Број 3, ЈУНИ 2012

студентско ехо

Интервју со М-Р ПАНЧЕ КРАЛЕВ, МИНИСТЕР ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

ШТИП НИЗ ВРЕМЕТО...

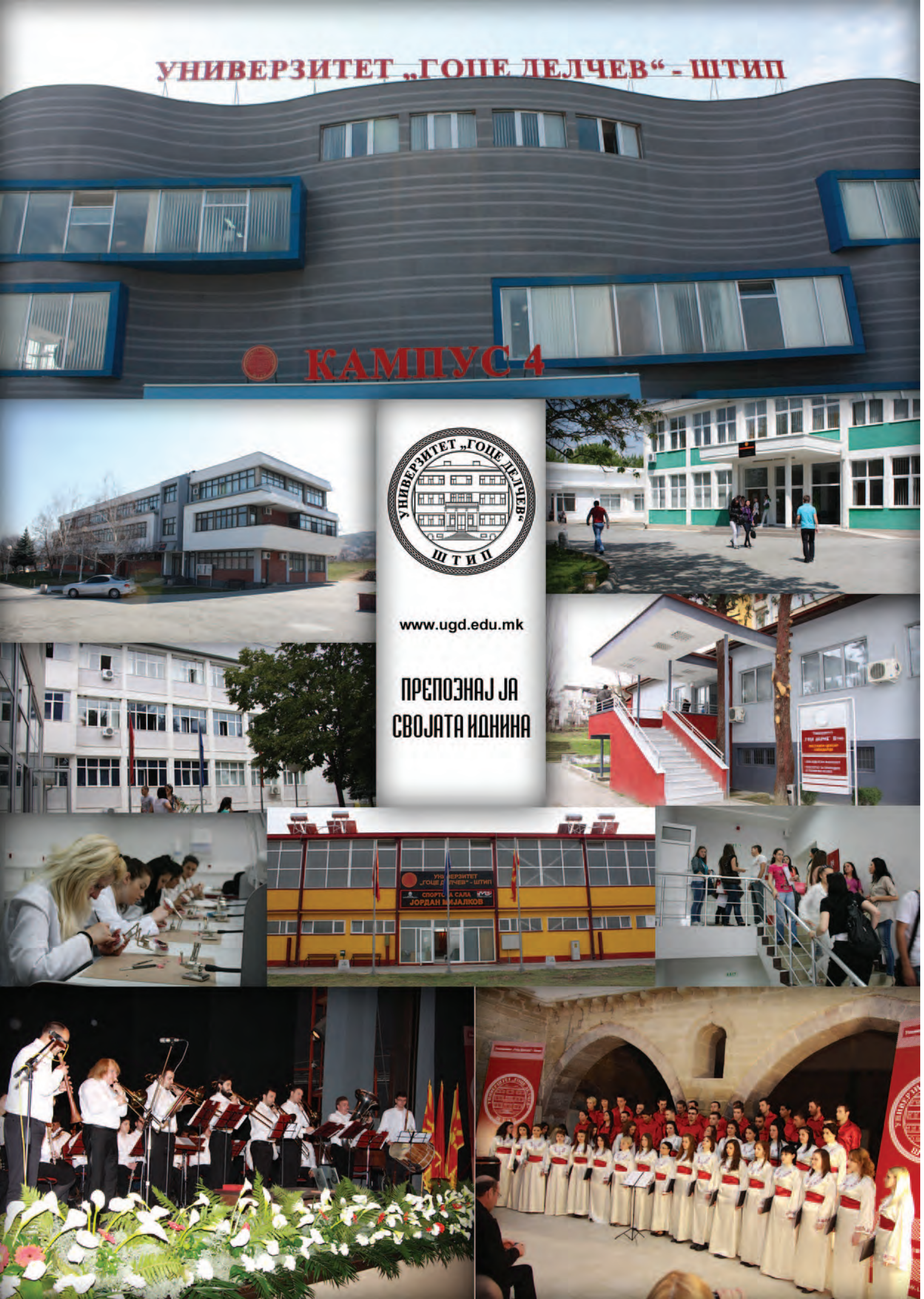
СЛОБОДАН ЧАШУЛЕ, ЉУБОМИР ГАЈДОВ, СНЕЖАНА ЛУПЕВСКА

ПРЕДИЗВИКОТ НА НОВИНАРСКАТА ПРОФЕСИЈА ВО 21 ВЕК

МАРТИН ДИМОСКИ И БОБАН ВЕЛКОВСКИ

СТУДЕНТИ КОИ ГО ОСТВАРУВААТ СВОЈОТ СОН ВО ФУДБАЛОТ

СП УГД students.ugd.edu.mk coj.ugd.edu.mk www.ugd.edu.mk



Главен и одговорен уредник:
Доц. д-р Сузана
Џамтоска-Здравковска

Заменици на главниот и одговорен уредник:
Горан Наковски

Помошник на главниот и одговорен уредник:
Симона Јованова

Новинари:
Аница Сотирова, Ана Ѓорѓиева,
Лорета Петровска, Ивана Јовановска,
Никола Арсов, Елена Илиевска,
Кристина Минческа, Елица Радевска,
Ронета Пеева, Марија Димитрова,
Емилија Јовановска, Ана Максимова,
Јованка Арсова, Ангелчо Захариев,
Марија Спасова, Зорица Нанова,
Драган Рогожарски, Јане Мамучевски,
Мики Ивановски, Христина Начова,
Наталија Спасова, Јанка Стефанова,
Наталија Кипријановска

Графички уредник:
Александар Максимов
Центар за односи со јавноста, УГД

Печати: Лидеа Принт
Поддржано од Студентскиот парламент при УГД

УВОДНИК

Пред вас е третиот број на весникот "Студентско ЕХО" кој излегува на крајот на учебната 2011-2012 година и кој се надеваме дека ќе го привлече вашето внимание во текот на летните денови.

Излегувањето на третиот број на весникот е поврзано и со завршувањето на студиите од страна на првата генерација студенти по новинарство и односи со јавноста на Правниот факултет при Универзитетот "Гоце Делчев", Штип.

Уводниот збор во весникот ни припадна токму нам, на студентите од трета година. Со гордост може да кажеме дека ги завршуваме додипломските студии со богато практично искуство зад нас. Радионовинарството го искусивме на брановите на Универзитетското радио УГД ФМ! Печатеното новинарство го допревме преку секој ред напишан во весникот "Студентско ЕХО"! Во телевизиското новинарство влеговме смело преку правење "Студентски вести" на ТВ Ирис!

Што може да посака повеќе еден студент? Вистински ја допревме нашата идна професија, осознавајќи ги притоа нејзините предизвици и убавини, докажувајќи си себеси дека наученото знаеме да го примениме на дело!

Позитивните коментари и критики беа и остануваат поттик за успешната работа на нас студентите кои сме вклучени во "Студентско ЕХО", за со многу повеќе идеи и содржини да продолжиме со пишување и подготвување на весникот наредната учебна година, вклучувајќи ги притоа и студентите од новата генерација по новинарство и односи со јавноста.

Во меѓувреме, на сите читатели ви посакуваме пријатен летен одмор, збогатен со возбудливи и незаборавни моменти и искуства...

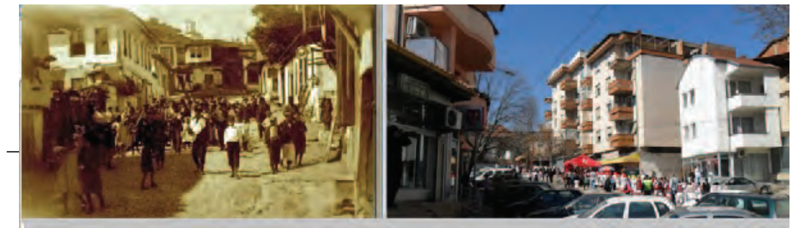
...од Редакцијата

"Студентски вести" на ТВ Ирис - најновиот проект на студентите по новинарство и односи со јавноста, кој започна да се реализира на почетокот на мај годинава.

Штип низ времето - некогаш и денес

Штип, градот под Исарот, центарот на Источна Македонија, постојано се менувал низ годините. Интересно е да се најде стара фотографија на некоја градба од градот, и да се спореди со денешницата. Видлива е разликата, но од сликите може да се заклучи дека, Штип, и години наназад и денес, го задржал својот сјај на мало и топло место за живеење.

Преземено од facebook профилот на Штипско корзо.



Г.Наковски

МЛАДИНСКА БАНКА ЗА ПРВПАТ ВО МАКЕДОНИЈА

Фондацијата за развој на локалната заедница Штип е непрофитна, невладина организација, основана во 2006 година. Како правен наследник на Центарот за поддршка на невладини организации, мисијата на ФРЛЗ Штип е ефективно учество на граѓаните во креирање јавни политики и нивна доследна имплементација. Во таа насока актуелно е воведувањето на Младинска банка, која претставува филантропија менаџирана и дизајнирана од млади луѓе.

Од своето постоење, ФРЛЗ Штип низ низа проекти имплементирани, пред сè, на локално, но и на национално ниво, работи на унапредување на граѓанското учество во јавните политики, децентрализацијата, антидискриминацијата и промоцијата на европските вредности. Особено внимание ФРЛЗ Штип посветува на младите, мотивирајќи ги помасовно да се вклучат во сите форми на учество во општествениот живот. Така, со поддршката што им ја дава веќе неколку години, функционираат младинските дебатни и медиа клубови. Како што велат во Фондацијата, младите имаат капацитет и заедницата има особена корист од нивно вклучување во одлучувачките процеси. Со цел да се долови младинската перспектива, еден од членовите на Младинскиот клуб е номиниран и во Управниот одбор на Фондацијата. Сега е актуелно воведувањето на новиот концепт, т.н. Младинска банка, која во основа претставува филантропија менаџирана и дизајнирана од млади луѓе. Младинската банка е сублимат на активности во филантропијата, кои Фондацијата ги спроведе во изминативе години со цел раздвижување на заедницата со свежи идеи.

Младинската банка всушност е Комитет или Совет составен од 15 млади ентузијасти на возраст од 15 до 25 години. Тие се докажани младински работници кои презеле некаква иницијатива за подобрување на средината во која живеат. Поголемиот дел од нив се членови на некои од клубовите кои функционираат или на некој начин биле вклучени во активностите на ФРЛЗ, Штип. Главната цел на Младинската банка е собирање средства од локални донатори кои на еден или друг начин се враќаат во заедницата во форма на мали грантови за решавање на конкретни проблеми на младите. Целиот процес на дизајнирање на кампања и настани, лоцирање на ресурсите во заедницата, приоретизирање на потребите и проблемите на младите, па сè до одлучувањето за тоа кои проекти ќе бидат наградени, е во рацете на младите. Учеството на возрасните е ограничено на помагање и водење низ целиот процес.

“Овој модел веќе е имплементиран во повеќе европски држави, а со соодветна адаптација во домашните услови се надеваме дека ќе биде ефикасен инструмент во решавањето на проблемите на таргет групата – младите. Наедно, воспоставувањето на овој проект ќе значи и прва Младинска банка во Македонија. Неодамна, тимот на ФРЛЗ Штип и Комитетот на Младинската банка беа обучени од искусни имплементатори на програмата во Романија, каде што веќе во неколку поголеми градови добро функционира и дава резултати. Ние како локална заедница сме со позитивни исчекувања и се надеваме дека ќе создадеме традиција на Младинска банка“ – вели Елена Накова, која е дел од тимот на Фондацијата.

Промоцијата, која е планирана за јуни, опфаќа различни настани со цел да се покрене јавната свест кај граѓаните за можноста за решавање на локални проблеми преку систематски пристап, воден од млади. Неделата на Младинската банка ќе опфати турнир во мал фудбал, при што собраните средства од котизацијата ќе бидат наменети за реграннтирање. Исто така, мултимедијален забавен настан ќе се одржи во Домот на млади во Штип на кој ќе учествуваат рок бендови, ди-џеи, проследено со изложба на слики од млади артисти кои се вклучени во иницијативата.

Дека граѓаните и бизнисмените имаат сенс за вакви иницијативи, доказ се филантропските активности спроведени во 2008 и 2009 година кога со собраните средства беше изграден парк во населбата Сењак, а со нови кревети беше опремено детското одделение во штипската болница. ФРЛЗ Штип веќе обезбеди финансиска поддршка за дел од активностите за воспоставување на концептот преку Global Funds for Community Foundations, а очекувани се и добредојдени средства и од други странски, но и домашни донатори.

АПСОЛВЕНТСКА ЕКСКУРЗИЈА — Е. Илиевска

НЕЗАБОРАВНО 18-ДНЕВНО ИСКУСТВО

По напорното учење во текот на минатите години, преморени од предавања, колоквиуми, испити... студентите во својата последна студиска година, преку апсолвентската екскурзија, имаа можност да прошетаат низ Европа и да доживеат незаборавно искуство. Ги посетија најатрактивните локации во Европа: Будимпешта, Виена, Амстердам, Венеција, Лидо Ди Јесоло, Фиренца, Рим, Барселона, Кан, Ница, Париз, Прага. Студентите беа воодушевени од Ајфеловата кула, Елисејските полиња, Дизниленд, Триумфалната порта, Кралската палата во Прага, стадионот во Барселона, дискотеките, Азурниот брег во Ница, многубројните фабрики за парфеми како и од многу други места кои вредат да се посетат и доживеат.

Во текот на ова прекрасно патување студентите се зближија повеќе и секако ги проширија своите пријателства. Восхитени од местата кои ги посетија, ги споделија своите искуства со "Студентско ЕХО". "Посетивме преубави места кои го одземаат здивот. Голем впечаток ми остави посетата на Мостот на воздишките во Венеција, каде што го почувствувавме духот на Венеција преку малите улички кои изобилуваат со секакви сувенири, потоа плоштадите Св. Марко, Бра, Ербе и Дел Сињори. Го посетивме и Колосеумот во Рим, а потоа следуваше посетата на преубавиот Париз со единствената Ајфелова кула. Најзабавно ни беше лудувањето во дискотека и забавата на плажа со коктели, како и запознавањето со традиционалните танци во Шпанија. Доживеавме прекрасно и незаборавно искуство", вели Габриела Николовска, апсолвент на Филолошкиот факултет при УГД.

