.02.2007 год. и тогаш беа прегледани вкупно 190 дечиња, од кои 119 деца во градинката Сонце и 64 деца во градинката клон Искра. Состојбата на забите беше забележана, со препорака за понатамошни интервенции во матичните стоматолошки служби и контролен преглед за 30 дена.

Природна катастрофа - земјотрес

ВЕЖБА НА ЕДИНИЦАТА ЗА ОДГОВОР ПРИ КАТАСТРОФИ

За време на донаторската конференција, која Црвениот крст на Р.М. ја организираше од 12 до14 април 2007 год. во Струга, покрај презентациите на проектите,Единицата за одговор при катастрофи, организираше и показна вежба. Тема на вежбата беше ПРИРОДНА КАТАСТРОФА - ЗЕМЈОТРЕС. Настанот беше осмислен на следниов начин.

Градот Струга е погоден од земјотрес, кој предизвикал рушење и оштетување на станбени згради, мостови и локалниот водовод. Како последица има доста повредени. По барање на секретарот на Црвен крст Струга, Генералниот секретар на Црвен крст на Македонија преку секретарот на Црвен крст Скопје ја активира Републичката единица за одговор при катастрофи. Единицата пристигнува во Струга и се сместува на безбедна локација (подига камп населба со потребната инфраструктура).

Командантот на ЕОК формира екипа, која врши проценка на штетите, но во меѓувреме се случува друг потрес, поточно се рушат мостовите. Екипата за проценка преку радио врски го известува командантот за состојбите на теренот. По добиената проценка, командантот на ЕОК дава наредба на тимовите за нивно вклучување во акцијата.

Тимот за логистика треба да подигне камп населба (по СФЕРА стандардите) прифатен центар, служба за барање, тријажен центар за повредените и др.

Тимот за спасување на вода, со чамци ги пренесува спасителите до местото погодено од земјотресот, а повредените ги пренесува до прифатниот центар. Во меѓувреме додека се транспортираат повредените, се случува некои од граѓаните во паника да испаднат од чамците. Спасителите на вода, добро опремени со облека за нуркање, ги спасуваат давениците.

Тимот за планинско спасување, префрлен на местото погодено од земјотресот, ги прифаќа повредените и исплашени граѓани. Во меѓувреме се случува уште еден потрес и многумина остануваат заробени во зградата на ДСЗ. Тимот, преку покривот, успева да влезе во зградата, да им укаже прва помош и да ги извлече надвор.

Тимот за вода и санитација ја поставува станицата за прочистување на вода и го снабдува населенито со чиста и здрава вода за пиење.

Медицинскиот тим, укажува прва помош на повредените на лице место, врши тријажа и тешко повредените ги пренесува во најблиската здравствена институција.

Вежбата потојано ја координира командантот на ЕОК. На крај, тој му поднесува извештај на Генералниот секретар на Црвениот крст на Македонија.

ЕДИНИЦАТА ЗА ОДГОВОР ПРИ КАТАСТРОФИ АКТИВНА НА ВЕРСКИОТ ПРАЗНИК ВОДИЦИ

На 19.01.2007 год. (ден на прославата на верскиот празник Водици) во 9 часот наутро, Единицата за одговор при катастрофи, заедно со командантот, беше на кејот на реката Вардар.

До почетокот на манифестацијата беа направени подготовките за безбедноста на граѓаните кои учествуваа во истата,а се исчисти и просторот околу столбовите на Камениот мост.

Кога почна манифестацијата, чамецот со спасителите беше во вода, а дел од нив беа распоредени на брегот на реката, подготвени да интервенираат кон лицата (околу 80) кои се фрлија да го фатат крстот. Имаше повеќе лекарски интервенции за разни повреди.

Тимот за планинско спасување, покрај обезбедувањето на реката, ги изведуваше своите вежби на спуштање и качување од мостот, со потребната опрема, што предизвика голем интерес кај присутните граѓани.

Членовите на единицата за одговор при катастрофи и овој пат покажаа висока професионалност при реализирање на поставените задачи.

8-ми МАЈ

СВЕТСКИ ДЕН НА ЦРВЕНИОТ КРСТ И ЦРВЕНАТА ПОЛУМЕСЕЧИНА

Во чест на Анри Динан, основоположник на Црвениот крст, и оваа година се одбележа светскиот ден на Црвениот крст и Црвената полумесечина, 8-ми Мај.Во рамките на кампањата што ја спроведува ЦК на Македонија, беше вклучен и Црвениот крст на град Скопје, во соработка со петте ООЦК, под мотото ЗАЕДНО ЗА ХУМАНОСТА.

На централната манифестација се изведе симулативна вежба од зградата на ТИПО со почеток во 12 и 30 часот, од страна на планинско спасителната служба при ЕОК. Се симулираше спуштање на повреден од зградата.

На плоштадот, во добра атмосфера и озвучување,можеа да се слушнат пораките поврзани со Движењето на Црвениот крст и Црвената полумесечина. Беа ангажирани околу 50 младинци, кои дистрибуираа мали пликоа со интересни, убаво аранжирани пораки поврзани со Црвениот крст, како и мали картички со поважни телефони.На штандот беа изложени пропагандни материјали за Црвениот крст, а се продаваа и украси, рачно изработени од страна на младите на Црвениот крст на град Скопје, како и учениците од Интернационалното училиште- НОВА. На 100 деца, ученици од ОУ Димитар Миладинов и ОУ Гоце Делчев, присутни на манифестацијата, им беа поделени балони со знакот на Црвениот крст.

Интервју со СЕФЕР ЦАНОСКИ - Генерален Менаџер ФОН

■ Каков е предизвикот за една млада личност да се најде себеси, и професионално,во позицијата на Генерален Менаџер, на голема високообразовна институција, каква што е ФОН- Универзитетот?

▶ Мојата позиција, што ја имам на ФОН Универзитетот, освен што е предизвик, претставува и една многу одговорна и сериозна задача, како за мене и ФОН институцијата, така и за мојата фамилија во целост. Морам да казам дека довербата, која ми ја даде основачот на Универзитетот, мојот татко, не беше така лесно заслужена, напротив, ако се земе во предвид дека јас уште од самиот почеток (бидејки ние бевме пионери во високото приватно образование) бев директно вклучен. Требаше да се соочам со задачата и брзо да учам од татко ми, кој е најзаслужен за она што сум јас денес. Се започна пред повеке од 5 години со ММ КОЛЕЏОТ, а подоцна и со Факултетот за Општествени Науки, за да после тоа прераснеме во Универзитет со 5 факултети. Денес, ФОН Универзитетот веке брои 8 факултети со повеке од 20 насоки. Сите тие фази на основање и на растење на нашиот Универзитет,беа едно големо искуство за мене и јас од ден во ден, се повеке и повеке добивав слобода сам да ги носам решенијата, со што ми беше овозможена и функцијата која ја добив.

■ Дали желбата за ваков вид менаџирање,беше во почетокот на идеата за својата професионална ориентација, или во прашање беа други афинитети?

▶ Секако дека желба на секој млад човек е да успее во животот , да биде самостоен и независен од никого, мегутоа моето домашно воспитување и културата која сум ја наследил од моите родители, некако не ми дава многу да се оддалечам од нив. Ние сме постојано заедно и без разлика кој каква функција има на Универзитетот или во другите области, како фамилија сме многу силни и сложни во донесувањето на повекето решенија. Секако дека ни на крај памет не ми паѓаше дека ке бидам Менаџер на високо образовна институција. До пред две години играв кошарка, професионално и во глава ми се вртеше само НБА и ништо друго, мегутоа и вака не ми е лошо.

■ Што мислите за потребата од постоење на приватни високообразовни Универзитети во нашата држава и дали тоа значи поголем квалитет во едукативниот систем?

▶ Земајки го во предвид она што се случува во Европа, па и во целиот свет, каде приватното образование, односно приватните Универзитети нудат многу подобри и поквалитетни услови за работа и во поголем дел од земјите се плаќа дури и над 100.000 долари за студирање, тогаш можеме да заклучиме дека приватниот сектор е секако добредојден во Македонија. Прво , самата конкуренција на високообразовни институции веке придонесе да и оние " најзаспани " државни факултети, кои долги години ги немаше никаде во маркетингот, го почувствуваат влезот на приватното образование. Второ, самата промоција и пропаганда, што последниве две - три години ја вршат Универзитетите, придонесува да се зголеми моралот кај матурантите и се повеке деца, па и нивните родители, да сакаат да продолжат со академска работа и со тоа да има што повеке високо образован кадар во РМ. И како трето, мислам дека, најважно за студентите па и за нивните родители е сигурноста на нивните деца и реалното оценување на нивните вистински вредности, со што мислам дека образованието во РМ ке отиде во вистинска насока.

■ Колку сте биле во допир со состојбите во овие сфери надвор од државава и дали можете да направите споредба?

▶ Последнава година имав многу посети во повеке европски земји. Целта ми беше да се запознаам со системот на работа на универзитетите кои се слични на она што и ние во Р.М го нудиме. Европскиот концепт на работа е насочен исклучиво кон факторот студент, посебно во приватните

универзитети, каде студентите плакаат одредена партиципација. Професорите го влозуваат максимумот во студентите,за што повеке да им ги пренесат своите знаења. Доколку би направил споредба со нашиот систем, можам слободно да кажам дека она што го нуди ФОН Универзитетот е буквално она што претходно го казав. Би кажал еден пример. Амбасадорот на Р.Словенија, г-динот Сифтар, кој беше на едно предавање на нашите студенти, кажа дека во моментот кога Р. Словенија влезе во Европската Унија, се создаде потреба од 4000 нови работни места за Правници, кои имаат завршено Европско Право. Знаејќи дека ЕУ работи по системот на еднаквост во институциите на ЕУ, без разлика на бројот на жители во државите членки,поучени од овој пример, веќе подготвуваме кадар, кој ќе одговори на овие потреби, гледајќи ја РМ со еден оптимизам, во следниве две години да и се приклучи на ЕУ.

■ **Планирате нови простории,своевиден Регионален Центар, кој треба да одезбеди високи стандарди.**

▶ Точно, ФОН во октомври 2007, ќе го пушти во работа импресивниот Универзитетски кампус во населба Аеродром, каде ке има над 30.000 м2. Би кажал дека ова е навистина нешто, со што и државата треба да се гордее. Се работи за еден од најубавите и најквалитетно опремени Универзитети на Балканскиот Полуостров. Освен европските услови што ке им бидат на достап на студентите и на професорите, новиот кампус посветува внимание и на практичниот дел од работата на студентите. Ќе бидат формирани: Импровозирани судници, парламент за дебати, детективски лабаратории, лабораториии за менаџмент во животна средина, спорт и спортски менаџмент и ред други позиции, каде студентот ке може практично да го надоградува стекнатото знаење. Од ова ,можете да зклучите, дека единствен фактор и причина, поради која постои ФОН, е само СТУДЕНТОТ кој заслужува да учи во вакви услови.

