

СТУДЕНТСКО

EX@

Број 11, март 2015
БЕСПЛАТНО ИЗДАНИЕ

**МАКЕДОНСКАТА ФИЛМСКА
УМЕТНОСТ ДОБИВА
ЗАСИЛУВАЊЕ**

**ПЕЦЕ АЦЕВ:
ВЕЛЕШАНЕЦОТ
МЕЃУ КРАЛЕВИТЕ НА
УСПЕХОТ**

**СТУДЕНТСКА РЕВОЛУЦИЈА:
ДОСТА БЕШЕ МОЛК!**

**ТОСКАНА:
ХАОС ОД ЕМОЦИИ КОИ ВИ
НУДАТ ДУШЕВЕН МИР**

**COUCHSURFING:
НОМАДИ НА МОДЕРНОТО
ВРЕМЕ**



СПУГД

www.ugd.edu.mk
Правен факултет

СТУДЕНТСКА ПРОГРАМА ПО НОВИНАРСТВО И ОДНОСИ СО ЈАВНОСТ

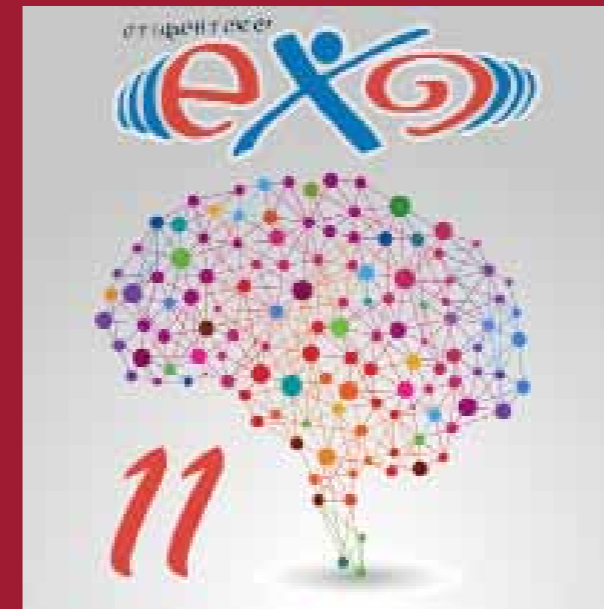
GO UGD !!!



КК „УНИВЕРЗИТЕТ ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ“ - ШТИП



ПРВА ЛИГА МАЖИ



Импресум:

„Студентско ехо“

Катедра по новинарство и односи со јавноста

Правен факултет Универзитет „Гоце Делчев“

Првиот број на списанието излезе на 1 декември 2011 година

Ненад Мицов

Главен и одговорен уредник

Уредувачки одбор:

доц.др Андон Мајхошев

мр Игор Стојанов

Славе Димитров

Заменик на главен и одговорен уредник:

Иван Дуковски

Помошник на главен и одговорен уредник:

Марија Лазовска

Графички уредник:

Александар Максимов

Фотографија:

Благој Китановски

Списанието излегува три пати во текот на една студиска година и бесплатно се дистрибуира во

сите наставни центри на Универзитетот. Целокупниот тираж е бесплатен за сите читатели.

Контакт адреса: studentskoeho@gmail.com

 facebook.com/studentskoeho

Содржина:

4. Велешанецот меѓу кралевите на успехот
6. Македонската филмска уметност добива засилување
8. Трета генерација од УГД на Еразмус студентска размена
9. Најголемиот студентски дом во Македонија сè уште чека реконструкција
10. Студентска револуција - Доста беше молк!
11. Да ја победиме социјалната исклученост
12. „Публиката кога оди на театар треба да знае каде оди“
13. Уште една успешна техно треска во Штип
14. Модните икони на Греми наградите
15. Чевлите се тие кои ја носат жената
16. Убавината на кремвата боја во вашиот плакар
17. Дадар - Македонскиот Пикасо со локација на Ленинова 16
18. Хаос од емоции кои ви нудат душевен мир
19. Ново Село - Преубаво, возбудливо, разиграно и весело
20. „Квалитетот на македонската музика е непроценлив“
21. Надминете го стресот за да бидете успешни
22. Couchsurfing - Номади на модерното време
23. Баба Ванѓа - Крајот на светот ќе дојде во 5079 година
24. Скопје во „петка“
25. Час за нашата планета – приклучи се и ти!
26. Кристијан Воденски – спортско чудо од дете
27. Нова британска музика на УГД ФМ