"Ја посетивме речиси цела Европа. Тргнувајќи од прекрасната Будимпешта, па сè до единствената Венеција. Тешко е да се одвои кој било град или држава. Секој град е убав на свој начин, секој со својот дух и традиција. Лично мене најсилен впечаток ми оставија Барселона, Виена и неодоливиот Монте Карло. Ова патување е нешто кое не смее да се пропушти. Позитивните коментари и впечатоци кај сите што беа на оваа 18-дневна екскурзија, доволно кажуваат за тоа како сме си поминале", вели Ивана Коцева, апсолвент на Правниот факултет при УГД. "Дефинитивно, едно од поубавите искуства кое навистина секој студент треба да го доживее. После напорните студиски години, заслуживме малку одмор. Тој траеше 18 дена, а ми се чини дека помина за миг. Рим, Париз, Барселона, Лорет Де Мар, се само дел од градовите кои ги посетивме, а во кои си поминавме незаборавно. Доколку некој од студентите се мисли дали да се пријави на оваа екскурзија кога ќе биде апсолвент, му препорачувам ниту една секунда повеќе да не размислува", вели Викторија Вељаноска, апсолвент на фармација при УГД.

Марија Атанасова, апсолвент на фармација на Факултетот за медицински науки при УГД, вели дека првата половина од екскурзијата била малку напорна бидејќи се посетуваат многу убави места, а нема доволно време за сè да се разгледа. "Сепак вреди да се биде дел од оваа екскурзија и да се видат најубавите места во Европа. Едно вакво искуство во никој случај не смее да се пропушти", смета Марија.

ДИЈАЛОГ ВО МЕДИУМСКАТА ЗАЕДНИЦА — С. Јованова

СЕРТИФИКАТИ ОД ЗНМ ЗА СТУДЕНТИ ОД УГД

Во текот на март и април годинава, 22 студенти по новинарство од државните универзитети во Република Македонија зедоа активно учество во Проектот за поттикнување на меѓуетнички дијалог во медиумската заедница, кој го спроведуваше Здружението на новинари на Македонија (ЗНМ), а беше финансиски поддржан од страна на УНЕСКО во рамки на Заедничката програма на Обединетите нации за подобрување на меѓуетничкиот дијалог и соработка.

Студентите имаа можност да бидат дел од пишаните и електронски медиуми на национално, регионално или локално ниво. Медиумите кои потпишаа меморандум за соработка со ЗНМ за примање на практиканти беа: Дневник, ТВ Алфа, Лајме, ТВ Канал 5, Радио Канал 77 Скопје, Радио Канал 77 Штип, ТВ Алсат М и Diversity Media. Во овие медиуми студентите успешно ја завршија студентската пракса, чија главна цел беше стекнување со искуство за тоа како да известуваат за етнички чувствителни прашања. Проектот имаше зацртано три главни цели и тоа: техничка и експертска помош за зајакнување на Советот на честа на ЗНМ; зголемување на нивото на комуникација помеѓу етничките групи во медиумскиот сектор преку соработка и дијалог и поттикнување на процес на вклучување на студентите по новинарство, преку нудење на можност за пракса и набљудување на работното место.

Од многуте студенти кои се пријавија да бидат дел од овој проект, само 22 студенти имаа можност да бидат избрани. Истите студенти, потпишаа договор за своите обврски кои требаа успешно да ги завршат во рок од два месеца. Секој во својата пракса требаше да има изработено најмалку 20 часа неделно, односо 80 часа месечно, а сето ова да биде под надзор на успешен новинар, кој истовремено е и ментор на студентот. Четири студенти по новинарство и односи со јавноста од Правниот факултет при УГД, имаа можност да бидат дел од овој проект. Тројца студенти од трета година на катедрата по новинарство и односи со јавноста, својата пракса ја извршуваа во радио-мрежата Канал 77 во Штип, а еден студент од втора година, беше во ТВ Алсат-М во Скопје. Студентите одлично и на време ја завршија праксата, за што се здобија и со соодветни сертификати.

НАЈДОБРИОТ СТУДЕНТ ПО АНГЛИСКИ ЈАЗИК НА УГД - ИВАНА МИТЕВА — J. Стефанова

"СЕКОЈ ШТО ЗНАЕ ШТО САКА - ТОА И ГО ДОБИВА"

Оваа година Ивана е апсолвент и беше избрана за најдобар студент по англиски јазик од цела прва генерација. Студиите ги завршува со просек 10.00. Таа се гордее со својот постигнат успех во кој вложила многу труд, а нејзина најголема поддршка и мотивација е нејзиното семејството. Малку одземавме од времето на Ивана, за да направиме краток разговор со неа и да ни открие како успеала да го постигне овој успех

*** Тебе те сметаат за најдобриот студент на катедрата за англиски од целата прва генерација. Дали истото и ти го мислиш за себе и како е да се биде најдобриот студент во генерација?**

- Големо задоволство ми причинува тоа што професорите ме сметаат за најдобар студент на генерацијата. За себе сметам дека сум доста успешна во моето студирање, најпрво затоа што студирањето странски јазици е моја желба уште откако станав свесна за моето образование и каква улога ќе има тоа во мојот живот. Друга причина е затоа што вложувам труд за да го завршам она што ми претстои до целта и никако не се откажувам. Се радувам на сите позитивни резултати и уживам во нивните благодети. Најголема радост ми е гордоста што моите родители ја чувствуваат, што за мене е голема мотивација.

*** Со кој просек ќе ги завршиш студиите по англиски јазик и како успеа да одолееш на предизвиците на младоста - шетање, излегување...? Дали високиот успех бара откажување од забави, дружења итн.?**

- Иако осмиот семестар уште не е завршен, сигурна сум во себе дека резултатите пак ќе бидат одраз на мојот труд и знаење. Мојот просек е 10.00 и се надевам дека таков и ќе остане. Инаку, уживам во предизвиците на младоста - обожавам да пијам кафе со моите пријатели и обожавам да гледам филмови. Моето мото е дека ЗА СÈ ИМА ВРЕМЕ. За среќа, научив добро да го организирам времето и, да речеме, во еден ден можам да изгледам филм, да учам и да излезам да пијам кафе со пријателите.

***Годинава си апсолвент. Каде се гледаш себеси, дали ќе го продолжиш образованието или ќе започнеш со работа?**

- Еве, поминуваат и последните испити од последниов семестар. Завршувам едно поглавје од образовниот живот, па ќе започнам друг веднаш по дипломирањето. Планирам да се запишам на последипломски студии, пак во областа на англискиот јазик и лингвистиката. Се надевам дека година ќе се акредитираат последипломските програми на Филолошкиот факултет при УГД и ќе можам да го продолжам студирањето овде. Паралелно се надевам дека и ќе се вработам и ќе работам како професор по англиски јазик, професија која ја сметам за најблагородна.

*** Што би им порачала на студентите во однос на нивно мотивирање за што поголем успех во текот на студирањето?**

- На студентите им порачувам да си постават цел која ќе се стремат да ја достигнат. Внатрешната мотивација е најсилна мотивација и како таква треба да ги води кон успех, затоа што секој што знае што сака - тоа и го добива.

ЕЛИЦА РИСТОВА, СТУДЕНТКА И КРЕАТОРКА

С. Јовановска

ЕТНО МОТИВИ ИНТЕГРИРАНИ ВО СОВРЕМЕН ДИЗАЈН

“Фолклорните мотиви можат да му дадат обновена креативна и уметничка моќ на дизајнот, да ја облагородат современата мода и облекување, бидејќи современиот животен стил, како и стилот на модниот дизајн, знаат да бидат контроверзно ексцентрични, често естетски бизарни, арогантни, агресивни, мрачни или радикално еротски”, вели Елица, која меѓу другото е и добитник е на втората награда на најновиот УГД конкурс за најдобра фотографија.

Елица Ристова е студент на прва година студент на Текстил, дизајн и менаџмент, при Технолошко-техничкиот факултет на Универзитетот “Гоце Делчев”. Таа е една од петте студенти која учествува во проектот на Здружението на домаќинки на Македонија: “Везење со мониства”, спонзориран од Амбасадата на Кралството Норвешка во Македонија. Скиците на Елица, инспирирани од фолклорните ракотворби на ЗДМ, се дел и од презентацијата на д-р Марија Кукубајска на Харвард универзитетот.

Токму тоа беше повод за разговор со неа, која како претставник на првата генерација студенти на оваа насока, смета дека секогаш има неисцрпна ризница во народните ракотворби од која требаат да се црпат идеи за модерниот дизајн. . .

*** Од каде инспирацијата за создавање креации со фолклорни мотиви?**

- Македонските ракотворби во Република Македонија се богато културно-историско наследство кое низ вековите достигнало уникатни усовршувања во многу региони од културна мапа. Иако напредните технологии и индустрии го заменуваат и потиснуваат занаетчиството, сепак постојат организации и индивидуалци кои го продолжуваат ракотворењето во различни области. Таква организација е Здружението на домаќинки на Македонија (ЗДМ), кое во својата дејност соработува и со водечки модни креатори, интегрирајќи ткаење, плетење, везење, производи во филц техника, мониства и кристали и др. Во здружението членуваат жени од многу профили: лекари, инжењери, модни креатори, економисти, пензионери и студенти, кои имаат талент за народни ракотворби, а нив ги изработуваат во своето домаќинство, иако истите преку ЗДМ стигнуваат многу подалеку од домашната работилница. Поради својата уникатност и атрактивност, ракотворбите на ЗДМ се изложени во Музејот на Македонија, музејот “Мајка Тереза“, Занаетчиска комора, голем дел се откупени од министерствата, Собранието и Владата на РМ, а се видени во Јапонија, Англија, САД, Италија, Франција, Србија и во други земји низ светот. Откако станав член на ЗДМ, кое брои 96 члена, инспирирана од нивното ракотворење и продолжување на традиционалниот дух, ги насочив моите интереси и изучувања за тоа што може да биде од поквалитетна корист за современата млада генерација денес: дизајнерски содржини и стилови со достоинствени културолошки пораки и со уникатно убави духовни богатства од материјалното културно наследство. Тие богатства имам желба во моите студии и во мојата идна професија да ги интегрирам во современиот моден дизајн.

*** Дел од твоите креации ќе се појават и на меѓународната конференција на Универзитетот Харвард, САД. Како дојде до тоа?**

- Најновата соработка на ЗДМ со интер-дисциплинарниот истражувач д-р Марија Кукубајска, писател и професор на Филолошкиот факултет при УГД, заснована е врз интегрирање на фолклорно-модерниот дизајн. Нивната заедничка соработка беше првична инспирација за мене да се вклучам во проектот на ЗДМ предводен од претседателката Лилјана Лакиќ: “Везење со мониства”, спонзориран од Амбасадата на Кралството Норвешка во Македонија. Во тој проект научив како се везат македонски мотиви од народните носии пренесени на модни апликации за фустани и сувенири. Како што вели, д-р Кукубајска, “најздрава рамнотежа во културата на живеењето е интегрирање на современите предности со трајните вредности во традиционалните наследства, посебно на оние кои најуспешно ја поврзуваат естетиката со етиката“. Народните ракотворби на ЗДМ изработени за проектот на Норвешката амбасада, исто така се дел од презентацијата на културолошкото истражување на д-р Кукубајска на Меѓународната конференција на кампусот на Харвард, организирана од IJAS (Интернационално списание за уметност и наука), од 27 - 31 мај, 2012. Можам да кажам дека имав посебна среќа што сум избрана како студент од УГД да учествувам и проектот и во презентацијата со свои креации.

Овие скици од Елица Ристова се инспирирани од фолклорните ракотворби на ЗДМ, кои се дел од презентација на Харвард, “Естетиката во функција на етиката: фузија на традиционалните фолклорни вредности во современиот дизајн“, од д-р Кукубајска.

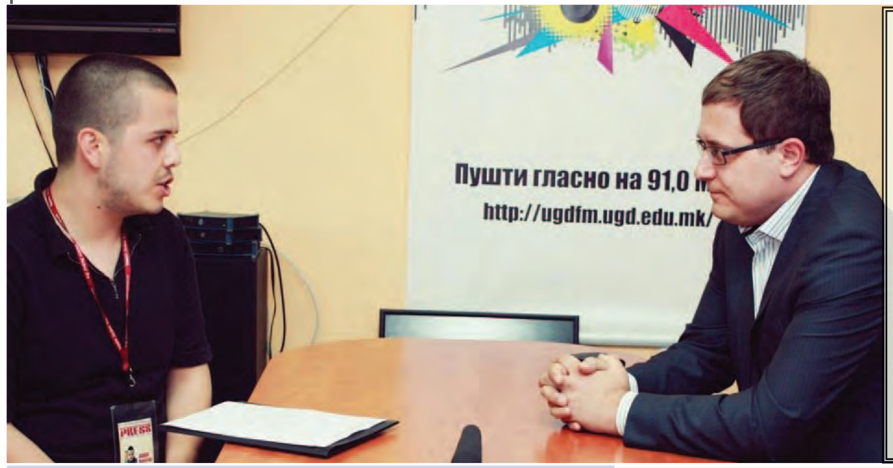
Пафта (тока)
Пафтата се носела на половината на невестата со верување во здравје и плодност. Таа е украсен дел од невестинска носија, со најчесто кружна, листовидна или испапчена форма).