■ **Дали Ви останува време за себе и со што вообичаено го исполнувате?**

▶ Искрено во овој период ми останува многу малку време за се друго надвор од ФОН. Мегутоа, по завршувањето на уписите, доага летниот распуст, и се надевам дека ке најдам време, колку толку да си ги наполнам батериите, а каде на друго место, ако не во мојата родна Струга на Охридското езеро. Таму обично го поминувам скоро целото лето, но со оглед на тоа што Универзитетскиот кампус или ФОН ЛАНД како што го нарекуваат нашите студенти, треба да биде завршен до Октомври, ке морам да го жртвувам ова лето и повеке време да бидам во Скопје.

■ **Да ни го претставите Вашето семејство, со кое секако имате и професионални допирни точки и во кои сфери.**

▶ Моето семејство се татко ми, нашиот пратеник Фијат, мајка ми Неџибе која најмногу си ја сакам од сите, моите сестри Егзона и Миранда и баба ми Рувејда.

Со татко ми и со Миранда сме директно вклучени околу Универзитетот. Миранда го менаџира одделението во Струга и е доста успешна во тој дел. Татко ми е тој што ја води генералната политика и во секој поглед е глава на семејството. Многу мудро и професионално,точно знае како треба да не натера да се насочиме правилно во животот. Што се однесува до мајка ми, таа е човек, кој, како да не можам да го опишам со зборови, едноставно и се восхитувам на добрината која ја поседува.Секако тука е и баба ми, не случајно ја оставив за крај, која е родена на 12 јули, исто како мене и мислам дека тоа казува се за мене и на кого личам.

■ **Кои би биле Вашите принципи и норми во животот,и дали дел од нив ги гледате во областа на хуманото дејствување?**

▶ Секој човек принципите и нормите ги гради од неговото минато, искуство, околина и секако од неговото домашно воспитување. Хуманоста кај секој човек е разлицна и секој на свој начин ја покажува. Нашата фамилија е доста активна во овој дел и мислам дека тоа е навистина добар гест и добар пример, особено за нас помладите.

■ **Дали плановите за иднина се повеќе на бизнис или на личен план?**

▶ Кај мене бизнисот и личниот план ми се некако тесно поврзани едно со друго. Не знам зошто е ваквото чувство, но мислам дека она што ФОН и моето семејство го направи, заслужува да биде негувано, да биде професионално сработено и затоа немам никаков друг избор, освен да продолжам да го работам она сто сум го започнал. Планирам специјализација во Лондон на менаџмент во високото образование и секако надградување на мојот професионален живот во целина.

ДИСЕМИНАЦИЈА

Кога зборуваме за подготвеност и дејствување при катастрофи, или прва помош и крводарителство, секоја активност на нашата организација, во која се појавува знакот на Црвениот крст, претставува дисеминација. Со нашата транспарентност, граѓаните се повеќе стануваат свесни за постоењето на организацијата, за доброто кое го правиме за нив, како и личните едукативни придобивки, кои можат да ги добијат како волонтери.

На новите волонтери се трудиме да им ја објасниме идејата за основањето на една ваква организација од страна на Анри Динан. Нашите целни групи се разновидни - млади, возрасни, деца, и сите оние, кои имаат желба да им помогнат на другите. Презентирајќи го Црвениот крст на град Скопје, ги претставуваме и секторите на дејствување и она што е нај атрактивно за нив.

Во месец април, беше организирана една ваква средба за новите членови. Ја претставивме организацијата, историјатот и целите кон кои се стремиме.

За младите пак, кои веќе се дел од организацијата, поточно, дел од клубот на млади, следуваше организирана сесија за дисеминација, и подетално запознавање со принципите на дејствување, Женевските конвенции, значењето и употребата на амблемот.

ТИ ВО МОЈОТ СВЕТ

Во рамките на проектот -Ти во мојот свет- , спроведен во училиштето Владо Тасевски во Скопје, до сега се реализирани 7 мини работилници. Се јави Потребата за оддржување предавања на тема култура и заедничко живеење, се јави заради мешаниот состав на ученици во училиштето и појавата на можните проблеми.

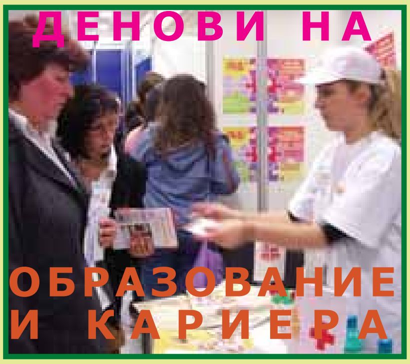
На овие мини работилници досега присуствуваа вкупно 210 ученици и тоа во мешан состав. Осмислени се така да,преку дискусии и групна работа, се подигне свесноста на младите луѓе за културата, како еден систем од вредности, во кој ни една вредност не постои во вакуум, и е во силна и нераскинлива врска со останатите од таа култура. Тие можеби се на прв поглед и незабележливи, но и тоа како влијаат и го одредуваат однесувањето, сфаќањето и животот воопшто на секој поединец. Работилниците користеа интерактивен приод.

Ова претставува обид за заедничка работа на ученици од различни етнички заедници. Преку групната работа и вежбите, учениците директно се соочени со проблемот. Така учат преку личниот пристап и личното искуство, комуницираат и ги споделуваат своите ставови и мислења и подобро се запознаваат меѓу себе, согледувајќи дека всушност сите млади луѓе се соочуваат со истите или барем слични дилеми и проблеми, без разлика на нивната етничка или верска припадност.

Во овој проект соработник на училиштето Владо Тасевски беше ООЦК Кисела Вода.

ШТАНД ПХВ НА СКОПСКИ САЕМ

ДЕНОВИ НА ОБРАЗОВАНИЕ И КАРИЕРА



Програмата Црвен крст во акција-Промоција на хумани вредности, во месец Април, заради поврзаноста со формалното образование, имаше своја презентација во текот на Манифестацијата -Денови на образование и кариера- на Скопскиот саем.

На штандот беа поставени памфлети, брошури, како и прирачници, прво и второ издание, кои беа поделени бесплатно на сите заинтересирани за програмата. Информациите ги даваа инструкторите од самата програма.

Се воспостави интересна комуникација, особено со младите,бидејќи се играше пикадо, за кое се наплатуваше симболична цена, што истовремено овозможи и забава и дружење, а парите се наменети за хуманитарни цели.Имено, беа донирани четири комплети лектири од прво до четврто одделение, вкупно 40 книги, за оштетената училишна библиотека на ОУ Јан Амос Коменски.

Се надеваме дека оваа наша мала донација ќе најде свој пат до новите полици на училишната библиотека, како и до срцата на младите читатели.

RCA-PHV

ГОЛЕМОТО ФИНАЛЕ НА ЦКА-ПХВ

Оваа година, 1.189 младинци од цела Македонија, кои се приклучија на ЦКА-ПХВ циклусот, изработија 77 малечки проекти за добро на заедницата во којашто живеат. 45 од нив, се издвоија со својата активност и посветеност во изработката на проектите и беа повикани да присуствуваат и земат учество на финалната работилница за 2007 година.

Таму, освен претставниците на најдобрите проекти и најдобрите ментори - дисеминатори, присуствуваа и најдобрите младинци и дисеминатори од имплементирањето на ПХВ во Р. Србија. Исто така беа присутни и претставници од МКЦК Скопје, МКЦК Белград и МКЦК Сараево, како и претставник од Национално друштво на Албанија.

Оваа финална работилница претставуваше круна на се она што се работеше во текот на целиот циклус, а со својата динамика и позитивна атмосфера, воедно и едно одлично заокружување на истиот. Истата финализираше со краток филм и со памфлета во која се објаснети сите проекти поединачно и истата беше доставена до сите ООЦК.

Од вкупно 77 проекти од Македонија и 10 од Србија, 19 имале за цел помош на социјално загрозени лица, 32 проекти - помош на хендикепирани лица, 6 од нив создале подобра животна средина, со 1 проект се помогна на стари лица, 10 од нив пружиле помош при едукација, 4 проекти имаа за цел помош на деца без родители, 10 од нив помогнале на болни лица, додека 5 проекти оствариле дружба со најразлични категории на деца.

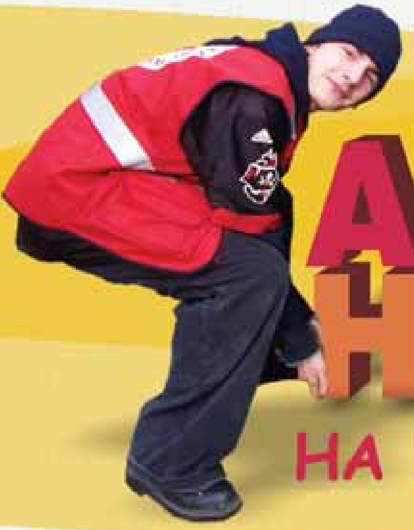
"ПРИЈАТЕЛСТВО БЕЗ ГРАНИЦИ"

FRIENDSHIP WITHOUT BORDERS
MACEDONIA 2006

Во просториите на Црвениот Крст на град Скопје, во месец Јануари,во пријатна и работна атмосфера, се одржа подготвителната работилница за летниот камп Пријателство Без Граници.И оваа година, повторно, домаќин ќе биде нашето Национално Друштво, во периодот од 15 до 22 Август, во Струга. На истата беа присутни членовите на одговорната група и тоа од следните НД на Црвен Крст: Норвешка, Србија, Црна Гора, Косово и Македонија.

Целта на оваа програма е зголемување на толеранцијата, почитта и разбирањето меѓу културите, националностите и поединците, преку вредностите на Црвениот Крст, зајакнување на мрежата и охрабрување на подобра соработка меѓу Националните Друштва во регионов преку градење на капацитети.

Оваа година, кога се прославува десетгодишнината од започнувањето на традицијата на одржување на овие летни кампови, во согласност со потребите на самите Национални Друштва, се јави потреба истиот да прерасне во програма. Проектот е трансформиран од летен младински камп во целогодишна програма. На овој начин се овозможува континуирано следење на работата на младинците пред и по кампот, нивно постојано мотивирање и охрабрување за преземање активности за добро на заедниците во коишто живеат.



АКТИВН НА МЛАД

НА ЦРВЕН КРСТ НА ГРА

Во последната недела од 2006 год., Клубот на млади, при Црвениот крст на град Скопје, организираше собирна акција - Млади за млади - во супермаркетот Веро во Чаир. Беа собрани 12 000 ден. и неколку пакети со производи. Идеата беше да им се подарат Новогодишни пакетчиња на децата од селата Шишево и Матка. Поддржани и со донацијата на УНИ-СТИЛ - Компани, младите направија околу 120 пакетчиња. Со останатите пари, како и со дел од парите кои младите ги собраа од Хуманитарниот турнир во мал фудбал,беа купени телевизор, ДВД и цртани филмови и донирани во Детската клиника во Козле, во пресрет на празникот Василица.