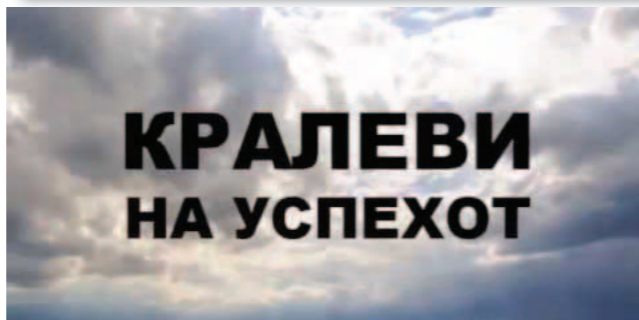
ИНТЕРВЈУ СО ПЕТАР АЦЕВ, НОВИНАР

Марија Лазовска

Велешанецот меѓу кралевите на успехот



Светот секогаш ќе го фасцинира новото лице, она лице кое е полно со иновација, мотивација и е жедно за нешто ново, нешто што ќе успее да остави белег врз човештвото. Младите луѓе се тие лица, тие се движечката интелектуална сила која во својот раков крие по некое парче за кое ќе се пишува и ќе се слуша долго. Припадник на таа група млади луѓе кои фасцинираат со својата појава и своето дело е и Пеце Ацев. Пеце е 26 годишен велешанец кој својата кариера ја започнал во велешко радио, по неколку години одлучува да се појави на малите екрани и да ја забавува публиката со најновите информации од шоу бизнисот. Но, амбициозноста на Ацев не му дозволува да застане тука. Тој го создава своето првенче, својата авторска емисија „Кралеви на успехот“. Имавме можност да ја гледаме првата сезона од оваа емисија во која гостуваа гиганти од бизнис индустријата како генералните директори на Heineken, Airbus, Nokia, Spotify и многу други. Во исчекување сме на втората сезона од ова емисија, но најверојатно ќе ја гледаме на некој хрватски медиум бидејќи Ацев одеднаш одлучува својата кариера да ја продолжи во Загреб, Хрватска. Со Ацев имавме одлична соработка и супер продуктивен разговор и нешто повеќе за тоа следи во интервјуто.



Велес, Скопје, Загреб. Како се случи оваа голема промена?

На почеток морам да се заблагодарам на „Студентско ехо“ за ова интервју и да признаам дека секој ваш број досега ми е прочитан благодарение на одличниот тим кој работи на ова издание. Велес, Скопје, Загреб, никогаш не сум размислувал на начин дека ова е голема промена за мене. Едноставно на целата ситуација гледам како последователен след на нештата во мојата кариера. Го сакам и обожавам новинарството, медиумите и односите со јавност и можеби затоа што уште од самите почетоци во радиото „5фм“ работам со голема страст кон професијата дојде и оваа промена. Преку радио, на две национални телевизии, еден авторски проект и сега нешто сосема ново во Загреб. За промените да дојдат мора да се бориме, но и да бидеме подготвени да ги прифатиме такви, какви што се, бидејќи претставуваат делови од она што нас ќе не дефинира како личности. **Зошто Загреб, а не некоја друга**

европска метропола?

Постојат илјада причини зошто Загреб, а не некоја друга европска метропола. Загреб е единствен град во својата убавина и култура во овој регион. Буквално е раскрсница помеѓу европскиот и балканскиот менталитет, и е град кој претставува симбиоза на најдоброто од двете страни. Културата, настаните, архитектурата, Загреб е единствен по многу работи. Во него се заљубив минатата година кога ја снимавме првата сезона на „Кралеви на успехот“, но никогаш не сонував дека и Загреб ќе биде мој дом. Тоа е град кој ве мами во прегратка, ве заведува со најдоброто од себе и потоа не можете да го заборавите.

Иако сте кратко време таму, можете ли да направите една мала компарација помеѓу хрватското и македонското новинарство?

Ех, да беше мала компарација среќни ќе бевме сите. Постојат огромни разлики помеѓу македонското и хрватското новинарство и општо медиумите.