Современ дизајн со интегрирање на уникатен фолклорен орнамент - везење со мониства (мотив од народни ракотворби на Лилјана Лакиќ,

ИНТЕРВЈУ: М-Р ПАНЧЕ КРАЛЕВ, МИНИСТЕР ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

Горан Наковск

ПРАКСАТА Е НАЈВАЖНИОТ ЕЛЕМЕНТ ВО ОБРАЗОВАНИЕТО



Од 18 до 20 мај годинава, како дел од кампањата на Владата на Република Македонија за поттикнување на претприемачкиот дух кај младите преку соработка со универзитетите и бизнис заедницата, во Мултимедијалниот центар на Универзитетот “Гоце Делчев”, Штип, се одржа Претприемачки викенд. По тој повод гостин на Универзитетот беше министерот за образование и наука м-р Панче Кралев, кој заедно со ректорот на УГД, проф. д-р Саша Митрев, им ги додели наградите на студентите со најдобра идеја. Во таа пригода министерот оствари средба и со студентите по новинарство и односи со јавноста, при што го даде и следново интервју.

*** Почитуван министре, како ги оценувате деновите на Претприемачки викенд? Имаат ли студентите капацитет и интерес за да станат добри претприемачи?**

- Претприемачките викенди се дел од програмата на Владата на Република Македонија за засилување на претприемачкиот дух кај младите. Оваа програма се спроведува веќе неколку месеци наназад. Имавме претприемачки викенди на сите јавни универзитети, меѓу кои и на УГД. Одзивот кај младите за овој вид активности ме изненадува. Тоа покажува дека свесноста за претприемништво постои и дека треба да се работи заедно со младите за голем број од идеите да станат реалност.

*** Може ли да направите една споредба на образованието во периодот кога вие бевте студент и денес? Кога беше полесно или потешко студирањето?**

- Од аспект на лесно или тешко не може да се говори, секој период и секоја индивидуа е различна. Меѓутоа, можеме да зборуваме за концепти. Ако во минатото знаењето, предавањето и самите студии биле засновани повеќе врз теорија, денес зборуваме за образование кое е ориентирано повеќе кон практичната настава. Тоа што студентите ќе го научат во текот на студирањето, по излегувањето од факултетите, директно да го примен ат во пракса. Тоа го бара и приватниот и јавниот сектор, а условно кажано тоа е и тенденцијата на сите факултети. Тешко или лесно секогаш ќе зависи од младиот студент, но концептуално денешните студии се сосема поразлични од студиите кои беа пред извесно време.

*** Какво беше вашето студентско искуство? Кој ви беше омилен предмет, омилен професор, и сметате ли дека од професорите најмногу зависи дали некој предмет ќе ни биде омилен, односно предмет кој со задоволство ќе го учиме?**

- Јас студирав Економски факултет, односно сметководство и финансии како насока. Во тоа време професорите кои успеваа најмногу да го привлечат вниманието на студентите беа оние кои успеваа да ни го пренесат теоретското знаење преку нивното работно искуство. Верувам дека професорите можат да влијаат врз заинтересираноста на студентите кон одреден предмет, но за да ви стане еден предмет омилен потребна е комбинација од два фактора: Колку професорот може да го привлече вниманието за одредена проблематика и колку од вас произлегува желбата за да го научете тој предмет.

*** Според вас, еден од најважните елементи при студирањето е праксата?**

- Мислам дека е најважна, би ја ставил во топ 3 најважни елементи при едно образование. Праксата може да придонесе во надоградбата на многу знаења и да ви даде патоказ за во иднина, за тоа како ќе се движи вашата кариера. Може да ви даде увид за тоа како понатаму ја замислувате вашата кариера, како идни млади луѓе кои наскоро ќе бидете дел од пазарот на трудот. Јас како студент првото работно искуство го имав токму на пракса во инвестициониот фонд СЕАФ во Скопје. Од тој момент кај мене се појави интересот кон финансиите и после тоа завршив во инвестиционото банкарство. Токму таа пракса беше пресудна за мојата понатамошна кариера.

*** Што би им порачале на матурантите кои сега се пред предизвикот на избор на својата идна професија и, секако, што би им порачале на сегашните и идни студенти како на нашиот универзитет така и на другите универзитети во Република Македонија?**

- На сите кои размислуваат каде да се запишат или каде да ја продолжат својата кариера би им препорачал да не бидат ограничени од аспект на тоа што можат да постигнат од моментов, туку каде се гледаат себеси во иднина. Тие вештачки ограничувања кои се создаваат во текот на процесот на размислувања за тоа “тука можам - тука не можам” не треба да постојат. Секој млад човек кој размислува каде да го продолжи своето образование треба да ги разгледува опциите во поглед на тоа каде се гледа себеси во иднина. Во моментов во Република Македонија постојат јавни универзитети, приватни, меѓутоа постојат и огромен број стипендии кои се доделуваат како за студирање во земјата, така и во странство.

*** Вашиот роден град е токму Штип. Се има ли многу изменето градот по отворањето на Универзитетот “Гоце Делчев”?**

- Немам долго живеено во Штип, меѓутоа често доаѓам овде. Морам да признаам дека од аспект на развој на градот, Штип може да се подели на пред Универзитетот и после. Самиот факт што сега толку многу млади луѓе го наоѓаат своето место токму во Штип, ја има изменето сликата за градот. Самата репутација е на повисоко ниво. Во светот секој град што е универзитетски град, добива дополнителна предност во однос на сите други населени места, затоа што тоа е едно место каде што се концентрирани голем број млади луѓе и голема маса на знење. Сметам дека Универзитетот на градот Штип му овозможи голема конкурентна предност, не само во рамки на Македонија туку и во регионот.

*** Што би им порачале на матурантите кои сега се пред предизвикот на избор на својата идна професија и, секако, што би им порачале на сегашните и идни студенти како на нашиот универзитет така и на другите универзитети во Република Македонија?**

- На сите кои размислуваат каде да се запишат или каде да ја продолжат својата кариера би им препорачал да не бидат ограничени од аспект на тоа што можат да постигнат од моментов, туку каде се гледаат себеси во иднина. Тие вештачки ограничувања кои се создаваат во текот на процесот на размислувања за тоа “тука можам - тука не можам” не треба да постојат. Секој млад човек кој размислува каде да го продолжи своето образование треба да ги разгледува опциите во поглед на тоа каде се гледа себеси во иднина. Во моментов во Република Македонија постојат јавни универзитети, приватни, меѓутоа постојат и огромен број стипендии кои се доделуваат како за студирање во земјата, така и во странство.

ГОСТИ-ПРЕДАВАЧИ НА УГД: СЛОБОДАН ЧАШУЛЕ, ЉУБОМИР ГАЈДОВ, СНЕЖАНА ЛУПЕВСКА

Аница Сотирова

ПРЕДИЗВИКОТ НА НОВИНАРСКАТА ПРОФЕСИЈА ВО 21 ВЕК

Студентите на Катедрата по новинарство и односи со јавноста на Правниот факултет при УГД, во текот на летниот семестар, имаа можност да присуствуваат на предавања на истакнати личности од областа на новинарството. Гостите-предавачи Љубомир Гајдов, Слободан Чашуле и Снежана Лупевска им овозможија на студентите – идни новинари и менаџери за односи со јавноста, да дознаат нешто повеќе за предизвиците на новинарската професија, со акцент на репортерството, дописништвото и истражувачкото новинарство. Присуството на гостите-предавачи, со долгогодишно искуство во една од најкреативните и највозбудливите професии, секако дека беше и повод за разговор со нив на тема предизвиците на новинарството како професија на 21 век.

ЉУБОМИР ГАЈДОВ:
НОВИНАРОТ МОРА ДА БИДЕ ВОЛШЕБНИК ЗА ПРАШАЊА И МАЈСТОР НА СЛУШАЊЕ!

*** Кои се предизвиците на новинарството како професија на 21 век?**
- Глобализацијата и дигиталната револуција доведоа до революција и во новинарството. Така, и новинарската професија на 21 век доживеа демистификација и демократизација! И најголемите и највлијателните светски медиуми, како на пример, CNN, денес бараат и објавуваат прилози од т.н. обични граѓани. Потребен им е само мобилен телефон, како средство и сведок на секојдневни настани. Кога на ова ќе ги додадеме социјалните мрежи и многубројните блогови, на прв поглед изгледа дека секој би можел да биде новинар! Така, новинарството како да станува, не сакајќи, најмасовна и најпопуларна (секојдневна) активност!

*** Дали во нашата држава имаме новинарство во вистинска смисла на зборот?**
- Новинарството е реалистична слика на обновената македонска држава! Или, поинаку кажано, очигледни се сите доблести и слабости и во новинарстовото. А тоа не може да биде ни подобро, ни полошо од другите општествени институции или функции, како науката, образованието, стопанството, политиката, невладините организации ...

*** Што би ги советувале младите луѓе кои сакаат да се занимаваат со оваа професија?**
- Да работат постојано на својот професионален и личен развој. Да бидат бескрајно љубопитни и жедни за знаења што секојдневно се зголемуваат и продлабочуваат, но и застаруваат. Да имаат смелост, иницијативност, истрајност... Зашто, новинарот мора да биде научник, што сериозно ги истражува појавите и процесите и сето тоа точно и непристрасно го соопштува или коментира. Мора да биде и уметник на пишување и говорење. А, пред се, философ што ја бара суштината и целината, што критички и творечки мисли. Мора постојано да го докажува моралниот интегритет. Да биде волшебник за прашања и мајстор на слушање! Тешко е сево ова. Ама, големо е јавното влијание, и личното достоинство и задоволство на новинарот, кога благодарната јавност ги наградува и почитува подготвените за напори и жртви, за секојдневен отчет!

Сензационално и незаборавно
"На 28.8.1992, во Лондон, на Меѓународната конференција за Југославија, имав две несекојдневни средби. Кога на прес-конференцијата го прашав тогашниот американски министер за надворешни работи, Лоренс Иглбергер, кога ќе дојде во Македонија, тој, на македонски, ми одговори: 'Наскоро, наскоро'! Светскиот печат тогаш објави дека Иглбергер зборува македонски! Тоа беше сензација со оглед на грчкото негирање на обновената држава, нејзиното име и нашиот национален идентитет! Иглбергер инаку беше познат и како 'Лоренс од Македонија', зашто по скопскиот земјотрес во 1963 беше задолжен за американската помош од 50 милиони долари! Истиот ден имав уште еден сензационален случај. Со 'непријатно' прашање како да го присилив тогашниот грчки министер Михалис Папаконстантину неочекувано да ја напушти прес-конференцијата! По седум и пол месеци, по приемот на Македонија во ООН, во Њујорк,14.04.1993, кога ми го даде првото интервју, ми призна дека поради мене, премиерот Мицотакис му забранил прес-конференции цели шест месеци!"

СЛОБОДАН ЧАШУЛЕ:
НОВИНАРОТ ТРЕБА ДА БИДЕ СВОЈ ЧОВЕК, СО СВОЕ МИСЛЕЊЕ И СО СОПСТВЕНА ДИСЦИПЛИНА

*** Кои се предизвиците за новинарската професија во денешно време?**
- За мене новинарската професија во 21 век е изложена на кризи и нужни трансформации. Медиумите во кои новинарите ги остваруваат своите професии се во трансформација. Непосредната комуникација преку мобилен систем за некоја година ќе биде доминантна. Тоа значи дека новите генерации сега ќе треба во хармонија со ова време да ги совладаат новите новинарски изрази, новинарите да не бидат заточеници на старите дефиниции на новинарството, туку да трагаат и создаваат нови во чекор со времето.

*** Како ја оценувате состојбата со новинарството во Република Македонија?**
- Во Република Македонија ситуацијата е тешка, а она што ја прави уште потешка е манипулацијата со новинарите и новинарството која се сведува на насочување на гневот и незадоволството кон недокрај изведениот систем кој е во постојана трансформација. Но ситуацијата ја создаваат и средновековните крепосни односи на новинарите и сопствениците на редакциите. Не е ексклузивен виновник заграбувањето на јавните сервиси од страна на власта, туку узурпацијата од страна на сопствениците на приватните медиуми, кои се исто од јавен интерес, бидејќи исто така се обраќаат до јавноста. Проблем е остварувањето на интересот на сопствениците, а не на јавноста. Со години намерно се одбегнува создавањето на современо законодавство како за заштита на личноста, така и за регулирање на односите меѓу газдите и редакцијата. Новите генерации новинари се екипирани со сериозни научни сознанија и со искуството од нивните претходници. Тие својата енергија треба да ја насочат кон правичен систем кој ќе ги врати сите медиуми во служба на граѓаните. Такви

примери има во повеќе европски држави и нив може да ги примениме и во нашата држава согласно нашите прилики и околности.

*** Според вас, каков би требало да биде профилот на еден новинар?**
- Прво да биде свој човек, со свое мислење и со сопствена дисциплина да не дозволи тоа мислење да му ги контаминира фактите кои е должен да ги пренесува вистинито и доследно. Да не биде табула раса во однос на политиката, но и да не биде општествено политички работник кој своето политичко мислење и убедување ќе настојува да го пренесе во јавноста.

*** Што би можеле да издвоите како белег на вашата долгогодишна новинарска кариера?**
- Моите војни! Мојата кариера ја одбележаа војните во Латинска Америка, од паѓањето на Пиноче, преку револуциите и војните во Централна Америка, до американската инвазија во Панама. И таман кога помислив дека се враќам дома за да избегам од војни, за кои ми беше многу тешко да пишувам, ме дочека уште една, уште пострашна војна во мојата татковина. Инаку, кариерата ми ја бележеа и големи природни катастрофи, земјотресите во Перу, Чиле и на крај Мексико. Со земјотресот во Мексико во 1985 година можеби е поврзан најголемиот успех во мојата кариера - во услови на сосема разбиени комуникации јас бев прв и единствен новинар кој успеа да прати вест за трагедијата што речиси го уништи главниот град на Мексико.

СНЕЖАНА ЛУПЕВСКА:
ПРОФЕСИЈА КОЈА НОСИ МНОГУ АДРЕНАЛИН ДОКОЛКУ ВИСТИНСКИ СЕ САКА!