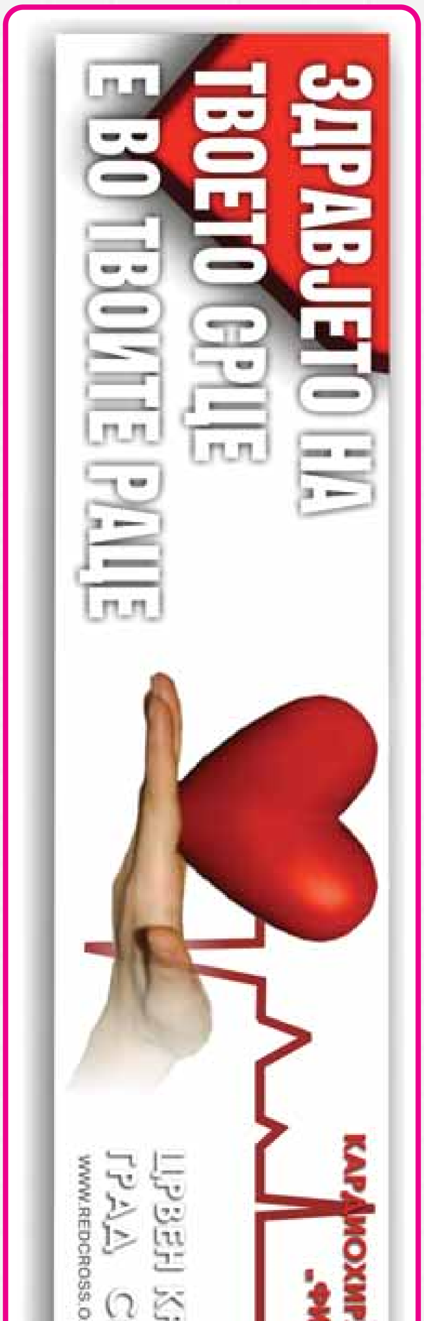
Хуманитарната забава, организирана во Папаја, на 30 Ноември, беше наменета за Интернатот за деца без родителска грижа Ѓоце Делчев во Љубанци. Младите ги посетија овие дечиња на 25 Јануари и им ги поделија подароците: телевизор, ДВД, цртани филмови, книги и сложувалки. Покрај тоа, Црвениот крст на град Скопје обезбеди и 6 зимски јакни, спортски реквизити и играчки и пакетчиња со слатки работи. Сите дечиња беа пресреќни и задоволни, а за младите од Црвен крст тоа беше најголемата награда за добро завршената работа.

На 16 Јануари младите и децата од Домот 11 Октомври се дружеа во ТЦ Рамстор. Претходно заеднички изработените украсни свеќи, ги изложија на Новогодишниот панаѓур во Скопскиот саем, каде предизвикаа голем интерес,а средствата од продажбата беа наменети за Домот.

СТОПАНСКА БАНКА АД - СКОПЈЕ
членка на NBG групацијата

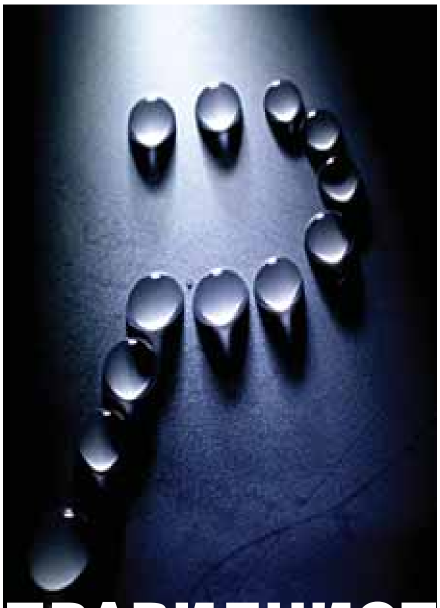
Во периодот од 09 - 11 Февруари, се реализираше тренингот за пиер едукатори, како дел од проектот Љуби внимателно, живеј сигурно - здрава и сигурна сексуалност кај младите. На тренингот беа обучени вкупно 26 едукатори, кои во текот на месеците март и април реализираа едукативни сесии во Општинските организации на Црвениот крст и Средните училишта.

Во рамки на Неделата на борба против срцево-садови заболувања (21 - 28.02), во соработка со Кардиохирургијата Филип Втори, беше изработен боок маркер со мотото - Здравјето на твоето срце е во твоите раце - кој се делеше на младите што учествуваа на работилницата, на која реномирани доктори од Филип Втори, зборуваа за превенцијата од срцево садови заболувања.



По повод Неделата на борба против малигни заболувања, младие на Црвен крст на град Скопје, во соработка со НВО Животна искра, на 06 Март посетија 100 пациентки оперирани на Клиниката за торако-васкуларна хирургија и им подарија по една роза, како знак на внимание и поддршка во борбата против карциномот на дојка.

На 7 Март, за 25 млади мотиватори на крводарувањето, беше организирана презентациј како дел од крводарителската кампањата - Вашите пет минути, за некого значат цел живот- . Младите добија знаења и задача истите да ги пренесат и на други млади луѓе и да ги мотивираат да даруваат крв на 14 Март на централната манифестација во Холидеј Ин. На овој ден младите (од ООЦК К.Вода, Чаир и Г. Баба) мотивирале околу 70 млади крводарители.



ПРАВИЛНИОТ ИЗБОР

Една од најискрените форми на креативното мислење бездруго се обликува во јадрото од разумот на младиот човек. Иронично (иако не толку чудно) таа истовремено е често и најирационална. Ова не е факт што треба или мора да н изненади; тој, пред с и над с , е плод на една безмалку неизбежна и вечна вистина: младиот човек е совршен идеалист. Колку и е туѓа на Реалноста неговата философија! И колку е тешко таа да опстане кога сништата почнуваат да се грчат во својата претсмртна болка!

Токму тоа е мигот во кој почнува големата епопеја на Детото што секогаш дише во градите на луѓето. Тоа, додека уморно се бори против Реалноста што нему му изгледа толку нереална, мора да избере еден предел од свеста на младиот човек и таму да ги искуси сите виножита на спокојот. Зашто во еден свет кој мора да се носи на раменици во текот на целиот живот, секогаш е потребна детската невиност и наивност: толку многу работи изгледаат поблиску и полесни кога с уште може да се сонува со отворени очи.

Да бидеме појасни: веќе сме бруцоши - ниту злото, ниту неправдата не ни се туѓи. Напротив, ние толку добро ги познаваме: тие се тука кога се будиме, кога чекориме низ улиците мислејќи на иднината, кога го набљудуваме светот од првиот кат на нашите ранети идеали.

И, да бидеме уште попрецизни - ние не мислиме дека тие ќе исчезнат. Тие секогаш ќе бидат тука, колку и да се трудиме да ги одбегнеме, надминеме или уништиме. Но она што никој не може да ни го забрани - ниту сега, ниту кога ќе впиваме предавања со нашиот полу-нов, реоформен студентски разум, ниту пак кога ќе минат десетина години и кога светот ќе го гледаме со очи на високо-образовани личности, магистри и доктори на наука - значи она што никој не смее да се осмели да ни го одземе, тоа е Надежта, единствената Надеж дека, и покрај с , ние можеме нешто да смениме.

Тука е балансот, тука е оној хармоничен миг на наслада што срцето го бара со дивјачки ритам. Тука е моментот кога младиот човек, со дете занишано во лулката на неговите гради и гениј што трепери во неговиот череп, навистина станува човек. Тука сме некаде и ние: на работ на идеализмот, на пат кон рационализмот, во близина на реалноста, далеку од сништата, во прегратка на Иднината што не очекува со раширени раце.

Како да се продолжи? Тоа е вистин-

ЦРВЕНИОТ КРСТ НА ГРАД СКОПЈЕ НА СИТЕ ВОЛОНТЕРИ - МАТУРАНТИ ИМ ПОСАКУВА УСПЕХ И УШТЕ МНОГУ ПОЗИТИВНИ НЕШТА НА ПАТОТ КОЈ ЌЕ ВОДИ КОН НОВИ УСПЕСИ НА СИТЕ ПОЛИЊА

Реалната ѕвезда во Московски вектор е генијално, опасно оружје кое Дударев го користи за да ја постигне својата цел. Виктор Дударев е претседател на Русија, по распадот на Советскиот Сојуз. Тој и неколку негови истомисленици претендираат да го воскреснат Советскиот Сојуз, со помошна новото биолошко оружје т.н ХИДРА, за да ги тргнат сите противници од својот пат. Ова био-оружје е наменето за поедини индивидуи, базирајќи се на нивната ДНК, воедно убивајќи го полека и подмолно, без никаква трага за нејзиното постоење. Џон Смит, воен стручњак за молекуларна биологија, а воедно и претседател на оперативната супертајна разузнавачка агенција, заедно со својот тим добива задача да ја открие и да ја уништи хидрата. Последната приказна од големиот мајстор на шпионски трилери пред да замине во вечноста. Топла препорака до сите фанови на овој жанр. Со сигурност еден од најдобрите романи на Ладлам.

New York Times

ГОЛЕМА КРВОДАРИТЕЛНА КАМПАЊА

Во текот на месеците Март-Април, во организација на ЦК на Р .Македонија и со несебична поддршка на мобилниот оператор Космофон, се спроведе големата кампања/ караван за промовирање и унапредување на крводарувањето. Беа опфатени 7 града од Републикава. Во активностите што ја следеа кампањата се испечати и дистрибуираше промотивен материјал (памфлети и билборди), се изработи ТВ спот со Тоше Проески- заштитното име на Космофон, кој се емитува континуирано на повеќе ТВ станици.

Акцијата започна на 1 Март во Тетово со реализирани 30 крвни единици. Следуваше Кавадарци каде на 06 Март беа спроведени две крводарителни акции - во салата на Собранието на општина Кавадарци се реализираа 24 единици крв и во Средното стручно електромашинско училиште Киро Спанџов - Брко,каде се реализираа 58 единици крв. 40 крводарители за првпат дарувaа крв.

На 15 Март, акцијата во Скопје се покажа повеќе од успешна.

На 17 Март, во Битола, се започна со голем хепенинг. Беа реализирани 205 крвни единици. Од вкупниот број дарители, 40 лица беа помлади од 30 години, а 38 крводарители за првпат дарувaа крв.

Екипата од Оделот за трансфузиологија, при Општата болница Охрид, на 24 Март во текот на целиот ден беше интензивно

ангажирана. За 7 часа, колку траеше акцијата, крв дарувaа 82 лица од кои 65 беа на возраст од 1830 години, а 43 од нив на овој ден првпат ја дарувaа драгоцената течност, со што основната цел на кампањата во Охрид беше исполнета.

Покрај крводарителната акција, на Градскиот плоштад во Охрид, бројните волонтери-активисти на Црвен крст Охрид, се погрижија за реализација на многу забавни содржини.

На 28 Март кампањата продолжи во Виница, каде беа реализирани 137 единици крв.

Крводарителната акција на 04 Април во Куманово, го заокружи овој караван со собрани 85 крвни единици. Петнаесет млади лица, кои за првпат дарувaа крв, се уште еден дополнителен поттик и мотив за понатамошни хумани иницијативи. Локалната самоуправа, општествениот сектор, бизнис заедницата и медиумските личности, дадоа огромна поддршка во сите градови.Капањата доби голема медиумска поддршка од страна на националната ТВ и локалните ТВ куќи, како и од печатените медиуми. Собраните 826 единици крв, уште еднаш ја потврдија потребата и позитивниот ефект на ваквите организирани настани.

