

Info revista e Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit

DIMENZIONIMI RI

magazina humanitaro-shoqërore

maj 2011



- Etika në veprim të Kryqit të kuq
- Intervistë me Gradimir Çanevskin
– aktivisti më i vjetër i Kryqit të kuq
- Pse 115-shi është super numër?
- Fëmijët meritojnë shtëpi të ngrohtë dhe dashuri familjare
- Kontributi i juaj ndihmë e rëndësishme!
– U shënuar java e solidaritetit

Qendra për edukim
dhe rekreim



SOLFERINO
NË BASHKPUNIM
ME NATYRËN



Rr. Partizanska 6330 Strugë



046/ 781-733 (Strugë),
02/ 3139-578 (Shkup)



solferino@redcross.org.mk
skopje@redcross.org.mk



PËRMBAJTJA

| | |
|--|----|
| Etika në veprim të Kryqit të kuq | 3 |
| Intervistë me Gradimir Çanevskin – aktivisti më i vjetër i Kryqit të kuq | 6 |
| Kanceri në mushkëritë e mardha | 9 |
| Akcion i dhurimit të gjakut me rastin e ditës së Re-Medika | 9 |
| 115 projekte të vogla KKA-PVH – pasqyrë për punën e vullnetarëve | 10 |
| Pse 115-shi është super numër | 10 |
| Shri Lanka | 11 |
| Projekti për lider të rinj (PLR) | 12 |
| Aktivitetet në kuadër të veprimtarisë së Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit | 14 |
| Fëmijët meritojnë shtëpi të ngrohtë dhe dashuri familjare | 19 |
| Intervistë me Marija Dimovska – vullnetare e Klubit për të rinj të KKQ | 20 |
| Gjëra të vogla por të rëndësishme... | 21 |
| Efikasitet më i mirë energjetik | 22 |
| Bashkëpunimi me Geshtalt institutin Shkup dhe Kryqin e kuq të qytetit të Shkupit | 23 |

Për Revistën: Suzana Tuneva Paunovska
 Sekretar i Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit

Redaktor: Eli Josifovska

Zv. Redaktor: Marina Mateska

Redaksija: Todorka Janevska
 Aleksandra Valkanovska,
 d-r Rexhep Lusijani,
 Ivana Marinček,
 Ilina Gligorovska
 Marija Savich
 Katerina Jankovska

Red. teknik: Vladimir Hadzi Pullevski

Tirazhi: 300 ekzemplare
 Kryqi i kuq i Qytetit të Shkupit
 Rr. „11 Октомври“ - 42a
 Shtëpia e organizatave humanitare
 „Dare Xhambaz“ - Shkup
 tel. + faks 02 3139-578
 email: skopje@redcross.org.mk; info@redcross.org.mk
 ISSN 1857-5919



Hyrje

Këtë numër të dashur lexues, ia përkushtojmë vullnetarizmit. Duket se e haruam rëndësinë e vërtet të tij. Në botën moderne me dëshirën për të krijuar sa më shumë të mira materijale, duket se vullnetarizmi nuk ekziston!

Pyetemi sa prej Nesh, do të ishin pajtuar që aftësitë fizike dhe psiqike të tyre, t'i angazhonin për mirëqenie shoqërore pa kurrfarë levërdije?

Nëqoftëse sot, gjatë ditës, ju kërkoni që të përfshihen në një aktivitet vullnetar dhe human, a do të ishit pajtuar menjëher? Ju provokojmë që të mendoni në këtë temë. Informohuni për veprimtarinë e këtyre njerëzve në botë, të cilët e ndejnë fuqinë e punës vullnetare. Do të kuptoni përse ekzistojnë organizata dhe persona të cilët i janë përkushtuar ndjenjës që të ndihmojnë.

Gjejini vetveten, duke shfletuar faqet para Jush dhe vendosni se cila ide do t'ju pëlqejë. Ndoshta do të jemi një inspirim për hapat e ardhshme në ardhmëri. Dhe, kur të gjithë njerëzit e kësaj bote do të kishin përkushtuar një pjesë të kohës dhe të vetes në dobi të zgjidhjes së vetëm një problemi të rrethit të tyre, me siguri se probleme nuk do të kishte.

Me respekt për të gjithë vullnetarët e tashëm dhe të ardhshëm!

**Sinqerisht i Juaj
 Dimenzioni i Ri**

ETIKA NË VEPRIM TË KRYQIT TË KUQ



„Njeriu e bën të madh dhe të vogël vullneti i tij“

Fridrih Shiler

Kryqi i kuq është njëra ndër organizatat më të rëndësishme bashkohore e cila përfaqëson principe të mëdha etike. Kur para një shekulli e gjysmë lindi ideja për themelimin e Kryqit të kuq, shënoi një fillim të një ere të re në sjelljen njerëzore, e cila i lidh qëllimet e mira dhe veprat, me qëllime univerzale njerëzore. Sot, ka më shumë organizata botërore siç janë: Kombet e Bashkuara për ruajtjen e paqes botërore, me degët e saja të UNICEF-it për të mirën e fëmijëve, FAO-s, ndihmë për ushqim, UNESCO- për zhvillimin e arsimit, kulturës, shkencës dhe informimit, Organizata botërore shëndetësore për ruajtjen e shëndetit njerëzor, Komiteti olimpiq ndërkombtar, për zhvillimin e sportit dhe bashkëpunimit internacional në fushën e sportit, etj. Mes këtyre organizatave që kanë qëllime etike del në pah edhe qëllimi moral dhe funksioni i Kryqit të kuq.

Bëhet fjalë për shprehjen e njëres anë të brendisë njerëzore si bazë e etikës. Njeriu me ndjenjat e tija përjeton dhe reagon ndaj provokimeve; me mendje, mendon për problemet dhe i zgjedh me vetëdije duke i matur shkaqet dhe pasojat, me mençuri duke i mbajtur mend zgjidhjet më të mira dhe duke i ndjekur ato, përderisa me vullnet kahëzohet kah realizimi i përcaktimit. Tre dukuritë njerëzore janë të rëndësishme për sjelljen njerëzore, vizioni dhe veprimi i këtyre tre dukurive është i ndërtuar në qenien e Kryqit të kuq, si ndjeshmëri për vuajtjet njerëzore (empati), si ide për qasje të duhur dhe përfshirje në dioptrinë njerëzore të të gjitha aspekteve të të jetuarit bashkohor dhe për të dhënë ndihmë të përvuajturve, si përcaktim i solidaritetit të ndërsjell për ndihmë të pandalur.

Në konceptin e Kryqit të kuq i vlerësojmë si aspekte më të rëndësishme të vullnetit. Vullneti dhe aftësia e njeriut është që të koncentrohet dhe ta jep energjinë e tij për realizimin e qëllimit. Nga vullneti mvaret realizimi i ideve dhe qëllimeve, ajo e orienton veprimin, insiston që t'i qasemi realizimit, kërkon që të mbahet aktiviteti dhe të vazhdohet deri në fund me përcaktimin. Vullneti është aftësi për të vendosur zgjidhje të qëndrueshme me të cilat tejkalohen të gjitha pengesat. Kjo shtytje morale mëton t'i tejkalojë epshet d.m.th. t'i tejkalojë të gjitha pengesat. Ky mëtim moral i tejkalon epshet d.m.th. ka vetëkontrollë dhe ngrit qenien në pozitë që të ndikojë në sjelljen e tij për qëllime të larta humane.

Vullneti mund të jetë edhe burim i vullnetarizmit, kur potencohet liria e çdonjërit që të veproj ashtu siç don ai. Konceptet filozofike tregojnë se njeriu ka forca të këtilla, se ajo është brendia e përkrahjes etike, ndërsa praktika udhëzon se mëtimi për veprim të vetëdëshiruar mund të lind veprime negative dhe pasoja të pamoralshme. Vullneti i lirë duhet të jetë bazë për autonominë e personalitetit si zgjidhje mes dy ose më shumë mundësive, prej të cilave secila

ka vlerat e veta dhe mund të jetë e dëshirueshme që personaliteti me liri të plotë ta merr vendimin. Mirëpo mundet të ket edhe vullnet të mbrapsht, veprim me kahje të keqe, pa dëshirë për të bërë një vepër të mirë. Ajo është shprehje e vullnetit të keq si veti e atij i cili ka qëllime të këqija ose i cili nuk mund të detyrohet të bëjë vepra të mira.

E kundërta është baza e veprimeve të përsosura të Kryqit të kuq. Bazë e etikës është vullneti i mirë, i cili e karakterizon personalitetin me qëllime të mira dhe me veti të përhershme të dashurisë për njerëzit dhe etikën. Njerëzit e këtill me vullnet të mirë veprojnë në përputhshmëri me qëllimet e tyre, pa shtytje, të orjentuuar kah qëllimet e dobishme. Ky është vullnetarizmi i cili në botën bashkohore zhvillohet në të gjitha sferat dhe shprehjen më të rëndësishme e merr duke kryer vepra të mira për të gjitha njerëzit, posaçërisht në aktivitetet e Kryqit të kuq.

Vullnetarizmi me të cilin dallohet puna e Kryqit të kuq është i orjentuuar në afirmimin e qëllimeve humane të saja për të ndihmuar njerëzit, për të ngritur solidaritetin, për të zhvilluar shpirtin njerëzor në shoqëri, për shfrytëzimin e të gjitha resurseve për përmirësimin e njohjeve, pozitën dhe shëndetin e të gjithëve. Kryqi i kuq është një pikë e rëndësishme në ndërtimin e etikës Univerzale të njerëzimit me të cilin lidhen të gjitha vlerat e dobishme nga të gjitha epokat, të gjithë popujt, mendimtarët e mëdhenj dhe veprat e mira në një tërësi unike që do të ishte një sistem moral për të gjithë. Gjithashtu Kryqi i kuq e potencon dhe zhvillon teorinë bazë të etikës për t'u kujdesur për mirësinë e sjelljes njerëzore ndaj botës, ngjarjeve, proceseve, dukurive dhe personaliteteve (për shkak të karakterit të kudesit ku vetëdija njerëzore dhe vullneti janë të orjentuuar kah kryerja e veprave të mira që është e popullarizuar me emrin „etikë femërore“.

Si përfundim në këtë analizë të shkurtë për strukturën etike dhe aspektet e Kryqit të kuq mund të themi se Kryqi i kuq është institucion që nuk sforcon që të bëhen gjërat të menduara si norma, por se aktivitetet e saja i bazon në vullnetin e vullnetarëve që të bëhet ajo që duhet. Për këtë shkak ata nuk e kanë vështirë sepse roli dhe pozita e Kryqit të kuq vazhdimisht rritet, ashtu siç njerëzimi e ka të domosdoshme që të përballlet me situatat dhe problemet dhe të mundohet ta jep më të mirën. Në Kryqin e kuq nuk ka dallim mes ideve dhe veprimit, fjalëve dhe veprave, premtimeve dhe realizimeve. Për këtë shkak ky është institucion i klasës së parë etike.