*** Предизвик ли е новинарството како професија?**
- Апсолутно! Пред сè, предизвик на кој мора да се одговори! Професија која носи многу адреналин доколку вистински се сака! Посветеност! Влијае на јавното мислење и токму поради тоа одговорноста на новинарите е уште поголема. Новинарството бара објективност. Пренесувањето на информациите до јавноста не е само трансмисија на веста до конзументот туку и порака, анализа, објаснување, поттик за размислување. Со текот на времето се менуваа формите: класичните медиуми, весниците, радиото и телевизијата сè повеќе се заменети со дигиталните медиуми. Сепак, најважно е да се задржи довербата, да не се изневерат оние за кои новинарите постојат - публиката.

*** Што претставува истражувачкото новинарство?**
- По дефиниција истражувачкото новинарство е откривање на она што институциите, владата, фирмите, организациите, поединците сакаат да го сокријат од јавноста заради повреда на закон или повреда на права. Откривање на неправди, симнување на маските, прикажување факти, документи... Истражувачките новинари, едноставно речено, се чувари на јавниот интерес. Истражувачкото новинарство е интересно, динамично, опасно, одговорно и бара многу труд и време.

***Тешко ли е да се биде истражувачки новинар?**
- Од погоре наведениот пример се гледа дека може да е и опасно, но доколку се сака професијата - не е тешко. Има многу возбуда, а кога ќе се направи текстот или емисијата тогаш наградата доаѓа од гледачите кои го ценат она што си го сработил. Има тешки и емотивни ситуации, тажни моменти, лоши вести, но има и позитивна енергија и ситуации кои даваат шарм на она што го правиме.

*** Совет за младите луѓе кои сакаат да се занимаваат со оваа професија?**
- Да бидат темелни, а не површни, да не мислат дека преку ноќ ќе станат ѕвезди и добри новинари. Новинарството треба да се совлада, да се испече занаетот. За мене најдобри новинари се оние кои почнале од основното во професијата, работеле како репортери и поради искуството и знаењето стасале на врвот. А и кога ќе се стаса на врвот во оваа професија битно е да си стабилен и да се одржиш, а не да те снема преку ноќ. Мислам дека има интелигентни нови генерации кои само треба да сфатат дека ова е сериозна работа, а не само отскочна штица за друга професија.

*** Дали сте се нашле во некоја незгодна ситуација?**
- Многу пати, затоа што ова е професија каде што секогаш не можеш да ги предвидиш настаните, а ниту луѓето кои би ги сретнале поврзани со некоја вест, настан, сторија. Имало разни реакции, за среќа повеќето позитивни, но имало и негодувања, забелешки, закани. Мислам дека е најбитно дури и со најлутите и најнезадоволните од откривањето на некоја вистина која сакале да ја сокријат, да се поразговара и пред и по пишувањето на сторијата, да се биде сталожен и да се прикажат факти. Пред фактите никој не може да ве оспорува и затоа е многу битно написот да се темели врз нив, а не врз паушални и непотврдени информации. Досега успешно сум се справувала со неприликите, дури и кога во една ситуација човек со пиштол дојде во редакцијата по објавувањето на еден мој извештај, го стави на маса и почна да се заканува и да бара да не го пуштам извештајот во вести. Извештајот не беше повлечен, но човекот беше уапсен и престана да се заканува.

 Наталија Спасова, Јанка Стефанова

ЗА ПОЛИТИКАТА НЕ СЕ ПОТРЕБНИ МУСКУЛИ

Аргументите кои во минатото ја држеа жената подалеку од политиката - нејзината должност да се грижи за домот како мајка, сопруга, домаќинка - денес се сметаат како несоодветни во современите демократски општества каде што сè повеќе жени ја докажуваат својата способност и сериозност да се занимаваат и со политика. Секако, не на сметка на вредностите од минатото. За жената е врзана и праведноста како епитет, емотивноста, емпатијата, па оттука и суптилноста во донесувањето одлуки. Како е истовремено да се биде мајка, сопруга, вработена жена и политичар? Дали се има време за оние ситни работи својствени за жените – шопинг, фризер, козметички салони; дали припадноста на понежниот пол е пречка за рамноправност во политиката... За овие и други прашања поврзани со жената во политиката разговаравме со Снежана Санева, Марина Рамбабова, Билјана Теохарева-Филипова, Тања Томич. Иако од различни политички партии, сите се единствени во ставот дека жената може да се носи со политиката рамо до рамо со мажите.

Снежана Санева, претседател на Унијата на жени на ВМРО-ДПМНЕ во Штип:

“Образованието е приоритет, а дури потоа доаѓа политиката”

*** Која е вистинската возраст за една жена активно да се вклучи во политиката?**
- Па, не постои некое правило за вклучување на жената во политиката, но праксата покажува дека сепак е потребно извесно животно искуство, согледување на состојбата и заземање одреден политички став. Кога си преокупиран со стекнување на образование од кое подоцна ќе зависи животниот пат, нормално е тоа да е приоритет, а дури потоа доаѓа политиката. Добро е кога одреден политичар се докажал и во друга област, покажал повеќе вештини. Да се биде успешен во која било област, значи да се покаже многу квалитети кои подоцна, во политиката доаѓаат до израз. Иако знам и млади луѓе кои паралелно ја практикуваат политиката, што е сосема во ред. Значи, во однос на ова прашање одговорот е во индивидуалната подготвеност да се влезе или не.

*** Дали е лесно да се биде жена-политичар во “светот на мажите”?**
- Па, понекогаш е тешко, особено кога наидувам на луѓе кај кои стереотипот “политиката е за мажи” е сè уште присутен. Се губи дополнителна енергија кога треба да се поставиш така за да бидеш сфатен целосно сериозно и да бидеш прифатен рамноправно. За среќа, сè помалку среќавам “закоравени” застапници на оваа теза, а сè повеќе свеста за рамноправноста на двата пола се сфаќа како нешто сосема нормално.

*** Дали сметате дека жената од аспект на нејзината припадност на понежниот пол е хендикепирана во градењето на својата политичка кариера?**
- За политиката не се потребни мускули. Значи, во целина, жената е можеби послаба, понежна, но интелектуалните способности на жената не се ништо помали од оние на спротивниот пол. Затоа, сметам дека во политиката каде што дијалогот е основно средство за комуникација, жената е апсолутно рамноправна. Дури, ако се земе дека жената низ историјата, поради фактот што била свесна за својата физичка инфериорност морала да изнаоѓа начини за да постигне нешто, тоа ѝ дава одредена предност. Овде мислам на способноста брзо да се приспособува на одредена ситуација, брзо да ги оцени односите меѓу луѓето со кои контактира, да умее да воспостави најсоодветна комуникација, да умее да покаже сочувство, епатија со оние со кои контактира. А тоа, според мене, е апсолутно значајно при комуникацијата. Со еден збор, да покаже голема умешност и емоционална интелигенција.

*** Колку време покрај кариерата и семејството, посветувате и на самата себеси, на својот изглед и стил?**
- Не онолку колку што би сакала. Секогаш има нешто од кое морам да се откажам за да постигнам нешто друго. Постојано морам многу внимателно да го планирам времето и да определам што е приоритетно, а што може да се одложи за друга прилика. Има некои работи кои морам да ги направам за себе, како на пример посета на фризер. Тоа понекогаш го чувствувам како драгоцено изгубено време, но професијата бара постојано да се има среден изглед. Како и повеќето жени, уживам во посетата на продавници за облека и често погледот го задржувам на некој убаво среден излог. Обично купувам готова облека, често со едно излегување неколку работи за да не морам да излегувам повторно. Она што ми недостасува се ситните детали кои би сакала да ги имам, а со кои се разубавува изгледот, како на пример марама, некој ситен накит и слично. Среќна сум кога за кратко време ќе имам среќа да пронајдам нешто што ми одговара. А големиот шопинг за кој сонувам, ќе го оставам за некои други времиња.

*** Ваша порака до жените со амбиции да влезат во политичкиот живот?**
- Моето искуство во политиката е скромно и за овие неколку години би можела да кажам едно: оној кој се занимава со политика може да победи сè, но не може да победи едно: политиката. Таа продолжува, а ние сме само привремени протагонисти. Да не заборавиме да бидеме она што сме - само обични луѓе. Да можеме едноставно да се вратиме пак во средината од која доаѓаме со гордо кренатата глава.

Марина Рамбабова, претседател на Месниот комитет “Александар Македонски” на Унијата на млади на ВМРО-ДПМНЕ во Штип:

“Жените се успешни и во градењето политичка кариера”

*** Што сте по професија и кога запливавте во политичките води?**
- Јас сум дипломиран професор по француски јазик и книжевност и работам како наставник по француски јазик. Кога завршив со моите студии одлучив активно да се вклучам во политичкиот живот.

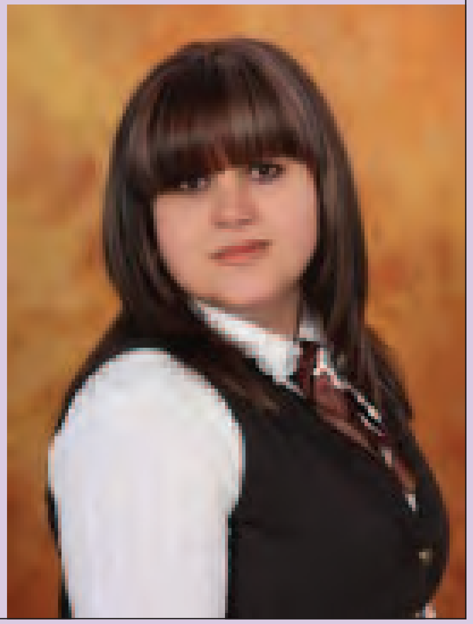
*** Колку жените се способни да бидат политички активни?**
- Жените се мошне успешни во политиката и во градењето политичка кариера. Тие се јадрото на фамилијата, на општеството, на политиката. Можеби жените не се во голем процент присутни во политиката како мажите, но во суштина зад секој успешен маж стои успешна жена. Во Штип жените се доста активни, одговорни и исполнителни кога се работи за политички активности.

*** Кои се најчестите мотиви за жените да почнат да се занимаваат со политика?**
- Мотивите можат да бидат најразлични и нормално е дека тие зависат од интересите на секоја жена одделно. Како најчести мотиви би можела да ги спомена афирмацијата, идентификацијата, професионалната определба, придонесот кон општеството, придонесот за подобра иднина.

*** Според вас, кога е вистинскиот момент за жената да се вклучи во политиката?**
- Можеби како помлади е подобро да се влезе во светот на политиката, тогаш во поголема мера се присутни ентузијазмот, докажувањето, посветеноста. Но, сметам дека никогаш не е доцна за жената да се вклучи во политиката и да го даде својот максимум. На нашата политичка сцена можеме да сретнеме жени со различна возраст, а сепак сите подеднакво се вклучени и посветени на политиката.

Билјана Теохарева-Филипова - претседател на Општинската организација на СДСМ во Радовиш:

“Жената-политичар треба да биде пример за достоинственост”



*** Професорка по информатика, но и политичар. На која возраст влеговте во политиката?**
- На 23-годишна возраст станав член на партијата, тогаш влегов во политиката, но активно почнав да се занимавам од 2004 година.

*** Кои се според вас најчестите мотиви за жената да влезе во политички води?**
- Во нашето општество жената како политичар е деградирана во однос на мажот, иако лично сметам дека жените можат многу повеќе. Токму еден од мотивите е и тоа - да докажеме дека покрај секојдневните обврски, покрај тоа да се биде сопруга и мајка, може да се биде и политичар.

*** Колку време покрај кариерата и семејството посветувате на самите себе?**
- Жена-политичар во секој момент треба да биде пример за достоинственост, со својот изглед, однесување и култура. Покрај секојдневните обврски редовно си посветувам внимание на себе, тренирајќи аеробик, посетувајќи фризерски и козметички салони, хранејќи се здраво итн.

Тања Томич, дипломиран градежен инжинер, пратеник во Собранието на РМ, СДСМ:

“Жените можат многу повеќе да придонесат во политиката отколку кој било маж”

*** Госпоѓо Тања, како се случи да запливате во политичките води?**
- Ме поведе идеата да ги менуваме работите во општеството, така што во политика влегов многу млада заедно со група мои другари.

*** Според вас, која е вистинска возраст за жената активно да се вклучи во политиката?**
- За занимавање со политика, и за мажи и за жени, вистинска возраст е онаа кога ќе имате вистинска мотивација, вистинска желба да влијаете врз тоа што се случува во државата. Без оглед на возраста, доколку имате мотивација можете да почнете да ги менувате работите.

*** Колку жените се способни да бидат активни во политичкиот живот?**
- Жените можат многу повеќе да придонесат во политиката отколку кој било маж. Самиот факт дека се потолерантни, дека се навикнати да работат два пати повеќе од мажите, дека се подисциплинирани во извршувањето на задачите, говори дека можат и тоа како да се покажат во политиката.

*** Ваша порака до жените кои сметаат да навлезат во политиката?**
- Не дозволувајте ништо да ве поколеба. Сите сомневања во себе што ги имате како резултат на општествените стереотипи - целосно се нерелевантни. Жените имаат што да понудат во политиката и апсолутно е потребно да бидат во што поголем број дел од неа, за да не дозволат некој друг да има решава во нивно име.

М.Ивановски

РУБИНИ, КУКЛИ, ОПСЕРВАТОРИИ... НО И ПРЕЖИВЕН МАКЕДОНЕЦ ОД ТИТАНИК

Иако мала, нашата земја има големи убавини и исклучително значајни природни и историски феномени, за кои малку знаеме. Еве неколку интересни факти за подобро запознавање на нашата земја:

1. Рубини во Македонија
Во Македонија се наоѓа единственото европско наоѓалиште на рубини. Рубини во Македонија има и може да се најдат во лежиштата на доломитските мермери како што е прилепскиот сивец.
Обработен корунд добива голема комерцијална вредност и комерцијално име "рубин" што се користи во бижутеријата за изработка на накити и други украси.

2."Кокино"на листата најстари опсерватории во светот
Според НАСА, "Кокино" е на четврто место на листата најстари опсерватории во светот. Останатите се Abu Simbel Egypt, Stonehenge Grat Britain, Angkor Wat, Cambodia. Но, помалку позната е и Чочев Камен близу Кокино, стара 4 милиони години и посовремена од Кокино.

