

инфо гласило на Црвен крст на град Скопје

НОВА ДИМЕНЗИЈА



ДЕКЕМВРИ 2011

ОПШТЕСТВЕНО ХУМАН МАГАЗИН



- *Интервју со градоначалникот на град Скопје*
- *Црвен крст на град Скопје добитник на наградата „Феникс“*
- *Активно стареење - грижа за стари лица во домашни услови*
- *Моето срце во сите бои*
- *Исхраната, спортот и здравјето*



*Среќна Нова
2012 година!*





Почишвај го својо здравје!

ВИ НУДИМЕ ШИРОК СПЕКТАР НА СПЕЦИЈАЛИСТИЧКИ УСЛУГИ И ПРОФЕСИОНАЛНА И КВАЛИТЕТНА НЕГА ОД ДИЈАГНОЗА ДО РЕХАБИЛИТАЦИЈА ВО ПРИЈАТЕН АМБИЕНТ.



- ▶ **Гинекологија**
Матичен гинеколог
- ▶ **Дерматовенерологија**
Дерматолошки лазерски кабинет
Центар за третман на рани и стома
- ▶ **Интерна медицина**
Пулмо-алергологија
Ендокринологија
Ревматологија
Трансфузиологија
Кардиологија
- ▶ **Медицина на трудот**
Систематски прегледи
- ▶ **Оториноларингологија**
- ▶ **Педијатрија**
- ▶ **Физикална медицина и рехабилитација**
- ▶ **Матичен лекар (општа медицина)**
- ▶ **Општа стоматологија**
- ▶ **Лабораториски услуги (Адриалаб)**



- Дарбата на дарувањето
- Интервју со градоначалникот на град Скопје
- Црвен крст на град Скопје добитник на награда Феникс
- Капка крв што живот значи
- Во Црвен крст на град Скопје формира тим за одговор при катастрофи
- Три финални ЦКА ПХВ работилници во циклусот 2010-2011
- Хигиена за подобро здравје
- Крводарителска акција со Американска амбасада
- За повеќе детски насмевки
- Интервју со заменик министер за образование и наука
- Моето срце во повеќе бои
- Поим и мотив за физичка рекреација
- Исхрана влијае врз општата здравствена состојба

ВОВЕДНИК

НА КРАЈОТ НА ОВАА 2011 ГОД. СИ ГО ПОСТАВИВ ПРАШАЊЕТО :

ДАЛИ МОЖАМ ДА ГО ВРАТАМ ВРЕМЕТО НАЗАД И ДА ГИ ОДБЕРАМ НИЗ ГОДИНИТЕ САМО УБАВИТЕ МОМЕНТИ?

НЕ ЗНАМ ДАЛИ ВИ ГИ ПОГОДИВ МИСЛИТЕ, АМА ДЕНОВИВЕ НА ТАА ТЕМА РАЗГОВАРАВ СО МНОГУ ПРИЈАТЕЛИ И СЕ ЧИНЕШЕ КАКО ДА ЈА ДЕЛИМЕ ИСТАТА МИСЛА. ЧУДНО Е КАКО ПРЕД ИСТЕКОТ НА СЕКОЈА ГОДИНА РАЗМИСЛУВАМЕ РЕЧИСИ ИСТО, ШТО И КАКО НАПРАВИВМЕ, ДАЛИ ФИНАНСИИТЕ НИ БИЛЕ ДОБРИ, ШТО СМЕ ЗГРЕШИЛЕ....

ВОГАВНО ПРОБЛЕМСКИ ПРАШАЊА.

А ПРОБЛЕМИТЕ НЕ ДЕКА ГИ НЕМА ИЛИ ТРЕБА ДА СЕ УБЕДИМЕ ДЕКА НЕ ПОСТОЈАТ. МОЖЕБИ ЌЕ БИДЕ ДОВОЛНО САМО ДА НЕ ГИ ПРЕУВЕЛИЧУВАМЕ. КАКО ДА ЌЕ СЕ РЕШАТ САМИ ДОКОЛКУ ИМ ЗДОСАДИМЕ И НА БЛИСКИТЕ И НА ПРИЈАТЕЛИТЕ ПОСТОЈАНО ЖАЛЕЈЌИ СЕ И ПЛАЧЕЈЌИ.

РЕДОВНО ЗАБОРАВАМЕ ДЕКА ДОКОЛКУ МАЛКУ ГО СМЕНИМЕ АГОЛОТ НА ВИДУВАЊЕ, ЖИВОТОТ И НЕ НИ Е ТАКА ЛОШ.

ПА НЕЛИ МУДРАТА МИСЛА ВЕЛИ : ЧОВЕКОТ САМ ЈА КРЕИРА СВОЈАТА СУДБИНА!

ВЕ ПРЕДИЗВИКУВАМ СО ОВАА МИСЛА ДА ЈА ЗАПОЧНЕТЕ НОВАТА 2012-ТА.

ЗЕМЕТЕ ГО ЖИВОТОТ ЦВРСТО ВО СВОИТЕ РАЦЕ, НЕ БИДЕТЕ АЛЧНИ, ДРСКИ, НЕТРЕПЛИВИ, ЛАЖНИ, БЕСЧУВСТВИТЕЛНИ.....

И ПОДАРОК ЗА ВАС!

УШТЕ НЕКОЛКУ МУДРОСТИ, КОИ МОЖЕБИ ЌЕ ВЕ ИНСПИРИРААТ.

"Овој свет е опасно место за живеење, не поради злите луѓе кои постојат туку поради оние луѓе кои не превземаат ништо во врска со тоа" - Алберт Ајнштајн

"Оној што не знае, а не знае дека не знае – избегнувајте го; оној што не знае, а знае дека не знае – опасен е; оној што знае, а не знае дека знае – разбудете го; оној што знае, а знае дека знае – следете го!" - Конфуцие

"20 години од сега, повеќе ќе бидете разочарани од работите што не сте ги направиле, отколку од оние што сте ги направиле. Па, фрлете ги вратовските и напуштете го безбедното пристраниште. Фатете го ветрот во вашите едра. Истражувајте. Сонувајте. Откривајте" - Марк Твен

СРЕЌНА НОВА 2012-ТА ГОДИНА!

СРДЕЧНО ВАША НОВА ДИМЕНЗИЈА

информациони центар на Црвен крст на град Скопје

НОВА ДИМЕНЗИЈА
општествено хуманитарен магазин

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

Уредник: Ели Јосифовска

Пом.уредник: Александра Ристовски

Редакција: Тодорка Јанева, Александра Валкановска, д-р Реџеп Љусјани, Катерина Јанковска, Ана Франџиќ, Илина Глигорова, Ивана Маринчек, Марина Матеска.

Тех.уредник: Владимир Хаџи Пулевски

Година: 2011

Тираж: 500

Печати: Винсент График - Скопје

Црвен крст на град Скопје, ул. „11 Октомври“ бр. 42а

Дом на хуманитарни организации „Даре Џамбаз“ - 1000 Скопје

тел. + факс. 02 3139 578

е-маил skopje@redcross.org.mk + phv@redcross.org.mk

ISSN1857-5919

www.skopje-redcross.org.mk



Дарбаџа на дарувањето

Доц. д-р Илина Јакимовска
Институт за етнологија и антропологија
www.iea.pmf.edu.mk

**„Првиот што ми помина,
тој ми дари јаболко
тој што ми дари јаболко
како него да се тркала.**

**Вториот што ми помина,
тој ми дари злат прстен
тој што дари злат прстен
низ него да се провира**

**Третиот што ми помина,
тој мене на сон целува
тој што мене на сон целува
со него да се ќердосам.“**

(македонска народна песна)

Дарувањето е незаобиколен дел од светските традиции. Сите поважни обреди поврзани со животниот циклус на човекот, од раѓањето до смртта, се поврзани со дарови кои имаат практична, но и симболичка функција. Според обичаите на етничките групи на територија на Македонија, на пример, невестата ги дарува членовите на новото семејство, но и самата прима подароци од нив. Оваа размена на предмети, која се прави според строго утврдено сценарио, не е само економска – тој момент, многу повеќе од некаков пишан договор, е оној кој го „запечатува“ ородувањето на двете семејства, и е знак за нивната добра волја и сватовство. За разлика од купувањето, каде купениот предмет не е „оптоварен“ со некаква обврска за возвраќање, подарокот сепак подразбира реципроцитет. Ако некој се сети, на пример, на вашиот роденден, и притоа и нешто ви подари, во најмала рака е нељубезно вие да не возвратите со сличен гест. Обврската сепак не се однесува само на гестот, туку и на материјалната вредност на подареното – често ни е незгодно на скап подарок да возвратиме со поефтин, и колку и да не сме финансиски моќни гледаме „да се отстраиме“, дарувајќи нешто што по неговата вредност одговара на она што сме го добиле. На тој начин меѓу нас и другите се воспоставува некаков балансиран однос, во кој никој не доминира, ниту се чувствува помалку вреден.

Постојат бројни интересни примери за церемонии на дарување кај различни племиња и народи. Така, кај Американските Индијанци од северо-западниот брег на Тихиот Океан постои церемонија наречена „потлач“, која домаќинот ја организира исклучиво за да ги дарува неговите гости, и тоа секогаш според неговата важност и социјалниот статус. Ривалските семејства често се натпреваруваат кој ќе организира поголема гозба, и кој повеќе ќе подари, а поекстравагантните примери вклучуваат и уништување на сопствениот имот и предмети, само како знак на супериорност. На Папуа Нова Гвинеја пак, домородното население организира таканаречена „кула“, церемонија на размена предмети (ѓердани и алки направени од школки), која тече кружно по целата територија на овие островски заедници, спротивно од скалките на часовникот. Учество во „кулата“ означува припадност на заедницата, а бројот на подарени и добиени парчиња накит го означува социјалниот статус. Подарувањето во овие заедници е симбол на општествената моќ: штом си во ситуација да подаруваш, тогаш значи дека и имаш што да даваш, со еден збор тоа значи дека си – богат.

Но големите религии дарувањето и споделувањето го разбираат на поинаков начин, како морална обврска на оние кои имаат да дадат на оние кои имаат помалку или кои немаат. На тој начин заедницата ги помага нејзините поранливи членови, без да бара ништо за возврат. Давањето притоа не мора да подразбира предмети, храна или пари – пружањето каква и да е помош, па дури и најобичен разговор за нечии проблеми можат да направат голема разлика. Она што притоа се „дарува“ е всушност нашето внимание и нашето време, а тоа е често поскапоцен од каков и да е материјален надомест. Записнати сме од реклами кои инсистираат на купувањето и подарувањето предмети, дури и за време на празници кои во локалната традиција или не постојат или пак не се поврзани со дарување. Типични примери се комерцијализацијата на празникот св. Валентин („Празникот на заљубените“), на Новата година (која барем на нашава територија никогаш не подразбирал китење елка и размена на подароци), или комерцијализацијата на славењето родендени, што било непознато за нашите баби и дедовци. Подароците стануваат стереотипни, некреативни, индустриски и често сосема непотребни „вишоци“ во нашите домови, особено ако ни се подарени од луѓе кои не познаваат добро, и не ги знаат нашите вкусови и потреби. Наместо некритички да му се препуштиме на

ваквото потрошувачко општество, ајде да ја поттикнеме фантазијата, правејќи сопствени, ефтини но креативни подароци, кои на оној кому ќе му ги дариме ќе му значат токму затоа што се направени со љубов и затоа што никој друг нема да има ист таков предмет – маица со интересен натпис направен со текстилни бои, песна со посвета, специјален музички микс на ЦД кој потсетува на заедничките мигови, пресувани листови и цвеќиња од последното качување на Водно, кутија за накит украсена со школки и камчиња од одморот на море, врамена фотографија од вас и пријателот од некој за вас значаен и убав настан...Од друга страна, на луѓето кои можеби не ги познавате, а знаете дека би им биле потребни предмети кои вам ви се вишок, подарете им ги без многу размислување – носена но употреблива облека, обувки, предмети за домаќинството, мебел, стар компјутер или книги кои одамна не сте ги отвориле. Предметите кои постојано ни отвараат работа, кои ги бришеме од прашина, ги прередуваме, се мачиме да им најдеме простор и ги селиме, постојано повторувајќи си дека можеби некогаш „ќе се најдат“, всушност најчесто остануваат неискористени. Давањето на другите секако не мора да се ограничи на ваквите предмети - волонтирањето за каква и да е хумана цел е токму еден таков вид безусловно „дарување“ од вас кон заедницата, од кое сепак не останувате со празни раце. Чувството на задоволство дека некому сте му помогнале е доволен реципроцитет за вашиот подарок, нешто што ве обогатува во духовна смисла. Како и во цитираната народна песна, повеќе од златото или другите материјални подароци побитен е гестот на љубов, бакнежот, добриот збор или насмевката. За некого кого го бидува за музика, пишување, глума или сликарство велите дека тој е „надарен“, дека некој (Бог, природата) му дариле талент, кој него го прави различен од останатите. Како што ваквите таленти треба да се практикуваат и развиваат за да дојдат до целосен израз, така треба да се развива и дарбата за дарување. Црвениот крст дава одлични можности за тоа – со дарувањето крв, донирањето средства, или посветувањето време и енергија за некоја од неговите активности, но најмногу од се, со придржување на неговите вредности и принципи, кои не подразбираат алчност во земањето и себичност во давањето, туку напротив алтруизам и солидарност, вие станувате вистински дарител.

ИНТЕРВЈУ СО ГРАДОНАЧАЛНИКОТ НА ГРАД СКОПЈЕ

КОЦЕ ТРАЈАНОВСКИ, ЗА МАГАЗИНОТ НА ЦРВЕНИОТ КРСТ

Јас сум семеен човек, посветен на мојата сопруга и на ќерката и со задоволство го минувам секој слободен миг со нив и во посета на некое место во и во околината на нашиот град. За себе сметам дека сум и многу одговорна личност, студиозно им пристапувам на работните задачи и не се штедам. Тука го гледам успехот кај секој поединец, верувам дека работата го чини човекот и тој пример сакам да го пренесам и на моите најблиски.

КОЛКУ СО ВАШЕТО РАБОТЕЊЕ КАКО ГРАДОНАЧАЛНИК ЈА ПРОДЛАБОЧИВТЕ СОРАБОТКАТА СО ЦРВЕНИОТ КРСТ НА ГРАД СКОПЈЕ И ДАЛИ МОЖЕБИ ИНИЦИРАВТЕ НОВИ ФОРМИ И ИДЕИ НА СОРАБОТКА?

Во изминативе години Градот Скопје воспостави интензивна соработка со Црвениот крст на град Скопје преку реализација на повеќе активности и проекти:

- Активности за поддршка на кризни интервенции за брзо и ефикасно дејствување во случај на непогоди, кога температурата на воздухот ќе се качи над 40 Целзиусови степени;
- Обезбедување нови ресурси за одговор при елементарни непогоди и катастрофи (прехранбени и хигиенски пакети) и
- Координација и дистрибуција на хуманитарната помош обезбедена преку Град Скопје до социјално загрозените лица.

За оваа намена од Буџетот на Град Скопје, секоја година се издвојуваат 500.000 денари.

Во 2010 година, соработката меѓу Град Скопје и Црвениот крст на град Скопје особено се продлабочи, со потпишување на Меморандумот за соработка во чија согласност Градот Скопје учествуваше во финансирањето за зголемување на капацитетите за привремено прифаќање и згрижување на лицата бездомници и адаптирање на простор наменет за привремен престој и краткорочно засолниште на бездомни лица, со износ во висина од 1.400.000 денари.