D.r Kirl Temkov

Intervistë me Gradimir Çanevskin

Tusenvis av ofre for klasebomber trenger bare én skole for å få klasebomber forbudt. Flere tusen mennesker i Norge trenger skoler for å vise at de er med i kampen. Sammen skal vi få klasebomber.

Rede Kors ungdom

AKTIVISTI MË I VJETËR I KRYQIT TË KUQ

LINDUR MË 1930. TRSTENIK-SËRBI
RRJEDH NGA NJË FAMILJE E VARFËR 9 ANËTARSHE
TASHMË 20 VITË NË PENSION, DR. ÇANEVSKI THOT: KISHA PRINDËR TË MREKUL-
LUESHËM, NA EDUKUAN TË JEMI TË MIRË NË JETË, T'JU NDIHMOJMË NJERËZVE, KY
AMANET MË MBETI EDHE SOT...

Kaluan shumë vite nga fillimet e Juaja si vullnetar. Sa janë të freskëta kujtimet nga aktiviteti i parë?

Aktiviteti im i parë filloi në vitin 1951, si nxënës në shkollën shtetërore për dhëmbë. Më duket se ishte java e parë e luftës kundër kariesit të dhëmbëve. Pas iniciativës së organizatës së Kryqit të kuq të qytetit, formuam ekupe të cilat bënë kontrollime sistematike të dhëmbëve nëpër shkollat e qytetit të Shkupit. Ky aktivitet vazhdoi në Komunën e Petrovcit në vitin 1958, ku përfshiheshin 28 fshatra. Duheshte të veprojmë në edukimin shëndetësor, dhe për këtë qëllim tregonim ngjarje filmike. Aparatura e kinemasë ishte e siguruar nga organizata e Kryqit të kuq të qytetit. Aktivitetet nëpër fshatra vazhduan edhe vitet e ardhshme, ku vizituam shumë familje dhe demostruam realizimin e një higjienë personale dhe të përgjithshme, ishim prezent edhe gjatë vërshimeve dhe tërmetit.

Përcaktimi i juaj që të bëheni mjek, për shumë aktivitete gjithsesi se paraqet një vlerë të veçantë. S'a kjo ju trimëroi që të veporni edhe në momentet kur ishte e nevojshme të jepni ndihmë?

Shembuj të këtyll kishte me të vërtet shumë dhe unë mirë i kujtoj ato. Mund të them se edhe më tutje më ndodhin. Në vitin 1966 me korespondencë regjistrova Fakultetin stomatologjik. Në vitin 1970 u bë integrimi i enteve poliklinike-ambulantore në një Shtëpi shëndeti në Shkup ku isha i emëruar për udhëheqës të shërbimit të mbrojtjes stomatologjike. Pasi që për punë dhe jetesë erdha në Shkup, aktivitetet e mija vazhduan në Kryqin e kuq „Qendër”.

Kisha një rast kur duheshte të jepet ndihma e parë ndaj një të lënduari në një rrahje. Rastësisht përmes dritares ku jetonte familja ime pashë në rrugë një njeri të shtrirë që nuk lëvizte. Menjëher vrapova dhe pashë një ushtar të shtrirë me lëndime në kokë. Asnjë njeri nuk kishte në afërsi. Të gjithë ikën. Ç'të bëj, kohë për pritje nuk kishte. Menjëher mora makinën sanitare dhe e dërgova në Spitalin ushtarak. Ishte e qartë se rrahja kishte ndodhur nën veprimin e alkoolit që vërtonte rregullën se alkooli është i dëmshëm jo vetëm për shëndetin, por sjell edhe tragjedi.

Kjo me siguri më la mbresa për angazhimet e mija të mëvonshme në stërvitje dhe tema të ndryshme. Me dy mandate si anëtar i Këshillit ekzekutiv të Kryqit të kuq, më së shumti isha i angazhuar në stërvitjen e vozitësve për dhënie e ndihmës së parë. Gjatë mbajtjes së mesimit, kujdes të posaçëm u përkushtoja dëgjuesve të cilët stërviteshin për lëndime dhe gjendje të veçanta, të cilët mund të sjellin edhe pasojë tragjike: gjakderdhje, gjendje të pavetëdijshme, djegje të rënda dhe ngrirje, helmime nga gaze të lëshuara etj. Pasi që në Shkup kisha një përvojë të keqe me helmimin e gazeve të lëshuara në garazhe të mbyllura, ku të rinjë kishin humbur jetën, u mundova përmes shembujve t'ua tregoj këtë.



Rëndësia e misionit humanitar të Kryqit të kuq në aktivitetet e juaja shumvjeçare u bartë në shtëpi, familje dhe te fëmijët e juaj. Sa ata e aplikuan forcën e vullnetarizmit dhe të ndihmës pa rezervë?

Mendoj se kisha sukses në këtë. Stërvitet që ishin pjesë e aktiviteteve të mija në Kryqin e kuq, ndonjëher padashur barteshin në shtëpi. Respektin ndaj asaj që është e mirë dhe vlerë e vërtet u mundova që ta përdëftoj edhe të mos mbetet vetëm fjalë.

Një javë derisa ktheheshim me të birin nga Markova Sushica nga Shkupi, para urës që çon për Draçevë ndodhi një fatkëqësi mes dy veturave. Një i lënduar ishte shtrirë me lëndime të rënda më këmbë dhe duar. Në ato momente punon përvoja dhe të orienton për të ndihmuar. Djali im si një njeri me përvojë m'u gjet menjëher në ndihmë. Në kolonën me automobila u gjet një auto-kombe e lirë. Vozitësi u pajtua duke treguar humanizëm dhe ndihmoi që i lënduari të transportohet deri në spital. Ndërkohë i ndihmoja të lënduarit tjetër. Ndrërsa djali më ndihmoi përsëri si një njeri me përvojë duke i repektuar rregullat e ndihmës së parë, kur bëhet mobilizimi i të lënduarve.

Mesiguri ajo don të thotë se kam arritur sukses në misionin tim si aktivist, duke ndihmuar në krijimin e kuadrës së rinjë të ndihmës të rinjë.

Thonë se koha e pensionimit është kohë pushimi. Savlen kjo për juve. Përkaj aktiviteteve vullnetare gjeni kohë edhe për hobi

Gjithsesi. Kur mendojë mirë, ajo sikur te jetë pjesë e jetës sime. Gdhendja e ikonave është pasioni im, posaçërisht jam krenar që veprat e mija janë në duart e kolecionarët e shumë dhe te institucionet

Por në mua një ndër mënyrat për të përjetuar është e alpinizmi. Vazhdimisht e kur më është dhënë mundësija jamë ngjitur në mal. E dua naturën dhe nuk e ndërrij me asgjë.

Festuat 60 vjetorin e ativiteteve në Kryqin e kuq dhe të përkushtimit ndaj vullnetarizmit, Çka do t'ua propozoni të rinjëv?

Të jënë human. Jepni vazhdimisht ndihmë, pa marr parasysh nacionalitetin. Edukoni fëmijët tuaj të jënë nxënës të mirë, largojuni drogës, duhanit, dhe gjith asaj që është e dëmshme për shëndetin. Mendoj për të nesërmen duke e përmirsuar hapsirën ku jetoni.

Re-Medika kudeset për shëndetin tuaj

Gjinekologji dhe akusheri



- * Sterilitet
- trjtim të kompletuar për sterilitet burrash dhe grashë
- operime gjinekologjike laparoskopike dhe histeroskopi
- operime gjinekologjike onkologjike

In vitro fertilizim



- * 350 foshnje

Neonatologji dhe pedijatri



- * Ambulant pediatrike
- * Kardiologji pediatrike
- * Pedijatri reumatologjike
- * Ласерска хирургија
- * Општа хирургија

Kirurgji



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

Anastezion dhe përkujdesje intensive



Terapija fizikale



Diagnostik



- * Ortopedi
- * Endoskopi
- * Mjeksi Interne
- * Kardiologji
- * Neuropsikiatri
- * Radiologji
- * Ambulant e lëkurës

Medicin e përgjishme e punës



- * Kontrollim sistematik për puntorë
- * Kontrollime sistematike manxherike
- * Kontrollime paraprake shëndetsore
- * Kontrollime të rregullta periodike

Laboratori biokimike



Kanceri në mushkëritë e bardha

Kanceri në mushkëritë e bardha është një nga shkaqet më të shpeshta të vdekjes nga malignumi te burrat, gjithmonë e më shpesh edhe te gratë, si rezultat i konsumimit të duhanit dhe mënyrës bashkëkohore të jetuarit.

Për cilat gjendje mjekët duhet të mendojnë se ndoshta pas këtyre simptomave fshihet edhe kanceri i mushkërive të bardha? Pas ç'do kolloitje të prolonguar për të cilën nuk realizohet një trajtim adekuat kemi bronhopneumonit të cilat nuk sanohen pas një terapie të përcaktuar dhe gjatë së cilës kemi kollitje me gjak dhe të thatë. Si simptome të mëvonshme paraqitet lodhja, dobësimi dhe dhimbje në gjoks. Te karcinomi bronhogjen simptome të hershme nuk ekzistojnë ose janë të pazakonshe. Për këtë shkak simptomat paraprake duhet të kuptohen seriozisht. Për përcaktimin e diagnozës së vërtetë bëhet bronhoskopi i cili paraqet në mënyrë vizuale trungun bronhijal, por mund të merret edhe biopsia, përderisa hetohen ndryshime të dyshimta. Ajo sot bëhet në mënyrë rutinore me instrumente fleksibile duke aplikuar anestezion të shkurtër lokal ose të përgjithshëm. Për t'u përcaktuar stadiumi, përderisa vërtetohet kanceri në mushkëritë e bardha duhet të bëhet tomografia kompjuterike e krahërorit me kontrast intravenoz dhe analiza tjera.



Prof. Dr. Andreja Arsovski
kirurg

Qasja terapeutiko-kirurgjike nënkupton mënjanimin anatomik të tërësisë së mushkrisë së bardhë. Sot, kur ekzistojnë tumore të mëdha, shpesh aplikohet e ashtuquajtura terapia neoadjuvante, që d.m.th para operimit jepen citostatike, rrezatim i shkurtër, dhe prej se zvogëlohet masa e tumorit shkohet në mjekim kirurgjik, që e aplikon kirurgu kompetent torokal. Pas operimit jepen citostatike me rrezatim ose kombinim i të dyjave. Mjekimi është kompleks dhe i mundimshëm për pacientin. Për këtë shkak, vlen të theksojmë se patjetër është që t'i analizojmë të gjitha simptomat e mëparshme që të zbulojmë rastet e karcinomit në mushkëritë e bardha që në fazën e hershme, për të aplikuar një trajtim për shërimin e pacientit, në mënyrë që të fitohet lufta me kancerin në mushkëritë e bardha.