КРВОДАРИТЕЛНА КАМПАЊА / КАРАВАН - СКОПЈЕ

Под мотото - Дарувај крв - Биди хуман-, на 15-ти Март,денот на крводарителите на Р.М., во рамките на големата кампања / караван за промовирање и унапредување на крводарителството, Црвениот Крст на Р. Македонија и на град Скопје,организираа голема крводарителна акција во хотелот Холидеј Ин.

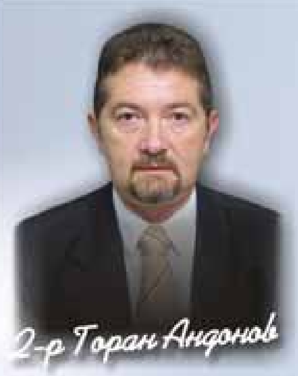
На акцијата присуствувaа голем број видни личности од политичкиот и дипломатскиот свет, од бизнис заедницата, медиуми, актери, спортисти, естрада и невладини организации. Акцијата се покажа повеќе од успешна, со реализирани 205 единици крв, а се вклучија и 18 лица од јавниот живот во градот, Министерот за здравство г-динот Имер Селмани, 3 амбасадори, 42 средношколци и 115 редовни крводарители.

Огромно задоволство претставуваше и поддршката на Претседателот на Република Македонија, г-динот Бранко Црвенковски, кој во таа прилика и самиот даруваше крв.

Посебен акцент се стави и на младите крводарители, кои во себе носат голем потенцијал. Повеќекратните крводарители и понатаму најмногубројни, даваат добар пример за привлекување на нови, потенцијални дарители. Целта е сепак да се сврти вниманието на пошироката јавност и да се разбијат бариерите кон патот на соработката и несебичната поддршка. Хуманоста и дарувањето не зависат од полот или возраста,и не е важно на која националност или вероисповест припаѓате, на која политичка партија, ниту пак на која функција сте во општеството.

Единствено, нечии животи зависат од нашата хуманост.

Токму во име на хуманоста,беше промовиран и видео спот за унапредување на крводарителството со заштитното лице на кампањата - Тоше Проески. Овој видео спот, како и сите печатени материјали, веќе се емитуваат на ТВ станиците во нашата Република.



ШТО ПРЕТСТАВУВА КРВТА

КАКО ТЕЧЕ ПОСТАПКАТА ПРИ ДАРУВАЊЕ

Се врши проверка на основните показатели :

- Проверка на количината на железото во крвта: со брза метода од капка крв добиена со лесен убод во јагодицата на третиот прст од раката и пуштена во раствор од бакар сулфат.
- Разговор со лекарот: анамнеза на претходни заболувања и сегашна здравствена состојба на дарителот.
- Лекарски преглед: вклучува проверка на крвниот притисок.

Кога лекарот е сигурен дека можете да дарувате крв, се потполнува картон за дарител кој е евидентен за сите следни крводарувања и содржи лични податоци,крвна група и Рх фактор, дата на преглед со висина на крвен притисок како и оцена дека здравствената состојба е добра,што се потврдува со потпис на лекарот.

ШТО СЛЕДУВА ПОНАТАМУ

- По прегледот се потполнуваат неопходните податоци на кесите за дарување крв и во дневник.
- Дарителот удобно се сместува на специјален кревет.
- Здравствен техничар-лаборант ја одбира вената во лакатната јама и внимателно влегува со иглата во вената.
- Иглата е поврзана со пластична кеса во која се прибира крвта.
- Самиот чин на дарување крв трае 8 до 12 минути.

ДАЛИ ПОСТОИ РИЗИК ОД ИНФЕКЦИЈА ПРИ ДАРУВАЊЕ КРВ

При крводарување не постои можност за инфицирање на дарителот и загрозување на неговото здравје. Севкупниот прибор за земање крв - игли, пинцети, пластични црева, пластични кеси за земање крв и останат материјал кој се користи при дарувањето е стерилен и за еднократна употреба. Со дарување крв не се предизвикуваат никакви телесни промени или последици по организмот.

Некои дарители сепак подобро се чувствуваат по крводарувањето и затоа даруваат крв неколку пати годишно.

ШТО СЕ КОНТРОЛИРА ВО КРВТА

Дарување крв се проверува на :

- Хепатит Б и Ц,
- ХИВ
- Сифилис

КОИ КРВНИ ПРОДУКТИ СЕ ИЗДАВААТ ЗА ЛЕКУВАЊЕ

Само проверената крв може да се подготвува за издавање на пациентите и во зависност од тоа што е неопходно за лекување, крвта може да се издаде како:

- еритроцитен концентрат
- леукоцитен концентрат
- тромбоцитен концентрат
- плазма продукти

ФОРМИ НА КРВОДАРИТЕЛСТВО

Доброволно крводарување
Автологно крводарување

ВИЗИЈА ЗА ИДНИНА

Нашата визија е да создадеме лидери-професори, лидери-студенти, лидери-спортисти, пеачи, глумци, лидери- хуманисти во приватниот сектор, лидери во верските заедници, медиумски лидери...

Едукацијата е долгорочна инвестиција, таа не создава чуда и не нуди формула за успех. Станува збор за упорност и доследна работа на една проблематика која добро се познава, а успехот оди постепено но сигурно со постојано зголемување на бројот на крводарителите.

Нашите долгорочни стратешки планови се да навлеземе во сите пори на нашето општество, да ја издигнеме свеста на граѓанинот, да го убедиме да им се придружи на крводарителите, кои својата хумана мисија ја доживуваат како своја животна определба.

Да се биде крводарител е предизвик.

Да се живее со помислата дека твојата капка крв спасува живот е највисокиот чин на хуманоста.

ЕКО РЕПОРТАЖА

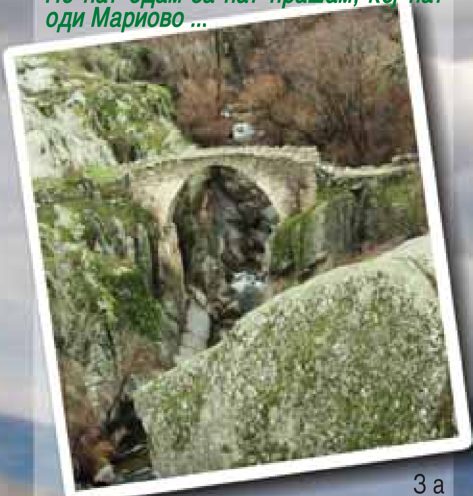
УБАВИНА ПО...

Регионот Мариово, кој се наоѓа во јужниот дел на Република Македонија, претставува еден од најголемите потенцијали во однос на природното наследство, концентрирано во овој простор.

Народот, го има поделено на старо и младо Мариово. Меѓутоа, долги години е раширена поделбата на битолско, прилепско и тиквешко Мариово.

Заградено со високи планински масиви и оддалечено од позначајните градски центри во Македонија, тоа има неповолна сообраќајна положба, при што во минатото било синоним на беспаќе. Не случајно, за тоа беспаќе народот испеал и песна :

По пат одам за пат прашам, кој пат оди Мариово ...



За секој посетител, особено за оние кои што доаѓаат за прв пат, средбата со Мариово е силно впечатлива, неповторлива и по многу нешта уникатна. Овој впечаток се наметнува уште со зачекорувањето на Мариовско тло, со најнепосредното соочуваење со живите слики на испустените села, морничавите глетки на пропаднатите и одамна напуштени селски куќи, од кои дел се речиси сосема распаднати, а дел и натаму опстојуваат пред неумоливата уривачка атака на забот на времето.

Мариовската тажна приказна беше доволно инспиративна провокација да го посетиме овој крај, за да ги афирмираме посебните еколошки карактеристики, но истовремено да ги посочиме и загрозените делови на овој регион.

Според законот за административно - територијална поделба на РМ од 1996 година, Мариовската котлина е поделена на општините Витолиште и Старавина. (Денес на подрачјето на општина Старавина опстојуваат 10 села: Градешница, Старавина, Будимерци, Зовик, Груниште, Ивени, Брник, Рапеш, Маково и Орле).

За среќа во сите Мариовски села се уште животот не е целосно згаснат. Едно од тие села е и нашата прва попатна станица, село Маково. Ова село од Битола е оддалечено 30 км. Се чини дека асфалтниот пат најмногу придонесува за одржување на животот во ова село.

Асфалтната лента завршува во селото Рапеш, од Битола одалечено 45 км. Овде се чувствува живот.

Од Рапеш нашето патување до општинскиот центар Старавина го продолжуваме по црн пат-макадам, долг 19 км.

Попатно застануваме кај местото наречено Бродот.

Се спуштаме по овој пат на Рапешки мост на реката Црна.

Оваа река има вкупна должина од 27км и на крајот се влева во Вардар, кај античкиот град Стоби.

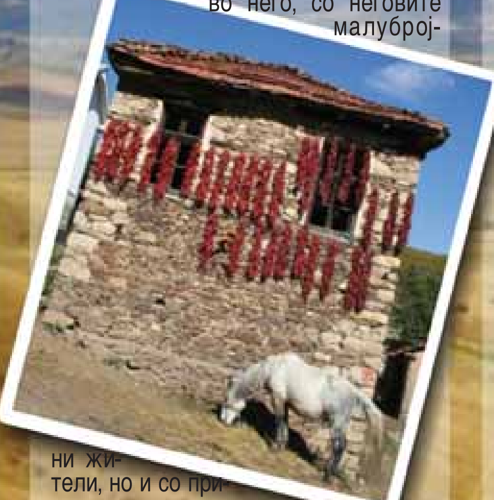
Црна Река си го носи тешкиот товар од најразновидни загадувања. Тука под Рапешки мост, загаденоста на Црна Река е најмалку од трета категорија, а порано Црна располагаше со голем рибен фонд, кој сега изумира.

Неразвиената сообраќајна мрежа, е една од причините за економската стагнација на Мариово. Не случајно денеска многу мариовски села плачат за својата некогашна младост, која значеше животна енергија.

Со намалувањето на бројот на домаќинствата, слабее и нивната работна способност, се создаваат стари и самечки домаќинства, кои се неспособни за стопанисување.

Прашливиот пат, оивичен со зеленило, не однесе во с. Зовиќ.

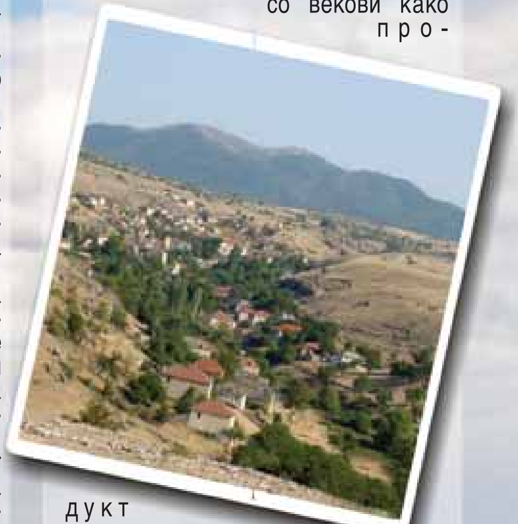
Извесно време се задржуваме во селото Зовиќ, за да се запознаеме со она малку живот што останало во него, со неговите малубројни жители, но и со природните знаменитости што го опкружуваат.