3."Алшар" - потенцијален "рудник" на еколошки чиста енергија
Македонскиот рудник "Алшар" на планината Кожув е единственото наоѓалиште на светот на талиум и потенцијален "рудник" на еколошки чиста енергија. Талиумот наоѓа примена во вселенските испитувања.
Во "Алшар" досега се регистрирани десетици видови минерали. Од нив дури седум ги има само во Македонија, а за најзначен се смета - лорандитот. Тој е редок минерал со кој се смета дека би можело да се дојде до бесплатна енергија.
Од 2004 год. рудникот е евидентиран како споменик на природата и дел од мрежата на "Емералд" - мрежата за заштита на природните реткости.

4. Македонскиот опиум - најквалитетен на светот
Македонскиот опиум со 14 морфиски единици е најквалитетен на светот, двојно побогат од пакистанскиот опиум кој е со 7 морфиски единици и се наоѓа на второто место.

5. 120-те кукли во Куклица се стари 10 милиони години
Научниците велат дека камените фигури се создале пред 10 милиони години, кога сè уште немало луѓе на планетата. Вертикалната ерозија на вулканските карпи создала "кукли" повисоки од десет метри, кои и денес доминираат во питомата околина.
Со текот на времето природата од нив извајала ретки ремек-дела. Како и да е, ваква "свадба" нема никаде на светот и ова место е заштитено од Агенцијата за природни реткости при Министерството за животна средина и просторно планирање.

6. Во Македонија траги на живот уште пред првата ледена епоха
Според археолозите и геолозите, во Македонија траги на живот има уште од времето на плиоценот, т.е пред првата ледена епоха.
Во околината на Неготино се пронајдени коски, за кои се претпоставува дека му припаѓаат на животно старо од два до 10 милиони години, а човекот од Егејска Македонија е постар дури и од познатиот неандерталец од Германија кој се проценува на 30.000 – 100. 000 години старост.
Со пронајдокот од Егејска Македонија се рушат и теориите за неандерталецот како најстар предок на човекот, особено што и други пронајдоци од најново време покажаа дека тој бил суштество сосем различно од човекот или некаков човечки предок.

7. Прва монашка република на Балканот
Лесновскиот манастир е прва монашка република на Балканот. Во него постоело книжевно училиште – "Лесновски скрипторум" и тоа уште од половината на XI век, но и калиграфско (препишувачко) училиште формирано во XIII век.
Сè до 40-тите години од XIX век во манастирот се наоѓала и најголемата библиотека на Балканот, со огромен фонд на книги и ракописи собирани од најстарите времиња и најдалечни краеви, но и создавани тука на автохтоното македонско подрачје.
Манастирското пошироко подрачје имало свои имоти, стада, пчели, ниви, млекари и сè друго што било потребно за да може да се издржува сето монаштво и помошен персонал. Токму ова Лесновскиот манастир го прави прва монашка република на Балканот.

8. Преживеал единствениот Македонец од "Титаник"
Стојко Додоловски од село Чучер - Скопска Црна Гора е еден од преживеаните од "Титаник".
Додоловски едвај успел да купи билет во последен час и тоа од еден поп кој иако купил билет бил спречен да се качи на бродот, па му го препродал на Додоловски. Судирот на бродот и ледот е ноќта спроти 15 април 1912 година. Додоловски успеал да дофати еден појас и да скокне од 15-метарската височина.
Закачен за еден превртен чамец, во мигот кога океанот почнал да го влече кон длабочините, напуштен и од последните сили, го наоѓа офицерот Лоу - единствениот од таа ноќ вреден за почит, кој со чамец ги собирал преживеаните. Еден од 12-темина спасени од Лоу бил и нашиот Македонец.

9. Дел од крстот на кој е распнат Исус Христос се наоѓа во "Св. Богородица Пречиста"
Во темелите на манастирот "Св. Богородица Пречиста" (Кичевско) има дел од крстот на кој е распнат Исус Христос. Дел од крстот има и во темелите на манастирот "Св. Јован Бигорски" како и во манастирот "Св. Георгиј Победоносец" во с. Рајчица, Дебарско.
Пронаоѓањето и разделувањето на чесниот крст се случило во времето на "Св. Константин и Елена". Го пронаоѓа царицата Елена која се упатила лично и со голема придружба да го најде во местото на распетието.
Евреите не го кажувале местото каде што е закопан крстот, па Елена успеала од еден старец да ја извлече информацијата за вистинската локација.

10. Најпознатата песна за Палестина и нивна химна е всушност напишана од Македонец. Панде Манолов, новинар и писател од Битола напиша песна за Палестина во далечната 1982 год. и ја објави во весникот Нова Македонија и денес истата е химна во арапскиот свет.

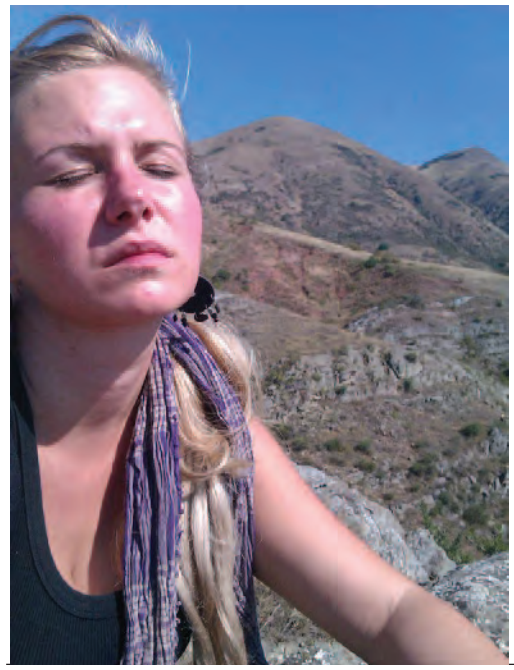
Е. Илиевска

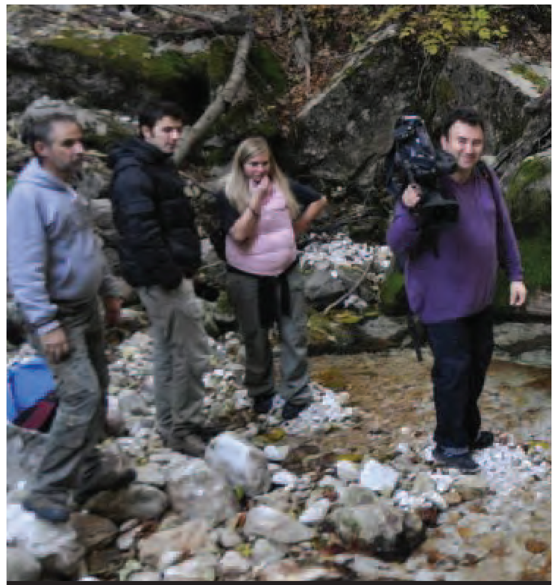
УБАВИНИТЕ НА МАКЕДОНИЈА ПРИКАЖАНИ ПРЕКУ "ТАЛКАЧИ"

"Талкаа" во секое скриено катче од нашата татковина, откриваа убавини кои се непознати или подзаборавени. "Талкачи" е креативна емисија со современ репортерски дух, која се одликува со возбуда, авантура, храброст... Досега ги обработуваа темите за манастирите, Заумскиот триаголник во Охрид, Ѓаволскиот зид во Овче Поле, водопадот на Црн Камен - Велес, водопадите на Бабуна - Чашка и уште за многу други места во нашата чудесна земја кои вреди да се оживеат.

Катерина Групче, која е автор на оваа емисија, а наедно и еден од водителите, за "Студентско ЕХО" открива кој е клучот за успешна емисија:
"Тоа е, пред сè ,тимската работа: снимател-новинар-тонец-монтажер... и сè така во круг. Секако не е убаво да се менуваат членовите на екипата. Како важна карактеристика на емисијата е постојано претставување на тимот што работи зад камерите, што ја прави уште поинтересна за гледачите. Како тим ние и приватно се дружиме, навистина работиме хармонично. Тоа е КЛУЧОТ ЗА УСПЕХОТ! Што е најважно, нема негативна енергија, оваа емисија е полузабавна, што значи дека постојано сме насмеани, ако се потскараме седнуваме во автомобилот, пуштаме музика и половина час медитираме и собираме нова инспирација".

Патешествие на Ѓаволскиот зид:
"На Ѓаволскиот зид во Овче Поле пешачевме пет часа по брда и ридови, на 30 степени, со половина литар вода. Иако физички се чувствуваме подготвени, сепак без вода не се оди никаде. Тоа беше наша најголема грешка. Некаде пред целта се откажав. Имаше моменти кога сите бевме преморени и дехидрирани, но сепак успеавме да се вратиме живи и здрави. Сепак и тоа остана еден незаборавен спомен...", раскажува Катерина.





На "Талкачите" најголем впечаток им оставил водопадот на Црн Камен - Велес и водопадите на Бабуна во Чашка. За овие дестинации мислат дека се прекрасни места скриени во џунгла. "Навистина има места во Македонија кои само на филм ги гледаме, а не ни помислуваме дека ги има и кај нас. Не си ја познаваме државата. Затоа една од целите на емисијата е да и ги откриеме на јавноста оние скриени, тајни, мистични места. Исто така, цел ни е да ги поттикнеме надлежните институции да изградат соодветни патеки до нив, да го развијат туризмот и да ја промовираат Македонија со што ќе привлечеме и странски посетители", вели Катерина Групче.

КРИВОПАЛАНЕЧКИОТ САРАНДОПОР

Манастирот „Свети Јоаким Осоговски“ се наоѓа на околу 3 километри североисточно од Крива Паланка, сместен во прекрасните падини на Осоговските Планини во месноста Бабин Дол. Посветен е на пустиножителот и чудотворец Свети Јоаким Осоговски. Основан е уште во XII век од игумен Теофан во времето на византискиот цар Манојло Комин, а е познат и под името Сарандопор, бидејќи областа каде што е изграден манастирот се нарекува Сарандопор. Единствените податоци со кои располага науката за животот, делото и периодот во кој живеел Свети Јоаким Осоговски се црпат во неговото житие.

Манастирот се состои од повеќе делови, од камбанарија, соборен храм, писарница, повеќе конаци и помали цркви. Иконостасот во Големата манастирска црква потекнува од 1932 година. Тој е трикатен и се протега по целата широчина на внатрешноста од северниот до јужниот ѕид на црквата. Обликуван е едноставно, со исклучок на царските двори, кои се работени во резба со скромен квалитет и се бојадисани со златна боја. Камбанаријата е изградена во 1929 година и има форма на квадрат. Се состои од четири нивоа и тоа: визба, приземје и два ката. Североисточно од Големиот соборен храм на Свети Јоаким Осоговски, во непосредна близина, се наоѓа помала и постара црква посветена на раѓањето на Света Богородица, која датира од XVII век. Во XIX век црквата е преправана и доградувана при што таа добива повеќезначајна функција, односно се оформува простор за изворот на света вода од којашто пиел, како што се вели, уште самиот Св. Јоаким Осоговски.

Градбата на црквата Света Богородица ја карактеризира византиски стил. Градена е со по два реда тули, внатрешноста е поплочена со камени плочки, а во колоритот на ликовите доминира зелената и румено-црвената боја. Стариот конак е граден во периодот од 1864 до 1905 година, во комбинација на камен, греди и плитер. Обновен е во периодот 1974-1986 година. Фасадата на конакот е едноставно со бела боја. Владиковиот конак е лоциран на највисокото манастирско плато и овозможува глетка над двете цркви и речиси на целиот комплекс. Конакот Плочарница е изграден околу 1899 година, името го добил според некогашниот покрив од камени плочи. Сега објектот во внатрешноста е реновиран и се користи како конак за манастирски гости. Писарницата е лоцирана на западната страна, спроти Стариот конак. Новиот конак е лоциран на горното висинско собориште. Граден е во периодот од 1996 до 2003 г. а е осветен во 2002 година. Овој конак потсетува на стара македонска куќа. Во приземјето е сместен амбиентален манастирски ресторан, а на катот се уредени партмани со висок стандард за сместување на многубројните посетители.

Во прегратките на дабовата шума на Осоговските Планини се крие овој прекрасен манастир кој со своите убавини се вбројува во најубавите манастири на Балканот и претставува позната и многу посетувана туристичка атракција, црковно – духовно и културно јадро на овој регион, кој треба да се посети за да се почувствува секоја негова убавина и светост. Досега, на манастирот и неговата околина се направени многу промени со цел да се разубави неговиот изглед и да се привлечат уште повеќе посетители. На 28 август секоја година во манастирот се одржува традиционална прослава на верскиот празник Света Богородица на која доаѓаат посетители од целата држава и надвор од неа. Најпознатата културна манифестација што се одржува во манастирот е меѓународната ликовна колонија “Свети Јоаким Осоговски“. Иницијатори за нејзино основање биле видни академски сликари. Основањето на оваа ликовна колонија е на петти септември 1987 година, при што со овој датум се означува нова страница во културната историја на Крива Паланка.

ЛЕТНИ ДЕСТИНАЦИИ КОИ ВИ НУДАТ ОДМОР И ДОБРА ЗАБАВА

Се ближи крајот на учебната година... Завршија колоквиумите, завршуваат испитите и секој студент сега само посакува летото да го мине на некое егзотично место, покрај море, езеро, на убави плажи, коктели и многу забава со друштво или со саканата личност. Конечно е време малку да здивнеме, да размислуваме за жешки плажи, бистри води, длабоки сенки… Истовремено, ги трошиме последните сили да ја избереме најдобрата дестинација за да се наградиме за трудот што сме го вложиле во текот на целата година. Па затоа при изборот ќе си дозволиме и да потрошиме некој денар повеќе од дозволеното. Не се оди на летување секој ден - и затоа одморот треба да биде совршен, летување од соништата, од бајките, нешто на што ќе ви позавидат и пријателите. „Студентско ЕХО" ви предлага некои дестинации за тоа каде да го поминето ова лето.