Во 2011 година е потпишан Договор за поддршка на активностите на Црвениот Крст на Град Скопје за обезбедување услуги на дневно, односно привремено згрижување на бездомни лица на подрачјето на Град Скопје во пунктот и прифатилиштето за бездомници. За оваа намена во Буџетот на Град Скопје за 2011 година определени се средства во износ од 300.000 денари.



ВО КОЈА МЕРА Е ИЗРАЗЕН ВАШИОТ СТАВ КОН ХУМАНОСТА И КОЛКУ ТОА ВЕ ОТСЛИКУВА КАКО ЛИЧНОСТ ПОДГОТВЕНА ДА ПОМОГНЕ?

Да се подаде рака на оној кому му е потребна помош е доблест. Горд сум што моите родители ме научија така да живеам, а сега јас ја имам непроценливата родителска радост за таа позитивна особина да го учам и моето дете. На луѓето понекогаш им е потребен само позитивен збор, поттик или совет. Понекогаш им е потребно многу повеќе. Убеден сум дека со добра волја може да се најде решение за многу човечки судбини.

ДАЛИ БИ МОЖЕЛЕ ДА ИЗДВОИТЕ МОМЕНТИ НА КОИ ПОСЕБНО СЕ ГОРДЕЕТЕ, СОЗДАДЕНИ И РЕАЛИЗИРАНИ ВО ХУМАНИ СФЕРИ?

Особено ме гордее што скопјани не ја забораваат укажаната солидарност од светот по катастрофалниот скопски земјотрес во 1963 година и што несебично помагаат секогаш кога во други делови од светот ќе се случи елементарна непогода. Градот Скопје и Советот на Град Скопје во име на граѓаните редовно издвојуваат средства наменети за помош на настраданите. Градот Скопје иако има многу помал буџет во споредба со многу други градови од Европа и од светот со години докажува дека желбата да се помогне може да надвлее и да се најдат потребните средства.

ВАШИТЕ УЧЕСТВА ВО МЕЃУНАРОДНИ ХУМАНИТАРНИ АКТИВНОСТИ.

Градот Скопје, како град на солидарноста, досега учествуваше во повеќе меѓународни хуманитарни активности, и тоа преку издвојување средства од Буџетот на Градот, за:

- санирање на штетите од налетот на цунами брановите во Индонезија (со 1,5 милиони денари),
- санирање на штетите по земјотресот во Сечуан, Кина (со 1,8 милиони денари),
- земјотресот на Хаити (со 1,5 милиони денари);
- санирање на штетите од поплавите во Скадар, Република Албанија (со 307.500 денари и пратка на хуманитарна помош за поплавените подрачја);
- парична помош за настраданите во катастрофалниот земјотрес во Чиле (со 1,5 милиони денари);
- парична помош за настраданите и за санирање на штетите по катастрофалниот земјотрес што го погоди градот Ван, во југоисточна Турција (со 1,5 милиони денари)

СО ОГЛЕД НА ОБЕМОТ НА СЕКОЈДНЕВНИТЕ РАБОТНИ ЗАДАЧИ, МНОГУ Е ВЕРОЈАТНО ДЕКА И НЕМАТЕ МНОГУ СЛОБодно ВРЕМЕ. СЕПАК, И ВО ТАА ВРЕМЕНСКА РАМКА КОЛКУ ШТО ГО ИМА, КАКО ГО ИСПОЛНУВАТЕ И ДАЛИ МОЖЕБИ ИМА ПРОСТОР И ЗА СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ?

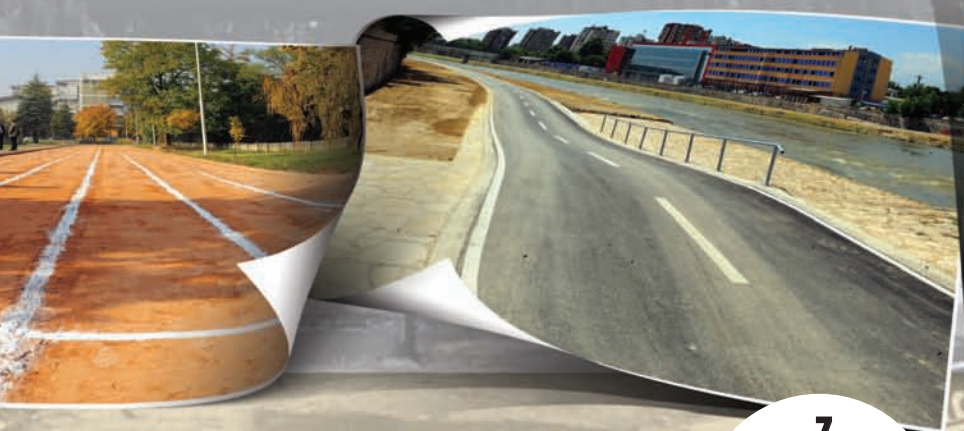
Јас многу сакам да спортувам, се занимавам со кошарка, а порано и со карате. Сметам дека спортувањето и развивањето на спортскиот дух е важен дел од развојот на секоја зрела личност и преку сопствениот пример сакам да ги поттикнам и моите сограѓани, особено помладите, да се занимаваат со спорт и активно да живеат. Градот Скопје во последниве две години интензивно работи на промоција на здравиот начин на живеење од којшто спортот е неизоставен дел. Градот Скопје изгради ролерско-велосипедски патеки од двете страни на кејот на Вардар, на кејот постави спортски реквизити коишто се користат бесплатно. На двете градски плажи изградивме одбојкарски игралишта кои што граѓаните може бесплатно да ги користат. Отворивме пунктови каде што може да се изнајмуваат велосипеди. Во средните училишта што се во надлежност на Градот Скопје градиме мини атлетски терени, а активно ја поддржавме и организацијата на средношколските лиги, во кои се натпреваруваат нашите млади сограѓани и тоа во неколку спортови. На таков начин го поттикнуваме спортскиот и натпреварувачкиот дух кај младите и помагаме во создавањето здрави навики.

СЕМЕЈСТВОТО Е ВАЖНА ОПШТЕСТВЕНА КАТЕГОРИЈА. НЕЗАВИСНО ОД СЕ, ВРЕМЕ ЗА СВОИТЕ НАЈБЛИСКИ, СЕКОГАШ ТРЕБА ДА ИМА. ДЕНЕС ГОВОРИМЕ ЗА ВАС КАКО ЧОВЕК СО ХУМАНА ВИЗИЈА. ДАЛИ ТОА ЗНАЧИ ДЕКА ГО НЕГУВАТЕ ХУМАНИОТ ДУХ И ВО СЕМЕЈСТВОТО?

Токму така. Детето ги усвојува позитивните особини и се учи како да функционира во заедништво со другите луѓе уште од најраната возраст. Сметам дека домашното воспитување е најважно, тоа треба да биде засновано на предавање здрави животни навики, усвојување убави манири и позитивно однесување кон средината во којашто живее и функционира поединецот. Така се учиме и на хуманоста, на потребата да се помогне, којашто, верувам, е во сите нас и на отвореноста да се согледаат проблемите на другите и да им се понуди помош дури и ако не ја побараат.

ЕЛИ ЈОСИФОВСКА

ГЛАВЕН УРЕДНИК НА „НОВА ДИМЕНЗИЈА“ - МАГАЗИН НА ЦРВЕН КРСТ НА ГРАД СКОПЈЕ





Црвен крст на град Скопје добитник на наградата ФЕНИКС



Овогодинашниот добитник на наградата Феникс која ја доделува општината Центар е Црвениот крст на град Скопје.

Наградата Феникс се доделува на физички и правни лица од општината Центар и од Република Македонија како знак на општествено признание за особени постигнувања во различни области од значење за развојот на Општината и нејзина афирмација во Република Македонија и во светот.

Оваа година тимот и волонтерите на Црвениот крст на град Скопје напорно работела на повеќе активности и кампањи чии централни случувања и резултати беа посветени на граѓаните на општина Центар. Имено, беа спроведени активности по повод Денот на гладта и Неделата на солидарност

и беше организирана кампања по повод Светскиот Ден на Црвениот крст под мотото Пронајди го Волонтерот во Себе. Клубот на Млади на Црвен крст на град Скопје организираше ден посветен на децата од згрижувачки семејства како и Новогодишна елка на желби за истата целната група на територија на општина Центар. Исто така, на територијата на општина Центар Црвениот крст на град Скопје спроведе четири крводарителски акции и тоа на 21-ви Јануари и 5ти Октомври во спомен на Тоше Проески во соработка со Тоше Фан Клуб, на 14-ти Јуни по повод светски ден на крводарителство и на 26-ти Јули по повод земјотресот во Скопје. Од овие крводарителски акции беа собрани вкупно 651 крвна единица. Црвениот крст на град Скопје на територијата на општина Центар исто така организираше натпревар по прва помош во која активно учество земаа екипи по прва помош од неколку основни училишта кои се наоѓаат на територија на општина Центар.

Централна активност која особено даде придонес за развој на општината, особено во образованието, е успешната имплементација на ЦКА-ПХВ програмата во сите основни училишта во општината. Со оваа програма беа опфатени 202 ученика кои добија основни знаења за Движењето на Црвениот крст и Црвената полумесечина и научија како да изработат и документаат мал проект за добробит на заедницата. Такви мали проекти беа изработени вкупно 18, во кои учениците имаа можност да го стават во пракса своето знаење и со помош на креативноста да помогнат на вкупно 294 различни целни групи.

Наградата Феникс за организацијата на Црвениот крст на град Скопје претставува потсетник за успешноста и вложениот труд но, особен акцент става на идејата за секојдневното повторно раѓање и буење на хуманоста во општеството, баш онака како тоа го прави самиот Феникс.

„ГРИЖА НА СТАРИ ЛИЦА ВО ДОМАШНИ УСЛОВИ“

Во месец септември оваа година Црвениот крст на град Скопје започна со реализација на проектот „Грижа за стари лица во домашни услови“ кој со поддршка на Австрискиот Црвен крст и Австриската агенција за развој ќе се имплементира во наредните две години. Целта на проектот е придонес во подобрувањето на условите за живот на ранливите стари лица.

Со цел да се изберат старите лица кои ќе бидат дел од проектот беше спроведено истражување и беа посетени повеќе од 120 стари лица на територија на Чаир, Бутел, Ѓорче Петров и Карпош. Од нив беа избрани 60 лица кои ги исполнуваат критериумите и се согласија да добиваат услуги од Црвениот крст.

Во рамки на проектот тие добиваат медицинска и психо-социјална поддршка од страна на тим составен од медицинска сестра и волонтер кои имаат поминато обука за работа со оваа целна група. Медицинската сестра им мери притисок, шеќер во крвта, им дава совети за пра-



вилно земање на терапијата која е препишана од матичниот лекар како и совети за здрава исхрана, а волонтерот им дава поддршка при купувањето на намирници, извршување на административни работи, разговара со нив и сл.

Во месец октомври компанијата ONE донираше 83 мобилни телефони за сите учесници во проектот, што овозможи олеснета комуникација на корисниците со медицинската сестра и волонтерот и со тоа го унапредил квалитетот на услугите.



КАПКА КРВ ШТО ЖИВОТ ЗНАЧИ

Оној што ќе спаси еден човечки живот, го спасува целиот свет (арапска поговорка).

Крвта е национален ресурс, т.е. драгоцен ресурс кој се дарува исклучиво од човек на човек.

Се проценува дека ако 5 % од популацијата редовно дарува крв, тогаш ќе се одржи соодветно снабдување со крв за потребите за оние на кои им е неопходно.

Крводарителството има општествено значење и претставува дејност од општ интерес. Без потребните количества на сигурна крв не е можно да се обезбеди современа, квалитетна и рационална здравствена заштита на населението. За да се обезбедат потребните количества на крв и крвни компоненти, потребно е постојано да се поттикнува националната свест за важноста на крвта и да се обезбеди висок степен на мотивираност на граѓаните да даруваат крв преку правилна и насочена здравствено-воспитна и мотивациска активност.

Крводарителството во Република Македонија се темели врз принципите на доброволност, анонимност и бесплатност кон што и се стреми и целиот свет.

Дарувањето на крв има неколку поволности и тоа: биолошка, психолошка, социолошка и материјална.

Биолошката поволност е тоа што после секое дарување на крв во самиот организам доаѓа до поттикување на создавање на нови клетки во крвта со што се обновува составот на клеточниот и течниот дел на крвта.

Психолошката поволност е тоа дека при самиот чин на дарување на крв дарителот со самата помисла дека ќе помогне да се спаси нечиј живот, се чувствува пријатно и задоволен.

Социолошката поволност е тоа дека дарителите на крв се посебна категорија на хумани луѓе кои се привилегирани во општеството и средината во која живеат. Тоа е привилегија на здравите луѓе.

Материјалната поволност е тоа дека при секое дарување на крв се превид бесплатна анализа на крвта на неколку тестови за кои доколку тие тестови би се направиле со самоиницијатива би не чинеле многу пари од нашиот буџет.

Постапка на дарување на крв

Во Република Македонија крв може да дарува секое здраво лице од 18 – 65 години.

Мажите може да даруваат на секои 3 месеци додека пак жените на секои 4 месеци.

Постапката на дарување на крв во нашата земја се врши со сет за еднократна употреба така да не постои никаква можност да се добие некоја заразна болест при дарувањето на крв.

Крвта која се дарува поминува низ низа лабораториски испитувања: крв-

на група и резус фактор, тест за барање на антитела, тест за сифилис, тест за ХИВ/СИДА, жолтица и др. (доколку резултатите од лабораториските испитувања покажуваат некои отстапувања, трансфузиолошката служба ќе го информира крводарителот и ќе го покани на понатамошни испитувања и советувања).

Крводарувањето е безболна постапка (освен еден мал убод од игла) која трае десетина минути.

Постојат неколку начини на дарување на крв и тоа:

- „Класично„ дарување, што значи земање на една полна доза на крв од 400-450 мл на крв,
- Давање на крв со **аферезна постапка** (давање на делови од крвта преку посебни апарати во трансфузиолошките служби)
- **Плазмофереза** давање на плазма.

За да се стане доброволен дарител на крв најнапред мора да донесете одлука дека сакате да дарувате крв и така да спасите нечиј живот. Потоа следи да се вклучите во некоја крводарителска акција која е организирана од страна на Црвениот крст или пак да се јавите во некоја од трансфузиолошките служби. На самото место пополнувате еден прашалник каде одговарате на неколку прашања кои се однесуваат за Вас и Вашето здравје (секогаш се има во предвид да најнапред се зачува здравјето на дарителот, а не по секоја цена да зема крв од него). Потоа следи земање на крво од прст за да се провери нивото на хемоглобин во крвта и да се одреди крвната група (доколку дарителот не знае која крвна група е). Следи контрола и разговор со лекар трансфузиолог кој го има и прашалникот пред себе и врз база на одговорите и контролниот краток преглед со лекарот,тој одлучува дали Вие можете да постапите кон самиот чин на дарување на крв. Самиот чин на дарување на крв трае десетина минути.

По дарувањето на крв од страна на трансфузиолошката служба добивате благороден оброк кој содржи и некој освежителен сок којшто треба да го испиете за да дојде до надокнадување на течностите во вашиот организам (квантитативно количината на крв се надокнадува за 48 часа, додека пак квалитативно еритроцитите се надокнадуваат за 5-6 дена, тромбоцитите за 10-12 дена, додека пак леукоцитите за 2-3 недели).

Даруваната крв не му се дава веднаш на пациентот туку тој подлегнува на низа анализи кои траат до 48 часа.