Наидуваме на прилично сочувани куќи со оригинална мариовска архитектура. Целото село лежи на гранитна основа. Гумната се на гранитни карпи, а куќите наместо на темели тука се подигнати на карпи. Сето тоа му дава посебен белег и убавина на пејсажот.

Се упатуваме кон долината на Градешка Река . Целиот амбиент е претставен преку гранитните карпи моделирани на еден специфичен начин што прават единствени форми. А впечатокот кој останува во сеќавањето гласи: Ова е нешто неповторливо!

Одеднаш се слуша силен шум на вода. Навлегуваме во кањонската долина на Градешка Река, пред неколку години заштитена како категорија-споменик на природата. За неа карактеристични се безбројните специфични форми, создавани со векови како продукт на речната ерозија, што го прави амбиентот единствен. А тука, извишен како "еленски скок" надвиснува познатиот мост.



Во непосредна близина на оваа впечатлива градба, го забележавме фрескоживописот, за кој нема точни податоци кога е направен.

А, под мостот е сместена старата воденица, сочувана но, нејзините камења престанале да го мелат лебното жито.

Се одвојуваме од оваа убавина, а домаќините ни велат: "Не грижете се има уште многу да се види".

Следната станица е општинскиот центар Старавина .

Во однос на жителите, општината брои околу 400 луѓе и на површина од 333 квадратни километри е најмала во Република Македонија. За неа најважно е да се каже дека има одвај 15-тина жители, чии што години на старост се просечно околу 65.

За Старавина, како и за околните села во 1996 година пуштен е во употреба водовод со што во значителна мерка им се ублажени дел од маките и проблемите, на жителите.

Поразната глетка сликовито ја надополнуваат и немите и грди симболи на едно минато време - некогашните задружни домови, училишни згради, селски кооперации, кои со својата запуштеност, па во значителна мерка и урнисаност и надреален изглед силно ја нагризуваат и внесу-

Мариово

А ПРЕВЕЗ ОД ТАГА

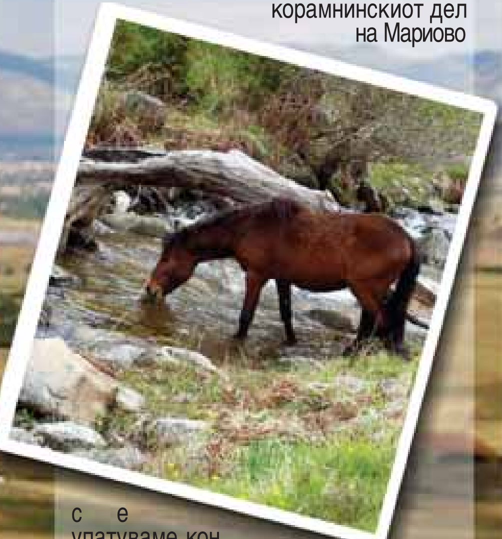
ваат голема мачнина во душата на посетителот. Околните голи ридишта уште повеќе го зацврстуваат непријатното чувство кај намерникот. Сепак, се чини, дека незаобиколив тегобен отпечаток на денешниот посетител остава тишината што царува во најголемиот дел од селските населби во овој крај.

Белег на трагичната понова историја на Старавина е и импозантната зграда на основното училиште изградена 1957 година, кое во годините на својот најбуен живот "задомовуваше" , односно во него од прво до осмо одделение учеа 560 ученици. Тој број постепено почнува да се намалува и дефинитивно во 1978 година, на зградата од осмолетката и се става клуч.

Тажна слика и трагична судбина за еден по многу нешта специфичен Македонски предел, во кој до пред нешто повеќе од триипол децении се одвиваше еден буен и разновиден живот, исполнет со сите вообичаени нешта што го красат живописното и тегобното селско секојдневие.

Продолжуваме кон Градешка Река во непосредна близина на селото Градешница. Од тука почнува кањонската долина на реката, полна со форми извајани во гранитните карпи. Всушност ова е граница на заштитениот простор. Од тука па до вливот на Црна Река, кањонската долина е заштитена како природна реткост.

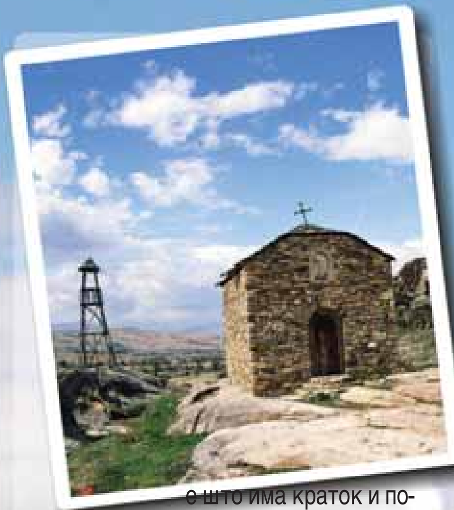
Напуштајќи го високорамнинскиот дел на Мариово



се упатуваме кон планинскиот, паралелно со Градешка Река. Наидуваме на ситни форми на карстната ерозија создадена во бигори, кои преставуваат завршна фаза во седиментацијата на тогашното Мариовско Езеро.

Како продукт на терциерниот вулканизам што го зафатил поголемиот дел од Мариовскиот регион, пред неколку милиони години, настанал минерален перлит, кој има широка примена во индустријата.

Се спуштаме кон долината на Сува Река. Извира од падините на Кајмакчалан и карактеристично за неа



е што има краток и повремен тек.

Во небесното синило се појавија и птици грабливки - еден пар сиви орли. Порано ги имало повеќе, но миграцијата го сторила своето. Сега за нив нема доволно храна, веројатно тоа е и причината што тие се се поретки.

Се наближуваме кон нашето крајно одредиште локалитетот Лаки.

Обичен планински предел, е првата мисла што поминува, за потоа молскавична возбуда и восхит од глетката, што со секој зачекорен чекор се разоткрива.

Насекаде бујно зеленило.

Блажено се полнат зениците.

Здивот на уште попријатна свежина е следното што брановито не обзема.

Градите се шират и се полнат со чист воздух посакувајќи да ги исчистиме дамките на нашите бели дробови настанати од урбаниот - градски смог.

Сите сетила ја примаат оваа неповторлива убавина. Чувствувајќи се како дел од некоја бајка посакуваме восхитот да трае подолго.

Плашејќи се да не се "разбудиме", неколку мигови не говориме ништо.

Пред нас, прекрасната широка ливада со опојни мириси и со звуци кои ни посакуваат добредојде.

Околу ливадата прекрасна шума, до каде ни достигнува погледот се е во нијансите на зелената боја. Од листопадната дендрофлора најзастапена е буката, дабот е застапен преку благунот и церот. Од иглолисните претставници се наоѓа црниот бор, а од левата страна на Бела Река, месноста Редер е едно од најбогатите наоѓалишта на најквалитетниот бел боров насад.

Месноста Лаки, покрај Бела Река, една од најубавите речни водотоци на подрачјето, е локалитет со карактеристики кои нудат можност за искористување како летен еколошки центар - центар за едукација на млади. Овде има одлични услови за кампување, има прекрасни шумски заедници, чиста река, извори итн. Вакви простори има многу во Мариово и со многустепено значење за нас, како голема ризница на природно наследство, на природни феномени која понатаму со адекватна валоризација може да најде место на туристичката понуда на нашата земја, како предлог за развој на сега најбараниот еколошки туризам.

На ова подрачје воопшто нема индустриски објекти, се она што го создала природата така е останато. Овде е воздушна бања за секој посетител, своевидна "Швајцарија во мало", со потенцијал кој за жал, се уште не е искористен.

Иднината на битолскиот дел на Мариово треба да се гледа не само во докажаните природни предности за развој на сточарството и производството на млеко, туку и во можностите и условите за плантажно одгледување на некои видови лековити растенија, развој на овоштарството и лозарството, подигање на мини фарми, развој на пчеларството и печуркарството.

Во Мариовскиот мед, надалеку познатото мариовско јагне, месото и

млечните производи, мариовското сирење нема никаква трага од оловни отрови од автопатите и киселите дождови од фабриките, ниту концентрации на пестициди кои на светот му ја прават големата главоболка.

Светот сонува за рај каков што е Мариово, што ќе дава здрава и чиста храна, а ние тој рај го имаме и конечно ќе треба да почнеме да го користиме.

Тања АТАНАСОВСКА ПЕТРОВСКА
Претседател на
Еколошки Прес Центар

МАКЕДОНИЈА ЗА ГИНИС

КРВОДАРИТЕЛНА АКЦИЈА

Македонија, како дел од Европската иницијатива за соборување на Гинисовиот рекорд преку хуманиот чин на крводарување, се соочи со предизвикот за организирање на голема крводарителска акција. Во 17 градови во нашата држава, вклучувајќи го и Скопје, во исто време (11-12.05.2007 год.) се одвиваа крводарителски акции, почнувајќи од 14:00 часот во петок до 14:00 часот следниот ден (сабота). Иницијативата произлезе од Европската мултинационална компанија Кали Вита Интернационал,а целта беше да се собори Гинисовиот рекорд на Индија поставен во 2002 год, каде во текот на 24 часа биле собрани 18 000 единици крв.

Според насоките, кои претходно беа утврдени во соработка со ЦК на Р. Македонија,во Скопје акцијата беше организирана на Плоштадот Македонија, во претходно поставени наменски шатори. Во два од нив се пунктираше крв, а останатите два се користеа за прегледи и оброк.Се започна со музички колаж со дечињата од фестивалот Шарени ноти, Биба Додева и други. На бината, поставена од страна на Баги комуникации, постојано се менуваа лица кои пуштаа музика и групи средношколци кои ги забавуваа минувачите и крводарителите. Во текот на предвидените 24 часа времетраење на акцијата, екипите на РЗТ работеа од 14:00-21:00 ч. на 11 Мај и од 08:00-14:00 ч. на 12 Мај. Екипи од Црвен крст на град Скопје и ООЦК беа дежурни во текот на ноќните часови. Во предвидените часови за крводарување на територијата на нашиот град беа собрани 200 единици крв. За секој крводарител Кали Вита Интернационал имаше подготвено подарок. Стручен соработник од ЦК на Р. Македонија беше во постојан контакт со останатите градови во кои имаше крводарителски акции. Крајот на акцијата беше заокружен со звуците на децата од Поточиња, Силви бенд и Андријана Јаневска. Објавувањето на конечните резултати од акцијата од Скопје и Македонија беше поздравено со бурни аплаузи од сите присутни и минувачите. Соораните 1597 единици крв на територија на РМ во однос на поставените како услов- 800, беа доволен доказ дека хуманоста и предизвикот да се стори нешто хумано, се дел од сите наши граѓани.

Националната ТВ, како и локалните ТВ куќи и пишаните медиуми,со своите ТВ екипи и новинари, постојано известуваа за текот на акцијата.