Саранда-Албанија
Саранда е град во јужна Албанија, сместен покрај брегот на Јонското Море. Саранда е центар на истоимената околија и е еден од најважните туристички центри во Албанија, наспроти кој се наоѓа познатиот грчки остров Крф. Во градот Саранда живеат околу 15.000 жители, а има и бројно етничко грчко население.

Лорет де Мар - Шпанија
Една од најважните туристички дестинации во Шпанија е медитеранскиот крајбрежен град во Каталонија, Лорет де Мар. Овој модерен и динамичен град сместен на јужниот дел од Коста Брава се издвојува по шармантен брег со плажи и заливи, богато културно наследство, мали села, средновековни замоци, цркви и градини. Веројатно не постои човек кој би можел да им одолее на бистрата вода и златните песочни плажи на Лорет де Мар.

Анталија - Турција
Атрактивната Анталија е уште едно од многуте убави лица на Турција. Шетајте под сенките на палмите крај булеварите, наминете во прекрасното пристаниште, ѕирнете во стариот дел од градот каде што ќе го намирисате минатото низ тесните улички и старите древни куќи.

Паг - Хрватска
Покрај убавото море и долгите песочни плажи ова место ви нуди и незаборавна забава од која не ќе можете да земете здив.
Плажата Зрќе на Паг, позната меѓу младите од целиот свет како "хрватската Ибица", е најактуелното место за забава на Хрватско Приморје, место каде што забавите траат 24 часа!

ОПТИМИЗМОТ МЕ ВОДИ КОН ЦЕЛТА

Првиот јавен настап го имаше преку аудицијата на М2 каде што влезе во 10-те финалисти, а со својот дебитантски сингл „Кога сонце грее плачам", во изведба со Ламбе Алабаковски, таа се претстави на македонската публика како вистински талентирана девојка која допрва ќе се докажува. Околу тоа што е следно во нејзината кариера, разговараме со Љупка Најдановска ...

*** Колку сте задоволни од напредокот во вашата кариера?**
- Искрено, многу сум задоволна од почетокот на мојата кариера. Од појавувањето на финалето на М2 Потрагата по звезда со "Кога сонце грее плачам", а потоа и со дуетот со познатиот македонски пејач Ламбе Алабаковски, ми се отворија вратите кон македонската естрада. Акустичната преработка на "Кога сонце грее плачам" доби одлични коментари и беше одлично прифатена со што се здобив со многу поголема афирмација. Неодамна започнав со соработка со Gorilla Продукција, каде што подготвуваме многу нови проекти.

*** Доколку не се појавевте на македонското музичко небо преку потрагата по ѕвезди, дали можеби ќе се обидевте на друг начин да се пласирате во јавноста?**
- Секако дека ќе најдев и други начини за да го остварам својот сон. Кога нешто посакуваме толку многу, се трудиме со сите сили за тоа да го постигнеме. Така и јас, се трудев многу за да го постигнам ова. Секако најзаслужен е талентот, но треба правилно да го искористиме.

*** На што работите во последно време, имате ли некакви ангажмани и проекти на кои сте посветени?**
- Како што споменав погоре започнав да соработувам со Gorilla Продукција. Подготвуваме многу нови проекти, нови песни и настапи. Следува нова песна која за кратко време ќе биде готова и објавена, а потоа треба да следи и видео запис за истата. Сега засега не ви откривам многу за подоцна да бидете убаво изненадени.

*** После соработката со Ламбе Алабаковски, дали можеби имате на ум некој друг пејач од Македонија или од Балканот со кој би сакале да снимите дует?**
- Соработката и дуетот со Ламбе се случи ненадејно и спонтано. Немаше некој посебен договор претходно. Знаеме дека непланираните работи секогаш испаѓаат најубави, па така и преработката на "Кога сонце грее плачам". Се надевам дека ќе имам многу такви соработки и со пејачите коишто се во Gorilla Продукција, па и со пејачи надвор од Македонија. Има време за сѐ, сега се моите почетоци, понатаму сѐ ќе си дојде на свое место.

*** Кој е вашиот музички идол или пак личност на која и се восхитувате за постигнатото?**
- Се восхитувам на работата и на сето она што го има постигнато Beyonce. Ги обожавам сите нејзини песни, сите нејзини настапи зад кои стојат огромни подготовки и вежбања. Едноставно ми е No.1 бидејќи навистина се гледа колку напорно се трудеше за да биде тоа што е денес. По неа омилени ми се Keri Hilson, Rihanna, Riita Ora, Alicia Keys, Jessie J и многу други кои имаат одлични песни зад себе.

*** Што мислите, има ли квалитетна музика во Македонија?**
- Секако дека има квалитетна музика во Македонија. Секој изведувач си има свој стил на музика и се претставува на естрадата најдобро што може, никој не може да осудува за трудот што го вложуваат, но публиката е таа која оценува и ги прифаќа или одбива.

*** Имате ли мото кое ве води низ животот?**
- Во животот постојано си поставуваме различни цели и секојдневно нѐ поттикнува мотивацијата за да го постигнеме она што го посакуваме. Би можела да кажам дека имам силна мотивација за тоа што треба да го направам. Пред сѐ, ме води оптимизмот и немам посебно мото до коешто се придржувам, битно е постојано да имаме цел.

НА КАФЕ СО ВАШИТЕ ПРИЈАТЕЛИ

Водете грижа за работите кои се клучни за вашата среќа. Најдете време да посетите доктор. Изведете го партнерот на вечера. За оние - повозрасните: играјте си со децата, однесувајте се како да имате 18 години, секогаш ќе имате време да ја исчистите куќата или да ја исперете колата. Прво погрижете се за тениските топчиња, а потоа следете ги приоритетите клучни за вашата лична среќа.

Еден профeсор држел предавање по филозофија на група студенти. Тој зел голема, стаклена, празна тегла и ја наполнил со топчиња за тенис. Празниот простор меѓу тениските топчиња професорот го исполнил со каменчиња. Потоа сипал песок со што ги исполнил сите празнини во тeглата. На крај истурил две шолји кафе и го натопил песокот. Студентите гледале со чудење и не им било јасно што сака професорот да им каже со сето тоа. Професорот им објаснил дека таа стаклена тегла всушност го претставува нивниот живот, а пак тениските топчиња најважните работи во животот: фамилијата, децата, верата, здравјето... Велел дека каменчињата се вторите работи кои се важни: работата, куќата... Песокот ги претставувал останатите работи кои го исполнуваат човечкиот живот. Според него, доколку ја наполниме теглата само со песок ќе нема место за тениските топчиња и каменчињата. Истото важи и за животот. Доколку го потрошиме времето и енергијата на малите работи, никогаш нема да имаме место за важните работи! Но, на студентите сè уште не им било сè јасно, па го прашале професорот каква улога игра кафето. На тоа тој одговорил: "Кафето значи дека колку и да мислите дека вашиот живот е исполнет и немате време, СЕКОГАШ ИМА ПРОСТОР ЗА КАФЕ СО ВАШИТЕ ПРИЈАТЕЛИ"!

Не постои нешто што не може да се искаже со зборови...

КРАТКАТА МИСЛА НАЈМНОГУ КАЖУВА

Умот е како падобран, функционира единствено кога е отворен.
Ајнштајн

Ако си успешен во нешто, тогаш луѓето или ќе те копираат, или ќе те мразат.
Достоевски

Не се обидувајте да бидете различни. Само бидете добри. Бидејќи денес да бидеш добар е доволна разлика!
непознат автор

Секој човек умира, но не секој човек живее.
Вилијам Волас

Љубовта нè учи да ја засакаме самотијата, а пак самотијата да го засакаме дружењето со себеси.
Тарчети

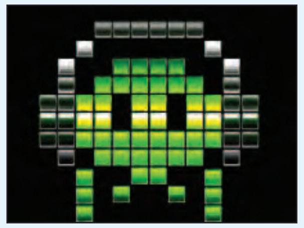
Кога работата е задоволство, животот е среќа. Кога работата е должност, животот е ропство.
Горки

Кога оценуваме или критикуваме друга личност, тоа не зборува за таа личност, туку за нашата потреба да бидеме критични.
непознат автор

Неистражениот живот не е вреден за живеење.
Сократ

Каква тишина ќе настане ако луѓето го зборуваат само она што го знаат.
Чапек

ЕРАТА НА ДЕТСКАТА ИГРА ВО ПАРК СТАНУВА МИНАТО



Денешните деца сè помалку си играат со топка или други игри на улица. Компјутерите станаа направа без која не може да си ја замислат забавата. Повеќе не е прашање дали децата смеат да ги користат, туку како тоа да се контролира, колку долго и кога треба да им се дозволи да бидат пред компјутер. Некогаш популарните џамлии, горенка и миженка се заменија со компјутерски игри во кои преовладува насилство...

Farmville, cityville, counter strike, texas holdem poker... Тоа се најновите игри кои заедно со компјутерите влегоа во домовите и станаа "најдобри другари" на децата. Истовремено, преполни се и интернет клубовите каде што децата поминуваат голем дел од денот забавувајќи се со своите јунаци од виртуелниот свет. Свет каде што нема дружење, зборување и вистинско смеење. Како да заборавиле нивните родители да им посочат дека детството е најубавиот период од животот којшто треба да го искористат дружејќи се со нивните другарчиња во паркот, а не на друштвените мрежи пред компјутер. Дел од родителите во својата презафатеност сè помалку имаат време да му помогнат на детето да ги совлада психолошките и практичните вештини. Наместо тоа, се чини дека им е поедноставно да ги остават децата пред екран и да продолжат со својата работа.

А тие, децата, длабоко се навлезени во својата виртуелна реалност. Растат во свет каде што интернетот е нормална работа и во кој забавата е само еден клик оддалечен од нив. Се допишуват он лајн со другарчиња од целата држава па и пошироко, "лајкуваат", "аднуваат", "атачираат" забавни или музички клипови и сето тоа во натпрев нешто да не се пропушти.

Колку е сето тоа здраво, какви се последици носи, е сосема друго прашање, на кое за жал често се заборава. За потсетување: компјутерот може да предизвика бројни физички деформитети, бидејќи децата седат пред него во неправилна положба, а предолгото гледање во екранот може да предизвика нарушување на видот. Физичката неактивност е исто така проблем на кој треба да се обрне големо внимание. Истражувањата на британските научници од Универзитетот во Кембриџ покажуваат дека за време на викендите кога компјутерите најмногу им се на располагање на децата, времетраење на физичките вежби е на најниско ниво - просечно 75 минути за момчињата и само половина час за девојчињата

Телесната активност во детството е клучна не само за одржување на физичката кондиција, туку и за менталното здравје на децата. Физичката неактивност може да предизвика проблеми подоцна во животот и да биде причина за многу болести. Физички неактивните деца со голема веројатност ќе израснат во физички неактивни возрасни личности, што ќе се справуваат со бројни здравствени проблеми.

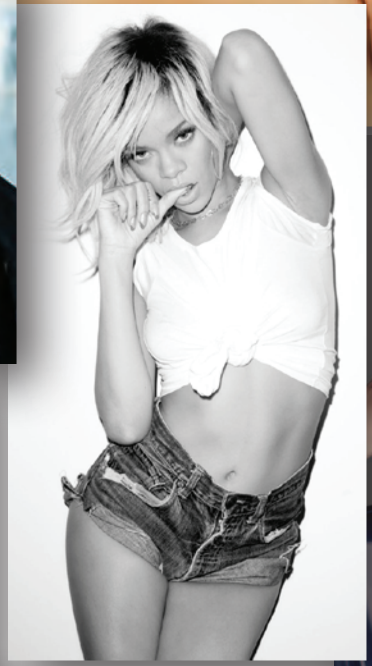
Токму поради сето ова, повозрасните треба ја преземат одговорноста кон своите деца и да знаат од која годишна возраст треба да им се дозволи користењето на компјутер и колку време. Да не се забрануваат компјутерите, но да се ограничи времето пред компјутерските екрани. И секако, да им се посочува што почесто на децата дека вистинското место за другарување и играње на безброј игри е на улицата пред нивниот дом или во парк, зашто она што е реално е надвор, на дофат за здрава забава и смеа.

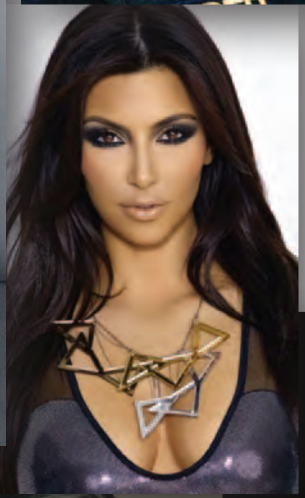
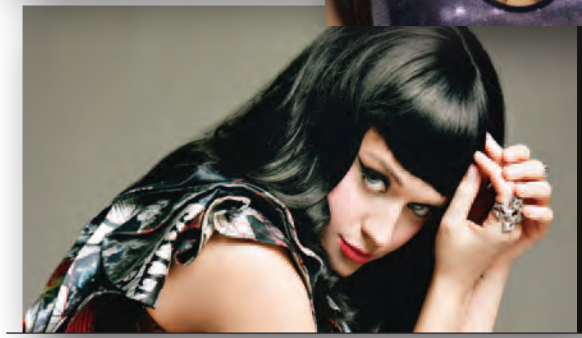
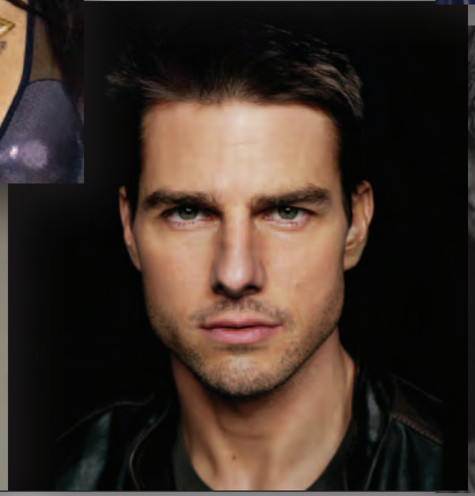
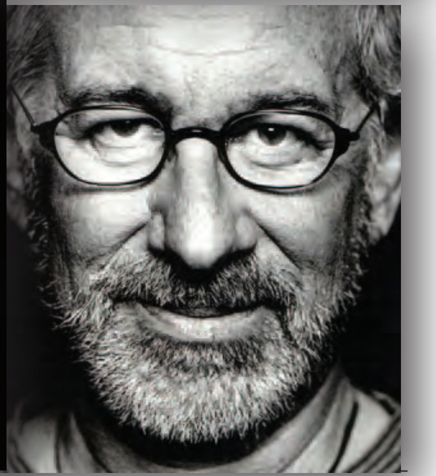
ПОПУЛАРНИ И СЛАВНИ БАНКОВНИ СМЕТКИ

К. М.