Тука луѓето кога ќе слушнат дека си новинар веднаш те гледаат со одредена почит, го менуваат начинот со кој разговараат со вас, ви кажуваат јасно и гласно што сметаат дека не е добро, затоа што знаат дека нивното мислење ќе се слушне во јавноста. На средба со хрватскиот премиер каде разговаравме околу медиумите, самиот тој за новинарите кажа: „Ние политичарите, треба да стравуваме од новинарите затоа што тие ги поставуваат прашањата на народот“. Тука е завршена добата на нарочани текстови, конструирани приказни, новинарите си ја знаат својата работа и самите не дозволуваат да бидат под притисоци, под уцени, закани или пак цензурирани.



Првата сезона од „Кралеви на успехот“ доби одлични критики, дали ќе ја гледаме втората сезона на некој хрватски медиум?

Ви благодарам за убавите критики и од ваша страна, и да во подготовка е втора сезона од оваа емисија. Долго е најавувана од моја страна, но сепак можам да ветам дека чекањето ќе се исплати. Сепак во оваа сезона еден од гостите ќе е и извршниот претседател на гигантот Google така што можете да претпоставите дека не е едноставна работа договарањето и реализацијата на целиот тој проект. Штом сите договори ќе бидат постигнати и договорени и најмалите детали околу овој телевизиски проект ќе бидат објавени и сите информации, дотогаш за жал не смеам да откривам ништо.

Како е чувството да се работи со сите тие големи имиња, сите тие кралеви на успехот како што ги нарекувате Вие?

Тоа и се кралеви на успехот, тоа се луѓе кои не биле хранети со златна лажичка во детството и животот, но успеале со своето знаење, резиме, идеи да дојдат на најодговорните раководни позиции во светските корпорации. Да седите на маса со нив и да разговарате на било која тема е неописливо искуство, на таков начин и вие учите, го збогатувате сопственото искуство, своето резиме, кариерата, итн. Да се

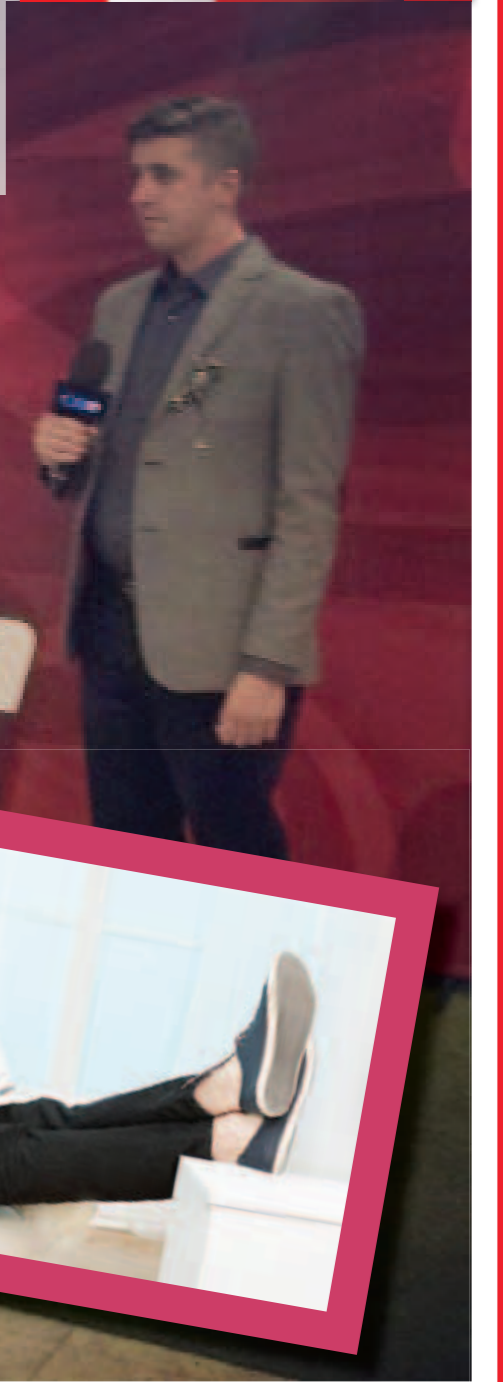
најдете во друштво на Ексавиер Бургат кој е CEO на најголемата компанија за производство на авиони Airbus, или пак да седите и пиете кафе со човекот кој Forbes со години го прогласува за најиновативен менаџер, Оливер Кемпкенс, е непроценливо. Да ја слушнете нивната приказна и совети, нивните размислувања и да имате шанса со нив да градите пријателство е навистина фактор кој го менува животот. Гледајќи ги и слушајќи ги нив добивате и вие желба, уште поголема и посилна, да докажете и вие за што сте способни и дека сте во можност да ги исполните своите амбиции и сони.