Prof. Dr. Andreja Arsovski



AKSIONI I DHURIMIT TË GJAKUT ME RASTIN E DITËS SË REMEDIK-ës

Me rastin e 6-vjetorit me 07 prill 2011 ESHP Re-Medika inicoi aksionin e grumbullimit të gjakut i cili u realizua në bashkëpunim me Kryqin e kuq të R.Maqedonisë në qendrën tregtare SP Planet në Gjorqe Petrov. Gjatë aksionit gjakë dhuruan të punësuarit e ESHP Re-Medika dhe u mbledhën gjithsej 23 njësi gjaku.

Implementimin i KKA-PVH –s nëpër shkollat e qytetit të Shkupit përjetoi sukses të madhë



Nëse sukcesi nënkupton që të jesh i përkushtuar, atëherë sukcesi që arrihet përmes bashkpunimit mes kryqit të kuq të Qytetit të Shkupit dhe Komunës Qendër në implementimin e KKA-PVH proektit nëpër shkollat fillore të komunës së Qendrës, nënkupton një përkushtim të parrezervë nga ana e nxënësve dhe mësuesve përgjegjës të tyre.

Pas puntorive njëditore, në periudhën dymojrshë për përpunimin e projekteve të vogla, nxënësit intenzivisht e kanë vizituar zyrën për konsultime të KKA-PVH-s. Këto konsultime së bashku me përkushtimin, entuziazmin dhe humanizmin e nxënësve të shumzuar me 7 (aq sa shkolla fillore ishin përfshirë në implementimin e projektit në Komunën Qendër) rezultuan me ndihmë tre nënave vetëmbajtëse, veshmbathje për fëmijët pa prindër, libra për qëndrën për rehabilitim, ndihmë në të holla për operimin e një mësuaesje e cila ka smundjen e kancerit, pako më ushqim për disa familje rome.

Në 19 Prill KKA-PVH kolegiumi e bëri selektimin. Prej 18 projekteve të dorzuar, 30 nxënës dhe 7 arsimtarët përgjegjës do të jenë pjesë e puntorisë finale të KKA-PVH projektit që do të mbahet në fund të muajit maj në qendrën Solferino në Strugë.

KKA-PVH ekipi është posaçërishtë krenarë për nga këto bashkupime dhe sukcesi i projekteve të vogla të nxënësve nga të gjitha shkollat e përfshira, dhe beson që këto bashkupime do të shënojnë sukses të mëtutjeshëm.

115 projekte të vogla KKA-PVH-pasqyrë për punën e vullnetarëve

Gjithsej 115 projekte të vogla arritën në adresë të KKA-PVH zyrës këtë vit me ç'ka në vitin 2011 cikli i KKA-PVH u shënuar me numrin rekord të projekteve të përpunuara nga ana e vullnetarëve.

Gjatë vikendit prej 24-27 Mars, KKA-PVH kolegiumi në qendrën Solferino i vlerësoj gjithsej 115 projektet dhe me një kënaqësi dhe krenari të madhe i vlerësoi gjithsej 63 projekte prej të cilëve me fazën 5 (për realizim të suksesshëm për efekte të fuqishme dhe jetëzgjatje të aksionit), prej të cilëve 16 fituan dielzën për efekt mirënjohës. 43 projektet e tjera u vlerësuan me fazën 4 (realizim të suksesshëm), dhe vetëm 9 e fazën 3 (orvatje e dokumentuar për realizim). Përderisa me fazën 2 (ide e dokumentuar) nuk u vlersua asnjë projekt.

| Faza | 5 | 4 | 3 | 2 | gjithsej |
|-------------|----|----|---|---|----------|
| Nr.projekte | 63 | 43 | 9 | 0 | 115 |

Në këtë puntori përgatitore u bë selektimi i 100 të rinjëve dhe 14 diseminatorëve që do të ftohen të marrin pjesë aktive në realizimin e puntorive finale në muajin Maj dhe Qershor.

Pse 115 është super numër?

Përgjigja në këtë pyetje shpije direkt në KKA-PVH zyrën. Kështu që 115 nuk është numër super pse ashtu tingëllon, por për shkak se shënon numrin rekord të projekteve të vogla që arritën në KKA-PVH zyrën për ciklin 2010/2011, si rezultat i realizimit të programit nacional në 33 OKKK dhe KK të qytetit të Shkupit, (përderisa projektet të cilat ishin rezultat i implementimit të sivistet të KKA-PVH programit nëpër shkolla të territorit të qytetit të Shkupit duhet sërish të na arrijnë). Pak më larg nga ky numër këto projekte tregojnë gjeste humanitare, asocojnë në aktivitetin rinor, ftojnë për nevojën e përgjegjësisë shoqërore si dhe na inspironë që të ndjekim shembullin e këtyre të rinjëve të cilët ndihmojnë pa rezerva.

Projektet e vogla KKA-PVH në vete përmbajnë një ngrohtësi të posaçme, përshtypje të posaçme, falenderim të vërtet nga ata të cilët e marrin ndihmën, nga të rinjtë dhe krenari për të rinjtë që patën fatin të ndihmojnë 115 grupe qëllimore. Këto grupe qëllimore për ciklin 2010/2011 përfshijnë fëmij të vegjël të sëmur nga leukemia, fëmij të cilëve u nevojitet rehabilitim, të rinj me hendikep mental, njerëz të cilët kanë humbur të pamurit, familje të cilëve u janë djegur shtëpitë, fëmij dhe mbarë familje që jetojnë në kushte ekstreme të vështira, nëna vetëmbajtëse, viktime të dhunës familjare....Për nevojat e grupeve qëllimore të rinjtë ngritën iniciativë, mblodhën donacione, organuan aheng humanitar, koncerte, organizuan orë për shkrim-lexim, përpunuan maska nga bota, zbulime, kartolina, libra të shtypur, me qëllim që t'i ndihmohet bashkësisë. Ambiciet e të rinjëve nga OKKK dhe dëshira që t'ju ndihmohet disa familjeve ishte i rëndësishëm sepse u dhuroi atyre mbulesa të reja, mobilje të reja, banjo në shtëpi, kulm të ri, pajisje për ushqim dhe ndonjë shpresë për fëmijë e ndonjë nënë të sëmur nga leukemia, për disa fëmij kishte rëndësinë e një dyshemeje të re dhe mureve të bardha...

Kreativiteti i të rinjëve asnjëherë nuk u ndal, nevoja për ndihmë është vazhdimisht e nevojshme. Projektet e vogla KKA-PVH na përkujtuan edhe kësaj rradhe se çka mund të bëjmë për njëri tjetrin. Në fund numri i 115 është pasqyrë e një ngritje të thellë, është energji pozitive e çuditshme se çka mund të bëjnë të rinjtë.





KKA-PVH në Shri Lanka

Gjatë gjysmës së dytë të muajit nëntor dhe fillimin e muajit Dhjetor dy instruktorë të KKA-PVH ishin në vizitë Shoqatës nacionale të Kryqit të kuq të Shri Lankës. Qëllimi i vizitës ishte ndihma për implementimin e KKA-PVH projektit në Shri Lankë. Përshtatja e programit të KKA-PVH në kulturë, nën nënqiellin e Shri Lankës si dhe krijimin e një plani të aktiviteteve për implementimin e mëtutjeshëm të PVH programit ishin qëllimi kryesor i kësaj vizite.

Hapat e para të këtij bashkëpunimi u bënë që në muajin gusht kur një delegate nga Kryqi i kuq gjerman me mision në Shri Lankë e vizitoi shoqatën tonë Nacionale pikërisht me qëllim që ta njoh më mirë KKA-PVH projektin. Pas prezentimit të bërë për KKA-PVH programit dhe mbledhjet si pjesë e KKA-PVH kolegiumit të instruktorëve, udhëheqja e KK e qytetit të Shkupit dhe KK e Maqedonisë, përfaqësuesi u njoftua në detaje për qëllimet dhe misionin e KKA-PVH, metodologjinë e tij, mënyrën e punës si dhe rezultatet që i jep gjatë implementimit të saj gjatë një projekti dhe në rastin konkret që do t'i jepte në Shri Lankë, gjë që inicioi bashkëpunimin në mes dy shoqatave Nacionale.

Implementimi i projektit Promovimi i vlerave humane (PVH) në Shri Lankë u zhvillua në atë mënyrë që programi u përshtat me nevojat lokale, sociale dhe kulturore si nevojë të Shri Lankës. Gjithashtu u punua edhe në ngritjen e aktiviteteve vullnetare në nivel lokal që kishte për qëllim rritjen e numrit të të rinjve të Kryqit të kuq, promovimin e aktiviteteve vullnetare për bashkësitë e prekura, diseminacioni, promovimin e aktiviteteve nga kultura dhe dialogu

mes të rinjve nga grupet e ndryshme etnike si dhe përforcimin e imazhit të Kryqit të kuq në vend.

Gjatë vizitës së tyre KKA-PVH instruktorët kishin takime me menaxhmentët e Shoqatës Nacionale të Shri Lankës ku u bisedua për zhvillimet e mëtutjeshme të PVH projektit dhe nevojën që një projekt i këtill të implementohet në Shri Lankë. Gjithashtu materialet e përgatitura për stërvitje dhe plani i aktiviteteve u prezentuan para misionit për Promovimin e vlerave humane, menaxherët e Sh.N dhe persona të cilët punojnë në sferën e PVH, të cilët si format të punës kishin pranuar me një entuziazëm të madh dhe me një mundësi të jashtëzakonshme të punojnë në Promovimin e vlerave humane të të rinjtë.

Momentalisht PVH programi në Shri Lankë implementohet në tre fusha: Batihalloa, Anoradallora dhe Trinkomale, përdërisa inicimin dhe realizimin konkret të PVH programit e ka bërë Kryqi i kuq gjerman me përkrahje të Shoqatës Nacionale të Kryqit të kuq të Shri Lankës.

2 Fjalë për Shri Lankën

Shri Lanka është e njohur gjithashtu edhe me emrin Ceilon, është ishull, vend me 20 milion popullatë ku jetojnë grupe të ndryshme nacionale dhe religjioze siç janë Singalezët të cilët i përkasin fejtës budiste, Tamili me Hindu me fe katolike ndërsa Moori janë ata me besim islam. Popullata kryesisht merret me prodhimin dhe eksportin e agro kulturave siç janë: çaji, kafja, kokosi dhe kanellë. Shri Lanka ka klimë tropikale dhe bukuri të shumta natyrore si dhe florë dhe faunë karakteristike, me 1000 km plazhë dhe shumë ishuj koral por për shkak të historisë së gjatë të konflikteve turizmi në këtë vend nuk është i zhvilluar.