"Форбс" ја објави листата на најмоќните познати холивудски личности за оваа година. Листата се креира секоја година согласно критериумите што ги има поставено ова познато бизнис списание. Главните критериуми се популарноста и славата којашто ја имаат холивудските ѕвезди, а која ја добиваат од фановите, и секако најважното - состојбата на нивните сметки во банките ширум светот. А таа ни малку не заостанува зад шармот и популарноста на сите што се најдоа на листата на Топ 10.

1. Џенифер Лопез
2. Опра Винфри
3. Џастин Бибер
4. Ријана
5. Лејди Гага
6. Бритни Спирс
7.Ким Кардашијан
8. Кејти Пери
9. Том Круз
10. Стивен Спилберг



ПРАВИЛНА ИСХРАНА ЗА ЗДРАВ ЖИВОТ

М. Димитрова

ДЕБЕЛИНАТА ПРОБЛЕМ НА ДЕНЕШНИЦАТА

Аристотел пекол:
Храната нека биде твој лек, а лекот нека биде твојата храна!

Сведоци сме на модерниот, динамичен и бурен живот, каде што секој од нас некаде брза, се бори со времето. Помеѓу сите секојдневни обврски, животот ни станува толку брз и непредвидлив што почнуваме да го јадеме она што во моментот ќе ни се најде при рака и притоа не внимаваме дали таа храна навистина ни е потребна и што му прави истата на нашето тело. Како резултат на ваквиот начин на живот малкумина од нас внимаваат на правилната исхрана, која претставува предуслов за здрав живот. Прекумерната телесна тежина, којашто ја зафаќа целокупната популација независно од тоа дали е машка или женска, претставува проблем на денешницата. Дебелината, освен од естетска гледна точка, претставува проблем и од здравствен аспект. Претставува ризик фактор за многу болести како што се шеќерната болест, зголемен притисок, заболувања на дишниот систем и системот за варење, заболувања на коските, малигните и кардиоваскуларните болести кои се повеќе се во пораст. Во основа, секое заболување е предизвикано од неправилна исхрана, затоа е неопходно да внимаваме на истата. За да се справиме со проблемот на дебелината, покрај тоа што треба да внимавме на исхраната, потребно е да практикуваме и физичка активност која би била повеќе од доволно ако ја применуваме барем половина час во текот на денот. Консумирањето на вода од околу два литри на ден, е исто така значаен услов за регулирањето на телесната тежина.

Кај жените масните наслаги најчесто се складираат околу колковите, бутовите и задникот во форма на круша, а кај припадниците на посилниот пол се натрупуваат во форма на јаболко околу стомакот и градите. Но, независно од тоа како и каде се складираат масните наслаги, важно е да спомeнеме дека проблемот се јавува постепено во текот на одреден период и треба веднаш да се реагира кога ќе ги забележиме промените на нашето тело. Современото општество во кое живееме покрај многуте поволности, воедно го отежнува проблемот со прекумерната телесна тежина. Светот на компјутерите, интернетот и медиумите не прави физички неактивни, а понудата на храна е се поголема и поразновидна, поради што лесно посегнуваме по храната без да внимаваме што јадеме и како тоа влијае на нашата телесна тежина.

Во денешно време изгледа ја заборавивме старата македонска поговорка „Здравјето доаѓа преку устата". Тоа значи дека како ние самите се однесуваме кон нашиот организам, така тој ќе ни врати со истата мера во однос на нашето здравје. Телесната тежина најчесто се зголемува поради нарушениот баланс помеѓу внесувањето на храната и трошењето на енергијата. Затоа, потребно е да се воспостави рамнотежа помеѓу внесените и потрошените калории. Правилната исхрана всушност претставува доволен внес на хранливи енергетски материи (маснотии и јаглени хидрати), на градбени материи (протеини) и на заштитни материи (витамини и минерали). Кога го знаеме ова, наместо да посегнуваме по обилна и неправилна храна, истата можеме да ја замениме со избалансиран внес на хранливите состојки.

Постојат многубројни правила кои секојдневно ги слушаме во врска со исхраната, но единствен рецепт не постои, се додека нашата свест за сопственото здравје не се разбуди. На сите нам ни е добро познато правилото дека потребно е да консумираме три главни оброци и две ужини, каде што ќе доминират свежото овошје и зеленчукот, редовни оброци кои нема да се прескокнуваат и истите да бидат добро избалансирани. Тоа значи дека треба да внесеме онолку храна колку што сметаме дека ќе ја потрошиме во текот на денот. Изборот е ваш - дали ќе јадете за да живеете или ќе живеете за да јадете. Одлучете сами!

Зошто не им кажеме збогум на турските серии, а добредојде на прошетките?

Летото е пред нас, а со него и асоцијациите на убави плажи и костими за капење. Преку лето, облеката повеќе открива одошто покрива, па тогаш забележуваме дека не сме задоволни со нашето тело и дека истото ја изгубило својата еластичност и убавина. Доволно е да бидеме креативни и да се скараме со мрзеливоста доколку сакаме да бидеме задоволни со сопственото тело. Па, ако е навистина така зошто не им кажеме збогум на турските серии, а добредојде на прошетките? Зошто долгите часови поминати на друштвените мрежи не ги замениме со возење велосипед, ролерки, скокање на јаже и низа други активности кои, пред сè, би биле интересни и забавни, а наедно и корисни за нас? Зошто кога ни доаѓаат гости наместо со „грицки", не ги послужуваме со овошна салата? Зошто наместо чипс, не јадеме свежо и вкусно овошје, а калоричните хамбургери не ги замениме со вкусните и традиционални јадења на нашата македонска кујна во комбинација со свежи салати подготвени од рацете на нашите мајки и баби? Одговорот лежи во нас самите и нашата истрајност во желбата за нормална телесна тежина, здраво тело и убав изглед.

НАТАША И НАТАЛИЈА КОЦЕВИ - МОДНИ ДИЗАЈНЕРКИ

Разговараше: Ивана Јовановска

НАШИТЕ КРЕАЦИИ ГИ НОСАТ ЖЕНИ СО УСПЕШНИ КАРИЕРИ

Млади, неуморни, креативни, различни и уникатни, штипјанките Наташа и Наталија Коцеви - модни дизајнерки во модната куќа “Астибо Беас” - се едни од ретките лица на македонската модна сцена кои преку својот талент и упорност се докажаа како модни гуруа кои се движат кон вистинската насока - а тоа е големиот успех. Љубовта кон модата е врежана во нив, малку е да се каже дека ја сакаат својата работа - тие ја обожаваат. Ја имаат таа чест нивните креации да ги носат голем број познати личности од нашава земја, а со тоа полека но сигурно и да ги препознаваат по квалитетот и иновативноста во креирањето модни ремек-дела. За во иднина ни ветуваат многу нови модели и многу нови парчиња облека, ни ветуваат дека ке бидат едноставно неуморни со тоа што најмногу го сакаат - модата. Иако постојано со обврски, одвоија време за краток разговор со нас за читателите на „Студентско ЕХО“...

*** Кои се вашите работни обврски во модната куќа “Астибо Беас”?**
- Работиме како дизајнери, што значи самата идеја, скицата на моделот и секако задолжени сме за конструкцискиот дел.

*** Дали отсекогаш сте сакале да бидете модни дизајнери и од кога се појави љубовта кон модата?**
- Уште од мали нашите барбики ја имаа таа чест да ги носат нашите креации. Уште оттогаш ја сакаме оваа работа на која сме ѝ максимално посветени.

*** Бидејќи модата во Македонија доаѓа подоцна, дали тоа ви е мотив да работите понапорно?**
- Напорната работа е неопходна! Доколку не би работеле вака напорно, амбициозно и со ентузијазам, буквално би стоеле во место. Нашата работа бара следење на секоја новост - посета на саем, модни ревии размена на искуство со луѓе што ја работат оваа работа и слично.

*** Какви личности ги носат креациите на “Беас” и од каде ја црпите испирацијата за вашата работа?**
- Креациите на “Астибо Беас” ги носат жени со успешни кариери, односно бизнис жени. Токму тие жени ни се инспирација за нашата работа. А кога би креирале лично за нас, што би се рекло во наш стил, инспирацијата ја црпиме од сè што нè опкружува, дури и од најмала ситница.

*** Според вас, која жена го заслужува епитетот - икона на стилот?**
- Не случајно заштитно лице на брендот “Астибо Беас” е Светлана Црнокрак, токму нејзе би ѝ го доделиле епитетот икона на стилот.

*** Кои од светски познатите креатори се ваши идоли?**
- Дефинитивно, ја обожаваме Vivienne Westwood .

*** Што мислите, кое парче облека мора да го има една жена во својот гардеробер?**
- Едноставно нема правило. Секоја жена во својот гардеробер треба да го има тоа што најмногу го сака да го носи. Да има свој стил по кој ќе биде препознатлива и уникатна.

Е. Јовановска

МОДАТА И СТИЛОТ ЗА ТОПЛОТО ЛЕТО

Навраќањето на минатото како извор на инспирација се покажува како успешна тактика на дизајнерите. Модниот времеплов ова лето застана во гламурозните 20-ти години на минатиот век, па затоа во преден план треба да ги поставиме нежноста и женственоста. Исто така, врз новите трендови силно влијаните имаат духот на џез ерата и деталите во арт деко стил. Гламурот од 20-тите години, цветниот дезен, палетата на тренди бои која ќе варира од избледени пастелни до шокантни неонски нијанси, нежната ментол зелена, деликатната сончева жолта, бебешката сина, силната портокалова, виолетова, млечната розова, сладоледните пастелни нијанси ќе го одбележат ова топло лето и ќе го подигнат расположението, па ако не можете да се одлучите за една напревете микс од неколку пастелни бои. Извадете го вашиот авантуристички дух на виделината преку комбинирање на весели бои. Направете спој на трендовите колор-блокинг и пастелните нијанси и нема да морате да се плашите од модна грешка. Белата боја ќе доживее огромна застапеност на различни парчиња изработени од тенки, лесни и проѕирни материјали. Речиси ниту едно лето не поминува без морнарскиот шарм, па да бидеме сигурни дека и ова лето нема да биде исклучок. Затоа и во оваа нова топла сезона запловете со имагинативни комбинации на сината, црвената и белата боја, бидејќи сино-белите риги се препознатлив елемент на морнарскиот стил кои треба да се искористат смело, но умерено. Овој стил можете да го комбинирате со фасцинантни детали од длабочините на морето, како што се морските ѕвезди, коњчиња, каменчиња, нијансите на морските длабочини и текстури и сјајот на рибните крлушки.

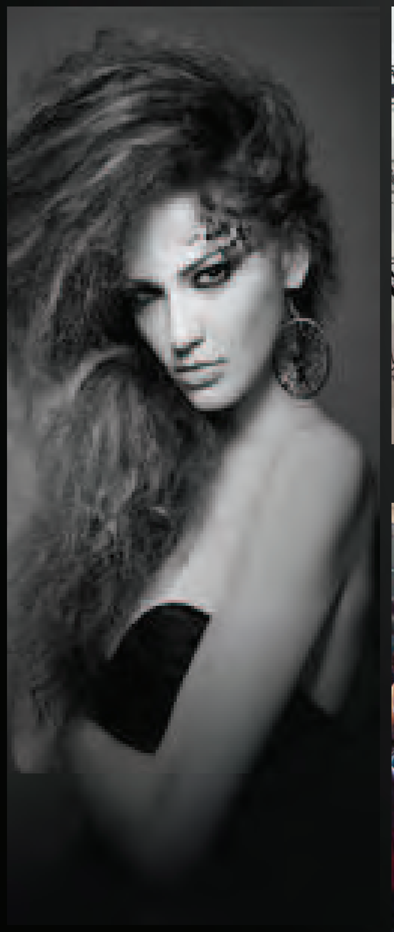
Меѓутоа ова лето нема да бидат изоставени и спортските, но сепак женствени креации. Облеката со спортска тематика сигурно ќе си пронајде место на улиците. Впечатливите принтови се најочигледниот начин да покажете дека сте во чекор со модата и дека имате чувство за стил. Дизајнерите ги покажаа своите вештини за комбинирање на различните принтови и нè охрабруваат да го сториме истото. Цветните, тропски, егзотични, животински, графички, геометриски, дигитални, арт деко, етно, принтови со птици и принтови инспирирани од морскиот свет – апсолутно сѐ е во игра. Наспроти нежните пастелни нијанси, за похрабрите ќе биде поинтересен трендот на неонските бои кои инстантно го застануваат погледот и се идеални за да се остави впечаток. Неонските нијанси никако не го отстапуваат своето место меѓу трендовите, затоа Pantone ја прогласи црвено-портокаловата боја за боја на 2012 година и сосема очекувано таа обои многу дизајнерски креации.