Каде се гледате себеси за 5 години?

За пет години се гледам како среќен и заљубен човек, кој го работи она што го сака, сè уште на начин како што јас сакам. Се гледам опкружен со сите мои драги пријатели кои сега за жал не се тука во Загреб, се гледам како личност која сè уште ќе се бори за своите идеали и за своите верувања и убедувања. А професионално за жал не смеам да откријам. Така вели договорот.

Совет за читателите на Студентско Ехо?

Борете се и верувајте во себе, наутро разбудете се со мисла дека сте најдобри и дека можете да го промените светот и секој ден трудете се да бидете поблиску до својата цел. Заборавете на разговори од типот дека его не ви е потребно, дека мора да бидете понизни, најважно од сè е да бидете луѓе. Да сте човек кој верува, се надева и љуби. Така и ќе ги исполните своите сони. И секако вложувајте во квалитетно образование за себе.



Македонската филмска уметност добива засилување

Во 2007 година Универзитетот „Гоце Делчев“ од Штип како висока образовна институција започна да функционира со седум факултети и една висока школа. Во академската 2008/2009 година влегоа уште шест нови факултети, а во учебната 2014/15 година еден факултет премина во академија и се отворија две нови академии. УГД вкупно интегрира петнаесет образовни едници, од кои дванаесет факултети со повеќе од сто студиски програми и три академии. Покрај ликовната и музичката академија, на УГД во академската 2014/15 почна да функционира и првата филмска академија во Македонија со вкупно три акредитирани програми. За почеток на оваа академија се запишаа вкупно 18 студенти од цела Македонија, поделени во трите студиски програми, филмска режија, филмска продукција и филмска музика. Оваа академија првите чекори ги започнува предводена од страна на истакнати филмски работници, кои предаваат на УГД како професори. Меѓу нив е и познатиот македонски режисер, кој воедно е декан на првата филмска академија, вон.професор д-р Александар Митриќески.



Преку разговор, за почетоките на филмската академија не запозна Марија Манева, која е дел од наставниот кадар на академијата. Таа истакна дека оваа академија е од големо значаење како за Универзитетот „Гоце Делчев“ така и за целосната филмска уметност во Македонија. „Како млада академија, своето внимание целосно го насочува кон подобрување на квалитетот на работа со студентите, преку финализирање на техничките аспекти по професионални стандарди. Исто така, мотивацијата кон професионално дејствување на оваа млада академија се јавува и во тоа што има огромни можности за соработка и нејзиното понатамошно усовршување со теоретско дополнување на студиска програма и по филмологија“ – вели Манева.

Од аспект на образовниот процес, студентите во првиот семестар почнаа во сплотена обработка на филмска етида- автопортрет од пет до седум минути, преку кои направиле кратка автобиографија на самите себе, но и за самите предзнаења кои ги поседуваат. Наставниот кадар е задоволен од нивната активност и нивната успешно завршена задача ќе ја претстави и на јавноста преку проекција на нивните филмски продукти. Вториот семестар, студентите на првата филмска академија во нашата држава, го започнуваат со реализација на документарен филм со обработка на некоја социјална тема, во рамките на општеството кое што ги окружува. По завршувањето на оваа академска година, нивните први филмски продукти ќе бидат можност за соработка со други

филмски академии надвор од државата и исто така ќе бидат дел од филмски фестивали. Но, од големо значење во рамките на самата академија е и имплементација на идејата за организирање на меѓународен филмски фестивал на студентски филмови од други академии, но и можност да се продуцира и програма на документарен и игран филм.

За почетокот на филмската академија и нејзината функција, секако најдобар увид може да имаме од оние кои што ја одбрале како нивни втор дом, тоа се студентите. Во поглед на тоа, претставуваме дел од студентите на првата филмска академија во Македонија, на Универзитетот „Гоце Делчев“ Штип.

Зоран Лазарев – Филмска режија

Поради тоа што се занимавам со сликарство, филмската академија е и моја пасија и се чувствувам спремен на креативен начин да ги канализирам активностите кои ги бара оваа уметност. Професионалот кадар кој го поседува академијата ме предизвика моите студии да ги започнам тука. Првиот семестар имавме задача да изработиме автобиографско видео кое ни понуди големо искуство за почеток и ни покажа насоки како да продолжиме да работиме.