Si vend ka qenë i përfshirë me konflikte të brendshme 26 vite, deri në maj të vitit 2009 ishte vend i cili ishte prekur nga Cunami. Kryqin e kuq e ndërtojnë si institucion të nevojshëm për një shtet. Roli i KK deri para pak kohe ishte në shpërndarjen dhe menaxhimin e ndihmave dhe donacioneve që arrinin nga shoqatat tjera nacionale, por pasi vendi dalngadal po kthehet në normale, menaxhimin me KK në Shri Lankë e shohin si nevojë të madhe në realizimin e programit të KKA-PVH për ngritjen e vullnetarëve si dhe rritjen e imazhit dhe rrolit të Kryqit të kuq te popullata.



KORPUSI I PAQES

Projekti për lider të rinj meshkuj

Organizata e Korpusit Paqësor dhe vullnetarët e saj punojnë në Maqedoni 15 vite dhe në përputhshmëri me mënyrën e punës secili vullnetar qëndron 2 vite në Maqedoni. Projekti për lider të rinj meshkuj (PLMR) është realizuar në bashkëpunim me vullnetarët e Korpusit Paqësor, Kryqi të kuq të qytetit të Shkupit dhe IMKA. PLMR është program që punon në zhvillimin e të rinjve që të bëhen lider të suksesshëm në shkollat e tyre, bashkësitë lokale dhe në shtet.

Korpusi Paqësor, Kryqi i kuq dhe IMKA punojnë si partnerë dy vite në realizimin e aktiviteteve të përbashkëta, angazhojnë instruktorë nga SHBA, Britania e Madhe dhe Maqedonia të cilët trajtojnë aspekte të ndryshme të shoqërisë civile.

Faza e parë e Projektit për lider të rinj meshkuj është program mentor në shoqëri, ku vullnetarët e Korpusit Paqësor në Maqedoni në rolin e mentorit njoftohen me të rinjtë entuziast nga Maqedonia dhe përmes takimeve të përbashkëta përgatiten për kampim.

Faza e dytë e realizimit të Kampit Veror që përbëhet prej një pune ekipore tetë ditëshe dhe zhvillimin e aftësive të liderit të 85 të rinj të shkollave të mesme. Kampi Veror përbëhet nga sesione në fushat e shoqërisë civile, zhvillimit personal, ruajtjes së ambientit dhe përgjegjësisë sociale. Të rinjtë janë përfshirë edhe në aktivitete sportive dhe në aktivitete ku mësohen shkathtësi të ndryshme që mundësojnë zhvillimin e aftësive për udhëheqje dhe punë ekipore, kreativitet dhe bashkëpunim të ndërsjell.

Faza finale e projektit fillon kur nxënësit kthehen në shtëpi pas kampimit. Ata takohen dhe diskutojnë për atë që kanë mësuar, këmbëjnë përvoja dhe japin kontribut në shoqërinë ku jetojnë. Kontributi mund të jetë i përmasave të vogla ose të paraqes një projekt me të cilin u ndihmohet më shumë grupeve qëllimore. Ideja është që të rinjtë ta ndjejnë se janë pjesë e bashkësisë ku jetojnë dhe mund të bëjnë ndryshime pozitive në të njëjtën.

Gjatë viteve në PLMR kanë kaluar shumë të rinj të suksesshëm. Në vazhdim kemi edhe një deklaratë të një të riu që ka qenë pjesë e PLMR për vitin 2011.

„PLMR ishte një ngjarje me rëndësi për jetën time. Me të vërtetë jam shumë i gëzuar që isha pjesë e projektit i cili më ndihmoi të rritem për kohë shumë të shkurtër dhe në mënyrë mjaft pozitive. Kampi Nacional për lider ishte mundësi për t'i prishur barrierat dhe stereotipet e njerëzisë së rinj që i kanë ndaj grupeve të ndryshme etnike. Në kamp pashë se këto stereotipe nuk janë asgjë tjetër përveçse fjalë që barten nga gjenerata në gjeneratë. Këto fjalë nuk kanë asnjë rëndësi në jetën time në shekullin 21, duke falenderuar kampin unë dhe miqtë e mi i rrënuam këto stereotipe. Shpresoj se ky kamp do të jetojë shumë gjatë, dhe singërisht pres që secili të jetë pjesë e tij.

Valtrimi, kamper nga Tetova (2010 PLMR) Mavrovë

Vest kent IMKA si pjesë e projektit për liderët e rinj meshkuj

Kampimi në qiellin e hapur për përkrahje të pastrehëve

“Para se të arrij në Maqedoni nuk flisja me asnjë njeri, as edhe në Rajder Haus - Kur shkova un isha lider dhe zëdhënës”.

“ Udhëtimi në Maqedoni ishte i pazakonshëm, përvoj emocionale që më shtyu të mendoj për zgjedhjen që duhet ta bëj për jetën time. Më dha një mundësi që të kem një pasqyrë më ndryshe për botën dhe më shtyu që ti tejkaloj mundësitë të cilat i kam në shtëpi”.

Në fillim të qershorit asociacioni amerikano-krishter Vest Kent IMKA do të sjell një grup prej 6 të rinjëve të pastreh nga Rajder Haus paraqet shtëpinë tonë për përkrahje në vendin Tunbrixh Vells, Vest Kent që të ndihmojnë partnerët maqedonas nga Kryqi i kuq në qytetin e Shkupit, Korpusin Paqësor dhe IMKA Manastir në realizimin e kampit të liderëve të rinj maqedonas.

Detyra jonë së bashku me IMKA nga Manastiri në kuadër të partneritetit paraqet organizimin e kampit nën qiellin e hapur, ku secili pjesëmarrës mund ta përjetoj ndoshta për herë të parë, se si duket të flesh dhe ushqehesh nën qiellin e hapur. Përkrahja jonë është në ngritjen e kampit, ndezjen e zjarrit, orjentimin, gjuajtjen si dhe aktivitetet tjera ku përgjegjësitë e parashtruara për menaxhim me këto aktivitete janë të njohura si Y-Camp.

Të rinjtë e pastreh të cilët i përkrahim nga shtëpia për përkrahje Rajder Haus ku anëtarsohen gra dhe burra, kanë mesatarisht 19 vjet. Jeta e tyre kalon përmes problemeve të ndryshme si ndarje nga prindërit, të braktisur, të keqpërdorur, keqpërdorim të drogës dhe alkoolit si dhe gjendje të rënda psikike. Qëllimi ynë është që t'u mundësojmë strehim të ngrohtë dhe të sigurt ku do të mund t'i plotësojnë nevojat e veta dhe të ndërtojnë një ardhmëri më të mirë për vete. Y-Camp është një nga mënyrat për të ndihmuar këta persona të pastreh që të mund të fitojnë aftësi vetanake, vetbesim dhe pavarësi.

Është vështirë që të spjegohet se si udhëtimi i vitit të kaluar ndikoi te të gjithë. Të rinjtë e Rajder Hausit shpejt u adaptuan edhe pse për ata ishte një mjedis i pazakonshëm, mirëpo punuan në mënyrë efektive si ekip duke treguar aftësi të liderit dhe mentorit, për të cilët nuk ishin të vetëdijshëm se i posedonin. Komentet e mëposhtme më shumë do të flasin dhe do të spjegojnë se çka për ata ishte ky udhëtim dhe çfarë ndikimi kishte për jetën e tyre.

IMKA paraqet një asociacion krishter për njerëzit e rinj, si dhe një organizatë botërore me më shumë se 45 milion anëtar nga 125 shoqata Nacionale të bashkuara përmes Aleancës Botërore të IMKA. Është themeluar në 6 qershor 1844 nga ana e z. Xhorxh Viliams, qëllimi i saj është principtet krishtere të vendosen në praktikë përmes ndihmës së të rinjëve që ata të zhvillojnë shpirtin e shëndoshë në trup të shëndoshë. Sot IMKA është rrjet i bashkuar i organizatave lokale dhe nacionale. Lëvizja është e hapur për të gjithë pavarësisht nga feja, pozita sociale, moshë dhe gjinia.

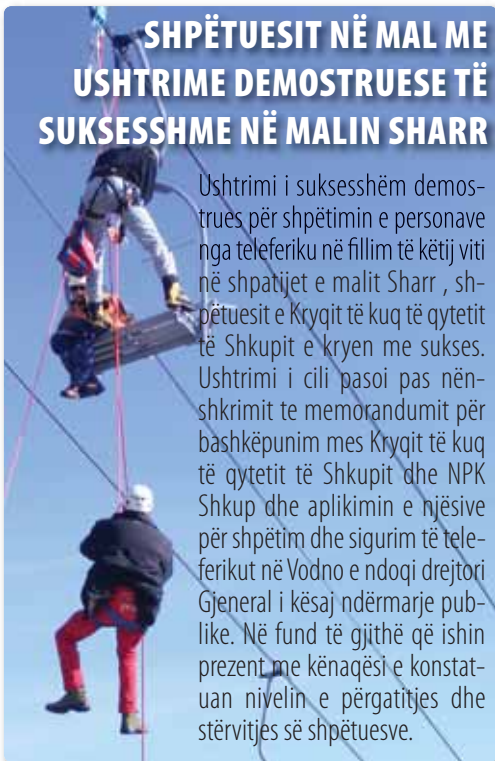
AKTIVITETET E EKIPEVE TË NJPK TË KCRM GJATË MANIFESTIMIT VODICI



Ekipet e NJPK të KCRM edhe këtë vit tradicionalisht u kujdesën për mbajtjen e sigurisë së pjesmarrësve në manifestimin qendror për shënimin e festës fetare Vodici.

NJPK në aktivitete përfshiu ekipet për shpëtim në uj, shpëtim në mal, logjistikë, ujë dhe sanitim si dhe ekipin medicinal ku të gjithë ishin të pajisur me pajisje personale dhe kolektive. Duke falenderuar raportin serioz dhe profesional të antëtarëve të NJPK gjithsej 180 pjesmarrësit e manifestimit u tërhoqën nga uji i lumit Vardar, ku të lënduarve dhe të ngrirëve iu dha ndihma e parë e duhur.

SHPËTUESIT NË MAL ME USHTRIME DEMOSTRUESE TË SUKSESSHME NË MALIN SHARR



Ushtrimi i suksesshëm demonstrues për shpëtimin e personave nga teleferiku në fillim të këtij viti në shpatijet e malit Sharr, shpëtiesit e Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit e kryen me sukses. Ushtrimi i cili pasoi pas nënshkrimit të memorandumit për bashkëpunim mes Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit dhe NPK Shkup dhe aplikimin e njësisë për shpëtim dhe sigurim të teleferikut në Vodno e ndoqi drejtori Gjeneral i kësaj ndërmarje publike. Në fund të gjithë që ishin prezent me kënaqësi e konstatuan nivelin e përgatitjes dhe stërvitjes së shpëtuesve.