ПАРАЛЕЛИ

НОВА КОМУНИКАЦИЈА

ПРЕТСТАВНИЦИТЕ ОД ООЦК ОД РЕПУБЛИКА СЛОВЕНИЈА ВО ГРАДСКАТА ОРГАНИЗАЦИЈА

Во рамките на продлабочувањето на досегашната соработка со Организациите на ЦК од земјите во регионот, во периодот од 22-25.03.2007,Црвениот Крст на град Скопје беше домаќин на 12-члена делегација од Р. Словенија, во поголем дел секретари на градски организации, или пак стручни соработници. На гостите им беше презентирана работата и организационата поставеност на организацијата и претставен проектот - Промоција на хумани вредности, а го посетија и Националното друштво.

Средбата продолжи во Струга, каде, во рамките на работниот дел, беа претставени ставовите и мислењето на јавноста за ЦК на Р. Македонија и проценката за работата на ООЦК низ Р.Македонија. Темите беа интересни и иницираа многу прашања, сугестии за слични активности, размена на искуства, а и клубот на млади не изостана со презентација на досегашните проектни активности.

Попладневните часови беа предвидени за презентација на ООЦК од Словенија. Се запознавме со нивните најзначајни активности, како и плановите за во иднина. Оваа средба понуди и интересни предлози за взаимна идна соработка.

Следниот ден беше резервиран за Првата помош, поставеноста, натпреварите, како и презентација на единицата за одговор при катастрофи. На наше големо задоволство, членовите на тимот и нивните активности, предизвикаа посебен интерес кај гостите, кои со голем позитивизам гледаа на потребата на една ваква единица.

Како добри домакини, секако искористивме на гостите да им го претставиме градот Охрид, каде во тек беше крводарителска акција, како дел од големата кампања/караван за унапредување на крводарителството. Настанот беше одлична можност за поблиско запознавање со еден од сегментите на работата на ЦК и еден од начините за организирање активност за пошироката маса луѓе.

Делегацијата од Словенија присуствуваше и на дел од активностите (претставувањето на учесниците и ТВ шоу) во рамките на редовната ЦКА-ПХВ работилница.

ЦРВЕНИОТ КРСТ НА ГРАД СКОПЈЕ, ЗАЕДНО СО СВОИТЕ ТИМОВИ, ПОСТОЈАНО Е ВО АКЦИЈА ЗА ОБЕЗБЕДУВАЊЕ ДОНАЦИИ, НАМЕНЕТИ ЗА РАЗЛИЧНИ ЦЕЛНИ ГРУПИ И НИВНИТЕ ПОТРЕБИ

Соработката со хуманитарната организација ИСКРА, секогаш е на високо ниво, па така, Црвениот крст на град Скопје, по повод Неделата за борба против ракот,со донација ја искажа својата хуманост.

Беа посетени штитениците во Демир Капија и при тоа донирани различни производи.

Преставници на Тимот за логистика од ЕОК го посетија стационарот во Негорци - Гевгелија и однесоа хуманитарна помош, а беа посетени и стечајните работници, стационирани во паркот, спроти Собранието на Р.М., и притоа им беа доделени прехрамбени производи.

Во склоп на Проектот “Помош во здравство и логистичка асистенција на бегалците во Македонија, на Клиниката за заразни болести и фебрилни состојби, на 21 февруари 2007 год., Црвениот крст на град Скопје и Високиот Комесеријат за Бегалци при ОН, донираа антиретровирални (АРВ) лекарства. Овие лекови беа добиени како донација од УНФПА, за подобрување на Репродуктивното здравје кај бегалците, како посебно ранлива категорија.

Германскиот Црвен крст на Баден Виртемберг, обезбеди донација за Црвениот крст на Р.Македонија, а Црвениот крст на град Скопје доби 120 пакети, со детски ранци, кои потоа ги дистрибуираше во 4 општински организации во рурални средини.

Во соработка со Т-МОБИЛЕ, во с. Крупиште - Штипско, му беше однесена хуманитарна помош на дете, болно од церебрална парализа.

НАЦИОНАЛНА КАМПАЊА

БЕЗБЕДНОСТ ВО СООБРАЌАЈОТ

22.04 - 29.04.2007

Под мотото - Внимавај! Улицата има свои правила, Црвениот крст на град Скопје,од 22.04- 29.04.2007, за прв пат беше дел од националната кампања Безбедност во сообраќајот. Целта беше едукација за сообраќајна култура со акцент на подигање на нивото на безбедноста на учесниците во сообраќајот.

Притоа се промовираа активностите на Црвениот крст во правец на зајакнување на соработката со другите институции надлежни за оваа проблематика. (Министерство за внатрешни работи и службата за брза помош). Организиравме различни активности. На плоштадот Пела, во центарот на градот, се изведе симулативна вежба, со демонстрирање на давање прва помош.

Презентацијата изработена од страна на Полицијата, беше наменета за младите од клубот за сообраќајни незгоди Основните училишта слушаа за безбедноста во сообраќајот и основните насоки за првата помош во соработка со ООЦК на град Скопје. Беа изработени рефлектирачки беџеви за безбедност во сообраќајот и мини едукативни памфлети за културата во сообраќајот, заштита на сопственот живот и начини на кои секој може да помогне во случај на несреќа.

Сите овие активности придонесоа за доближување и сликовито претставување на ланецот кој треба да се почитува во случај на несреќа, истовремено потенцирајќи ја едукацијата како еден од најдобрите начини како да се одбегне.

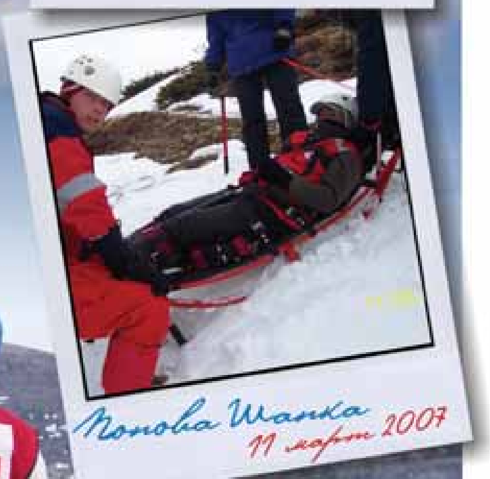
РЕПОРТАЖА

Тренинг на Тимот за спасување на планина Попова Шапка

Црвениот крст на град Скопје во рамките на своите програмски активности за подготвеност и дејствување при катастрофи, редовно организира Тренинг семинари на тимовите од Единицата за одговор при катастрофи на Црвениот крст на Република Македонија.

Во текот на вчерашниот ден заврши тродневниот семинар на Тимот за спасување на планина во зимски услови на Попова Шапка. Членовите на тимот вежбаа падови по заснежена падина, скијање, спасување од урбани ски-писти (аки санка), спасување од жичани направи, лавинологија и спасување на луѓе зафатени од лавина, извлекување на изгубен планинар, ориентација, картографија, спасување низ кулоар, теоретски предавања и практични вежби по прва помош и сл.

На крајот од Тренинг-семинарот беше организирана спасителна акција - нагледна вежба.



Покрај членовите на Тимот за спасување активно учество зеде и медицинскиот тим во чија организација се реализираа активностите по прва помош.

Тимот за логистика даде подршка како во подготвителниот период на Тренинг - семинарот, така и за време на неговото одржување.

ФУНКЦИОНАЛЕН ЛЕБ
ГО ПОТТИКНУВА МЕТАБОЛИЗМОТ

Водечкиот производител на пекарски производи во Велика Британија, Allied Bakeries, претстави леб, збогатен со соини протеини, со напомена дека таквиот леб го намалува холестеролот и позитивно влијае на состојбата на срцето. Замислете си појадок со леб и млеко, кои го намалуваат холестеролот во крвта. Идеално!

Пекарската индустрија претставува втора најголема индустриска гранка во прехрамбениот сектор. Беше потребно долго време за да таа, помалку конзервативна гранка во исхраната, почне на традиционалните производи да им додава "функционални" додатоци.

Овој нов производ содржи посебна смеса на додатоци од соја, патентирана под името Абацор и произведена во Норвешка од Nutri Pharma. Се состои од соини хидролизирани протеини, влакна и фосфолипиди, а според истражувањата го намалува повеќе од два пати нивото на холестерол, во споредба со чистите соини протеини. Таквите производи имаат посебен нутритивен знак, кој го истакнува дејството на соините додатоци. Лебот, кој влијае на намалувањето на холестеролот, е еден од трите нови производи. Во Австралија, од овие видови на пекарски производи, се користи леб кој содржи р'жено брашно за подобро варење на храната, Soy-lin за подобро здравје на жената и леб со јачмен и мед, за поздраво срце.

Таквиот функционален приод кон одредена популација, веќе е развиен во САД, Германија и Јапонија. Американците произведоа "машки леб", кој содржи соини изофлавоноиди и Омега 3 и 6 масни киселини, со чие взаимно дејство, се подобрува здравјето на мажите. Пробиотичкиот инулин исто така се додава во лебот, особено во Германија и Австралија, додека Јапонците имаат додатоци, кои делуваат на подобрување на кожата. Во Германија е популарен и лебот со Л-карнитин, за подобро искористување на енергијата кај луѓето, кои постојано се во движење и кај спортистите.

Функционалниот леб е добар патоказ за пекарите, да ги спојат истражувањата на полето на исхраната и здравјето, со донесување на нови прописи на полето на пекарските производи. Оваа т.н. храна со специјална здравствена намена, претставува позитивен чекор во поставување на нормите за модел на храна на иднината.

ВО АВСТРАЛИЈА ЗАБРАНЕТИ СЛАТКИ ВО УЧИЛИШТАТА

На чоколадите и останатите слатки ќе им се приддружат и сладоледите и газираните пијалаци, кои се наоѓаат на забранетиот список во кантините на државните училишта, соопшти австралиската Влада.

Австралијците после Американците се втора најдебела нација во светот и затоа итно треба да се реши проблемот со дебелината.

Според најавите, новите инструкции постепено ќе се воведуваат во текот на наредните три години. Засега се упатува повик до луѓето оброците кои ги јадат дома да бидат поздрави.

ПАПАЈА ЗА ПОДОБРА ЦИРКУЛАЦИЈАТА НА КРВТА

Папајата е овошје кое содржи многу вода, јаглени хидрати и десет пати повеќе витамин Ц од портокалот.

Богата е и со протеолитичкиот ензим папаин, кој ги разложува протеините и го намалува нивото на креатининот. Според експертите, папајата ја подобрува циркулацијата на крвта и е одличен антиоксиданс.

Тоа овошје се одгледува во дивите предели на Јужна Америка и Африка. Постојат неколку видови, а најраспространета е "златната папаја" чиј плод има тежина од 350 до 600 грама. Папајата е идеално овошје за луѓето кои избегнуваат да јадат слатки за да не се здебелат.

Некои луѓе не ја прифаќаат препораката да ги редуцираат или исфрлат производите од животинско потекло од исхраната, можеби затоа што се надеваат дека некој ќе измисли "волшебно апче", кое ќе ги отстрани сите нивни болести. Здравиот разум ни зборува дека превентивата е најдобриот лек. Се повеќе луѓе изнаоѓат прекрасни начини да ги разбудат своите сетила за вкус, без да ја предизвикуват судбината.