Токму поради овој факт за крај ќе завршам со уште една порака:

**„да се стремиме крвта да го чека пациентот, а не пациентот крвта,,,
ДАРУВАЈТЕ КРВ СПАСЕТЕ ЖИВОТ,,,**

Д-р Реџеп Љусјани





СИМУЛАТИВНА ВЕЖБА СО ФРАНЦУСКАТА АМБАСАДА

По предходно одржаните работилници со преставници од Француската амбасада и Црвениот крст на град Скопје- Единицата за подготвеноста и дејствувањето при катастрофи се организираа симулативна вежба -земјотрес во Градот Скопје.

Во текот на симулацијата најнапред беше направената проценка на материјалната штета, а граѓаните со француско државјанство, повредени и лица без домови беа згрижени на 4 пункта на територијата на Скопје. Во меѓувреме во Центарот Водно беше подигнат прифатен пункт, активирана полската кујна и станицата за вода и санитација.

Тимовите на Црвениот крст на неколку пунктови укажуваа прва помош на повредените и ги транспортираа во стационарот на Водно, каде беа прифатени и згрижени од медицинскиот тим. Во исто време и трауматизираните граѓани кои останале без домови беа транспортирани и прифатени во пунктот на Водно, кои ги прифати тим на психолози.

Вежбовните активности ги следеа: амбасадорот и заменик амбасадорот од Француската амбасада, раководителот и шефовите на сектори од амбасадата, Генералниот секретар на ЦКРМ, преставници на МВР и други гости и граѓани.

Општ впечаток е дека сите беа пријато изненадени од целата организација на вежбата, од подготвеноста на Црвениот крст, од бројноста, зрелоста, дисциплината и оспособеноста на волонтерите.

ВО ЦРВЕН КРСТ НА СКОПЈЕ ФОРМИРАН ТИМ ЗА ОДГОВОР ПРИ КАТАСТРОФИ

Црвениот крст на град Скопје континуирано работи на оспособување на организацијата со човечки и материјални ресурси за одговор при катастрофи. Во соработка со општинските организации на Црвен крст формиран е тим за одговор при катастрофи.

По формирањето на тимот, започна и неговото оспособување за дејствување пред, за време и после катастрофата. На 7,8 и 9 .10.2011 година во Центарот Струга се одржа и првиот тренинг семинар. Тимот имаше можност да проследи повеќе предавања и тоа: катастрофи-дефиниција, видови на катастрофи, активности пред, за време и по катастрофите, ЕРУ-дефиниција и видови, камп менаџмент СФЕРА и проценка во случај на катастрофи. Покрај теоретските предавања и бројните примери, членовите на тимот имаа и практични вежби по секое предавање.

Во текот на овие неколку дена, за цело време беше присутен тимски дух, дисциплина во секој поглед, посветеноста, сериозноста и желбата кај волонтерите да научат повеќе за катастрофите.



МЕРКИ ЗА ЗАШТИТА ОД КЛИМАТСКИ ПРОМЕНИ



Согласно оперативната програма на Црвениот крст на град Скопје и препораките за заштита од топлотниот бран и можните ризици по здравјето при високи температури на Министерството за здравство на РМ, а со логистичка поддршка на ЦКРМ, на овој план и ова година е даден придонес.

Мобилните тимови на Црвениот крст на град Скопје со возила, постојано беа присутни по најфреквентните улици во градот, пред здравствените организации и автобуските постојки. Тие делеа ладна минерална вода и флаери со совети како граѓаните да се заштитат од високите температури. По потреба мереа крвен притисок. По домовите ги посетуваа старите и изнемоштени лица, а на социјално загрозените им делеа хуманитарна помош.

Од 15 јуни до 15 септември во Црвениот крст на град Скопје беше отворена и бесплатна СОС линија, на која имаше дежурство од едуцирани волонтери кои одговараа на прашања на граѓаните и делеа совети како да се заштитат од високите температури.

Активностите се реализираа со поддршка и финансиска помош на Градот Скопје.

На 3 Јуни 2011 година, беше пуштена во употреба жичницата на Водно. На пуштањето присуствуваа претставници на Владата на Република Македонија, претставници на градот Скопје и голем број на граѓани. Сите присутни имаа можност да се возат од Средно Водно до Милиниумскиот крст.

Овој настан го обезбедуваа планинските спасители на Црвениот крст на град Скопје. Облечени во униформи и со комплет опрема побудија интерес кај сите присутни.

Посебно, не го криеа задоволството дека и овој пат тимовите на Црвениот крст ќе се грижат за нивната безбедност.

Настанот покрај планинските спасители го обезбедуваа и двајца доктори од Црвен крст на град Скопје.

ПЛАНИНСКИТЕ СПАСИТЕЛИ НА КУРС ПО ПРВА ПОМОШ

Во почетокот на октомври 2011 година на Водно се одржа дводневен курс по прва помош. Предавач на курсот беше д-р Јован Крстевски. Планинските спасители на Црвен крст на град Скопје имаа можност теоретски и практично да ги проследат следните теми: Специфичности и организација за спасување на планина, преглед на повреден, евакуација и транспорт на повреден, повреда на меки ткива, преврски на рани, повреди на лава и врат, повреди на граден кош и стомак, повреди на мускулно - скелетниот систем, имобилизација, реанимација и шок, повреда на рбетен столб, термални повреди, убот од пчела, змија и диво животно и симулација на сценарио во реални услови.

Слушателите со големо внимание ги следеа теоретските предавања, а за практичниот дел постоеше голема заинтересираност, сериозност и дисциплина во згрижување на повредите и транспорт на повредените.

МОБИЛНИТЕ ТИМОВИ НА ЦРВЕНИОТ КРСТ НА ГРАД СКОПЈЕ

ПОСТОЈАНО ВО АКЦИЈА

По барање на Градот Скопје и организаторите на културните и спортските манифестации, кои многу често се организираат во градот, обезбедувањето го реализираа мобилните тимови на Црвен крст на град Скопје. Мобилните тимови, со опрема и возила секогаш беа присутни на манифестациите и со нивната стручност, посветеност и дисциплина го оправдуваат нивното присуство.

По завршувањето на секоја манифестација, организаторите упатуваа благодарност до Црвениот крст на град Скопје.



Планинските спасители на ВОДНО И МАТКА ПОСТОЈАНО ВО АКЦИЈА

Планинските спасители на Црвен крст на град Скопје дежураа секој викенд и празник во спасителните станици на Водно и Матка. Покрај ова тие ја обезбедуваа и жичницата на Водно.

Од приложените извештаи може да се види дека во овој период имале околу 150 интервенции на повредени граѓани. Полесно повредените на лице место им укажуваа прва помош а на потешко повредените по интервенциите со возило се пренесувани до најблиската здравствена установа.

Покрај грижата за безбедноста на посетителите на Водно и Матка, тие дадоа придонес и во заштитата на Водно и Матка од пожари. Сите посетители имаа можност да добијат флаери **ЗАШТИТЕТЕ ГО ВОДНО И ЗАШТИТЕТЕ ЈА МАТКА** од пожари.



ЦРВЕН КРСТ НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА



Година на Волонтерство

ПРОНАЈДИ ГО
ВОЛОНТЕРОТ
ВО СЕБЕ



www.redcross.org.mk

ОДБЕЛЕЖУВАЊЕ НА 8 МАЈ СВЕТСКИОТ ДЕН НА ЦРВЕНИОТ КРСТ И ЦРВЕНАТА ПОЛУМЕСЕЧИНА

По повод Годината на волонтеризмот, во рамки на кампањата „Пронајди го волонтерот во себе“, Црвениот крст на град Скопје и општинските организации на територија на град Скопје се организираа голем број на активности до крајот на годината.

Кампањата во Скопје официјално започна во 12:00 часот на 8-ми Мај Светски ден на Црвен крст и Црвена полумесечина, на ул. Македонија пред спомен куќата на Мајка Тереза. На истата 130 волонтери поделени во 5 групи со чадори во раката симболично маршираа по улиците во центарот на градот и сите во 12:00 часот се споија пред спомен куќата на Мајка Тереза, каде и свечено беше означен почетокот на кампањата.

Како поддржувачи на активноста се приклучија и младите ѕвезди од македонскиот ИДОЛ, кои со своето присуство го збогатија настанот, а секој од нив поединечно упати честитки кон волонтерите за нивната ангажираност како и поддршка кон активностите на Црвениот крст. На манифестацијата имаше и музички блок во организација на Бекстејџ, со присуство и изведба на музички нумери од нивните албуми. Покрај тоа пантомима групата составена од волонтерите на Црвениот крст имаше интересен и несекојдневен настап со музичка кореографија.

Во текот на целиот настан дистрибуирани беа флаери преку кои граѓаните може да добијат повеќе информации за кампањата и за можностите да се станат дел од големото семејство на волонтери во Црвениот крст.

Како завршен дел од настанот, сите волонтери ги пуштија да полетаат балоните, симболична порака за ширење на волонтеризмот и пораката на кампањата – Пронајди го волонтерот во себе.

Три финални ЦКА-ПХВ работилници во циклусот 2010-2011



ЦКА-ПХВ програмата и оваа година заокружи уште еден успешен циклус. Овој пат со две програми: првата имплементирана на национално ниво во сите ООЦК во РМ, и втората на ниво на територијата на град Скопје и во сите основни училишта во Општина Центар.

Со заокружувањето на овие две програми, во овој циклус зад себе оставаме дури три Финални ЦКА-ПХВ работилници, неверојатни 145 мали проекти направени за добробит на заедницата и преку 1500 младинци вклучени во циклусот 2010/2011.

Во текот на овие три финални работилници 150 млади ентузијастички следени од своите 20 дисеминатори и 10 одговорни наставници, имаа ретка можност да поминат три дена запознавајќи се и дружејќи се заедно, притоа учејќи за културата како систем од вредности, за комуникацијата и комуникациските техники, тимот и тимската работа, анализирајќи ги вкупно пристигнатите 145 мали проекти, евалуирајќи го циклусот и се разбира, поминаа и споделија незаборавни мигови заедно.

Со тимска работа, работејќи во групи, тие имаа можност да учат за својата култура и културата на другите заедно со ученици кои не доаѓаат од иста верска и национална припадност. Со здружени сили тие направија евалуација на своето знаење на креативен начин и сите овие заеднички мигови како и единственоста на атмосферата на самите работилници верно ја доловија и сублимираа во филмовите, брошурите, флаерите и драмите кои сите заедно со здружени сили ги изработија на секоја од овие работилници.

Можеме да кажеме дека и оваа година нашите драги млади хумани ентузијастички навистина се надминаа себе си и заслужуваат секаква пофалба. Се надеваме дека учеството во ЦКА-ПХВ циклусот сите нив само ќе ги поттикне и понатаму да продолжат со своите хумани потези.

НЕКОИ МАЛИ НЕШТА ЗА СПОМЕН



Како и секоја година, така и оваа, по завршувањето на финалните работилници и официјалното заокружување на циклусот традиционално се изготвуваат ЦКА-ПХВ споменарите и ЦКА-ПХВ брошурите со описот на сите изработени мали проекти за добробит на заедницата во текот на циклусот.

ПХВ споменарите претставуваат емотивен запис од секој учесник на финалните работилници за времето поминато заедно на работилницата, за хуманоста и за личната промена која учеството во ЦКА-ПХВ програмата ја предизвикала кај секој од нив поединечно.

ПХВ брошурите претставуваат сублимат на сите мали проекти кои биле изработени во текот на целиот циклус, од вредните раце на волонтерите вклучени во него. Во неа, на кратко, е објаснет секој изработен проект, неговата цел, целната група за која бил наменет и најважно од се промената и придобивката што неговата реализација ја предизвикала и донела во заедницата. Оваа брошура, како и сите брошури од минатите ЦКА-ПХВ циклуси, во електронска форма можат да се најдат на веб страната на Црвениот крст на град Скопје.



1400 МЛАДИ ОБУЧЕНИ ЗА ДИСЕМИНАЦИЈА

Во рамките на новиот циклус на ЦКА-ПХВ програма, се организираше едnodневна обука за 40 дисеминатори за ЦКА-ПХВ моделот. Дел од нив се по прв пат во програмата, а дел од нив веќе биле вклучени во некој од предходните циклуси. Обучените дисеминатори во периодот до 7 Ноември, на територија на целата држава обучија 1400 младинци, потенцијални волонтери на возраст од 14 до 18 година за историјатот на Црвениот крст, фундаменталните принципи, за амблемите, за компонентите на Движењето, за меѓународното хуманитарно право...

Со поддршка на дисеминаторите, младите во текот на месецот Ноември ја поминаа и втората ЦКА-ПХВ обука за изработка на малите проекти и сега со здружени сили и тимски ќе дејствуваат на терен до почетокот на пролетта, ставајќи ја хуманоста во акција реализирајќи ги своите мали проекти за доброит на заедницата. Целта на ЦКА-ПХВ програмата е задржување на што поголем број на волонтери во редовите на организацијата, во клубовите на младите.

ДИСЕМИНАЦИЈА ЗА НОВИТЕ ВОЛОНТЕРИ ВО КЛУБОТ НА МЛАДИ

Во рамките на семинарот за обука на млади волонтери од Црвен крст на град Скопје реализирана беше дисеминаторска сесија.

На истата младите имаа можност да се запознаат со историјата на Црвениот крст, компонентите на движењето, женевските конвенции и седумте принципи. Дисеминацијата беше проследена со огромен интерес, а младите активно се вклучија со прашања, коментари и дискусија околу поставената тема. Интересно е што гледањето на материјалите (спотовите) предизвика лавина емоции кај младите кои на директен начин ја сфатија волонтерската мисија и припадноста кон големото хумано семејство на Движењето.

Преку оваа дисеминаторска сесија го приближивме Црвен крст и волонтерската ангажираност до младите од клубот и ова е еден од начините за нивна мотивација.

Овогодинашниот добитник на ЦКА-ПХВ преоден пехар за најмногу изработени проекти со сонце во циклусот 2010/2011 е ООЦК Охрид. По тој повод, на 07.07.2011 ООЦК Охрид беше домаќин на свеченото доделување на златниот пехар.

На манифестацијата која се оддржа во свечената сала на општината Охрид беа присутни претставници од неколку општински организации на Црвен крст, претставници од ЦКА-ПХВ колегиумот и претставници од ЦКА-ПХВ канцеларијата кои го врачја преодниот пехар.

ООЦК Охрид се покажаа како вистински домаќини на настанот, притоа давајќи особена важност на ЦКА-ПХВ проектот во нивниот град, а посебен акцент на манифестацијата беше присуството и обраќањето на градоначалникот на град Охрид. Покрај присуството на повеќе претставници на фирми, донатори и училишта, особена чест на ЦКА-ПХВ тимот беше присуството на волонтерите на ООЦК Охрид кои се вистинските добитници на пехарот, оние кои ги изработија малите ЦКА-ПХВ проекти. Токму волонтерите во склоп на програмата на манифестацијата организираа визуелна парада и на креативен начин ги презентираа сите проекти со кои ООЦК Охрид има учествувало во ЦКА-ПХВ проектот во текот на изминатите неколку циклуси. Исто така, во Охрид беа доделени и дипломите за преостанатите 9 ООЦК кои во овој циклус изработија проекти со сонце. Манифестацијата беше придружена со настап на младата пијанистка Миланка.