STREHIMORJA PËR TË PASTREHËT KUJDES 8 PERSONA

Strehimorja për të pastrehët pranë Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit filloi ta realizoj qëllimin për të cilin ishte krijuar nga fundi i vitit të kaluar

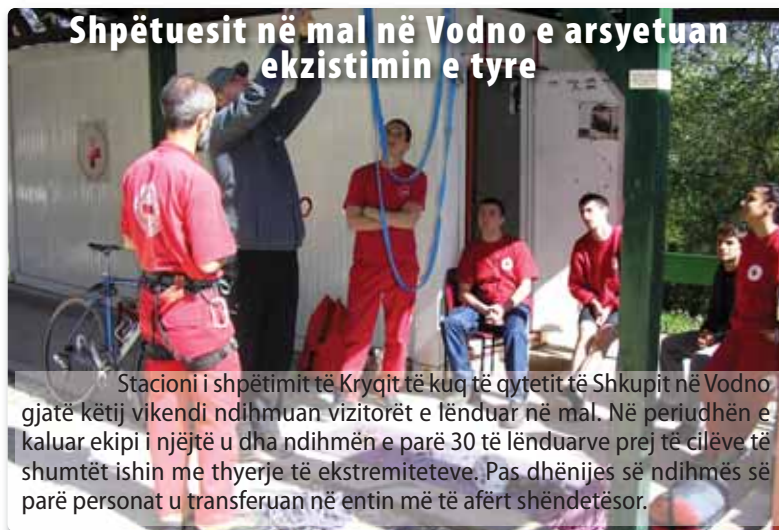
Për momentin aty janë strehuar 8 persona të pastreh, prej të cilëve një pjesë për shkak të ndërmarjeve operative, një pjesë për shkak të gangrenës në ekstremitetet e poshtme, dhe të tjerët për shkak të ngrirjes. Tani ata këtu i marrin barërat e nevojshme, shërbimet higjienike, ushqim, veshje etj.

Strehimorja funksionon në kuadër të Pikës për të pastrehë në Kryqin e kuq.

PUNTORËT PËR VEPRIM GJATË FATKEQËSIVE NATYRORE TË KRYQIT TË KYQ TË QYTETIT TË SHKUPIT DHE AMBASADËS FRANCEZE

5 punëtor për veprim gjatë fatkeqësive natyrore në periudhën e kaluar realizuan aktivitete në bashkëpunim me Kryqin e kuq të qytetit të Shkupit dhe Ambasadën franceze në R.M. 9 anëtarët e ekipit të përbashkët të punëtorëve përmes scenariorëve për përballje me pasojat e tërmeteve eventuale, vërshimeve dhe zjarreve u njoftuan me standardet operative dhe procedurat e KCRM për veprim gjatë katastrofave në natyr por edhe për mënyra plotësueses se si duhen përgatitur për raste urgjente.

Në rrjedhë është përgatitja e scenariorëve për një ushtrim simultan të përbashkët.



Shpëtuesit në mal në Vodno e arsyetuan ekzistimin e tyre

Stacioni i shpëtimit të Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit në Vodno gjatë këtij vikendi ndihmuan vizitorët e lënduar në mal. Në periudhën e kaluar ekipi i njëjtë u dha ndihmën e parë 30 të lënduarve prej të cilëve të shumtët ishin me thyerje të ekstremiteteve. Pas dhënies së ndihmës së parë personat u transferuan në entin më të afërt shëndetësor.



Ndihma humanitare për 8 familje nga Shkupi me shtëpi të djegura

Kryqi i kuq i qytetit të Shkupit 8 familjeve me shtëpi të djegura u ndau dyshek, mbulesa, pajisje për kuzhinë, pako higjienike dhe veshje. Dukshëm të shqetsuar ata shprehën një falenderim të pamasë për veprimin në shpejtësi dhe ndarjen e ndihmës humanitare.



PËRGATITJA E EKIPIT PËR NDIHMËN E PARË PËR GARAT BALLKANIKE

Filluan përgatitjet e ekipit për ndihmën e parë të Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit për garat në Ndihmën e parë në qytetet kryesore të vendeve të Evropës Juglindore. Në garat që do të mbahen në Bukuresht, Romania do të marrë pjesë me ekipin e vitit të kaluar që morri vendin e 2 në garat shtetërore për Ndihmën e parë.

Shpresojmë të vazhdojmë me traditën e suksesit.

„EDHE PSE JAM I VOGËL E DIJ Ç’KA ËSHTË NDIHMJA E PARË“



Mbaruan përgatitjet për projektin „Edhe pse jam i vogël e di ç’ka është Ndihmja e parë“, projekt i organizuar nga ana e Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit me përkrahje të Korea Auto Trejd (HUNDAI). Qëllimi i këtij projekti është edukimi i fëmijëve nga moshën parashkollore, si dhe për të ndihmuar kuadrin edukativ të çerdheve për rëndësinë e principeve në dhënien e ndihmës së parë. Në këtë drejtim janë planifikuar edukime në 10 çerdhe në Shkup dhe atë për fëmijët prej moshës prej 5-6 vjeçare si edhe edukimin e kuadrin edukativ që punon me ata. Për qëllimet e projektit është prëgatitur vizatim në temë Ndihmja e parë me materiale ku fëmijët mund të punojnë maketa nga letra që

gjasonjë me maqinat e Kryqit të kuq. Në këtë mënyrë, përmes lojës, video materijaleve dhe fotografive mjekët ligjerues do ta ofrojnë ndihmën e parë të fëmijët. Do t’u jepen shembuj konkret për situatë të ndryshme, të cilat mund të ndodhin në afërsinë e tyre, ku ndihma e tyre do të ishte me rëndësi të madhe. Për kuadrin edukativ do të organizohet një seminar. Aty do të marrin dituri për ndihmën e parë të cilën do të mund ta bartin te fëmijët në çerdhet ku punojnë. Si pjesë përfundimtare e këtij projekti është paraparë një shfaqje ku do të marrin pjesë të gjithë fëmijët nga çerdhet.

ZEMRA IME NË TË GJITHA NGJYRAT!

Në muajin prill filloi projekti Zemra ime në të gjitha ngjyrat. Qëllimi i këtij projekti është përkrahja psikologjike e fëmijëve me probleme të zemrës, të moshës prej 6 deri 14 vjet dhe prindërit e tyre. Është planifikuar që të organizohet një kamp shtatë ditor për fëmijët dhe prindërit e tyre, me pjesëmarrje të vullnetarëve të Kryqit të kuq. Në kamp me fëmijët dhe prindërit do të punojnë një ekip i përbërë nga psikologë dhe punëtor social, ndërsa qëllimi i prindëve është që të kenë një qasje më të mirë të fëmijët me probleme të zemrës. Para mbajtjes së kampit do të organizohen takime përgatitore me fëmijët dhe prindërit e tyre, ndërsa për vullnetarët e Kryqit të kuq do të organizohen punëtorit ku ata do të stërviten për punë me këto grupe qëllimore. Për qëllimet e projektit është shtypur edhe një Doracak për prindërit dhe edukatorët, si dhe një vizatim me temë Zemra ime në të gjitha ngjyrat. Projekti është finansuar dhe përkrahur nga „Korea Auto Trejd“, dhe realizohet në partneritet me Kardiokirurgjinë Filipi i Dytë.

Fushata „Ndihmja e parë shpëton jetën“

320 PËRFAQËSUES TË MPB-SHKUP FITUAN STËRVITJEN PËR NDIHMËN E PARË NË VENDIN E PUNËS

Kryqi i kuq i qytetit të Shkupit në fillim të këtij viti filloi një fushatë për ngritjen e vetëdijes, për rëndësinë e ndihmës së parë në jetën e përditshme, komunikacion dhe vendin e punës. Për këtë qëllim në periudhën prej Janarit deri në Prill u organizuan shumë aktivitete, mes të cilëve: stërvitje për ndihmën e parë në vendin e punës për 320 përfaqësues të MPB-Shkup, qasje mediale, ligjerata nëpër shkollë, shpërndarje e fllaerave të qytetarët me porosi të qartë „Ndihmja e parë shpëton jetën“.

125 QYTETARË DHURUAN GJAK ME RASTIN E DITËLINDJES SË TOSHE PROESKIT



Kryqi i kuq i qytetit të Shkupit në bashkëpunim me „Toshe fan-klub forum me 25 Janar realizuan një aksion të suksesshëm për dhurimin e gjakut me rastin e ditëlindjes së Toshe Proeskit. Në aksion i cili u mbajt në Shtëpinë e ARM-së qytetarët e treguan humanizmin e tyre me dhurimin e 125 njësive të gjakut.

U SHËNUA 17 MARSI – DITA E KCRM DHE DITA E DHURIMIT TË GJAKUT NË RM

Klubi i dhuruesve të gjakut pranë Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit me shumë aktivitete u përfshi me shënimin e 17 Marsit, Ditës së dhurimit të gjakut në Republikën e Maqedonisë.

Përskaaj vizitorëve të shumtë, mediave elektronike dhe të shtypit, anëtarët e saj të ndihmuar nga Klubi për të rinj i Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit dhe Klub 25 para shtëpisë përkujtimore të Nënë Terezës shpërndanë 1000 fletushka me informata për dhurimin vullnetar të gjakut.



„ Mbrohu nga paragjykimet!“

U SHËNUA 1 DHJETORI - DITA BOTËRORE E LUFTËS KUNDËR HIV/SIDA

Me paraqitjen e mundësive dhe rreziqeve nga HIV/SIDA te të rinjtë këtë vit Kryqi i kuq i qytetit të Shkupit në bashkëpunim me OKKK në territorin e qytetit dhe Komisarjatin e lartë për refugjatë në R.M (UNHCR) u përfshinë në shënimin e Ditës botërore të luftës kundër HIV/SIDA.

Në manifestimin qendror i cili u mbajt në rrugën Makedonija, kalimtarët kishin mundësinë përmes materijaleve promovuese, kuizit shpërblyes

SEMINAR PËR MOTIVUES TË DHURIMIT TË GJAKUT PËR NACIONALITETET NË R.M

Kryqi i kuq i qytetit të Shkupit në bashkëpunim me KCRM prej 8-10 Prill organizoi seminar për stërvitjen e motivuesve për dhurimin e gjakut nga nacionaliteti shqiptar, rom dhe turk.

Në këtë seminar motivuesit e rinj dhe promovuesit kishin për qëllim promovimin dhe zhvillimin e dhuruesve të gjakut në mjediset e tyre.



dhe rradhiteses për t'i njohur me këtë sëmundje përderisa më të informuarit të fitojnë dhurata. Përskaaj kësaj mund të shiheshte edhe shfaqja e pantomimës në ekzekutim me pjesë të posaçme koreografike për këtë temë.

Paraprakisht trajner të stërvitur dhe edukatorë realizuan punëtori edukative me anëtarët e Klubit për të rinj pranë Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit, dhe të rinj të cilët vizituan Qendrën për integrim dhe azil kërkim në Shuto Orizare.