Подготви: С. Јованова, фото: Г. Наковски

FWSK

СВЕТСКИ ТРЕНДОВИ НА МАКЕДОНСКИТЕ ПИСТИ

Скопје цела недела живееше во знакот на модата. Од втори до осми април, петти пат по ред, се одржа Модната недела пролет/лето 2012. Модните креатори од земјава имаа можност да ги претстават своите најнови колекции пред македонската јавност, секоја посебна на свој начин, секоја со своја тема инспирирана од животот. Многу гости, многу познати лица, пејачи, глумци, креатори, политичари, сите на едно место, сите за едно заедничко нешто, а тоа е да погледнат нешто ново, светско, изработено од рацете на нашите млади креатори. Секоја креација, од првата до последната, беше различна, секоја надополнета со соодветен накит, чанта и чевли. За сето тоа да изгледа комплетно и совршено, се погрижија и преубавите модели кои ги носеа овие креации. Тие со својот шарм и убавина се погрижија креациите да изгледаат модерно и светски. На овој моден настан, се претставија повеќе од петнаесетина млади модни креатори.



Вклопени во амбиентот на модата:
Нашите студенти новинари Симона и Горан

Со свои ревии се претставија: Никола Ефтимов со својата асистентка Александра Јовановска, Кокев & Кадриу, Росица Мршиќ, Елена Додевска, Мелани Димитриевска, Гоца Каникова, VIBRAZIONI од Александра Митковкса, Сара Сековска, Елена Спасовска, DUMA, Ирина Тошева, Стефанија Насеска, Олгица Георгиева, Антонија Ристовска, студио Тресор, Лидија Георгиева, OVS, детскиот бренд Tilla, Faschino by Bargala, студентите при Европскиот универзитет, модна дизајнерка од Франција Софи Пелерин и Тијана и Мила Поповиќ од Србија.

Екипата на „Студентско ЕХО" присуствуваше на шестиот ден од модната недела, на кои се претставија 8 модни колекции. Сите ревии се одржаа во салонот на Ауди, Порше Македонија. Колекциите и на овој ден беа посебни и еве по кој редослед се претставија: Првата ревија којашто ја отвори вечерта беше колекцијата на Александра Митковска со „VIBRAZIONI". Веднаш после оваа колекција следуваше Сара Сековска со „We Run Da World". Третото место и беше остапено на младата модна краторка од Еуро колец од Куманово. Следуваа ревиите во текот на кои се претстави „DUMA", Ирина Тошева, Стефанија Насеска и ревијата на Олгица Горгиева наречена "Безвременост". Крајот беше резервиран за гостите од Србија - Мила и Тијана Поповиќ.

Овој модна недела навистина предизвика позитивни коментари кај македонската јавност. Секоја година расте бројот на млади модни креатори коишто се дел од вакви модни настани. Навистина, имаме голем моден потенцијал и може слободно да се каже дека полека но сигурно, чекориме кон светската модна индустрија.

Александра Митковска со „VIBRAZIONI" - меѓупростор помеѓу формалното и неформалното, функционалноста и модата.

DUMA: Инспирација операта "Канкун и принципот" – "Празно" и "Полно" како уметничка форма на дизајнерите.

Елена Спасовска: Инспирација и се тотемите. Материјалите се избелувани и рачно обоени.

Стефанија Насеска: Со нејзината „ШЕЌЕРНА ПРИКАЗНА" ни претстави различни торти и колачи направени од текстил

РАЗГОВОР: МАРТИН ДИМОСКИ И БОБАН ВЕЛКОВСКИ

Ана Ѓоргиева

СТУДЕНТИ КОИ ГО ОСТВАРУВААТ СВОЈОТ СОН ВО ФУДБАЛОТ

Голем е бројот на млади спортисти кои својата кариера сакаат да ја градат надвор од границите на Македонија, но мал дел од нив успеваат да го остварат својот сон. "Студентско ЕХО" ви претставува двајца студенти од Универзитетот "Гоце Делчев", поранешни играчи во фудбалскиот тим на клубот Брегалница, кои денес се играчи на шведскиот фудбалски тим Anundsjo IF.

Мартин Димоски: *Љубовта кон фудбалот е вечна!*

Мартин Димоски, студент на Факултетот за природни и технички науки при УГД, веќе две години успешно настапува во фудбалскиот тим на Anundsjo IF. Своите почетоци во фудбалот ги направи во тимот на ФК Брегалница, каде што постигна многу важни голови. Неговиот гол постигнат во Скопје беше решавачки за влез на ФК Брегалница во Првата фудбалска лига.

Мартин Димоски со новиот дрес на Anundsjo IF

*** Зошто токму фудбалот го одбра како твоја професија?**
- Мојата фудбалска кариера ја започнав на десетгодишна возраст кога почнав да тренирам за пионерско-младинската школа на ФК Брегалница. Уште од тие денови знаев дека тоа ќе биде мојата идна професија. Фудбалот го одбрав бидејќи решив да тргнам по стапките на мојот постар брат. Не згрешив затоа што љубовта кон фудбалот е вечна. Иако носи моменти на тага и радост, го сакам овој спорт и сè што ќе направам, сите успеси и доживувања ќе ми бидат драгоцено искуство во животот.

*** Беше ли тешко да заминеш од матичниот клуб Брегалница и дали си задоволен од начинот на кој те примија соиграчите во тимот на Anundsjo IF?**
- Секогаш е тешко кога заминуваш од местото каде што си ги направил првите чекори и каде што си доживеал незаборавни моменти. Но, добив понуда што не можев да ја одбијам и ја искористив можноста што ми се даде. Одлично се чуствувам во новиот клуб, каде што сум веќе две години. Како и секој почеток, беше тешко, но со текот на времето работите станаа полесни. Се покажав во најдобро можно светло и сега се чуствувам послободен, со желба за работа и нови успеси. Играчите во тимот ме прифатија на најдобар можен начин, ја имам поддршката од нив како соиграч и како вистински пријател, што мене многу ми значи.

*** Постои ли разлика помеѓу македонскиот и шведскиот стил на игра?**
- Во Македонија се игра повеќе на техничкиот дел и фудбалот е побавен, додека во Шведска се игра побрз фудбал и физичката подготвеност е поизразена. Условите секако се подобри и тие овозможуваат да има голема разлика во стилот на играта.

*** Имаш ли фаворит за претстојното Европско првенство во Полска и Украина?**
- Да, секако. Мој фаворит на Европското првенство е репрезентацијата на Шведска, која има солидни играчи и игра која може да донесе победа.

Бобан Велковски: *Би заиграл гордо во некој од македонските фудбалски клубови!*

Бобан Велковски е студент на Факултетот за туризам и бизнис логистика при УГД. Како што вели за себе, фудбалот е во неговата крв. Фудбалската кариера ја започнува во штипска "Брегалница", за подоцна да направи трансфер во шведскиот познат фудбалски клуб Anundsjo IF. Заедно со Мартин се единствените Македонци во истоимениот клуб, а на прашањето дали некогаш би се вратил повторно да игра во некој македонски фудбалски тим, тој со задоволство дава позитивен одговор.

*** Како е да се игра во Шведска?**
- Во секој случај многу подобро отколку во Македонија. Во принцип овде се практикува квалитетен европски фудбал, кој е многу поразличен од нашиот. Можам да се пофалам со тоа што овде имам одлични услови, материјално сум задоволен, клубот за кој играм е одличен и едноставно се радувам што сум дел од овој тим.

*** Што влијаеше најмногу на твојата одлука кариерата да ја продолжиш надвор од Македонија?**
- Мојата одлука да излезам од Македонија беше со цел да се обидам да се изградам себеси надвор од границите на нашата држава како вистински фудбалер, а Шведска беше мојот избор. Се надевам дека овде ќе имам можност многу да напредувам и секако во иднина да имам зад себе успешна фудбалска кариера и врвни постигнувања.

***Се ближи Европското фудбалско првенство, дали во иднина се гледаш себеси како дел од некоја репрезентација?**
- Предизвикот да се биде дел од некоја репрезентација е сон на секој успешен спортист, па така и за мене. Се надевам дека еден ден таа желба ќе се оствари и ќе заиграм на некој од тие големи европски натпревари.

*** Кој е твојот фудбалски идол?**
- Отсекогаш сум ја следел кариерата и врвните спортски достигнувања на францускиот ас Зинедин Зидан, така што за мене тој е вистинскиот човек од кого младите идни фудбалери би требало да учат.

*** Доколку бидеш повикан да играш во Македонија за некој голем фудбалски клуб, дали би се вратил?**
- Гледајќи ја моменталната ситуација во Македонија во областа на фудбалот, можеби би размислил дали би се вратил. Но, никогаш не се вели никогаш! Можеби во иднина, доколку се подобрат условите во македонскиот спорт и секако доколку добијам понуда, би заиграл гордо во некој од македонските фудбалски клубови.

А. Ѓоргиева

БОГАТО СПОРТСКО ЛЕТО 2012

Доминација на спортот преку целото лето. Љубителите на спортот ќе имаат можност да уживаат во големите спортски настани како Европското првенство во фудбал и секако Летните олимписки игри во Лондон. Лето во кое ќе преовладуваат спортскиот дух, возбудата и полните стадиони. Најдобрите спортисти на едно место и за една цел - да станат европски шампиони.

ЕВРОПСКО ПРВЕНСТВО ВО ФУДБАЛ 2012 – ПОЛСКА И УКРАИНА

Европското првенство во фудбал кое годинава ќе се одржи во Полска и Украина ќе започне на осми јуни, а новиот европски шампион ќе го дознаеме на први јули 2012 година. На Националниот стадион во Варшава, Полска, со натпреварот помеѓу домаќинот Полска и Грција и официјално ке биде отворено 14-тото Европско првенство. Големото финале на Европското првенство ќе се одржи во Олимпискиот стадион во Киев, Украина.

Сите натпревари на Европското првенство ќе се одиграат на осум стадиони, а шеснаесет репрезентации ќе се борат за титулата европски шампион во фудбал. Четиринаесет репрезентации своето учество го обезбедија преку квалификациите, а Полска и Украина како домаќини директно заземаа учество на Првенството. Оваа европско првенство ќе биде последно на кое 16 репрезентации ќе се борат за титулата шампион на Европа. Следното европско првенство, 2016 година, што ќе се одржи во Франција, ќе биде првото првенство на коешто ќе учествуваат 24 репрезентации.

Најдобрите фудбалери на едно место значи и гаранција за настан на кој стадионите ќе бидат преполни, ќе се ужива во играта на најдобрите и секако во головите кои со сигурност ќе останат запаметени.

ЛЕТНИ ОЛИМПИСКИ ИГРИ – ЛОНДОН 2012

Градот Лондон ќе биде центарот на најголемото спортско случување што годинава од 27 јули до 12 август на едно место ќе ги собере најдобрите светски спортисти. Трет пат по ред градот Лондон ќе биде домаќин на Летните олимписки игри. На 30-тите Олимписки игри се очекува да настапат спортисти од околу 204 национални спортски комитети.

Натпреварите ќе се одржат на Вембли стадионот и на Олимпискиот стадион во Лондон. Олимпискиот оган кој е симбол на Олимписките игри беше свечено запален на 10 мај.

На повидок е вистински спектакал, милионски аудиториум ќе го следи настанот од кој се очекува да донесе многу возбудувања. Учеството на Олимписките игри е сон на секој спортист.

Спортистите ќе имаат можност да се докажат во многуте спортови и дисциплини и секако шанса да се закитат со медал. Летото 2012 е лето кое ветува многу спорт, многу возбуда и шанса да се видат најдобрите спортисти на едно место.

4 МЕДАЛИ ВО РАЦЕТЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОД УГД

На огромна чест на сите учесници на МСИ беше посетата на претседателот на Република Македонија, проф. д-р Ѓорѓе Иванов, кој свечено ги отвори студентските игри и им посака успех на младите студенти - натпреварувачи. Во чест на присуството на претседателот Иванов се одигра пријателски фудбалски натпревар којшто тој го проследи, а на крајот следуваше огромен аплауз за неговото присуство.

Охрид и оваа година беше домаќин на најмасовниот студентски спортски настан - Македонските студентски игри (МСИ), кои се одржаа по 15-ти пат. Повеќе од 800 студенти од сите универзитети од државата земаа учество во некоја од спортските дисциплини. Студентите се натпреваруваа во одбојка, кошарка, ракомет, фудбал, пинг-понг, шах ...

Во текот на четирите дена секојдневно имаше натпреварувања во секоја од спортските дисциплини, а по завршетокот на натпреварите студентите имаа можност да уживаат во убавините кои ги нуди градот Охрид и Охридското Езеро. Крајот на денот беше резервиран за оние коишто сакаа да се забавуваат, па така во рамки на хотелскиот комплекс на хотелот „Десарет" секоја вечер имаше разновидни забави кои беа организирани од студентските парламенти на универзитетите учесници на МСИ.

Од година во година традиционалните Македонски студентски игри стануваат сè попримамливи за студентите од Македонија, а наедно се зголемува и бројот на посетеност.

Универзитетот "Гоце Делчев" веќе 3-та година по ред е дел од Македонските студентски игри Секоја година учесниците ги бранат боите на УГД и бележат одлични резултати, а се враќаат дома со признанија и медали. Нашите натпреварувачи зедоа учество речиси во сите категории, а професорот по спорт и спортски активности проф. Љупче Нехтенин беше главниот "виновник" за остварените позитивни резултати.

Одбојкарскиот женски состав го освои високото второ место, истата позиција и трофеј ја зедоа и кошаркарите, додека пак женскиот ракометен тим и пинг-понг натпреварувачите се изборија за третата позиција.

Екипата на „Студентско ЕХО" беше присутна на натпреварите во кои учествуваа студентите од УГД и ги бодреше натпреварувачите. Мора да признаеме дека ова беше прекрасно и возбудливо искуство, а дома се вративме со позитивен впечаток и желба да ги претставиме нашите спортисти онакви какви што беа и на теренот: ХРАБРИ, БОРБЕНИ, ИСТРАЈНИ И ТАЛЕНТИРАНИ! Им честитаме на студентите-спортисти за постигнатите резултати, а догодина ги очекуваме со златни медали, бидејќи тоа го и заслужуваат!

www.ugd.edu.mk

УНИВЕРЗИТЕТ "ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ" - ШТИП