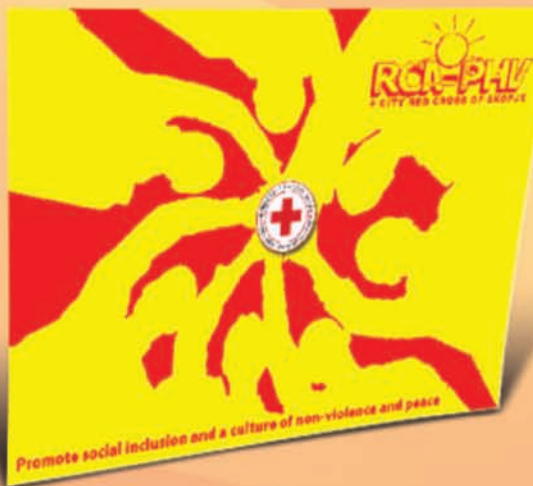
ЦКА-ПХВ ПЕХАРОТ ОТПАТУВА ЗА ОХРИД



КОНТИНУИРАНА ПОДДРШКА НА ПРОГРАМАТА

Од самото започнување на програмата Црвен крст во акција-Промоција на хумани вредности поддршката од страна на Меѓународен Комитет на Црвен крст не изостанува. Тие заедно со нашето Национално друштво беа иницијатори на започнување на една ваква програма, која денес претставува алатка за регрутирање и задржување на волонтери во редовите на Црвениот крст. Веќе две години тие немаат канцеларија во нашата земја, но поддршката се уште ја имаме за реализација на истата. Како една од Компонентите на Движењето на Црвен крст и Црвената Полумесечина тие ја разбираат, промовираат и вреднуваат програмата и нејзините резултати.

Од минатата година Турската полумесечина даде поддршка за реализација на програмата, националниот циклус. Претставници на Турската полумесечина пред започнување на минатогодишниот циклус беа гости на Нашето национално друштво и имаа можност да го проследат целиот ЦКА-ПХВ циклус, обуки на терен и една финална работилница. Исто така наши претставници беа гости во нивното национално друштво со што уште повеќе се зајакнаа професионалните релации.





ОДЛИЧНИ РЕЗУЛТАТИ ОД ИМПЛЕМЕНТАЦИЈАТА НА ЦКА-ПХВ ПРОГРАМАТА НА ТЕРИТОРИЈА НА ОПШТИНА ЦЕНТАР

Моќта на посветеноста, во совршен баланс со креативноста, се состои во задолжителниот успех кој овие компоненти го гарантираат. На ова ако се додаде докажано успешен тим, резултатите единствено може да бидат одлични.

Иницијативата за оваа соработка произлезе од потребите и желбата на општината Центар да го имплементира ЦКА-ПХВ проектот во сите основни училишта кои се наоѓаат на нејзината територија. Тимот на ЦКА-ПХВ проектот ја прилагоди програмата и пристапи кон спроведување на 7 еднодневни обуки во сите основни училишта кои се наоѓаат на територијата на општина Центар.

Поттикнувањето на активен пристап кон животот кај младите преку принципите на Движењето на Црвениот крст и Црвена полумесечина, преку изработка на мали проекти за добробит на заедницата и промовирање на култура на дијалог како предуслов за интеркултурно општество, беше целта по која се раководеше ЦКА-ПХВ тимот при имплементацијата. Целната група беа учениците од седмо и осмо одделение кои учат во основните училишта во општината Центар.

Вкупно 202 ученика добија еднодневна обука за основите на Движењето на Црвен крст и Црвена полумесечина, за тоа како се изработува и документира мал проект за добробит на заедницата. Од нив 103 ученика изработија вкупно 18 мали проекти за добробит на својата заедница, притоа помагајќи на 294 различни целни групи. Тие своите проекти ги посветија на болни деца, на самозащита мајки, социјално загрозувани семејства... помагајќи им со парични средства, апарати за домаќинство, облека, обуки, психолошка поддршка и нега итн. вкупно во износ од 92596 денари. Ученици ги постигнаа овие резултати ставајќи го своето знаење во пракса и притоа организираа собрини акции, маскембал за деца, уметнички точки, присуствуваа на ТВ емисии, заеднички се дружеа со своите целни групи итн.

Секој од овие проекти доби свој претставник на финалната работилница која се случи од 27-29 Мај 2011 година во Струга. Тимот на ЦКА-ПХВ инструктори кој ја предводеше работилницата овој пат беше придружен од 28 ученици и 6 професори кои беа вклучени преку имплементацијата на програмата во општина Центар. Тука, учениците заеднички учеа за културата како систем од вредности, комуникацијата и комуникациските техники на убедување и на креативен начин направија рекапитулација на дотогаш стекнатото знаење.

На крајот од имплементацијата ЦКА-ПХВ канцеларијата ја подготви својата традиционална брошура со кратко резиме од сите изработени проекти, споменар на секавања од учениците и филм од финалната работилница.

Успехот од имплементацијата го делат сите ученици подеднакво, а ЦКА-ПХВ тимот е убеден во хуманоста која овие младинци, како идни млади лидери, амбициозно ќе ја пренесуваат во своето семејство, помеѓу другарите, во заедницата и општеството.

НОВИ ДИСЕМИНАТОРИ ВО АКЦИЈА



На почетокот на тековната 2010/2011 година ЦКГС го зајакна дисеминацискиот капацитет на сите 5 градски општински организации на Црвен крст, обучувајќи нови 13 дисеминатори т.е. од секоја ООЦК по два односно три дисеминатори од градската организација. Задача на овие 13 дисеминатори беше спроведувањето на 10 дисеминациски обуки, секој индивидуално, за различни целни групи.

Специфична улога имаа обучените дисеминатори од градската организација. Имено, додека останатите 10 дисеминатори имаа задача да делуваат на територијата на својата општинска организација, улогата на тројцата дисеминатори од ЦК на град Скопје беше да одржат дисеминациски обуки онаму каде истите би значеле поткрепа и зајакнување на капацитетите на ООЦК кои се наоѓаат на територијата на Град Скопје. Така, во периодот пролет/лето беа спроведени 4 дисеминациски обуки во ОУ „Мирче Ацев“ (општина Ѓорче Петров) за учениците од прво одделение.

Во месец октомври пак, се спроведоа две дисеминациски обуки во Гимназијата Нова и општинската организација на Црвен крст – Центар. Во Гимназијата Нова дисеминациската обука се спроведе на англиски јазик и истата за целна група имаше ученици од прва година кои за своја проектна активност избрале работа со Црвениот крст. Поради позитивните импресии од страна на учениците истите се очекува да станат идни активни волонтери во Клубот на млади на ЦК на град Скопје.

Дисеминациската обука која се оддржа во ООЦК Центар беше наменета за новите волонтери во Клубот на млади на ООЦК Центар. На оваа обука беше употребен ЦКА-ПХВ моделот на час. Исходот од оваа обука е активното знаење кое младинците на Клубот на млади на ООЦК Центар го стекнаа за Движењето на Црвен крст, кое е од особена важност за нивната понатамошна волонтерска активност.

„ПОМИСЛЕТЕ И НА НАС,, Кампања за одбележување на Денот на гладта

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

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

Активностите во кампањата по повод „Денот на гладта,, ќе се одвиваат во периодот од 16 Октомври до 13 Ноември 2011 година. Целокупната кампања е во насока на подигнување на свеста за проблемите со гладта и сиромаштијата, помош и поддршка кон ранливи

ВОЛОНТЕРИТЕ НА ЦКРМ НА МЕЃУНАРОДНИОТ ЛЕТЕН КАМП ЗА ИСТРАЖУВАЊЕ НА ХУМАНИТАРНО ПРАВО



Меѓународни летен камп за Истражување на хуманитарно (ИХЛ) организиран од страна на Меѓународниот комитет на Црвен крст, се одржа во периодот од 15-18 Септември 2011 година во Дивчибаре, Србија. Црвен крст на РМ учествуваше со учесници избрани како едни од најактивните во изминатиот ЦКА-ПХВ циклус, согласно критериумите на вреднување на програмата, Филип Начовски - Охрид, Андреј Блажевски - Скопје и Илир Касами - Кичево, еден меѓународен инструктор на ИХП програмата од Македонија Ваљдета Адили и претставник на ЦКРМ.

Целта на летниот камп беше размена на искуства на националните друштва за промоција на МХП, обука на волонтерите според програмата за Истражување на хуманитарно право и тестирање на новиот модел на мини ИХЛ, за потребите на Меѓународниот комитет на Црвен крст. На работилницата учествуваа претставници од Црвен крст на Велика Британија, Естонија, Франција, Норвешка, Австрија, Словенија, Србија, Хрватска, Босна и Херцеговина, Албанија, Црна Гора и Бугарија каде сите заедно го изучуваа меѓународното хуманитарно право, преку интерактивни игри и промоција на мини - ИХЛ програмата.

„Од моментот кога ја дознав веста дека ја имам честа да одам на меѓународен летен камп за ИХП постојано размислував за тоа што ќе не очекува таму. Високата организација и стручниот кадар беа повеќе од очекувани, но тоа што се случуваше таму навистина ги надмина моите очекувања. Самата атмосфера која спонтано ја создаде феноменалното друштво, ни овозможи сериозно да се посветиме на оваа тема, а воедно и да имаме незаборавно поминато време. Си отидовме со импресии, проширени хоризонти и контакти од Балканот и повеќе земји од Европската Унија.“ - истакна Андреј Блажевски, волонтер на Црвен крст на град Скопје, учесник на меѓународниот летен камп.

Програмата за Истражување на хуманитарно право во Р. Македонија се спроведува преку Министерството за образование и наука во соработка со ЦКРМ, и се изучува во основното образование, преку предметот Граѓанска култура. ЦКА-ПХВ програмата претставува завршниот модул од ИХП програмата кој претставува мобилизација на млади во хуманитарна акција.

НОВ ЦИКЛУС НА ЦКА ПХВ ПРОГРАМАТА

Со почетокот на учебната година започнува и новиот циклус 011-2012 на ЦКА ПХВ програмата. Програмата, како алатка за регрутирање и задржување на волонтери во редовите на организацијата предвидува циклус на активности кој завршува со продолжување на членувањето на младите во клубовите на Црвен крст, во општините каде се спроведува обуката. Досега е направена презентација на секретарите на сите Општински организации со цел подобра информираност и поддршка од страна на одговорните, обука за дисеминаторите на ниво на општинска организација, истите кои треба да го спредат првиот дел од обуката, т.е. дисеминацијата. Се заврши и подготвителна работилница која има за цел кординирање на целиот ЦКА ПХВ тим за вршење на вториот дел на обуките, изработка на малите проекти.

Новитетот оваа година е промената која се направи во делот на обуките, каде во 9 ООЦК ќе се одржат по две обуки, една на македонски и една на албански јазик, со што ќе се зголеми бројот на младинци од албанска националност кои ќе се вклучат во програмата, а со тоа ќе се вклучат и во организацијата во рамките на клубот на млади.

Новиот модел се имплементира заради поврзување и потврдување на стратешката цел на Стратегијата 2020 на ЦКРМ која во себе вклучува промоција на култура

на ненасилство и мир, каде преку интеракција и понатамошно заедничко активирање на младинците, ќе се достигне една од целите на програмата, промоција на култура на дијалог.

Младите од цела Македонија, приближно 1500, ќе имаат време од три месеци да изработуваат мали проекти под мото Препознавање на различностите. Се надеваме дека и оваа година ќе бидат доволно мотивирани,

креативни, дека со заедничка работа, труд и себе вложување ќе успеат да сменат нечији животи макар на еден ден, месец, година или пак засекогаш.



групи население. Од собраните средства и прехранбени продукти планирано е да се подготват и дистрибуираат пакети на социјално загорени семејства и лица со посебни потреби во рурални средини.

Во рамките на одбележувањето на Неделата на борба против глад, ќе бидат реализирани неколку активности. На територија на град Скопје испратени се 4000 ваучери до фирми, компании, продавници. На 16 Октомври клубовите на млади на наменски поставени штандови во ТЦ Рамстор и ТЦ Веро ја промовираа активноста преку продажба на шољи и вредносни бонови како начин на собирање на парични средства. Вакви штандови ќе има и во поголемите маркети низ градот (СП маркет, Веро, Тинекс) како и во отворени локации низ градот во периодот до 13 Ноември. Штандови за донирање на храна и парични средства ќе бидат реализирани и во компанијата ОНЕ и Студио модерна. Штанд за продажба на шољи и собира акција за храна е поставен и во Американското училиште НОВА.

Со собраните средства ќе се подготват и дистрибуираат 300 пакети за ранливо население.



ПРОМОЦИЈА НА ХИГИЕНА ХИГИЕНА ЗА ПОДОБРО ЗДРАВЈЕ



Црвениот крст на град Скопје во Јуни 2011 започна со имплементација на проектот „Промоција на хигиена – Хигиена за подобро здравје“ финансиран од Црвениот крст на Шпанија.

Целта на проектот е намалување на ранливоста на младите од болести предизвикани како резултат на лошите хигиенски навики преку соодветни едукации и практични вежби на полето на хигиената.

Во рамки на проектот 10 едукатори кои добија обука на почетокот на месец октомври одржуваат едукации проследени и со практични вежби во основните и средните училишта каде Црвен крст на град Скопје има формирано Клубови за едукација и превенција. Истите ќе траат до крајот на месец февруари 2012. Во проектот се вклучени и одговорните наставници на 20 Клубови на Црвен крст во училиштата во Скопје кои исто така ќе добијат обука и ќе бидат дел од тимот за реализација на едукациите на вкупно 2 000 млади, а истите ќе имаат задача да продолжат со дисеминација на знаењата и по завршување на проектот.

Едукации ќе бидат организирани и за 50 деца Роми бегалци од Косово во Центарот за едукација на Црвен крст во Шуто Оризари.

За целите на проектот испечатени се брошури, флаери и постери на македонски и албански јазик. Сите ученици кои присуствувале на едукациите на крајот ќе добијат и хигиенски пакетчиња.

„Разбудете се хумани 3“

Во периодот од 20 Октомври до 20 Ноември во организација на Црвен Крст на град Скопје и Дормео по трет пат се реализираше големата хуманитарна акција „Разбудете се хумани 3“, чија цел е подобрување на животните услови на ранливата категорија на луѓе преку собирање на користени душеци и нивно донирање во институции кои се грижат за нив.

Црвен Крст ги превзема донираните душеци од домовите на донаторите, а Дормео, на сите хумани граѓани, ќе им овозможи попусти за купување на Дормео производи и убави Дормео подароци.

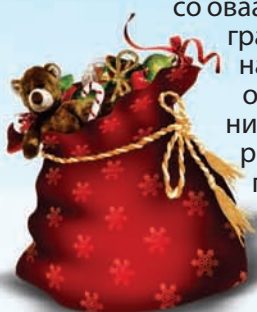
Душеците беа донирани во Нервната клиника во Скопје, Завод за рехабилитација на деца и младинци -Топанско поле, Психијатриска болница Демир Хисар, Казнено поправниот дом за малолетници Охрид и Казнено поправен дом Идризово.

Оваа година во акцијата дадоа свој придонес и фејсбук фановите на Дормео и нивните пријатели кои со кликање на лајк на страницата на Дормео донираа еден денар. Со собраните средства е набавен апарат за деца кои се болни од цистична фиброза.



„Донирај облека СЕГА,,

Црвениот крст на град Скопје во соработка со веб страната www.fancy.mk по втор пат организираше акција за донирање на облека. Собирањето на користена облека е традиционална активност на Црвениот крст, а со оваа акција имавме за цел да допреме до помладата популација на граѓани (млади од 18 до 27 год) и да ги информираме за начините на донирање на облека. На акцијата беа собрани 100 пакети со облека, а интересот на случајните минувачи за начините на донирање на облека беше навистина голем. Облеката беше сортирана и складирана од страна на волонтери и донирана на граѓани кои имаат потреба од неа.