Lule për 8 Marsin për gratë-paciente në Klinikat e Shkupit

U SHËNUA JAVA E LUFTËS KUNDËR KANCERIT (1-8.3)

Kryqi i kuq i qytetit të Shkupit në bashkëpunim me Shoqatën „Shpresë jete” me shumë aktivitete u përfshi në shënimin e javës kundër kancerit. Tradicionalisht 7 Marsi në prag të ditës së grave, dhe kështu u vizituan pacientet e klinikave univerzitare për kirurgji Torako-vaskulare, kirurgji Digjestrive, onkologji dhe radiologji. Dëshirat për përballje në luftë kundër kancerit u plotësuan me dhurata dhe lule origano të përgatitura nga vullnetarët e Klubit për të rinj pranë Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit.

Në kuadër të kësaj jave në tribunën me rastin e 18 vjetorit të ekzistimit të shoqatës „Shpresë jete”, Kryqi i kuq i qytetit të Shkupit fitoi pllakë si dhe mirënjohje për përkrahje të projekteve dhe aktiviteteve.



KLUBI PËR TË RINJ ME MAGJI NË QENDRËN PËR PARALIZË CEREBRALE NË KAPISHTEC

Fëmijët e Qendrës për paralizë cerebrale në Kapishtec u kënaqën me vizitën e vullnetarëve nga Klubi për të rinj pranë Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit. Gjatë vizitës me fëmijët u ndanë 25 paketa që dolën nga aksioni i suksesshëm „Bleni prodhime plus” në Klubin për të rinj QT „Ramstor”.

Atmosfera e këndshme ishte e përbushur edhe me prezencën e magjistarit Kristijan i cili solli shumë fat dhe buzëqeshje të fëmijët të cilët u munduan që të zbulojnë dhe mësojnë magjinë e tij. Në periudhën që pasoi Klubi për fëmijë planifikoi edhe vizita të ngjajshme me qëllim që të përmirësojë gjendjen e rëndë të këta fëmijë.

U SHËNUA 3 DHJETORI – DITA NDËRKOMBËTARE E PERSONAVE ME NEVOJA TË POSAÇME

Klubi i të rinjëve pranë Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit me një puntori kreativ në qendrën ditore „Porosia”, u përfshi në shënimin e 3 dhjetorit, ditës ndërkombtare të personave me nevoja të posaçme.

Në atmosferën e këndshme dhe me energji pozitive vullnetarët nga Klubi së bashku me personat që vizituan qendrën përgatitën kartolina për vitin e ri.



KONCERT HUMANITAR "NOTAT E DASHURISË 3"

Me koncertin humanitar „Nota dashurie 3” Klubi për të rinj pranë Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit edhe këtë vit shënoi ditën e të dashuruarve.

Në koncertin i cili u mbajt në sallën e fakultetit për edukatë muzikore, me vepra të njohura u prezentuan nxënësit dhe të punësuarit e QSHSHBM (Qendra shkollore shtetërore për balet dhe muzikë) „Ilija Nikollovski Lluj”, si dhe studentët e fakultetit të njëjtë. Gjatë kësaj përsikaj kënaqësisë së muzikës të pranishmit kishin mundësi që përmes blerjes së zemrave të punuara me dorë, luleve dhe zbukurimeve të dhurojnë të holla për fëmijët e shkollës fillore „ Alija Avdoviq” nga fshati Ellovë.



TË RINJTË E MËSOJNË GJUHËN E SHURDHËMEMECËVE

Kryqi i kuq i qytetit të Shkupit me 17 Janar filloi stërvitjen për mësimin e gjuhës së shurdhmemecëve për vullnetarët e Klubit për të rinj të OKKK të teritorit të qytetit të Shkupit. Qëllimi stërvitjes është që të ngritet kultura dhe përgjegjësia shoqërore e të rinjve për këtë kategori të qytetarëve, përmes bashkëpunimit të mëtutjeshëm dhe realizimit të projekteve të përbashkëta dhe aktiviteteve.

Pritet që stërvitja të vazhdojë edhe 3-4 muajt e ardhshëm në hapësirat e Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit nga ana e psikologut të diplomuar Sonaj Bilal.

8 MARSË NË SHELTER – QENDRAT E GRAVE VIKTIMA TË DHUNËS FAMILJARE

Me donacion solemn Klubi për të rinj pranë Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit u uroi 8 Marsin-Ditën e grave, të prekurave nga dy qendrat Shelter të cilat ishin viktimat të dhunës familjare.

Me këtë akt të rinjtë u dhuruan dashuri, ngrohtësi këtyre grave të cilat meritojnë kujdes të posaçëm.

„Bredhi magjik i vitit të ri me dëshirat 2”

KRYQI I KUQ, I QYTETIT TË SHKUPIT REALIZOJ DËSHIRAT E VITIT TË RI PËR 65 FËMIJ NGA FAMILJET E PËRKUJDESURA

Kryqi i kuq i qytetit të Shkupit në bashkëpunim me QT „Ramstor” dhe Qendrën ndërkombtare për punë sociale në Shkup e realizuan aksionin „Bredhi magjik i vitit të ri me dëshira” për 65 fëmijë të vendosur në familje për përkujdesje në teritorin e qytetit.

Në aksionin i cili mbahet për së dyti herë me rradhë qytetarët human në periudhën prej 11 deri 27 janar kishin mundësinë që bredhin magjik ta vizitojnë në QT „Ramstor” dhe të realizojnë ndonjë dëshirë fëmijësh. Në fund të aksionit në prag të Vitit të Ri, periudhë kur çdo fëmijë dëshiron që të realizoj dëshirat e tij, fëmijët i fituan dhuratat e dëshiruara.

„Bëhuni fitimtar për zemrën tuaj-BËNI SPORT”

Kryqi i kuq i qytetit të Shkupit në bashkëpunim me spitalin e specializuar për kirurgji „Filipi i Dytë” edhe këtë vit morri pjesë në shënimin e javës së luftës kundër sëmundjeve kardiovaskulare.

Promovimi i shëndetit si një nga prioritetet e çdo personi të ri në këtë shënim u përshi nga Klubi i të rinjve pranë Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit me një puntori kreative, me ushtrime pilates për të rinj, ligjeratë me tematikë edukative për mënyrën e të ushqyerit për një jetë të shëndoshë, përmes sportit me titull „Bëhuni fitimtar për zemrën tuaj-BËNI SPORT”.

Mes aktiviteteve tjera ishin edhe kontrolimet pa pagesë për të rinj me probleme të zemrës në Qendrën ditore për persona me pengesa intelektuale „ Porosia”, si dhe vizitimi i personave të cilët kishin kryer operime në spitalin „Filipi i Dytë”, ndërsa u bë edhe distribuimi i broshurave dhe materijaleve për këtë qëllim.



Fëmijët meritojnë dashuri prindërore dhe shtëpi të ngrohtë



„ NDJEVA NEVOJËN QË TË KUJDESEM PËR DIKË PASIQË NUK MUNDËSHA TË ADAPTOHEM ME QETËSINË NË SHTËPINË TIME”

Shkruan Ilina Gligorovska

Familja e Sinanit është familje që përkujdeset më shumë se 5 vite për tre vajzat Rabien, Nazlien dhe Fatimen që ata të jenë në shtëpi të ngrohtë dhe me familje në zhvillimin e tyre normal.

Bashkëshortët Gjylsebat dhe Gjylbas Sinan jetojnë në Topanë së bashku me djalin Isakun dhe tre bijat e përkujdesura: Fatime Asan nga Manastiri dhe 2 motrat Nazlie dhe Rabie Alitovi nga Shutka. Familja Sinan e cila është me përkatësi rome deri më tani ka rritur edhe 2 fëmijët e vet, vajzën Suadën dhe djalin Suadin të cilët jetojnë dhe punojnë jashtë vendit. Nevoja dhe dëshira që të bëhen familje për përkujdesje u paraqit prej se në shtëpinë e tyre u ndje një zbrastirë me largimin e fëmijëve të tyre.

„ Me të vërtetë ndjeva një nevojë që të kujdesem për dikë, pasiqë nuk mundesha të adaptohem me qetësinë në shtëpinë time” - thotë nëna Gjylsebat. Inspirimi më erdhi prej se nga një emision në televizionin e Maqedonisë një përfaqësuese e Ministrisë për punë dhe politikë sociale fliste për mundësinë dhe shpirtmadhësinë e këtij hapi ku rrallë familje zotohet që ta bëjë këtë, spjegon ajo.

Një ditë të zakonshme kaluam caste të këndshme me familjen Sinan. Babai Gjylbas është ai i cili kujdeset për fëmijët paradite, i dërgon në shkollë, pasta jai vetë shkon në punë ku shet teshat të vjetra. Gjylsebat më tej pasi i kryen obligimet e shtëpisë u ndihmon fëmijëve gjatë mësimin. Rabia dhe Isaku shkojnë në shkollë, Rabia është me një retardim të vogël mental dhe shkon në shkollën speciale „Idnina”, fatimja është e vogël për në shkollë,

përderisa Nazlia ka retardim të rëndë mental dhe është e përfshirë nga një pavetëdije komplekse për rrethinën dhe për veten. „ Ndihma ndaj të tjerëve dhe këtyre të pambrojturëve, gjegjësisht kujdesi për fëmijët na është ngulitur në zemrat tona dhe në mënyrën e të menduarit”-thotë nëna e fëmijëve e cila pa rezervë sakrifkohet që fëmijët e familjes t’i kenë të gjitha nevojat e duhura dhe kushtet për jetë, rritje dhe zhvillim.

Një ndër momentet më të bukura që na i tha Gjylsebat është ajo kur fëmijët me të vërtetë gëzohen për dhuratat nga brendi i dëshirave për fëmijët që përgatitet nga familjet përmes Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit dhe që për çdo vit organizohet në QT „Ramstor”. Aksioni solli gëzim dhe momente të bukura për familjen në këto ditë festive.

Momentalisht në Maqedoni ka 93 familje të përkujdesura ku përkujdesen 153 fëmijë të moshës prej 3 deri 26 vjeçare. Numri më i madh i fëmijëve të përkujdesur janë pa kujdes prindëror, ku viteve të fundit në kuadër të procesit të deinstitutionalizimit të kësaj forme të mbrojtjes janë përfshirë një numër i madh i fëmijëve me nevoja të këtitilla. Në rolin e familjeve për përkujdesje mund të lajmërohen të gjitha familjet të cilat me ligj i plotësojnë kushtet e caktuara. Gjatë zgjedhjes së familjes për kryerjen e funksionit të përkujdesjes Qendra udhëhiqet nga më shumë kriteret në raport me përkujdesjen: moshën e tyre, statusin arsimor, statusin martesor dhe familjar, ku çështjet etike dhe motivet për ruajtjen dhe ngritjen e fëmijëve janë ndër më kryesoret për vendosjen në familje për përkujdesje.