Александра Донева- Филмска режија (втор избор, дипломиран социјален работник)

Моето претходно образование нема речиси никакви допирни точки со филмската уметност. Социјалната работа ми беше прв избор, бидејќи тоа е една хумана професија. Филмската режија е мој втор избор, бидејќи јас ги сакам сите форми на уметност, а во филмската режија се содржат повеќето. Свесни сме за моменталната ситуација која ги измачува филмските работници, свесни сме за потребата од големи финансиски суми за добар филмски продукт, но секогаш треба да мислиме позитивно и да се надеваме на нешто што ќе придонесе за посилен развој на филмската индустрија во Македонија.

Ристо Алчинов- филмска музика

Години наназад се занимавам со музика и отсекогаш музиката е дел од мојот живот, покрај неа голема опсесија ми се и филмовите, па затоа изборот за моето високо образование беше токму оваа катедра која ми ја понуди УГД. Самиот старт на студиите и почетокот на академијата на УГД за почеток не ни нуди многу, но оптимизмот е секогаш присутен и сум убеден во тоа дека нашиот простор и нашата потребна опрема за кратко време ќе ни биде достапна со која всушност ќе може да ја почувствуваме реалноста на филмската уметност.



Ангела Јосифовска- Филмска продукција

Менаџментот и планирањето надополнети со уметност и харизма отсекогаш ми претставувале приоритет, па затоа филмската продукција како дел од менаџментот за еден филмски продукт ја одбрав за моја натамошна професија. Продуцентот е човек кој што ја склопува целата екипа и заедно со режисерот на некој начин го имаат главниот збор во целиот процес. Сето тоа на некој начин го искусив за време на првиот семестар, каде почнав да пливам во водите на продукцијата како дел од филмската уметност.

Трајче Миланов- филмска музика

Во поглед на првиот семестар работевме на автобиографски филмови, а моја активност беше целосна обработка на звукот на проектот на мојот колега Горѓи. За почеток сум задоволен од начинот на комуникација и меѓу нас колегите и со нашиот наставен кадар и се надевам дека целата наша работна активност ќе продолжи со таков интизитет.



Викторија Витанова – Филмска режија

Креативноста, автентичноста се доблести кои што на некој начин ме исполнуваат и ме прават да бидам среќен човек, а токму тоа го пронаоѓам во филмската режија, која еве имаме можност да почнеме да ја осознаваме и на УГД, што е вистинска можност за мене, пред се од финансиски аспект. Првиот семестар ни беше исполнет со активности, претежно за нашите автобиографски филмови, веќе го почнуваме вториот семестар во кој почнуваме да работиме на документарен филм. Не можеме да го избегнеме фактот дека постојано се зголемува тајмингот на нашите предавања, нови професори и асистенти и целиот тој т.н. првичен успех не можеме да го постигнеме без потпора од страна на нашиот наставен кадар, кој целосно е посветен на нас и се труди да дознаеме многу повеќе и еве после нашето дипломирање да излеземе од оваа академија како уметници кои што стварно нешто научиле и имаат што да покажат.

СТУДЕНТСКА МОБИЛНОСТ

Тамара Топалова

Трета генерација од УГД на Еразмус студентска размена



„Еразмус“ е двигател на модернизацијата на високото образование низ Европа за мобилност на студенти и наставен административен кадар. „Еразмус плус“ е петта генерација на програмата наменета за образование, обука, млади и спорт, предложена од Европската комисија за периодот 2014-2020. Програмата се базира на премисата дека инвестирањето во образованието и обуката е клуч за развој на човековиот потенцијал, без оглед на возраста или на образовното ниво. За да се склучи една ваква мобилност, потребно е две институции да потпишат договор. Ваков договори за размена на студенти има потпишано и Универзитетот „Гоце Делчев“ од Штип. Според, Маријана Димитрова при Центарот за универзитетска соработка ова е трета година како студенти од УГД ја користат програмата на Еразмус мобилност. Досега од нашиот универзитет за изминтвие две години заминале 55 студенти, а овој семестар заминуваат 17 студенти. Студентите од штитскиот Универзитет најмногу се заинтересирани да заминат во Италија, Шпанија и Романија, а исто така универзитетот има потпишано Еразмус договор и со Словенија, Бугарија, Хрватска, Полска, Литванија и Естонија.