ДОНИРАЈТЕ ЗА ПОВЕЌЕ НАСМЕВКИ НА ДЕТСКИТЕ ЛИЦА! – ова е пораката со која ПРОМЕС и Црвениот крст на град Скопје ја започнуваат својата нова соработка.

Во продавниците на ПРОМЕС во Скопје, на почетокот на годината беа поставени кутии за донација на парични средства каде граѓаните по купувањето на намирниците имаат можат да донираат парични средства. Собраните средства во првата половина на годината беа дел од средствата кои овозможува летување на 8 деца на улица во Ценарот за едукација и рекреација Солферино.

Во поддршка на акцијата се вклучи и такси компанијата „НАШЕ ТАКСИ“ на чии возила се поставени пораки за подигање на свеста на грѓаните за придонес во заедницата во која живеат.

Камп за лица со оштетен вид во Измир - Турција

Под мотото „Катастрофите не простуваат“, во периодот од 08 до 19 Септември беше реализиран проект за подготвеност и дејствување при катастрофи во Измир, Турција на кој учество земаа и 10 претставници од Македонија. „Катастрофите не простуваат“ беше дел од Youth Exchange проектот, проект кој се реализира во рамките на 'Youth in Action' програмата поддржана од ЕУ со главна цел младите од различни земји одреден период да работат и живеат заедно поделени во меѓународни групи. Следејќи ја основната цел, подготвеност и дејствување при катастрофи, проектот во Измир беше организиран како камп. Кампот беше наменет за лица со оштетен вид, а целта беше да се споделат искуства и знаења на полето на подготвеност и дејствување при катастрофи од повеќе земји, со посебен акцент на оваа целна група како една од најзагрозените во случај на катастрофа, но и како една од групите која најдобро може да дејствува. Македонската делегација беше составена од 4 лица со оштетен вид, 4 нивни придружници и двајца волонтери од Црвениот крст на град Скопје, кои се вратија со збогатени знаења и идеи за развој и поткренување на јавната свест на ова поле и во нашата земја. Освен македонската делегација, на проектот кој беше организиран од Турската Црвена полумесечина учество земаа и претставници од Турција и Романија.



СТЕЛАТЕКС

tel/faks: (02) 31 36 190; 31 35 181
e-mail: stelatex@t-home.mk
www.stelatex.com.mk

Крводарителска акција со Американска Амбасада во Скопје

Црвен крст на град Скопје по трет пат организира крводарителска акција во соработка со Американската Амбасада во Скопје. Иницијатор на акцијата е Американската Амбасада со цел одбележување на трагичниот настан од 2001 год. со цел поттикнување на хуманоста и општествената одговорност како кај своите вработени така и кај партнерите и соработниците.

Настанот се одржа на 12 Септември 2011 год. пред Американската Амбасада. На самата акција се собраа 120 единици крв.



Крводарителска акција по повод последниот концерт во живо на Тоше Проески во Скопје

Црвен крст на град Скопје во соработка со Тоше Фан Клуб Форумот традиционално организира крводарителска акција по повод последниот концерт во живо на Тоше Проески во Скопје на 05.10.2011 год. Настанот се одржа во Дом на АРМ. Поттикнати од хуманите дела на покојниот Тоше Проески интересот за самата акција беше огромен и на истата крв даруваа 350 хумани лица. Вреди да се спомене дека 125 лица од вкупната бројка беа млади под 25 годишна возраст додека пак околу 50 лица беа првokratни дарители на крв.

Спортски игри на Клубот на крводарители

Активностите на Клубот на крводарители при Црвен крст на град Скопје прераснуваат во традиција. Една од нив е организирање на спортски активности меѓу крводарителите од различни средини, а организатор е Клубот на крводарители при Црвен крст на град Скопје. Оваа година спортските игри се одржаа во Центарот за Едукација и Рекреација „Солферино“, во Струга од 09-11 Септември 2011 год.



ЕКК
ЕКОНОМИКС ТРЕЈД

КАНЦЕЛАРИСКИ МАТЕРИЈАЛИ
КНИГОВОДСТВЕНИ ОБРАСЦИ
ШКОЛСКИ ПРИБОР
БИРО ОПРЕМА

11 ОКТОМВРИ 42а
тел. 389 (0)2 321 49 29
мон. 389 (0)70 250 197
e-mail: ekonomikstrade@gmail.com



ПОВЕЌЕ КРВ- ПОВЕЌЕ ЖИВОТ

Одбележан светскиот ден на крводарителството 14 Јуни

Црвен крст на град Скопје во текот на 2011 година реализира низа активности на полето промоција и унапредување на крводарителството, пред се со акцент на младата популација. Следејќи ги препораките на Меѓународната федерација на Црвениот крст и Црвената полумесечина, преку поддршка на активностите на Клуб 25- клуб на млади крводарители. Оваа година под мотото ПОВЕЌЕ КРВ- ПОВЕЌЕ ЖИВОТ (More blood, More life), одбележан е Светскиот ден на крводарителството Црвен крст на град Скопје за 14 Јуни, Светски ден на крводарителството ги реализираше следниве активности:

Крводарителската акција која се реализираше во холот на Дом на АРМ.

Истата беше организирана по иницијатива на младите мотиватори (крводарители) на територија на град Скопје. На акцијата беа собрани 54 единици крв.

Поставување на изложба во соработка со студентите на ФОН Како дел од оваа кампања, студентите на ФОН Универзитетот (катедра за дизајн и мултимедија) активно се вклучија во кампањата и тоа преку изработка на идејно решение за истата, со акцент и на Светскиот ден на крводарителство 14 Јуни. Најдоброто идејно решение е поставено на сите промотивни материјали - постери, флаери, ситилајтови, кои ќе ја одбележат ова кампања.

Парада и групирање на младите крводарители во облик на капка крв на платото пред дом на АРМ.

Во ова активност беа вклучени околу 90 млади од ЦК на град Скопје и ООЦК на територија на град Скопје, кои изработија капка крв, настан кој беше интересен како нов начин за промоција на крводарителството.



SAVA OSIGURUVANJE

Акционерско друштво
Член на групацијата Сава Ре

ОДБЕЛЕЖУВАЊЕ НА СВЕТSKIOT ДЕН НА ПП

ГРАДСКИ НАТПРЕВАР ПО ПРВА ПОМОШ

Црвен крст на град Скопје, со цел да ги мотивира младите од основните училишта, по трет пат организира градски натпревар по ПП на територија на град Скопје. На натпреварот учествуваат првите три рангирани екипи од подмладокот на Општинските натпревари по ПП.

Настанот се одржа на 09.06.2011 год. на ул. Македонија пред Спомен куќата на Мајка Тереза.

Целиот настан беше покриен од Сава Табак- донатор со кого имавме одлична соработка. Донаторот покрај тоа што ги покри трошоците за самиот натпревар, донираше и еден автоматски дефрибилатор (школски) кој ќе се користи од страна на Црвен крст на град Скопје за реализирање на обуките по ПП, како и 13 шанцови кравати за потребите на Црвен крст на град Скопје при обезбедување на различни настани кои се одржуваат на територија на град Скопје.

Првите три рангирани екипи беа екипите од ОУ Партизане Зогравски како прва, ОУ Кочо Рацин како втора и ОУ Крсте Мисирков како трета екипа.

Црвен крст и Пиволенд

Црвен крст на град Скопје и оваа година учествуваше на овогодишен гурмански викенд-Пиволенд. На случувањето беше промовирана кампањата Не пиј додека возиш (don't drink and drive). Кампањата има за цел да ги алармира младите за поврзаноста на конзумирање на алкохол и голем процент на сообраќајни незгоди.

На истиот настан се промовираше и новата кампања за собирање на користена облека преку информирање на граѓаните каде треба да се достави облеката и на кој начин истата треба да биде спакувана. Клубот на млади на Црвен крст на град Скопје беше присутен на штандот на Црвен крст каде што се делеа флаерите и ги информираше заинтересираните граѓани за начините на донирање.

Црвен крст на град Скопје на 14 септември во Трговскиот центар Рамстор го одбележа Светскиот ден на Првата помош. Повторно ги потсетивме граѓаните за важноста на Првата помош како во домашни услови така и на улица, бидејќи Првата помош спасува живот.

Во период од 12:00 до 14:00 часот на подот во Рамстор беше поставена налепница, фигура на човек, во природна големина која изгледа како повредено лице паднато на подот.

Околу налепницата, екипата за прва помош која зема учество на натпреварот на главните градови во Букурешт, укажуваше прва помош и им објаснуваше на граѓаните основи на првата помош.

Се делеа флаери и се разговараше со граѓаните. Налепницата ќе остане во Рамстор нареден период како потсетување за значењето на Првата помош.

Ramstore Mall



7- Недела на принципите на Црвениот крст

Во текот на летниот период, 7 волонтери од клубот на млади водени од чувството на хуманост и потребата да се помогнеме онаму и на оној кому му е потребна, реализираа активност со која директно помогнаа на 7 целни групи. Водени од 7-те принципи на движењето влегоа во повеќе средини, предизвикаа позитивни емоции. Во текот на неколку дена младите организираа креативни работилници со деца, дружење, едукација, но и конкретна помош на социјално загрозувани семејства. Посетени беа седум целни групи: СОС детското село, Дневниот центар за лица со посебни потреби ПОРАКА, Дневниот центар за деца од улица, градинката ФИДАНИ, Домот за стари лица Мајка Тереза - Злоукани како и 2 социјално загрозувани семејства.

Преку сите активности младите почувствуваа дека стануваат поодговорни млади личности, подготвени да направат уште многу нешта, да продолжат да бидат активни волонтери на Црвениот крст.



Семинар за трговија со луѓе 24-25.09.2011 година Белград, Р. Србија

На покана на Црвениот крст на Србија и Црвениот крст на Белград, претставник на Црвен крст на град Скопје, клуб на млади, присуствуваше на тренинг едукација за нови тренери по трговија со луѓе.

Цел на семинарот беше во борбата против трговијата со луѓе да се усовршат нови техники и методи за работа со дефинирани целни групи. Тие целни групи беа: деца од згрижувачки семејства и деца со намален психофизички развој. Семинарот се одржа во просториите на Црвениот крст на Србија и Црвен крст Белград во период од 24 и 25 септември 2011 година.

На семинарот главна цел на обработка и едуцирање на новите тренери беше превентивниот пакет кој е доградба на постоечките капацитети. Оваа обука беше драгоцено искуство во насока на идни активности насочени кон превенција и подигнување на свеста кај специфични целни групи за проблемот со трговија на луѓе.

Проект за социјализација и поддршка на деца и млади со посебни потреби и деца сместени во згрижувачки семејства

ПОДДРШКА ОД КОМЕРЦИЈАЛНА БАНКА

Црвениот крст и секторите кои дејствуваат во него (здравство, социјално-хуманитарни активности, млади...) нудат можности и капацитети за пронаоѓање механизми со кои може да се помогне и да се даде поддршка на Центрите за социјална работа, поточно крајните корисници на нивните услуги- деца и млади сместени во згрижувачки семејства и во дневните центри за лица со посебни потреби. Активностите реализирани заедно со нив и за нив во голема мера би го олесниле животот и потребите на овие категории, а со тоа би се придонело за нивна полесна интеграција во општеството.

Со овој проект, поддржан од а.д. Комерцијална банка, се надеваме дека ќе придонесе за подобрување на условите за живот на лицата од згрижувачки семејства и лицата со посебни потреби од дневни центри како и социјализација и дружење со нив.

Во рамките на проектот, на територија на град Скопје беа реализирани неколку активности.

Посета на 300 градина со децата од 2-та дневни центри за церебрална парализа (Капиштец и Железара)

Убавото време беше одлична можност за дружење и прошетка на волонтерите и децата од дневните центри. Зоолошката градина



е место кои ни понуди интересни мигови, запознавање со животни кои до тогаш ги немавме видено и можност за поголема блискост со децата од дневните центри.

Обуката по прва помош

Истата ја следеа девет вработени и волонтери од центрите во Капиштец и Автокоманда. После секоја тематска единица следуваше практичен дел за учење на техниките по прва помош, а за потребите на двата центри беа дадени два пакета со санитарски потрошен материјал и кутија ракавици.

Во насока на забавување на просторот во кој секојдневно присуствуваат штитениците, а со поддршка на волонтерите од клубовите на млади, беа засадени цвеќиња и беше забавен просторот во центрите. Во активност се вклучија и самите штитеници кои поминаа убаво, организирано време за дружење со волонтерите кои и понатаму ќе бидат поддршка за заеднички активности насочени кон оваа целна група.

ЗА ПОВЕЌЕ ДЕТСКИ НАСМЕВКИ

Поттикнати од желбата да се помогне на децата кои го посетуваат ОУ Алија Авдовиќ во с. Елово, младите од гимназијата Орце Николов Скопје реализираа хуманитарна забава за поддршка на овие дечиња. На забавата настапуваа повеќе училишни бендови, а средствата од продадените карти беа наменети за еднодневна екскурзија на децата од с. Елово во Струга.

Ова беше одлична можност децата да забавуваат, поминат убаво време во текот на екскурзијата и да почувствуваат нешто поразлично од нивното секојдневије.



Одбележан 01 Јуни - Ден на згрижувачки семејства под мотото

ЗА ПОВЕЌЕ ДЕТСКИ НАСМЕВКИ

Во рамките на проектот поддржан од Комерцијална банка, Црвениот крст на град Скопје во соработка со Меѓуопштинскиот центар за социјална работа Скопје, на 01 Јуни традиционално го одбележува Денот на згрижувачки семејства.

Оваа година настанот се реализираше на 01 Јуни на платото пред спомен куката на Мајка Тереза. На просторот беа поставени маси и столчиња на кои децата и волонтерите на Црвениот крст реализираат креативни работилници (цртање, боене, изработка на накит, оригами), а за забавата се погрижија Јана и Виктор- ѕвездите од ИДОЛ, кои поминаа убави момент на дружење и забава со децата.

За сите деца Црвениот крст на град Скопје подготви маички, а во соработка со Меѓуопштинскиот центар за социјална работа обезбедени беа и повеќе донации за дечињата и за згрижувачите.

СО ЦРВЕНИОТ КРСТ ДО ЗДРАВИ НАВИКИ КАЈ МЛАДИТЕ

Црвен крст на град Скопје, со финансиска поддршка на Шпаркасе банка, во периодот од средината на месец декември 2011 до крајот на месец март 2012 година ќе реализира проект со цел поттикнување на здрави навики кај младата популација и создавање на основа за привлекување на нови волонтери во организацијата.

Активностите ќе течат во неколку фази со цел да го промовираме хуманитарниот пристап и активностите на Црвениот крст кај учениците, да ги зајакнеме постојните волонтерски капацитети и да привлечеме нови волонтери во организацијата како и да промовираме здрави навики кај младата популација, како и договорноста на Шпаркасе банка, поддржувајќи го овој пристап како општествено одговорна Банка.

Со активностите ќе бидат опфатени млади од 15 средни училишта на територија на град Скопје (15 групи од по 30 ученика или вкупно 450 ученици).

Во рамките на проектот предвидени се едукативни предавања на тема здрави животни навики (врсничка едукација) во кои се вклучена навиката за штедење, подготовка и публикација на прирачник на оваа тема, работилници во фитнес центар и крос за сите учесници во проектот.

Надградување на капацитетите на волонтери од клубот на млади

Водени од идејата дека секој волонтер треба да добие соодветна обука за вклучување и поддршка на активностите во клубот на млади при ЦК на град Скопје, 40 волонтери поминаа соодветна обука.

Семинарот беше поделен на 2 дела, од кои едниот се реализираше во Јуни, а другиот во Септември во центарот за едукација на кадри, х. Солферино- Струга.