Intervistë me Marija Dimovska-vullnetare në Klubin për të rinj të Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit



Vullnetarizmi – mjet i shkëlqyer për zhvillim personal të vullnetarëve dhe bashkësive

Një ndër **mënyrat më të mira për t'i treguar botës** se dikush mendon për të dhe është i gatshëm që ta bëjë më të mirë vendin e jetesës

Cili ishte kontakti i parë me Kryqin e kuq dhe në cilën mënyrë fillove si vullnetar aktiv në këtë organizatë humanitare?

Para se të hy në organizatë dhe të bëhem vullnetar i Klubit për të rinj të Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit u njoftova me miq që ishin pjesa jonë. Vazhdimisht prej tyre ndëgjoja për aksione të ndryshme si dhe morra pjesë në mënyrën se si kontribuojnë t'i ndryshojnë gjërat kah më e mira. Humanizmi dhe emocionet më nxitën që të vij në Kryqin e kuq dhe të bëj diçka të vlefshme jo vetëm për të tjerët por edhe për vetveten. Morra pjesë në njërin nga mbledhjet e kësaj organizate dhe më pëlqeu mënyra e punës të cilën e kryejnë, dhe vendosa që të jem pjesë e organizatës me gjithë atë që ndosh në të. Kam 14 vjet dhe jam në klasën e tetë në SH.F Llazo Angelovski. E dua sportin dhe vallzimin, por mund t'i ndaj edhe notin dhe vallzimin hip-hop. Përsëri të gjitha këtyre aktiviteteve vetanake të cilat me të vërtetë e përmbushin brendinë time, unë gjë kohë që të jem pjesë e aktiviteteve të rregullta të Kryqit të kuq dhe të ndjej se ndihma e tyre më është me të vërtetë e duhur.

Si vullnetar dhe aktivist i ri i Kryqit të kuq sa herë keni marrë pjesë në aksione? A do të mund të na e bartësh një pjesë të përvojës tënde dhe përjetimin personal nga aktivitetet nga tereni?

Ndihmova fëmijët e sëmur nga paraliza cerebrale përmes rregullimit të zbulimeve dhe kartolinave, përkraha gratë e klinikës me sëmundje kancerogjene duke u dhuruar lule dhe porosi gjatë festës së 8 Marsit. U përfshiva në aksionin „Bredhi magjik“ qëllimi i të cilit ishte dhurimi i pakove për vitin e ri dhe përmbushja e dëshirave të tyre. Isha pjesë e koncertit humanitar të Kryqit të kuq në qytetin e Shkupit „Nota dashurie“ i cili tradicionalisht u mbajt edhe këtë vit, ku mbledhëm mjete për të ndihmuar fëmijët nga f.sh Ellovë. Numrin e aksioneve vazhdimisht jam duke e rritur dhe mundohem që ti ndryshoj gjërat ashtu siç është më së miri. Kuptohet se së bashku jemi më të fortë dhe mund të bëjmë më shumë. Për atë është me rëndësi puna e ekipore dhe veprimi i përbashkët.

Çka paraqet për ty Kryqi i kuq dhe humanizmi?

Organizatën përmes së cilës njerëzit e tregojnë humanizmin dhe mirësinë e tyre, besoj së të gjithë e kanë të njohur. Njëra nga mënyrat më të mira për t'i treguar botës se dikush mendon për të dhe është i gatshëm që ta bëjë më të mirë vendin e jetesës. Njerëzve u është e nevojshme ndihma, është e nevojshme të dihet se në çdo moment vullnetarët e Kryqit të kuq janë aty për t'ju ndihmuar. Përsëri humanizmit dhe mirësisë që japim këtu krijohen edhe miqësi dhe kontakte të reja që e bëjnë atmosferën më të gëzuar dhe më të këndshme. Në këtë organizatë ndjehesh i përmbushur, i vlefshëm dhe më shumë se ajo që vërtetë e posedon, pasiqë me ndihmën që jep e ndihmon edhe vetveten. Edhe nëse hetohesh ose shihesh, përsëri kjo vërteton se ke bërë edhe një veper të mirë.

Viti 2011 është i shpallur si vit i vullnetarizmit në përputhshmëri me Federatën ndërkombtare të KK, GJK dhe UE. Me këtë rast i përshëndesim të gjithë vullnetarët të cilët me veprimet e tyre mundohen që të jenë pjesë e familjes së madhe humanitare dhe të bëjnë një hap përpara në krijimin e botës më të mirë dhe më humane si vet jetese....

Për nder të vlerave njerëzore humane të atyre që ishin deri më tani, që janë tani dhe që do të jenë...

Ndryshimet klimatike dhe mirëmbajtja e energjisë llogariten si kyçe në drejtim të varësisë së Maqedonisë nga karburantet e importuara dhe në drejtim të shfrytëzimit të rezervave të thëngjillit.

Një ndër sferat ku duhet të vepohet është sektori i ndërtimitarisë i cili përfshinë harxhimin e energjisë deri me 39%. Objektet publike dhe sektori banesor për 65 përqind marrin pjesë në harxhimin e energjisë elektrike dhe 40 përqind nga prodhimi i energjisë për nxemje ose gjithsej – 71 përqind nga emisioni i dioksidit të karbonit në shtet.

Në nivel nacional decentralizimi është në rrjedhë në Republikën e Maqedonisë, në fazën e parë janë bartur disa obligime në njësitë e vetqeverisjes lokale. Një ndër problemet më të mëdha me të cilin përballen komunat është përballja me harxhimin e energjisë së tyre.

Për shumë familje në Maqedoni harxhimet mujore për energji paraqesin harxhimin më të lartë të buxhetit familjar. Nuk ka asfar indikacionesh se çmimi i energjisë në të ardhmen do të zvogëlohet, por e kundërta-ai do të rritet. Masat për kursimin e energjisë, efikasitetin energjetik si dhe ripërtirja e burimeve të energjisë paraqesin mjetin kryesor të luftës kundër varfërisë energjetike dhe ndryshimeve klimatike. Çdonjëri nga ne duhet të kontribuojë në këtë luftë.

Në këtë drejtim, Programi për zhvillim i Kombeve të Bashkuara (UNDP) ka një bashkëpunim shumvjeçar me Ministrinë për mjedis jetësor dhe planifikim hapësinor, së pari përmes përgatitjes së strategjive kyçe dhe raporteve për ndryshimet klimatike. Projekti në rrjedh për përmirësimin e kapacitetit energjetik në objektet publike paraqet vazhdimësi të një dinamike të vendosur dhe të realizimit partnerik të projekteve dhe aktiviteteve. Qëllimi i projektit është të vendos kushte për zvogëlimin e harxhimit të energjisë në objektet publike dhe përmirësimin e komoditetit në vetë ato.

Për më shumë informata vizitoni veb portalin e parë në Maqedoni për efikasitet energjetik <http://eeportal.mk/>

EFIKASITETI MË I MIRË ENERGJETIK



KONTRIBUTI I JUAJ NDIHMË E RËNDËSISHME!

U shënua java e solidaritetit
(11-17 Prill)

Mbledhja e mjeteve dhe ndihmës për persona me hendikep nga viset rurale ishte aktiviteti kryesor i sivjem i vullnetarëve të rinjë gjat javës së solidaritetit. Qytetarët kishin mundësin të informohen dhe të japin kontributin e tyre në disa mënyra:

- Aksionin „shtëpi për shtëpi” ku të rinjtë i vizitojnë shtëpitë e qytetarëve;
- Vendosja e shtandeve nëpër supermarketet e Veros, Tinek-sit dhe Ramstorit;
- Vizita e të punësuarve në kompanitë: Studio Moderna, Promes dhe Rafinerija Okta.

Aksioni në Okta i organizuar nga Organizata themelore e Kryqit të kuq pran Rafinerisë Okta, ishte shembull i mirë organizimit dhe solidaritetit fikas. Gjegjësishtë të gjith të punësuarit ishin të ftuar që të mos marrin një ushqim ditor, ndërsa të hollat të shkojnë për paketimin e ushqimit për personat e moshuar. Kësaj ftese iu përgjigjën numri rekord prej 535 personave që donuan nga 100 denar.

Në kuadër të këtij aksioni u përfshinë të gjitha organizatat komunale në teritorrin e qytetit të Shkupit përderisa nga mjetet e mbledhura u përgatitën pako për ndihma familjeve.



TË VOGLA, POR TË RËNDËSISHME...



LULEDIELLI është një bimë e cila mund të rritet dhe të arrij lartësinë deri më 4 metro. Ajo e pjekur mund të përmbajë deri katër kilogram fara. Llogaritet se Meksiko është vendlindja e lulediellit. Edhe në historinë më të hershme të njerëzimit, farat e kësaj bime llogariteshin si produkte të rëndësishme dhe të mira. Indianët e Amerikës Veriore, të Mesme dhe Jugore prej të gjitha llojeve të farës më së shumti e kanë vlerësuar lulediellin. Me fillim të shekullit të 20 filloi kultivimi i lulediellit edhe në vendet e Evropës. Sot është i njohur si kulturë që bëhet edhe në vendet e thata dhe me diell. Prej prodhimit të përgjithshëm të vajrave për ushqim, lulediellit i përkasin 90-95 %. Sot na janë të njohura shumë lloje të lulediellit. Farat e vogla të zeza japin vajin më kualitativ ndërsa më të mëdha japin ngjyrë të zeza me vija të bardha shërbenë për ushqim. Farat nga luledielli (100 gr) përmbajnë 25 mg. Të bardha, 42 mg. Vajra, 21 mg. Karbohidrate dhe 4 mg fije bimore. Vlera e energjisë arrin 2450 KJ (585 kcal). Përmban vitamin A, vitamin nga grupi B, vitamin E, përmban kalium, fosfor, hekur dhe natrium. Për përdorimin e gjërë farat e lulediellit janë të pakrahasueshme. Janë shtesë ideale në kuzhinë për pjekje, për shkak të shijes së mirë pjekjet mbajnë aromë një kohë të gjatë. Sugjerohet si shtesë për ushqim me perime të freskëta sepse përkaj shijes sigurohet edhe vlera biologjike e ushqimit ditor.

Karakteristikat shëruese Hulumtimet e tanishme zbulojnë se farat e lulediellit ndalojnë rritjen e horesterolit në gjak. Gjatë kohës së shtatzanisë i sigurojnë organizmit acide yndyrore të pangopura që janë shumë me rëndësi për zhvillimin e frytit. E përmirëson punën e gjëndrave mbrojtëse dhe funksionin normal të lëkurës, mushkrisë së zezë dhe veshkëve.

Rëndësi të madhe ka edhe vitamini E i cili gjendet në vajin e lulediellit dhe ndihmon në mbrojtjen nga krijimi i mpiksjes (ngurtësimi) të enëve të gjakut. Gjithashtu farat e lulediellit kanë edhe veprim antioksidues. Është me rëndësi të theksohet se lecitimi i cili gjendet në farën e lulediellit shërben për mbrojtjen e natyrshme të enëve të gjakut në zemër dhe rritjen e horesterolit.