Од она што го посочуваат студентите како нивно искуство, е начинот на образовниот систем, но исто така тука се и големиот број на пријателства и секако едно сосема ново искуство кое ќе се памети цел живот, но и ќе биде можност за нивната кариера. Поразговараме со дел од идните Еразмус студенти за тоа каде заминуваат и кои се нивните очекувања.



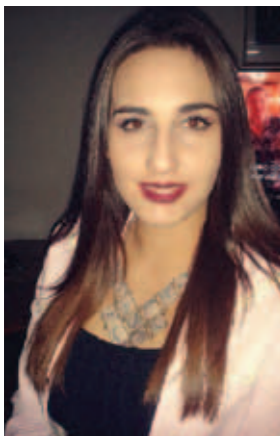
Мартин Горачински,
Факултет за информатика
(бизнис информатика)

Јас заминувам на практична настава во Романија во градот Алба Јулија. По прв пат заминувам на размена во некој од европските универзитети. Очекувам да стекнам нови пријателства, да научам повеќе за културата, а пред сè да го усвојам англискиот јазик и да стекнам нови знаења во областа на компјутерските науки. Во план ми е и наредната година да ја искористам овоа понуда и да заминам во некое друго место.



Ивана Петровска,
Филолошки Факултет

Јас сум трета година на Филолошки факултет и овој семестар ќе заминам на размена на Универзитет во Алба Јулија во Романија. Се надевам дека ќе ја запознаам културата на оваа држава, ќе стекнам многу нови пријателства, ќе го научам романскиот јазик и уште многу позитивни искуства што ќе ми бидат корисни во понатамошното образование и развој. Една од главните причини заради која се пријавив е различниот начин на студирање, ќе следиме настава на англиски јазик како и многу повеќе практична работа.



Моника Крстевска,
Факултет за информатика

Ова е веќе втор пат како имам можност да заминам на размена во некој од реномираните европски универзитети. Претходниот семестар бев во Романија, поточно во градот Алба Јулија, каде се стекнав со големи искуства. Знаењето што го добив, можноста за поголема практична работа и секако, стекнатите пријателства, ми беа мотив да се пријавам повторно на конкурсот. Овој семестар ја имам среќата да бидам прва што ќе замине на AGH University of Science and Technology во Краков, Полска, новопотпишаната соработка на нашиот универзитет. Имам високи очекувања за она што ми следи и се надевам на нови стекнати знаења од мојата област на изучување. Секако, една Еразмус + размена не би била целосна без малку чепкање по културата на посетената земја и многу забава со студенти од целиот свет.



ВО КАКВИ УСЛОВИ ЖИВЕАТ СТУДЕНТИТЕ ВО СТУДЕНТСКИТЕ ДОМОВИ?

Маја Стевиќ

Најголемиот студентски дом во Македонија сè уште чека реконструкција



Истражувајќи го студентскиот живот на младите луѓе што живеат во скопските студентски домови, наидов на многу разочарувачка реална вистина. Конкретно би сакала да ги истакнам моите впечатоци за студентскиот дом „Гоце Делчев“, во којшто живеат околу 1200 студенти од внатрешноста на Македонија. Најголемиот студентски дом во Македонија е изграден во 1971 година и тогаш бил наречен Студентски центар. Денес на прв поглед делува импозантно, меѓутоа откако е изграден по земјотресот речиси воопшто не е реновиран. Не треба да сме студенти или да живеаме во него за да ни станат јасни условите за живот, кои се ужасни и се граничат со нехумани. Покрај староста на зградите, дополнително оштетување домот претрпел во 2013 година кога се случиле 3 помали пожари, кои (за среќа) предизвикале само материјална штета. Условите за домување ве оставаат без здив, во негативна смисла. Сидовите се распаѓаат, а лифтовите не работат, па студентите пешачат и по 14 ката. Тоалети - поплавени, плочки - искршени, вратите на туш-кабините – дотраени и од секаде се шири тешка миризма. За топла вода и да не зборуваме, се случува со денови да нема топла вода во купатилата. Парното во зимскиот период не работи, па студентите се приморани да носат греалки од дома, меѓутоа и тоа не е решение, бидејќи прозорците се искршени. Привремените решенија за старите прозорци се селотејпот и штиците. Жалосно, навидум нереално, но сепак вистинито. Иднината на Македонија мизерува во студентските домови. Од целата оваа слика за состојбата во студентскиот дом се наметнува прашањето, дали ова е студентски дом кадешто треба да живеат студенти или сцена за снимање на хорор филм. Алармантна состојба за која надлежните мора да преземат нешто и да најдат брзо решение. Иако во 2014 година беше претставен план за реконструкција на овој дом, таа реконструкција сè уште не се случила.