Целта на семинарот е зајакнување на капацитетите на клубот на млади на ЦК на град Скопје преку мотивација и обука на волонтерите за успешно и квалитетно реализирање на активностите на клубот.

Едукациите беа интерактивни, со голема вклученост на младите, исполнети со многу дополнувања, прашања и интерес за темите. Вежбите беа составен дел од едукациите и беа организирани во насока на дополнување на едукациите, извлекување заклучоци и насоки кои ги дефинираат целите.

Иста така како излезна стратегија на клубот е реализација на едукативни предавања во средните училишта на територија на град Скопје (тимови по 2 млади, со стандардизирани прашалници и презентација однапред подготвени во канцеларија на млади). Со овие едукации би сакале да работиме во насока на промоција на клубот на млади, подигнување на имиџот на организацијата и секако зголемување на бројот на волонтери.

Активностите со дел од кампањата која Црвен крст на град Скопје ја реализира во рамките на одбележувањето на 2011- Година на волонтеризмот под мотото ПРОНАЈДИ ГО ВОЛОНТЕРОТ ВО СЕБЕ.



Вредностите и хуманиот начин на живот го рефлектирам во секојдневното живеење

ЦКА-ПХВ најмногу влијаеше за да ја изградам сопствената теорија за позитивниот начин на живеење и несебичната грижа за сите околу мене без предрасуди или барање нешто за возврат.

Вие сте активист, хуманист и поддржувач на активностите на Црвен крст на град Скопје. Дали можете да ни раскажете како станавте дел од оваа организација и останавте толку години во хуманата мисија? Можете да ни раскажете дел од Вашето искуство и активности?

Голем предизвик во мојот живот беше кога за прв пат влегов во хуманите води преку присуство како професор на една од работилниците на ЦКА-ПХВ, каде ги водев моите ученици од гимназијата Зеф Љуш Марку. За прв пат се сретнав со едни прекрасни луѓе, се сретнав со хуманоста, со Црвениот крст и со неговата вистинска мисија и визија. Сретнав пријатели од различни етнички групи со кои до ден денес сме заедно и внесуваат посебна двигателна енергија во мојот живот. Еден од моментите кои нема да ги заборавам, како потсетник за ПХВ програмата и Црвен крст, беше во Гевгелија 2001 година, работилница во која научивме многу. Многу знаења и можности за етничко разбирање и почитување беа преточени преку вежби и заеднички полемизирања кои ни ја истакнуваа поентата на живеењето и вредностите. Станав дел од овој проект како инструктор во 2003 година, каде претходно бев постојан поддржувач како одговорен професор. Денес со гордост сум еден од триесетте инструктори и постојани поддржувачи на програмата за промоција на хуманите вредности кај младите и обука за изработка на хуманитарни проекти.

Раскажете ни дел од Вашата животна биографија? Нешто повеќе за Вашата професионална ориентација и претходните работни искуства.

Основното образование го завршив во Сингелич во ОУ 25 ти Мај, каде и сум роден. Средното образование го поминав во гимназијата Зеф Љуш Марку, додека на Филозофскиот факултет на УКИМ завршив насока историја. Денес сум запишан на постдипломски студии на Институтот за национална Историја кои се уште се во тек. Од 2006-2011 година два мандати едно по друго бев пратеник во Собранието на РМ. Од 01 август 2011 година сум назначен како заменик министер за образование и наука. Иако сум заменик министер со голема љубов повторно би се вратил во гимназијата каде предавав како професор во истото училиште и со истиот колектив, бидејќи тоа беа навистина искрени и прекрасни моменти од мојот живот.

Дали во Вашата досегашна кариера, можете да издвоите примери каде што себе си и лично и професионално се доживувате како хумана личност? Раскажете ни нешто интересно од досегашното искуство? Некои незаборавни моменти за Вас поврзани со Црвениот Крст?

Досега како пратеник сум имал поголем број на предизвици коишто се директно поврзани со мојот карактер, а кои се косат со мојата професија како пратеник. Многу пати директно сум бил инволвиран со моја желба и претпоставка дека треба да бидат таму за попречување и спречување на некои несакани инциденти со меѓуетнички карактер, како судирот помеѓу две навивачки групи каде се најдов случајно на местото на пресметката враќајќи се од Охрид. И покрај тоа што знаев дека не може сам да го разрешам конфликтот и не можам ништо да променам, се обидов да застанам во средина и да ја смирам толпата и нивните страсти. Успеав во тоа воведувајќи ред и разбирање. Затоа е потребно никогаш да не се откажуваме бидејќи со вистинска верба и желба можеме да успееме.

Како Црвениот крст влијае на вашиот живот, вашите вредности и сваквања. Што би кажале како препорака за идните и новите генерации кои доаѓаат во редовите на Црвениот Крст?

Црвен крст за мене значи многу и влијаел многу во мојот живот. Вредностите и хуманиот начин на живеење го рефлектирам во секојдневното живеење и во секојдневното комуницирање со соседите кои се Македонци и беспрекорната взаемна почит, во секојдневната комуникација во образовниот процес, како и во целокупното живеење. Програмата ЦКА-ПХВ најмногу влијаеше за да ја изградам сопствената теорија за позитивниот начин на живеење и несебичната грижа за сите околу мене без предрасуди или барање нешто за возврат. Би им порачал на сите млади луѓе колку можат да одвојат време за Црвен крст и барем еден период од нивниот живот да го поминат во служба на хуманоста каде ќе ги изградат вистинските вредности за животот, бидејќи Црвен крст претставува организација која не познава граници, ниту националност, ниту раса, туку создава чувство за солидарност, помош едни за други и хуманост.

Пишува:
Илина Глигоровска

Позитивниот став и истрајноста беа неопходни за да извојувам победа

Како ја откривте болеста, споделете дел од патот кон победата на болеста со која неуморно се боревте? Раскажете ни ја Вашата животна приказна.

За ракот на дојка како едно од почестите заболувања кај жената не се зборува многу во нашето општество. Во моето семејство имам тетка која пред многу години, кога јас бев се уште тинејџерка, ја имаше оваа болест. Ние дома зборувавме многу за тоа што се случува и сите бевме инволвирани во давање на поддршка за борбата со ракот, па поради тоа бев навистина информирана за неговото вистинско значење. Затоа не бев исплашена кога ја добив дијагнозата, бидејќи знаев за што станува збор и бев решена дека болеста не е послонна од мене.

За прв пат забележав нешто необично за време на мојата бременост. Направив прегледи и ми беше речено дека сигурно градите се менуваат во подготовка за доење по породувањето и дека потребно е да продолжам нормално со бременоста, родам, завршам со доењето, па потоа да направиме подетални прегледи. Но, јас бев упорна и сакав да ги поминам сите тестови за дијагностицирање така што месец и пол по породувањето направив прв пат ехо-преглед на дојките. Не беше јасно за што станува збор, па лекарот ми предложи контрола по три месеци. Јас отидов на контрола после пет месеци, на два дена пред крштемката на моето дете и веднаш беше јасно за што станува збор: дијагнозата беше „рак на дојка“. Два дена потоа, на големиот христијански празник Голема Богородица беше крштевањето на нашата ќерка, Ангелина, а по една недела следеше операцијата. Имам среќна што ракот полека се развивал и што не беше во понапредна фаза во времето кога беше отстранет оти од времето кога прв пат ја забележав грутката до операцијата измина речиси цела година. Потоа следуваа шест циклуси на хемотерапија во која позитивниот став и истрајноста беа неопходни за да ја победам битката. Во ниеден момент јас не се почувствував дека сум болна и немав тешкотии во примањето на хемотерапијата. Никогаш не ставив перика кога почна да ми опаѓа косата од цитостатиците и зборував отворено за тоа што ми се случува. Се трудев да го задржам својот дух, енергичноста и позитивниот став.

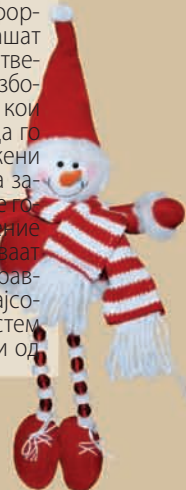
Вие се карактеризирате со храброст, издржливост силна борбеност со фактот дека успеавте да се изборите против ракот на дојката, како најчесто малигно заболување кај жената. Каков е Вашиот живот пред и по борбата со ракот?

За време на лекувањето со хемотерапија јас навистина успеав моето психичко здравје да одржам со оптимизам. Бев упорна и издржлива и во ниеден момент не помислив дека сум болна и дека може да го напуштам овој свет. По завршувањето со хемо-

терапијата, се вклучив во анти-канцер здружението „Животна искра“ затоа што сакав да им помогнам на други жени кои минуваат нис слични премрежија. А неодамна, на покана на претседателката на Еуропа Дона, европската мрежа за борба против рак на дојка, заедно со мојот сопруг кој за цело време на битката со болеста несебично ме поддржуваше и бодреше, учествував во настанот „Јаже на солидарноста“. На тој настан, заедно со сто жени од 19 европски држави и Израел го освоивме врвот Брајтхорн на Алпите кој е висок 4165 метри. Мотото на настанот беше дека „Жените заболени од рак на дојка можат да живеат онаков живот каков што сакаат: ограничувањата се само во нашите глави и сами си ги поставуваме“. Јас и мојот сопруг бевме дел групата која се искачи до целта и бевме многу среќни бидејќи успеавме, како и што успеавме да ја победиме болеста. Мојот сопруг беше постојано со мене, како на ова предизвикувачко патување, така и во текот на целото лекување. Поддршката која ја имаме од нашето семејство, мојата мајка и мојата свекрва, како и од нашите најмили пријатели е вистинскиот двигател кој не прави послонни. Во текот на борбата со оваа болест има жени кои ја губат работата, својот брачен другар, па мораат сами да се соочат со потешкотиите и последиците. Јас сум среќна што имав целосна поддршката од семејството, разбирање од мојот работодавач за работното место, а најмногу што имам прекрасен сопруг кој постојано беше со мене и прекрасна ќерка која е моја мотивација да бидам силна и борбена.

Вие сте член на здружението на жени оперирани од малигни заболувања „Животна искра“. Зошто сте дел од оваа организација, која е нејзината цел, раскажете ни дел од активностите?

Во текот на лекувањето и потоа, се среќавав со многу неинформирани жени кои со страв зборуваат за болеста, дури се плашат да го изговорат нејзиното име, се плашат да ја прочитаат сопствената дијагноза. Сметам дека знаењето е моќ и затоа решив да зборувам јавно и да почнам навистина да им поагам на оние кои ја имаат истата судбина како мене. Почувствував потреба да го правам тоа јавно, па затоа и се вклучив во здружението на жени оперирани од малигни заболувања „Животна искра“, каде ја запознав Виолета Томовска која ми помогна многу, и денес веќе година и пол сум дел од активностите на ова граѓанско здружение кое дава психолошка поддршка на сите жени кои се справуваат со карцином и активно се бориме за подобри услови во здравствениот систем за рано дијагностицирање, превенција и најсовремен третман на болеста. Во нашиот здравствен систем немаме систем за психолошка поддршка на жени заболени од



рак на дојка. Ниту на една клиника нема клинички психолог кои би дал поддршка на пациентите и на нивните семејства кои е потребно да знаат како да се справуваат со новонастаната ситуација. Токму затоа постојат здруженија од ваков тип кои се единствените во нашата земја каде помагаат со размена на искуства, советување и поткрепа едни на други да можеме заедно да бидеме послини.

Која е Вашата порака за жената која се наоѓа во истата положба во која сте се нашле вие?

Родена сум во Гевгелија, имам завршено англиски јазик на Филолошкиот факултет во Скопје при универзитетот Св. Кирил и Методиј. Постдипломските студии на Универзитетот од Шефилд во Солун за магистер за деловен менаџмент ги започнав пред бременоста и туку што отпочнав со пишувањето на магистерската теза, се случи операцијата и хемотерапијата. Оваа година во мај успеав да го завршам истражувањето и ја предадам те-

зата за која добив титула Магистер со почести. Работам како специјалист за образование во канцеларијата на УСАИД и сум многу среќна за животот кој денес го имам со семејството, сопругот и ќерката, моите соработници. Порано бев фокусирана на други вредности, повеќе се грижев за напредувањето во кариерата, дообредувањето и нижењето успеси на професионално поле, меѓутоа денес приоритетите поинаку ми се подредени на семејството, на работите кои навистина ги сакам и во кои верувам, но и поддршка на жените кои ја живеат мојата приказна. Потребно е да сме свесни за нашата ситуација, да бидеме свесни дека не сме сами, дека лекарите, семејството, здруженијата и пошироката заедница околу Вас се сојузници во Вашата борба. Да бидеме силни, истрајни и да веруваме. Од мене болеста направи подобар човек.

Пишува:
Илина Глигоровска

ЗА ПОСРЕКНО ДЕТСТВО



Црвениот крст на град Скопје и општинските организации на Црвен крст на територија на град Скопје и оваа година ја реализираа активноста „За посреќно детство“. Целта на истата е преку продажба на вредносни бонови да се соберат парични средства наменети за помош и поддршка на одредена целна група деца.

Оваа година целна група ни беа децата кои го посетуваат дневниот центар за деца од улица во Шуто Оризари, и за дел од нив овозможивме летување во х. Солферино во Струга.

Поддршка за активноста добивме од ЈСП- жичарница Милениумски крст кои донираа дел од средствата од прода-

дените билети и на овој начин директно се вклучија како помагател во остварување на нашата заедничка цел. Во кампањата се вклучија и нашите традиционални партнери и поддржувачи на активности -месарниците ПРОМЕС, во кои беа поставени касички за донација.

Со свој личен придонес се вклучи и Американскиот амбасадор во РМ г. Филип Рикер кој по повод свеченоста за одбележување на 04 Јули, донираше финансиски средства.

И со ова активност, во името на хуманоста, ја продолжуваме нашата иницијатива за помош и поддршка на ранливите категории секогаш кога е потребно.

VITAQUA

ВИТ АКВА ДООЕЛ Скопје
Ул. Војвода Ивец бр. 14, Скопје
Тел. +38970 246 126
e-mail: vitakva@yahoo.com

МОЕТО СРЦЕ ВО СИТЕ БОИ

Црвениот крст во соработка со Специјалната болница Филип II организираше 7 дневен камп на кој 10 обучени волонтери од Црвениот крст на град Скопје и од ООЦК беа активна поддршка. На истиот, согласно претходно подготвената програма, беа реализирани следниве активности: утринска гимнастика, претставување на самите себе си преку цртежи, можност секој да го покаже својот талент, беше организирана маскембал забава, претстава која волонтерите ја подготвија за нив како и разни игри кои го задржаа вниманието на децата и ги поттикнаа активно да се вклучат во сите активности.

Она што претставува особено задоволство е близината која ја остварија волонтерите со децата и што во текот на целиот камп владееше позитивна енергија исполнета со многу љубов. Она што е придобивка од овој камп е заедничката иницијатива на волонтерите, децата и дел од родителите да се формира клуб (клуб 10) преку кој соработката ќе продолжи и во иднина и сите заедно ќе се залагаат во креирање на посебна програма за работа со оваа целна група поддржана од Црвен крст на град Скопје.

Во рамките на проектот беше испечатен прирачник и боенка со наслов Моето срце во сите бои.



СПЕЦИЈАЛНА БОЛНИЦА
ФИЛИП ВТОРИ



Проект за психосоцијална поддршка на деца со вродени срцево садови аномалии

KEMOFARM

КЕМО ФАРМ
Б.Б., Велбегово 1000 Скопје
Тел. +389 2 2603 603
e-mail: kemofarm@kemofarm.com.mk
www.kemofarm.com.mk

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

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

Секогаш сме отворени за соработка.