Вегетаријанците и веганите, во просек, живеат шест до десет години подолго од оние што јадат месо. Според доктор T. Colin Campbell, стручњак за исхрана на универзитетот Cornell, и раководител на најголемото епидемиолошко истражување во историјата, најгомиот број од сите видови на рак, кардиоваскуларни заболувања и други форми на дегенеративни болести, може да се спречи со едноставно конзумирање на растителна храна. Срцевите болести, карциномот, срцевиот и мозочен удар, шеќерната болест, остеопорозата, дебелината, се поврзани со конзумирање на месо и млечни производи.

Пилињата, свињите, кравите и рибите, во своите тела и масти, акумулираат отровни хемикалии, заради што, месото и млечните производи се одговорни за сите насобрани отровни- диоксини, пестициди, хербициди, хормони и антибиотици - кои луѓето ги конзумираат.

Ризикот од срцеви болести,кај луѓето што јадат месо, е 50 проценти поголем, отколку кај вегетаријанците.

ШТО МИСЛИТЕ ЗА ДИЕТИТЕ НА БАЗА НА МЕСО?

Д-р. John McDougall вели: Јас ги нарекувам "диети за разболување", бидејќи предизвикуват кетоза - состојба до која доаѓа кога сме многу болни. Храната која ја препорачуваат, месо, сланина, јајца и сирења,е храна за која Коронарното здружение и Здружението за рак, се изјаснија дека ги предизвикува најтешките болести. Постои само еден начин целосно да ја задоволиме сопствената желба за вкусна храна и да останеме во добра форма и здрави за цел живот - вегетаријанската исхрана со овошје и зеленчуци, сиромашна со масти и малку физичка активност.

Здравата храна вклучува леб од црно или интегрално брашно, брашно од зоб, грав, грашак, соја, кикирики, печурки, брокули и др. Премногу белковини, особено оние од животинско потекло, можат да предизвикаат излачување на калциумот преку мокрачата и да го зголемат ризикот за добивање остеопороза, како и да ги оштетат бубрезите.

"Нема причина да пиете кравјо млеко, во било кој период од вашиот живот. Тоа е предвидено за телињата, а не за луѓето, и сите би требало да престанеме уште денес да го пиеме" - изјави. d-r. Frank A. Oski, директор на педијатриското одделение при универзитетот John Hopkins.

Ниту еден вид не пие млеко после детството, и ниту еден вид, природно не би пиел млеко од некој друг вид. Само луѓето го прават тоа. Потполно е неприродно детето да пие млеко од крава, исто као што е неприродно на пример кучето да пие млеко од жирафа. Децата немаат никакви прехрамбени потреби за конзумирање кравјо млеко и ке пораснат потполно здрави и без него. Кравјото млеко и неговите преработки, содржат разни говедски протеини, кои предизвикуваат чести алергии; непознати, хидрокарбонатни пестициди и други хемиски состојки, како и здравствено опасни маснотии. Тоа предизвикува настинки, ушни инфекции, бронхитис, астма.

Најценетиот американски педијатар, d-r. Benxamin Spock, за децата препорачува веганска исхрана. "Неверојатно е колку помалку се разболуваат децата, кои се пораснати со растителна храна, наместо на месо. Тие имаат помалку проблеми со тежината, високиот притисок, дијабетесот и некои видови на карциноми. Јас веќе не препорачувам млечни производи".

Многу од децата се алергични на млечните протеини и другите состојки во млекото. Симптомите, кои се јавуваат притоа, често се припишуваат на настинки или грчеви, а често укажуват на нетолеранција на лактоза.

Децата можат да го добијат целиот калциум што им треба од зеленчукот, како што е брокулата, кељот, грашакот, гравот, сувите смокви, пченкарниот леб, тофу, млекото од соја и сокот од портокал - без ризик од развивање на опасни здравствени проблеми, кои би можеле да остават доживотни последици.

Со грижа за Вашето здравје.

Нашата суштинска цел, како фармацевтска компанија е да ги направиме вашите посебни моменти уште посреќни и побогати. Патеката по која се движиме е втемелена на научно знаење, висока технологија и производи кои обезбедуваат здрав живот.

А нашата иднина е да бидеме водечки фармацевтски производител на генерички лекови во Европа.

KRKA

Живееме здрав живот.

20 НАЧИНИ КАКО ДА ИСКОРИСТИТЕ ОЦЕТ НАДВОР ОД САЛА.

- Ја уништува тревата и плевелот околу патеките и тротоарите.
- Брка мравки. Испрскајте оцет околу вратите, ќошињата и останатите места каде тие се појавиле.
- Ги освежува букетите цвеќиња. На секој литар вода, во саксијата дадодете 2 лажички оцет и 1 лажичка шеќер.
- Одличен за полирање на хромирани делови од кола. Потребно е малку да притиснете.
- Ги брка мачките. Испрскајте оцет околу сите места кои сакате да ги заштитите од мачки.
- Ја намалува болката и чешањето, во случај да бидете боцнати од пчела.
- Ги олеснува изгорениците од сонце.
- Му дава пријатна миризба на одводот во кујна. Потребно е само еднаш во неделата цевката да ја наполните со оцет и да не го испуштате барем 30 минути.
- Ја уништува миризбата од кромид, само намачкајте ги вашите прсти пред и по сечкање/лупење.
- Ги отстранува дамките од овошје на вашите раце. Само е потребно малку триење.
- Во комбинација со детергент, ја отстранува миризбата и маснотиите од чиниите.

- Го расчистува одводот. За ова потребна е една рака сода и пола чаша оцет, по што одводот го дополнувате со топла вода.
- Чисти и ја уништува миризбата на теглите. Измијте ги теглите од мајонез, слатко и сенф само со оцет.
- Отстранува дамки од тави и тенџериња. На половина литар вода додадете 3 лажички оцет и оставете го да врие се додека дамките не исчезнат.
- Ја чисти микро-печката. На иста начин како и тенџерињата, само тука на 2 дл вода се додава 50 мл оцет.
- Ја уништува рѓата на шрафови и останати метали. Само треба подолго време да бидат во оцет.
- Ги одзатнува отворите за пареа на пеглите. Ставете подеднаква количина на вода и оцет во пеглата. Исправете ја и оставете ја во таа положба околу 5 минути. Потоа исклучете ја од струја и почекајте да се олади. Откачените парчиња би требало да излеат кога ќе ја истурите водата.
- Ги зачувува боите. Пред перење потопете ги алиштата во чист оцет.
- Ги осветлува фабричките бои. Додадете 100 мл оцет пред плакнење на алиштата.
- Го омекнува кое било месо што го подготвувате. Потребно е само една ноќ да мине во оцет.

НОВИ КОМПЈУТЕРСКИ Т

ЛАПТОП ЗА СЕКОЕ

Долгогодишниот сон на Николас Негропонте, претседателот на непрофитната организација OLPC (One Laptop Per Child) Лаптоп за секое дете, познат научник и еден од основачите на легендарните МИТ - лаборатории (Massachusetts Institute od Technology), апочнува да се остварува.Се работи за проект, чија основна идеа беше да се произведе лаптоп, по цена од само 100 американски долари. На прв поглед невозможна мисија, затоа што цената на најефтините лаптопи на пазарот, скоро десетпати е поголема. Меѓутоа, по неколкугодишни истражувања, со потполно нов приод и доста радикален дизајн, стручњаците од МИТ, успеаја да направат производ, кој ги исполнува сите поставени услови. Најголемата заштеда е направена со специјалниот ЛЦД, кој всушност е многу ефтин за производство (само 35 УСД) и работи во два режима - прикажува слика во боја или монохроматска, со висока резолуција и силен контраст, што ја прави читлива при интензивна дневна светлина. Срцето на сметачот е АМД-овиот Геоде процесор со работен такт од 500МХз во комбинација со 128 МБ меморија. За да може цената да се намали што повеќе, наместо хард диск, за чување на податоците искористени се 500 мегабајти флеш меморија, а сметачите се опремени и со безжична мрежа, за да можат корисниците меѓусебно да се вмрежуваат. Бидејќи, многу од областите, каде што овие преносни сметачи би требало да се дистрибуираат, не се обезбедени со постојана електрична енергија, лаптопот е опремен со добрата стара индукциска рачка. Кога ќе се испразни батеријата, само неколку завртувања на рачката, ке дадат доволно енергија за продолжување на работата. Овие сметачи го користат бесплатниот софтвер на отворениот код и работат на Оперативниот систем Линукс.

Иако, според спецификациите, тој е неколку пати послаб од класичните лаптопи, со него може да се работи скоро се,со исклучок на манипулации и подготовки на големи датотеки, но, рака на срце, тоа и не е намената на новиот преносен сметач. Она најважното е што ќе им биде достапен на милиони најсиромашни деца од третиот свет, кои најпосле ќе добијат нов прозорец кон светот.

Целата идеа на овој проект, почива на масовноста,се очекува владите на земјите како Индија, Бразил, Кенија, Етиопија, Тајланд и Кина, да порачаат милиони од овие сметачи, кои потоа би се делеле на децата и би им овозможиле полесно и поедноставно стекнување на основно образование.

Најголемиот предизвик за сега претставува како да се произведат 100 милиони сметачи, колку што изнесува оптимистичката прогноза. За производител е одбран тајванскиот Quanta Computer, инаку еден од најголемите светски производувачи на лаптопи.

За разлика од донациите од стари компјутери или било какви училишни компјутерски училници, вредноста на ОЛПЦ- проектот е во тоа што

ДЕТЕ

овие сметачи децата ќе си ги носат дома, ќе се грижат за нив и ќе имаат чувство дека поседуваат нешто вредно,што значи дека многу ќе внимаваат на него и ќе го одржуваат.

Лаптопот од 100 долари, по правило се произведува во зелена боја, а неговата тежина изнесува еден килограм. Децата можат да го носат за рачка или на рамо. Не станува збор за најмалиот лаптоп на светот, туку за машина која дава најмногу, со оглед на своите димензии и односот меѓу можностите и цената. Во него се вградени низа на нови развиени технологии, кои во стандардната индустрија, ќе влезат во следните пет до десет години.