Gjatë përgatitjes së sallatave është mirë që të përdoret vaji i lulediellit i ftohtë i kuluar. Gjithashtu në vajin e këllit të përgatitur nuk zvogëlohen acidet yndyrore të pangopura (65%), që gjithashtu paraqiten gjatë prodhimit me procesin teknologjik të nxehtë.

FARË LIRI është një ndër burimet e energjisë të vajrave yndyrore omega 3, ka veti antikancerogjene, në mënyrë të natyrshme e hollon gjakun dhe në mënyrë preventive vepron në mbrojtjen nga sëmundjet kardiovaskulare, rritjen e horesterolit dhe triglicerideve, gjakderdhjes në tru, trombozës, psoriazës, artritisit, si dhe ndikon kundër gurëve në veshkë dhe në tëmth. Përdorim më të gjërë ka si shtesë në bukë dhe në prodhimet integrale të miellit.

Aftësitë shëruese të farës së lirit: ndikon si laksativë, për pastrim gjatë kollitjes, kundër ulëseve të forta, e ndihmon shërimin e asmës dhe kollitjes kronike.

SUSAMI

Susami është posaçërisht i pasur me kalium dhe hekur. Shfrytëzohen farat e bimës që janë me ngjyrë të verdhë të lehtë. Përkaj susamit të bardhë kemi atë ngjyrë kafe dhe susam të zi.

Karakteristikat shëruese të susamit janë:

Nëse u mungon kaliumi duhet të zbusni një lugë kafeje susam në 0,5 dcl jogurt që do të qëndroj tërë natën dhe pihet në mëngjes.

GRURI

Gruri sot është drithi më i rëndësishëm, sepse më së shumti shfrytëzohet për prodhimin e bukës, produkteve të saja dhe prodhimeve të tjera nga mielli. Prejardhjen e ka nga Azia Jugperëndimore. Ajo që grurin e veçon në plan të parë janë karakteristikat biologjike dhe të furrtarisë. Edhe pse disa nga grurët me vlerën nutritive janë mbi grurin, ai ngrihet mbi të gjitha vlerat kur bëhet fjalë për shfrytëzimin gjatë përpunimit në bukë dhe pasta të bardha.

Gjithë kokëra e grurit përmban 70,7% karbohidrate, 10,2% proteina, rreth 2% yndyrëra, 1,7% minerale dhe vitamine B,E,D,K dhe provitaminën A (prej të gjithë llojeve të drithërave i kemi vetëm në grurë). Nga mineralet përmban fosfor (50%), kalium (20-30%), hekur, magnezium dhe calcium. Dobi të posaçme ka në nishesten e grurit.

Karakteristikat shëruese të grurit: e rritë imunitetin, nxit zhvillimin dhe rritjen e organizmit, ndikon kundër lodhjes dhe anti disponimit, shëron çarjet e lëkurës, lishat dhe ndezjet, ndikon kundër ndezjes së fytit dhe kollitjes, përdoret edhe kundër helmeve në organizëm, parandalon sëmundjet kardiovaskulare si dhe ndalon plakjen e parakohshme.

FARA E KUNGULLIT

Farat janë të pasura me shumë vitamine dhe minerale. Përmbajnë përqindje të lartë të proteinave ku në disa lloje arrijnë deri më 31%, gjithashtu përmbajnë edhe aminoacide esenciale në një baraspeshë të shkëlqyer. Gjithashtu përmban një numër të madh të hekurit nga vetë fryti. Vetëm një grusht i farave të kungullit i kënaq gjysmat e nevojave për aminoacide të një personi mesatar, përderisa mund të ndodhë që sasia e aminoacideve të jetë më e madhe në fara. Gjithashtu ata janë edhe një burim i shkëlqyer i shumë mineraleve dhe vitamineve, posaçërisht zingut dhe hekurit të cilët në fara i gjejmë tre katër herë më shumë sesa të mishi. Farat e kungullit janë një preventivë e shkëlqyeshme për tu mbrojtur nga sëmundjet e fshikëzës urinare dhe prostatës, dhe pikërisht për shkak të koncentrimin të lartë të acideve yndyrore esenciale mbrojnë edhe nga infarkti. Përmban sasi të lartë të vitaminës E dhe të selenit, që janë antiokside dhe na ruajnë nga ndezjet e ndryshme në organizëm. Në farën e kungullit gjenden edhe proteaza dhe inhibitor të cilat parandalojnë aktivimin e viruseve dhe bakterjeve nëpër zorë. Fara e tharë mirë nga kungulli mund të konsumohet edhe vetëm si e tillë. Duke falenderuar vajrat yndyrore esenciale, farat e pastrojnë gjakun dhe janë një preventivë e mirë për të na mbrojtur nga sëmundjet e eshtrave.

BASHKËPUNIMI MES GESHTALT INSTITUTIT SHKUP DHE KRYQI TË KUQ TË QYTETIT TË SHKUPIT VAZHDON TË ZHVILLOHET PËRMES

Këshillimores psikologjike të Geshtalt Institutit Shkup në kuadër të Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit dhe pikës për të pastrëhët Momin Potok

Geshtalt Instituti Shkup është institute I parë evropian I akredituar për trajnim psikoterapeutik në Maqedoni, i cili punën e tij e filloi para 9 viteve. Për këtë periudhë të gjithë terapeutët me certifikatë të Geshtaltit dhe ata të cilët do të pre-gatiten dëshmojnë për vullnetin që ekziston për njohjen e konceptit të vërtet si mënyr të jetesës, mirkuptimit, ndjeshmërisë, shkëmbimit.

Personaliteti i cili është I lidhur me të gjitha këto gjëra të bukura që janë pjesë e psikoterapisë Geshtalt në Maqedoni është prof. D-r Emilija Stoimenova Canevska, e cila para 20 viteve e filloi bashkëpunimin me Kryqin e kuq të Maqedonisë.

Lidhshmëria mes praktikës dhe të dobishmes, ndihma dhe përkrahja për qytetarët të cilët janë të sulmuar nga të gjitha anët dhe me dëshirë që të gjindet rruga e vërtet Lartmadhëria e Tij mendja lidhet me rrjetësimin e tij të marimangës, krijon pakënaqësi, shqetësime, terror dhe ja njerëzit para dyerve tona. Ndiham për të, shtrierja e dorës nga ana jonë. Ne jemi ata të cilët jemi përfshirë në Këshillimoren psikologjike në kuadër të Kryqit të kuq të qytetit të SHkupit, jemi në vitin e fundit të edukimit pranë Institutit Geshtalt si proces i rregullt i super vizionit. Fusha jonë është një moto veprimi me diskrecion maksimal, përkushtim, profesionalizëm. Hapje njerëzore dhe kontakt.

Në Këshillimoren psikologjike në kuadër të Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit vijnë njerëz të moshave të ndryshme, të shkallëve të ndryshme arsimore, përfshirë këtu edhe fëmijët. Të gjithë ata e gjejnë vendin në këshillimore dhe kanë trajtim të duhur.

18 muajt e fundit kishim 1500 orë pune me 6 terapeut nën super vizion, dhe tanimë kemi dy termine Të hënën dhe të enjten dhe mundësinë që të realizojmë nga 10 takime. Moshë e grupeve është prej 10 deri më 55 vjet, me dominim të gjinisë femërore pasi që burrat vinë më rrallë, për fat të keq kanë një rezistencë ndaj hapjes së sinqert para një personi tjetër.

Temat në të shumtën e rasteve lidhen me raporte partnerike, probleme në komunikim me mjedisin si dhe tema: (vetë) përkrahje, (mos) pranim, separacion (ndarje), vdekje dhe vuajtje. Gjatë procesit terapeutik ata kanë mundësinë që të mësojnë shumë për veten. Fillojnë që ta dëgjojnë veten e tyre, motivohen që të vazhdojnë të punojnë për vete dhe në vend që vet ta përcaktojnë diagnozën prej të cilës frikohen, ata vetë vinë dhe shpesh na sjellin dhurata të bukura. Ajo përbëhet nga një deklaratë e këtill: „ Me terapeutin tim e kam shumë mirë. Ai më kupton, më ndjek, më pyet çka dua në këtë moment, ndonjëher më duket se më kritikon (ose konfrontohet) por nuk e di edhe përkaj kësaj ndjehem mirë kur krahasohem me të kaluarën. Disi di të ndjej dhe mësoj si të jetoj por edhe të jem e përkrahur që të jem në atë vend që fillon prej të kaluarës sime nga ai që gjindet para meje. Jeta më jep një dimenzion tjetër dhe mundësi që të zgjedh me një vetëdije të plotë se jam përgjegjëse për atë që e bëj dhe mësoj më shumë për vete. Kështu rritemi edhe në një mënyrë ndryshojmë, dhe me këtë ndryshohet kualiteti i të jetuarit. Në gjithë këtë kaos që ndodh në nivel global, gjej njëfarë qetësie në shpirt...

Përshtak të anksozitetit dhe frikave që i ndejnë vizitorët tonë, vlen të ceket se edhe bashkëpunimi me psihijatrat është me rëndësi të madhe.

Krejtësisht i ndryshëm është angazhimi ynë prej vitit 2008 në pikën për të pastrëhët Momin Potok. Atje personat e pastreh nga Shkupi kanë kujdesin e duhur. Fitojnë veshje, ushqim, ujë të nxehtë, ndihmë mjekësore dhe psikologjike nga koleget e Geshtalt Institutit, dhe më e reja është zgjerimi i pikës ku janë të përkujdesur personat që janë të sëmur ose të lëshuar në shërim shtëpiak. Paralelisht me nevojën e nevojave konstante, atje është angazhuar edhe një terapeut nga Geshtalt Instituti që është prezent nga 4 orë në javë në Pikë, përderisa të pastrehëve u ofrohet ndihmë në procesin e pranimit dhe mirkuptimit, kontaktit të ngrohtë njerëzor, përkrahje dhe besim.

Në këtë kontest është me rëndësi të jetohet Këtu dhe Tani, përmes dialogut dhe një Un-Ti raport, që është horizontal, në kuptim se 2 qenie njerëzore të ulur përball njëri tjetrit janë të hapur për të shkëmbyer në mënyr të natyrshme, kur edhe ai/ajo dhe tjeri/tjetra janë qenie të mira njerëzore dhe kanë hapësirë për zhvillim, tejkalim, zhvillim dhe jetë më të mirë njerëzore, ku bota bëhet tjetër, jeta ka tjetër ngjyrë, shije, erë dhe notë...

E dashuri dhe respekt për të gjithë klientët, bashkëpunorët dhe kolegët, Ekipi I terapeutëve nën super vizion nga Geshtalt Instituti

KRYQI I KUQ I REPUBLIKËS SË MAQEDONISË



**GJEJE VULLNETARIN
NË VETËVETEN!**

www.redcross.org.mk

www.skopje-redcross.org.mk