Ликовна колонија "Струга 2011"

Традицијата за одржување на ликовни колонии во организација на Црвен крст на град Скопје трае веќе години на ред, а оваа година истата е поддржана од Министерството за култура на Р. Македонија.

Во текот на месец Август (20-27.08), во Центарот за едукација и рекреација - Солферино во Струга, академски ликовни уметници од Р. Македонија, Србија, Бугарија, Полска творат и се дружат на ликовната колонија под хуманата димензија на движењето на Црвениот крст.

Организаторот (Црвен крст на град Скопје) за секој учесник обезбедува платна, бои, растворители и останати материјали потребни за творечкиот процес. Уметниците се слободни во изборот на техниките на творење и материјалите потребни за истото. До крајот на ликовната колонија секој учесник остави во трајна сопственост на Црвен крст на град Скопје по две слики со најразлични ликовни техники и стилови кои се нивно лично обележје. Интересно е да се спомене дека на оваа колонија уметниците доаѓаат со своите брачни другари или пак потесен член на семејството. На овој начин истата е веќе окарактеризирана како семејна колонија, на која учесниците имаат можност повеќе да се дружат, разменуваат искуства и пренесат дел од своето културно наследство.

Преку информациите поблиску до Вас

Работата во Црвениот крст на град Скопје бара комуницирање со медиуми со цел информирање на јавноста за нашите активности, промовирање на плановите кои сме ги зацртале како и акцентирање на транспарантноста. Од тие причини во текот на 2011 год. за сите календарски и вонкалендарски активности од сите области во организацијата имаше редовно известување на програмите на ТВ и пишаните медиуми. Од активностите во минатата година на полето информирање би ги истакнале:

Отпечатена и дистрибуирана програмата за работа на ЦК на град Скопје и ООЦК на територија на град Скопје за 2011 год.

Отпечатен и дистрибуиран извештај за работа на ЦК на град Скопје и ООЦК на територија на град Скопје за 2010 год.

Изработена е и оперативна програма за работата на сите оддели при Црвен крст на град Скопје за 2011 година.

Во текот на 2011 година излегоа 2 броја на инфо гласило на ЦК на град Скопје НОВА ДИМЕНЗИЈА- општествено хуман магазин (1000 примероци мак./алб. јазик)

Најавата за тековните и планираните активности ја остваривме преку гостувања во средствата за јавно информирање, а беа организирани и прес конференции како најава за активности и проекти од поголеми рамки во партнерски релации.

Одбележувањето на Светскиот ден на ПП беше

проследено со гостување на различни медиуми куќи. Информација за истата проследена и објавена во сите пишани медиуми, а настанот комплетно беше покриен од фоторепортери од дневните весници и телевизиите.

Во текот на измината година и нашите волонтери беа дел од програмските контактни и информативни емисии на телевизиските и радио програми. Исто така нивната ангажираност беше проследувана и на страниците на дневниот печат, веб страната како и е-весникот.



ВРАБОТУВАЊЕТО И ОБРАЗОВАНИЕТО – ЧЕКОРИ КОН ДОСТОЕН ЖИВОТ

Во 2012 година се навршуваат 13 години од Кововската криза, во која неколку стотици илјади лица пронајдоа привремено прибежиште во нашата Република. Многумина од нив се вратија во родните краеве, други пак заминаа во европските и прекуокеански земји, а трети пак и денес се уште се наоѓаат во Македонија. Нивните изјави говорат дека тие нашата земја ја гледаат како своја, израснувајќи ги тука нивните деца, некои од нив веќе формирале свои семејства, а пак нивните внуци веќе ги посетуваат и македонските училишта.

Ова се знаци кои говорат дека процесот на интеграција во македонското општество е неминовен и природен дел од секојдневното живеење и дејствување на лицата бегалци кои се одлучиле својата иднина да ја градат во Р. Македонија. Интегративниот процес е социјален процес кој им овозможува на бегалците да ги уживаат сите права како рамноправни граѓани на оваа држава. Секако, најважна е желбата на поединецот активно да се вклучи во се она што го нудат центрите чија задача е да го олеснат процесот на интеграција. Црвениот крст на град Скопје, преку активностите на Центарот за поддршка на заедницата на бегалците, континуирано работи на оваа проблематика, ставајќи посебен акцент на подобрување на квалитетот на образованието и процесот на вработување, односно самовработување, како и креирање на обуки и тренинзи за квалификација, односно преквалификација на заедницата на бегалците, со цел активно вклучување на пазарот на трудот. Имено, преку изработка на планови за работа (бизнис план), согласно способностите, вештините и работното искуство на лицата, како би можеле да започнат свој сопствен бизнис или пак да се вработат во одредена компанија или фирма, и преку организирање на курсеви за квалификација, како што се курсевите за сидари, водоинсталатори, армирачи, молери,

фасадери, кројачи, фризери, козметичари, Црвениот крст на град Скопје, со поддршка на УНХЦР, го отвора патот за финансиско осамостојување на заедницата на бегалците, зголемувајќи ги можностите за достоино и пристойно живеење, секако и нивно самостојно функционирање во нашето општество.

Една од целите на едукативниот центар, кој функционира во рамките на Центарот за поддршка на заедницата на бегалците е зголемување на свеста, како на родителите, така и на децата, за значајноста на образовниот процес, и тоа не само редовно следење на наставата во основното образование, туку и продолжување на едукативниот процес во средните училишта. Како посебен предизвик е вклучувањето на средношколците во првиот циклус на студии, односно следење на универзитетската настава. Оваа академска учебна година 2011/2012 за првпат лица од заедницата на бегалците се запишаа не некои од државните факултети. Како најинтересна и најпривлечна за студентите беше програмата на Медицинскиот факултет (еден студент се запиша на тој факултет), Педагошка Академија - одделенска настава на албански јазик (еден студент ја избра таа програма), како и програмата на социјална работа и социјална политика – Филозофски факултет (ова беше избор на двајца студенти). Студентите започнаа редовно да ја следат наставата и да се подготвуваат за престојните колоквиумски недели.

Преку овој вид на програми за развој на образованието, а со тоа и стручно обучување на бегалците и нивно (само)вработување, бегалците цврсто ја градат својата иднина, одејќи по патот на изнаоѓање на долготрајно решение за сопствениот статус во Републиката. Воедно, и Центарот за поддршка на образованието и заедницата на бегалците продолжува со активностите со кои нуди мултидисциплинарна поддршка, со цел задоволување на потребите на бегалците за подобро утре.

Интервју со Али Самет



ШТО ЗНАЧИ ЗА ТЕБЕ МОЖНОСТА ЗА СТУДИРАЊЕ?

■ Јас во Македонија сум нешто повеќе од 10 години. Овде го завршив делумно основното образование и средното 4 годишно образование во ЕМУЦ „8ми Септември“. Го живеам времето на мојата генерација, овде во Македонија. Како и секој млад човек и јас бев со свој сон за подобра иднина, бидејќи животот без сон не е живот. Желбата за знаење и личното надоградување беше голема. Затоа упорноста и трпеливоста никогаш не ме напуштија. Од оваа година сум брцуш на Филозофскиот факултет – Скопје на катедрата Социјална работа и социјална политика. На оваа можност, да студирам гледам како на свој личен успех, успех на заедницата на која и припаѓам (бегалската заедница) и можност да се надоградам на професионален план, што ќе ми овозможи да се занимавам со проблеаматиката и да помогнам во областа со која се соочувам јас и мојата заедница.

КАКО МИСЛИШ ДЕКА СТУДИРАЊЕТО ЌЕ ТИ ПОМОГНЕ ВО ИДНИНА?

■ Перманентното образование не е нов тренд во светот. Јас сакам постојано да осознавам нови нешта, да бидам во тек со времето. Студирањето ќе ми помогне да имам подобра сигурност и иднина за себе и моите најблиски. Исто така, ќе ми овозможи да бидам достојна конкуренција на пазарот на трудот

КАКО ЈА ГЛЕДАШ УЛОГАТА НА ЦК ВО СЕВО ОВА?

■ Ова прашање можеби требаше да биде прво. Без непрекорната поддршка на Црвениот крст сигурен сум дека сево ова немаше да биде реалност за мене. Ме радува фактот и сакам да истакнам дека Црвениот крст секогаш не труди да стои зад секој млад човек кој сака да ја реализира својата иднина.

ДАЛИ ПОДДРШКАТА ТИ Е ОД КОРИСТ?

■ Поддршката е најважниот сегмент на секој поединец, па така и на мене. Благодарен сум на сите кои веруваа во она во кое верував и го посакував и јас.

ИнБрокер

Ин-Брокер АД Скопје е Осигурително брокерско друштво основано на 01.03.2004, со шест лиценцирани осигурителни брокери, со оснивачки капитал од 76.000 евра, и полиса за осигурување на одговорност од дејност во износ од 1.000.000 евра. Партнер на Америчко брокерско друштво Марш.

Ин-Брокер АД Скопје има склучено договор со сите осигурителни компании.

Ги нуди сите класи на осигурување на пазарот на Р.М.

• Посредува во договарање на осигурително и реосигурително покритие по сите класи на осигурување

• А/О, зелена карта, каско

• Осигурување на имот

• Осигурување од незгода

• Животно осигурување

• Одговорност од дејност (согласно дејноста)

• снимање ризици; елаборат за процена на вредноста на осигурениот предмет. • снимање и проценка на штети

• Брокерското друштво работи во име и за сметка на клиентот, а брокеражата ја наплатуваме од осигурителната компанија.

-Услугата за клиентот е без надомест.

MARSH

Ин-Брокер АД Скопје
Ул. Теодосие Гологанов бр.28
ТДЦ Унија кат 4, Скопје
Тел. 02/3215 301
Е-меил: info@inbroker.com.mk



Ин-Брокер АД Струмица
ул. Васил Сурчев бр.3/6,7 2400
Струмица
Тел. 034 320 431
Е-меил: info@inbroker.com.mk

На пресеком помеѓу природата и културата, по вертикала се редат есхатолошките теми циклични, повторливи и вечни - како потребата од хаосот да направиме космос, или да се вивнеме кон него; по хоризонтала се протегаат целокупната потрага на човекот по совршените форми на себerealизација, битисувањето категоризирано просторно и временски, и љубовта како главна детерминанта на човековото egzистирање. Ако патувањето по вертикала и хоризонтала е она што нè прави „културно живи“, што нè збогатува и нè тера интелектуално да еволуираме одново и одново, што ја задоволува нашата жед за авантури, непознаници и фикции за истите, тогаш книгата несомнено е таа што ќе ги засити дел од нашите миграциски потреби и дел од нашите проекции во светот каков што постои, но и каков што само секој од нас може да си го замисли: книгата - непоколебливо се согласуваме - нуди имагинарно патување.

Затоа си позволуваме да предложиме дел од богатата ризница на наслови од нашата и Ваша Икона:

УМЕТНОСТА НА ВОЈУВАЊЕТО – Сун Цу

Уметноста на војувањето од Сун Цу е најпознатиот воен спис во историјата на човештвото. Во текот на 2000 години, ова дело влијаело на источната воена мисла и философија, а во втората половина на 19 век во потполност го изменило западното согледување на војната, деловните стратегии и дипломатските односи. Уметноста на војувањето преку примерот на завојуваните армии, ни ги открива безвремените начела коишто важат во секојдневниот живот. Ова дело на читателот му пружа ненадминат увид во човековата природа и во природата на меѓучовечките судири. Без разлика дали се работи за политика, за склучување на договори, за стапување во брак или за раководење со некоја голема организација или политичка партија, Уметноста на војувањето може да Ви понуди добар совет. Ова е книга што секој мора барем еднаш да ја прочита.

КОНЦИЗНА УМЕТНОСТ НА ЗАВЕДУВАЊЕТО – Роберт Грин

Заведувањето е најнедофатливата, суптилна и ефективна форма на моќ што постои. Таа е втемелена врз едноставен психолошки факт: луѓето се тврдоглави суштества, коишто поради својата природа ретко ќе го сторат она што го посакуваат. Ако се обидете да ги принудите, тие ќе пружат отпор. Најдобриот начин за заобиколување на нивниот природен отпор е да удриете во нивната најслаба точка, којашто најмалку можат да ја контролираат: нивната желба за задоволство и уживање. Поттикнете такви желба, пријатно држете ги во збунетост и водете ги во поинаква насока, расплатете ги, а тие ќе и се потчинат на Вашата волја. Дознајте колку типовови на заводници постојат и како да станете еден од нив, но и како да ги препознаете во својата близина.

48 ЗАКОНИ НА МОКТА – Роберт Грин

Врвен водич низ современата манипулација. Една од најзабавните и најкорисните книги што некогаш ќе ги купите. Некои си играат со моќта и ја губат поради фатална грешка. Некои одат предалеку или недоволно далеку. Сепак, постојат луѓе кои ги прават вистинските потези и се способни да ја привлечат моќта со речиси надчовечка вештина. Немилосрдна и поучна, книгата 48 закони на моќта е остроумна дестилација на триилјадната историја на моќта, на мудроста на големите мислители, како Макијавели, Сун-цу и Карл фон Клаузевиц и на вековното наследство на разни државници, војни, заводници и измамници. „Конечно книгата што ќе ви помогне да го испланирате вашиот пат кон повисоките ешалони на моќта.“ – Daily express

НОРВЕШКИ ПРИКАЗНИ И БАЈКИ

Собирачи: Петер Кристен Асбјорнсен Јорген Мое
Чудесни приказни за деца и возрасни. Во овие приказни ќе сретнете вештерки, тролови и огри, итри лисици и мистериозни мечки, прекрасни принцези и момчиња коишто се претвораат во херои.

КНИЖАРОТ ОД КАБУЛ – Осне Сејерштад

Повеќе од дваесет години Султан Кан им пркосеше на авторитетите за да ги снабди со книги луѓето од Кабул. Беше апсен испрашувач и затворан, и гледаше како неписмени војници гонат купишта од неговите книги на улица. „Детално набљудувано, афективно сведоштво... обелоденувачки портрет, достоин за почит, на секојдневниот живот на една земја за која Вашингтон тврди дека ја ослободил, но која не почнал да ја разбира“ – Washington Post „Живописен портрет на луѓе што се борат да опстанат во најбруталните околности... сведочи за моќта на литературата да го издржи дури и најрепресивниот режим“ – Мајкл Ардити, Daily Mail.

МАМА ЛЕОНЕ – Миљенко Јерговиќ

Првиот дел на книгата, напишана од јас перспектива, се совпаѓа со растот на младиот Миљенко, од бебе до пубертетлија, кога со збогатување на јазикот се збогатува и првичното искуство и се соочуваат првите животни искушења од светот на возрасните се доживува преку судбините на поединци, загубени и раселени низ големиот свет. Војната, пропаста на системот, разурнување на Сараево, синхронизира со преминот од bildungs описите на младиот Миљенко, кон емигрантските премрежја на Босанците без татковина. Фрагментите на една наративна целина за загубената целина за сентименталното и животно искуство, низ перото на Миљенко Јерговиќ се предадени со несомнен шарм на раскажувањето, каде и низ кажувањето за најтемните животни валканици, се задржува духовноста и лежерноста на опитен писател, што го наградува читањето на Мама Леоне со вистинско задоволство во текстот. – Александар Прокопијев

АКО ТОА Е ЉУБОВ – Михајло Пантиќ

Книга за љубовта во сите нејзини облици и можности, за љубовта како спасение, но и како второ лице на празнината и на очајот, за разните видови на љубов, но често и за феноменот на нејзината превртена слика, како во огледало. Овие впечатливи приказни за љубовта и смртта, раскажуваат за елементарните нешта, но и за она што е недофатливо и неискажливо во секојдневието. Расказите на Пантиќ ни донесуваат искуство раскажано во просветлувачките моменти на спознанието.