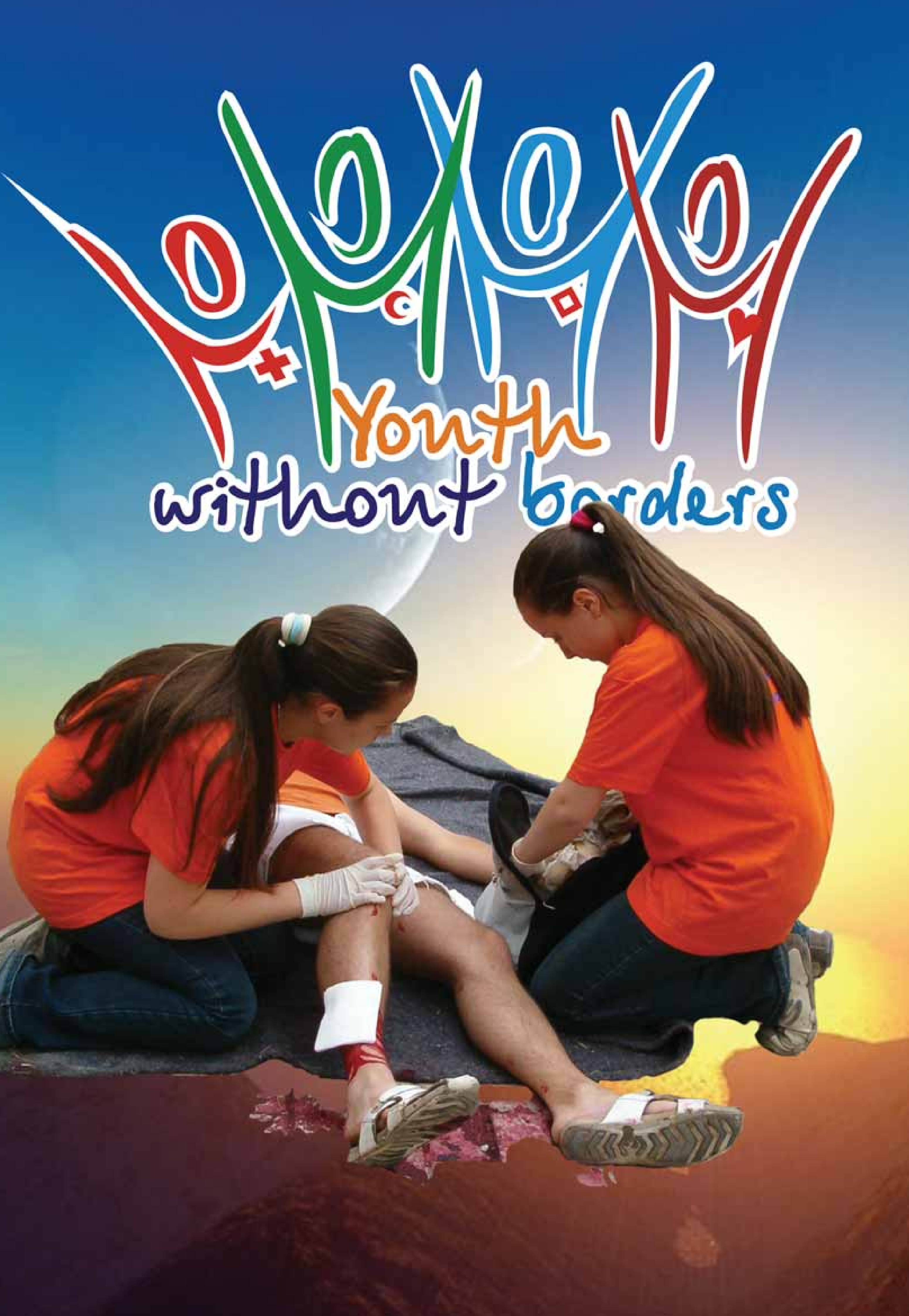
Либиската влада го направи договорот со американската непрофитна организација за купување на ефтините преносни сметачи за сите свои училишни деца, чиј број изнесува околу 1,2 милиони. Проектот би требало да се заврши до јуни 2008-ма година, со што Либија ќе стане прва земја во светот, во која сите училишни деца ќе имаат пристап до интернет. Со договорот вреден 250 милиони американски долари, покрај лаптопите, ќе осигури сервер за секое училиште и целата потребна инфраструктура, вклучувајќи и технички советници.

Се започна со земјите во развој, бидејќи таму отпорот кон информатичката индустрија е многу помал, отколку во развиените земји. Основната заложба е да се смени начинот на кој учат децата денес, како и начинот на работата на училиштата во светот.

Во програмата се вклучија Нигерија, Бразил, Аргентина и Тајланд и секоја од овие земји потврди дека ќе порача милион лаптопи, секако базирани на Оперативниот систем Линукс.

Главната цел е секое дете во неразвиените земји да добие свој компјутер, секако бесплатно, а се очекува, до 2010 година, цената на овие лаптопи да падне на 50 долари.

ОЛПЦ очекува, дека заклучно со 2007-ма, ќе бидат порачани 10 милиони вакви сметачи.


Youth
without borders

Анализата на пазарот на труд покажува дека покрај соодветното завршено образование, еден од основните услови за вработување претставува работното искуство и стекнатите вештини. Од друга страна, младите по завршувањето на образовниот процес, се соочуваат со неможноста за стекнување на соодветното искуство за кое што долготрајно се образувале. Заради овие причини, се наметнува потребата од превземање активни мерки за вработување, кои ќе влијаат токму на намалување на постоечката разлика меѓу побарувачката и понудата на пазарот на трудот.

Дел од стратегијата за превземање на активни мерки за вработување е проектот EMS 2 "Посредување при вработување на млади невработени", поддржан од Владата на Р.Македонија, Владата на Кралството Норвешка, а како имплементатор се јавува проектната канцеларија на УНДП. Проектот се реализира на национално ниво во 20 општини кои се во постојана меѓусебна соработка. Во Скопје се вклучени четири општини кои ја поддржаа основната идејна цел на проектот EMS 2 , општините Ѓорче Петров, Аеродром, Карпош и Газибаба. Во основа, проектот предвидува тримесечна волонтерска пракса за 30 млади невработени од секоја општина, со цел стекнување на работно искуство, лично и професионално надоградување, во насока на генерирање на нови работни места. Првичното изведување на проектот EMS 2 во општините Аеродром и Ѓорче Петров овозможи стекнување на големо искуство кај дел од младите невработени жители, кои соочувајќи се со досегашните тешкотии, срдечно ја поздравија ваквата иницијатива. Градоначалниците се залагаат за понатамошна имплементација на одредбите на EMS 2 проектот, со цел да се помогне во намалување на стапката на невработеност.

Проектот опфаќа две основни целни групи: правни субјекти на територијата на општините и млади, високо и средно образовни невработени кадри до 35 години. Текот на првата фаза на проектот опфаќаше доставување на апликации од двете целни групи, по што следуваше процесот на посредување и спојување меѓу нив во однос на понудените податоци. Во тек е реализирањето на волонтерската пракса. По завршувањето на третиот волонтерски месец следуваат преговори со фирмите за понатамошното вработување. Во рамките на проектот се реализираат работилници и компјутерски обуки за волонтерите, како би се зголемиле нивните шанси за вработување.

Земајќи ги во предвид досега остварените контакти со волонтерите и фирмите каде што се ангажирани, се очекува најмалку 50% од нив да бидат вработени по завршувањето на волонтерската пракса.

Општински проектни координатори за EMS 2 проектот:

Катерина Вељановска
- Општина Аеродром;

Санела Шкријељ
- Општина Ѓорче Петров.

МАКЕДОНИЈА ЗЕМЈА НА ИНФОРМАТИЧАРИ

Teaching is a work of heart

Организира

Алгоритам Центар

Едукативен Компјутерски Центар

Бесплатна обука за компјутери за сите граѓани на Република Македонија

Досегашни активности

- Хуманитарни изложби на детска компјутерска графика
- Современи креативни методи за учење и осовременување на наставата поддржано од Министерството за образование и наука и Светската банка
- Електронско оценување и тестирање поддржано од е-Македонија

ОСНОВНИ И НАПРЕНИ ВЕШТИНИ
ВО ИНФОРМАТИЧКАТА ТЕХНОЛОГИЈА

ул. „Народен Фронт" бр. 13-2
1000 Скопје - Република Македонија
www.algoritamcentar.com;
email: acentar@mt.net.mk
тел. 3116750

МАКЕДОНИЈА
ЗЕМЈА НА ИНФОРМАТИЧАРИ

На 12 јануари 2007-ма год. Владата на Република Македонија објави повик за бесплатна обука за користење на компјутери за сите заинтересирани граѓани на Р.М. Интересот беше голем и на повикот се јавија 22.229 граѓани. Под мото "Македонија - земја на информатичари", обуките ќе ги организира Едукативниот компјутерски центар "Алгоритам Центар" од Скопје, чиј директор е г-ѓата Марина Божинова. Досегашните активности на овој Центар, меѓу другото го следеа духот на хуманоста, па така, со голем успех беа организирани хуманитарни изложби на детска компјутерска графика. Од другите активности, би издвоиле уште две позначајни:

Современи креативни методи за учење и осовременување на наставата, поддржано од Министерството за образование и наука и Светска банка, како и Електронско оценување и тестирање, поддржано од е-Македонија.

Кога станува збор за основните и напредни вештини во информатичката технологија, анкетираните граѓани, со својот покажан интерес,меѓу другото се изјаснија дека единствениот општествен напредок го гледаат во образование.

Курсевите почнуват на 11. 06. 2007-ма година. Она што е интересна новина е што, во наредниот период, Владата ќе обезбеди и бесплатен интернет за сите граѓани на Р. М. Треба само да се има желба за користење на информатичките можности, во заложбите да се достигне високото ниво на ИТ културата.

EAC **ОБРАЗОВЕН ИНФОРМАТИВЕН ЦЕНТАР, СКОПЈЕ**
ул. Иво Лола Рибар, 426/2-3, 1000 Скопје
тел./факс: 3246 304
oicsk@oic.org.mk
www.oic.org.mk

ВАШ ПАРТНЕР ВЕЌЕ ЕДНА ДЕЦЕНИЈА!

- **Промоција и претставување на универзитети од земјата и странство во македонија**
- **Спроведување на програми за стипендирање**
- **Можности за воспоставување на студентска размена помеѓу универзитетите**
- **Организирана подготовка за:**

  ТОЕФЛ ИБТ, САТ, ГРЕ, ГМАТ- Education Testing Service, САД
  ЕЦЦЕ, ЕЦПЕ- Универзитет Мичиген, САД
- **Спроведување на институционални тестирања за тестовите на ЕТС**

*** ОИЦ Скопје има согласност од Министерството за образование и наука на РМ за претсавување на универзитети од странство и нивните програми во средните државни училишта во Македонија**

- **Promotion and representation of Macedonian and foreign universities in Macedonia**
- **Administration of the scholarship programs**
- **Possibility for administration of student exchange programs among the universities**
- **Organize test preparation courses for:**

  TOEFL, SAT, GRE, GMAT- Education Testing Service, USA
  ECCE, ECPE- University of Michigan, USA
- **Institutional testing for the ETS tests**

*** EAC Skopje has official approval from the Ministry of Education and Science of the R Macedonia for representing foreign universities and its programs in the Macedonian state high schools**

НОВА ДИМЕНЗИЈА - Општествено хуман магазин
Инфо гласило на Црвениот крст на Град Скопје

За Весникот: Сузана Тунева Пауновска
Секретар на Црвен крст на град Скопје
Уредник: Ели Јосифовска
Зам.уредник: Александра Валкановска

Редакција: Александра Ристовски
Тодорка Јанevска
Марина Матевска
д-р Ирена Андоновиќ
Тех. уредување: В.Хаџи Пулевски

година 2007
Тираж 700 примероци

Црвен крст на Град Скопје
ул. 11 Октомври бр. 42а
тел. + факс 02 3139-578
емаил: skopje@redcross.org.mk
infock@redcross.org.mk

www. redcross.org.mk/skopje