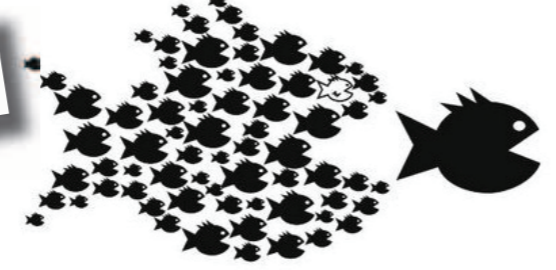
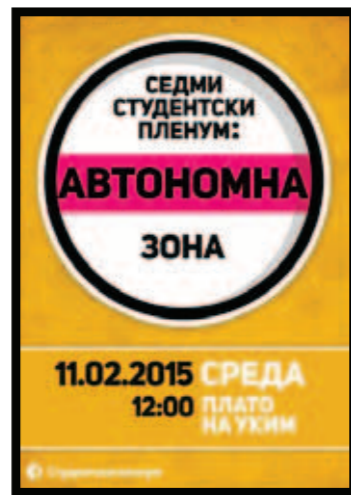
Доста беше молк!



Изминатив период бевме и сè уште сме сведоци на разни не толку брилијантини случувања. Некој треба да нè мотивира така речено да „бекнеме“. Да се прелие чашата. И во темнината нели постои пламен, нели и на крајот на тунелот постои светлина. Но, ништо не доаѓа туку-така. Како да ја видиме светлина кога ние луѓето од страв остануваме внатре во тунелот и не се помрдуваме од местото. Треба да тргнеме по темнината барајќи го патот кон светлината.

Патот до излезот е тежок и трнлив, но мора да се изоди. Инаку ќе останеме заробени во мракот. Едноставно треба да се мотивираме и да заборавиме на стравот кој прави да не го ни забележиме пламенот што носи светлина. Секој треба да цели кон слободата и да не се плаши да ја каже својата мисла. Да не се плаши да помине низ темнината зошто само така ќе види бел ден. Да се има визија за напредок значи дека нема да се дозволи тонење во депресија. Постарите велат браво, на вас е иднината, а дел од младите велат што ќе смени еден обичен протест. Еве смени и тоа многу. Направете го необичен и од нас зависи што тој ќе смени. На народот му треба некој кој ќе му го покаже вистинскиот пат кога оди во погрешен правец. Не заборавајте ја приказната кога цело стадо го водел слеп овчар, а никој не го забележал тоа. Сите велат браво за студентите, а јас немам пофалби за мене и моите колеги со кои сум секојдневно. За еден обичен испит прават огромна бука и се караат меѓусебно без да бараат компромис, едноставно форсирајќи ги своите интереси. Егоистички нафрлувајќи ги своите ставови, без грам колегијалност. Дури откако заврши сè се формира пленумот на УГД. Им симнувам капа на групата која што се избори вистински за она што го сака, но се бореше и се бори во името на УКИМ. Јас сум дел од УГД, а ако појдам да протестирам во Скопје јас на УКИМ ќе бидам како еден обичен странски набљудувач, кој нема никакви права. Јас уште утре сум спремна да заминам и да спијам во факултетот за да се избориме за она што го посакуваме, но би останала таму сама или би ми се придружиле уште неколку колеги при што обезбедувањето слободно би нè избркало. Моите колеги од УГД се плашат дали ќе положат испити ако се појават