ЛУДВИГ – Давид Албахари

Лудвиг е писател. Една од многуте кои ја започнаа својата кариера со легитимни книги и декларации, но само тој завршува како идол на Србите, враќајќи ги со својот бестселер на видно место меѓу народите на Европа: „нашата литература се врати во Европа и го доведе светот на колена“. Бестселерот е плагијат. Така барем смета нараторот, писател кој ни ја раскажува приказната за својата fascinacija од Лудвиг, доведена до работ на гротеска. Како што Лудвиг е херој на Белград, Белград е херој на Лудвиг. Тоа е град кој истовремено привлекува и одбива, тој е многу повеќе отколку само позадина за постапките на другите ликови. Боледувајќи од комплексот на предградието, борејќи се против синонимот за европска периферија со амбиции да биде велеград, тој повторно го потврдува својот провинцијализам на град-паланка. 150-страници монолог без нимајку простор за дишење, изненадуваат со тоа што романот развиен во рамките на првите дваесет страници има таков вител кој ветува дека веќе не ќе бидете во можност да го спуштите до самиот крај.

ikona.mk BOOKSTORES

IBS

ПОИМ И МОТИВ ЗА ФИЗИЧКА РЕКРЕАЦИЈА

Поим и мотивација да се занимаваме со рекреација

Хипокинезија (т.е. недоволно движење, недоволна физичка активност) е еден од главните ризици за здравјето. Таа стана една од трите водечки индиректни причина за болест, инвалидитет и смртност покрај несоодветна исхрана и пушењето. Таа придонесува за побрзо физиолошко стареењето на телото, ја намалува способност за работа и енергијата и придонесува за непожелен изглед на телото. Физичката неактивност е причина за појава на многу болести, од кои најчеста е коронарната срцева болест (30% причина за смрт во светот). Според Светската здравствена организација редовната физичката активност помага во превенција и рехабилитација на кардиоваскуларни заболувања, ја спречува појавата или го забавува процесот на напредување на остеопороза, се намалува веројатноста за појава на рак на дојка и на дебелото црево, како и превенција во појавата на два вида дијабетис (инсулин-независен дијабетес).

Редовна физичка активност, има позитивни ефекти врз функционирањето на сите органи, особено на функцијата на респираторниот систем. Таа е неопходна за одржување на оптималната телесна тежина и односот на мастите и мускулите во телото. Движењето како средство за рекреација нуди едноставен, здрав и забавен начин на вршење на физичка активност при што во голема мера може да се избегнат лоши ефекти од недвижењето и промовирање на добри ефекти од физичката активност.

Изразот, рекреација “доаѓа од латинскиот збор, *rescreare*” што буквално значи повторно создавање, а во поширока смисла на зборот значи освежување, обновување. Најдетална дефиниција на поимот рекреација е претставена во Енциклопедскиот речник на педагогијата и ни ја претставува рекреацијата како активности со задача користење на различни активности, акција некаде помеѓу физичко образование, општествено забавна, уметничка и културна сфера, која овозможува користење на одмор, освежување и забава за сите возрасти, со што се влијае на здравјето, подигање на општата физичка и работна кондиција и севкупно подобрување на физичките способности како и подобрување на менталните способности и состојби. Во сите овие дефиниции заедничко е дека рекреација е активност која се одвива во слободно време, по слободен избор, со доброволно учество, со цел освежување, одмор, забава и обновување на сила, што води кон задоволување на потребите за движење, игра и дружење.

Конечно, земајќи ги во предвид дадените дефиниција заклучок е дека рекреација е доброволна активност во слободното време, мотивирана од задоволување на човековите потреби за вежбање, игра, знаење ... Таа има позитивно влијание во обновување на животната сила, има функција на превенција и компензација на негативните надворешни влијанија, помага во репродукција на работната сила, помага во обновување, одржување на здравјето, одмор, забава и релаксација, но исто така претставува свесен напор да се постигне нешто добро за себе, во насока на сопствен развој, достигнување на убавините на животот.

Што е мотивација и причините за да се занимаваме со рекреација?

Во енциклопедски речник на педагогијата се среќава дека: “Мотивот – се она што од внатре го поттикнува човекот на активноститего насочува кон одредени цели и задачи и му овозможува да ги извршуваа започнатите активности. Мотивите се базирани пред се врз потребите на човекот, или се резултат на неговото физиолошко наследство, или се резултат на индивидуалниот развој на поединецот. За усвојување на знаења и вештини може да дејствува многу фактори и мотивација како што се: интерес, пофалби, казна, познавање на резултатите, конкуренција, соработка ...”

Мотивите се движечка сили кои предизвикуваат активност, го одредуваат специфичниот фокус, сила, времетраењето, и во исто време тие се основните структурно - динамички компоненти на личноста. Неговото динамично својство влијае на функционални мотиви - мотивациски вредноста на другите компоненти на личноста. Мотивите може да се поделат според потеклото на вродени и стекнати, според функцијата на органски, социјални и лични, според психолошката локација на свесни и несвесни, во однос на издржливост на постојани, периодични и повремени, според широчината на влијание во однос на видовите на однесување, во однос на дадена ситуацијата, според интензитетот на слаби и силни, и т. н

Постојат различни мотиви во зависност од групата на испитаниците, односно во зависност од нивниот пол, возраст, образование и приход. Мотивите за рекреативни спортски активности не се од еднаква важност за сите учесници и тие се разликуваат од група до групи, па дури и од личност до личност. Нивниот интензитет и меѓусебни односи, исто така се разликуваат во зависност од овие фактори. Сепак можно е да се извлечат некои универзални мотивациски фактори кои во различни степени на интензитет се среќаваат речиси кај сите испитаници. Најчестите се: 1 Потребата за движење, 2 Релаксација, 3 Естетски причини, 4. Здравствени причини, 5 Забава, 6 Група припадност, 7 Подобрување на физичките способности, 8 Афирмација, 9 Намалување на психолошката тензија.

Сите овие мотиви до одреден степен учествуваат во изборот на рекреативните активности.

М-р Александар Ивановски



ИСХРАНАТА ВЛИЈАЕ ВРЗ ОПШТАТА ЗДРАВСТВЕНА СОСТОЈБА

Корисни совети како да ја зачувате и подобрите вашата здравствена состојба

Здрава исхрана – таа е услов за добро здравје и виталност. Не е важно само што јадеме, туку дали нашиот организам правилно ја апсорбира храната и дали клетката ја прифаќа и искористува истата. Чудно е тоа што во најголем број случаи луѓето јадат обилни оброци, а сепак чувствуваат замор и страдаат од разни заболувања. Од друга страна, има и луѓе што јадат малку, а сепак имаат прекумерна телесна тежина. Причината е во тоа што половина од луѓето денес, поради неправилниот начин на исхрана, јадат прекумерно а истовремено се потхранети, односно клетката не ги добива сите неопходни хранливи материи за да може правилно да ги извршува своите функции. За да бидете здрави, цврсти и витални клетката мора да се храни и да се чисти како што треба, за да може да оздрави и да се ревитализира. Оптималната исхрана значи да се внесуваат малку масти, сол и шеќери што брзо се ослободуваат во организмот, а истовремено да се внесуваат обилни количества диететски влакна или фитонутриенти. Фитонутриенти се наоѓаат во кората на разни видови на овошје и зеленчук, а ги има во помало количество и во житарици и семки. Всушност, и Пирамидата на здравата исхрана во својата основа ги содржи житариците (мусли и житни снегулки, леб и тестенини), овошјето и зеленчукот, кои неколку пати во текот на денот треба да се конзумираат, јаткасти плодови, јајца, живина, риба, а потоа млечните производи, па црвено месо, и на крај производи кои треба да се избегнуваат колачи, помфрит, грицки и сл., сето тоа со умерена употреба на алкохол 1-2 чаши и тоа не зачестено и, се препорачува црвеното вино. Желбата да изедете уште нешто иако сте внеле веќе доволен број калории, најчесто е сигнал дека организмот не ги добил сите потребни хранливи материи, односно добил т.н. “празни калории” (од засладени газирани сокови, чипс, и др грицки, чоколади и слатки, како и од т.н. “брза храна”).

Вода – пијте во текот на целиот ден. Дехидрацијата може да биде причина за умор. Затоа погрижете се да испиете шест до осум чаши вода дневно. Избегнувајте кофеин и алкохол бидејќи овие напивки предизвикуваат осцилации на шеќерот во крвта.

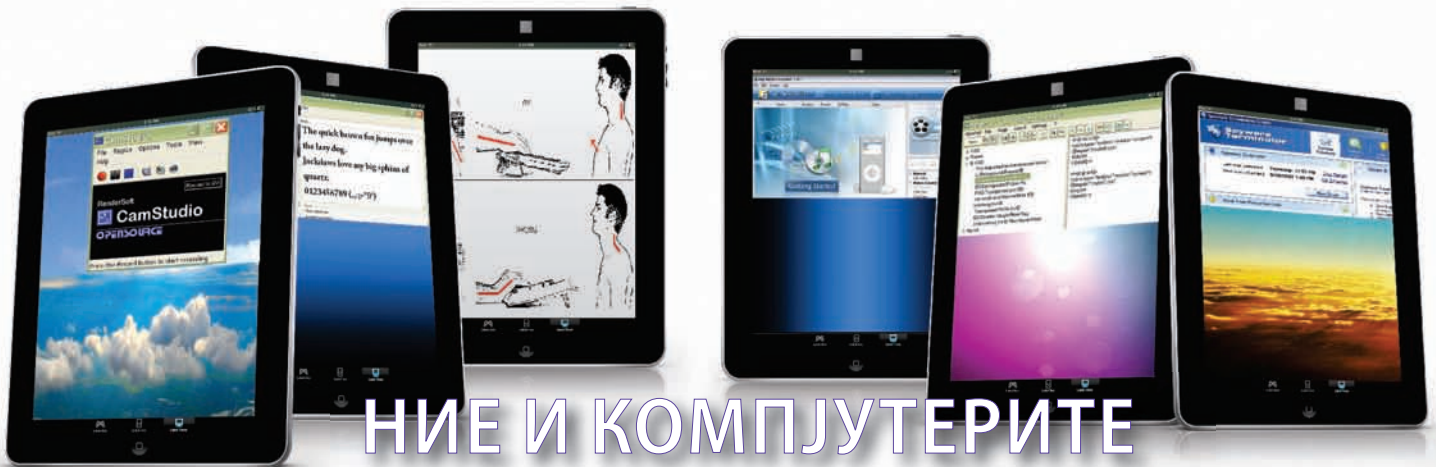
Зелен чај е идеална напивка, секако после чистата обична вода. Освен што го хидрира организмот, зелениот чај има помала доза на кофеин, па ќе ви ја обезбеди потребната енергија.

Редовно движење и физичка активност. Редовно и брзо чекорење многу позитивно влијае врз здравјето, релаксира, заштитува од стрес и го подобрува нашето расположение.

Квалитетен сон. Спиенето е мошне важно за здравјето, а на организмот му се потребни 6-8 часа квалитетен сон.

Позитивно расположение. Оптимизмот, вербата во позитивен исход при соочување со проблемите, топлина во односите со други луѓе – сето ова придонесува за добро расположение, кое позитивно влијае врз нашето здравје.

Гордана Стојановска
Технолог за безбедност и квалитет на храна



НИЕ И КОМПЈУТЕРИТЕ

Колку често ви се случило да седите пред компјутер еден час или повеќе и воопшто да не ви текнува малку да станете, да се прошетате, да се истегнете од заседеноста? Доколку сте програмер, дизајнер или писател, сигурно многу пати. Но, како што сигурно и сами тоа веќе го чувствувате на своја кожа, ваквото однесување во иднина ќе ви го наруши вашето здравје.

Поточно, оваа болест се нарекува RSI. А решението е во малото бесплатно програмче **Workrave**.

RSI е кратенка од **Repetitive Strain Injury** и означува болна состојба до која доаѓа како последица од долготрајна работа со рацете. Во суштина претераното користење на тастатурата или некој друг уред, на пр. музички инструмент, доведува до оштетување на ткивото и до појава на болка.

Workrave е програма, која помага во опоравување и спречување на појавата на болеста **RSI**. Оваа програма редовно ве предупредува да правите мали или поголеми паузи и го ограничува вашиот дневен број на часови за работа. Можете бесплатно да го превземете на адресата <http://www.workrave.org/download/>.

Освен што ве предупредува дека е време за пауза, програмата содржи и приказ на вежби, кои би можеле да ги правите за време на паузата, за да ја подобрите циркулацијата во рацете и рамениците.

Совет: обрнете внимание на опцијата **Suspend timer when inactive** во подесувањето на програмата и прилагодете ја на вашите потреби.

Кога опцијата е исклучена, паузата ќе се појави и огласи во соодветен интервал кој сте го наместиле, без оглед на тоа дали работите нешто или не, а кога опцијата е вклучена, системот го следи вашето користење на тастатурата или глумчето и врз база на тоа одредува кога ќе се појави паузата.

Така, вие ќе добиете корисна алатка, која наместо вас ќе се грижи за вашето здравје.

Сепак интернетот нуди и многу други бесплатни програми, кои можат да бидат многу корисни, а се чини не се толку познати. Еве неколку од нив, што ги одбравме за вас.

AMP Font Viewer – фонт менаџер- преглед, инсталирање, бришење, организирање на фонтови. Поддржува TrueType i OpenType фонтови, привремена инсталација на фонтовите, додека програмата не се затвори(мошне корисно) и др.

Any Audio Converter – конвертор на аудио фајлови WMV, MP4, WAV, WMA, OGG, AAC, MP3, MP2 и др. Многу лесно за користење, брзо и сигурно. Интересна опција е можноста за симнување, издвојување на звукот од видео фајлови- AVI, MPEG, MP4, WMV.

Spyware Terminator – ефикасна и постојана заштита од сепакви компјутерски вируси и разни слични интернет закани.

Mempad – со помош на оваа програма можете да сочувате некој текст, делови од код или било што друго што подоцна би ви затребало. Едноставна е и лесна за бекап, а најдобро од се- бесплатна, во морето на слични, а мошне скапи на интернет.

CamStudio – снимање на активности на компјутерот , како и звук. Прави филмови во AVI или SWF формат. Идеално е за видео најави, презентации и сл





ТРАДИЦИОНАЛЕН КАЛЕНДАР НА АКТИВНОСТИ 2012

- 15 јануари Ден на безбедност на планина
21 - 28 февруари Недела на борба против срцево-судовите заболувања
1-8 март Недела на борба против ракот
27 март Недела на здравственото воспитување
17 март Ден на Црвениот крст и Ден на крводарителството во РМ
април Собирна акција
8 - 15 април Недела на хигиенизацијата
8 мај Светски ден на Црвениот крст
8 - 15 мај Недела на Црвениот крст
21 мај Ден на Црвениот крст на РМ
1 - 7 јуни Недела на солидарност
26 јуни Ден на солидарноста
20 јуни Ден на безбедност на вола
14 - 21 септември Недела на борба против туберкулозата и градниот рак
14 - 21 септември Недела на младите на Црвениот крст
10 - 16 октомври Недела на борба против шеќерната болест
16 октомври Ден на гладта
13 - 19 ноември Недела за грижа на старите лица
23 - 28 ноември Недела на борба против алкохолизмот
наркоманијата и пушењето
1 - 7 декември Недела на борба против сизмата
3 декември Меѓународен ден на хенџеклуп
15 - 21 декември Недела на здравствена активност