на протест, но не се плашат од екстерно, бидејќи ќе ги добиеле прашањата. Чесни исклучоци, не зборувам во името на сите, но тие се многу малку во споредба со оние, кои уживаа и сè уште уживаат во убавите релаксирани студентски денови раскажувајќи за тоа како не ги интересира политика додека несвесно се манипулирани. Не би заборавила да кажам и за најгласните и најголемите бунтовници на законот. Оние кои што не се ни појавуваат на предавање, а на социјалните мрежи објавуваат слики за поддршка на законот или против него. Па дали вие го злоупотребувате статусот на студент или едноставно се забавувате во слободното време? Тука се и таквите кои се дел од протестите, а и не знаат за што се протестира и што би сакале да се постигне. Јас не го подржувам законот, но не само за да и се спротивставам на власта, туку затоа што не гледам продуктивност во истиот. Сепак подржувам приемен испит, бидејќи моментално не постои никаква селекција и неписмените многу лесно може да се стекнат со факултетска диплома благодарейќи на изумот „бубица“. А за купените дипломи, да не ни зборуваме зашто оној кој купил диплома ќе го купи и државниот испит. И за крај уште би рекла секој има право да има свои став и мислење и да го брани истото. Затоа понекогаш не важи поговорот „Молчењето е злато“. Во важни моменти, молчењето убива. Не дозволувајте молкот да ви забие нож во грб. За промените за кои секојдневно зборувате и ги посакувате, тргнете од себе си и направете го она што секој може. Студентите го добија она што го посакуваа. За и вие да живеете во подобро општество отворете ја устата широм и речете „ДОСТА БЕШЕ МОЛК“.



Да ја победиме социјалната исклученост



Социјалното исклучување се дефинира како губење или нарушување на социјалната кохезија, тоа претставува неможност одредени членови на општеството да ги користат постојните можности за социјално учество и да држат чекор со развојот на општеството во кое живеат. Социјалната исклученост е појава зависна од многу фактори и е мултидимензионална. Со оглед на тоа најчесто се зборува за економска исклученост, етничка исклученост, исклученост по род, по возраст, исклученост од образовен систем, културна исклученост итн. Ризикот од социјално исклучување во последниот период е се повисок за голем број од населението во Македонија, а ова особено важи за младите лица. Главни причини кои би можеле да ги доведат младите лица до социјална исклученост најчесто се: невработеноста, недостатокот од социјална заштита, нелегалната експлоатација, мал и ограничен пристап до образование, здравственото осигурување, културата, друштвениот живот и други. Најчеста причина за социјално исклучување на младите лица сепак останува дискриминацијата. Дискриминацијата на пазар на труд или во општеството како целина. Дискриминацијата може да се случи врз различни основи: етничка и религиозна припадност, род, пол, возраст, сексуална ориентација, физичка и ментална попреченост и многу други обележја на единката или групата во општеството. Ниското образование,

лошите услови за домување, лошата здравствена состојба се само мал дел од факторите кои можат едно младо лице да го стават на маргините на едно општество. За да може на овие лица да им се помогне да се вклучат во природниот тек на општествените случувања потребна е помош од другите членови на општеството и секако помош од стручни лица. За да дојде до социјално вклучување (инклузија) на едно веќе исклучено лице потребен е одреден период (во зависност од траењето на целиот процес на социјална исклученост), за да може лицето на еден начин повторно да се вклопи во текот на сите општествени, економски, друштвени случувања. Ваквото вклучување на единката, семејството или групата во општеството најчесто е помогнато од страна на волонтери, професионалци и институции. Волонтерството е практика на луѓе кои работат за доброто на останатите, без мотив за каква било финансиска или материјална добивка и тоа се смета за алтруистичка активност, наменета за промовирање позитивни животни вредности или за подобрување на квалитетот на животот. Преку волонтерството можеме да придонесеме за подобрување на квалитетот на животот и вклучување на многу социјално исклучени групи или поединци во општествениот живот, како и за развој на хумано и рамноправно демократско општество.



„Публиката кога оди на театар треба да знае каде оди.“

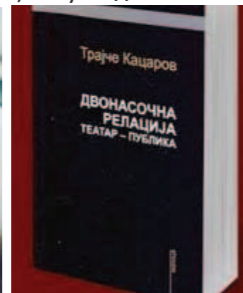
Театролошката студија „Двонасочна релација, театар-публика“ на драматургот и магистер по културологија во книжевноста, Трајче Кацаров, е книга која раскажува за есенцијалната уметност, уметноста која го храни духот, за еквивалентот помеѓу театарот и публиката, ставајќи акцент на публиката која има еминентно значење во создавањето и реализирањето на театарскиот израз. Можеби затоа ова дело е предодредено да биде безвременско.

Како драмскиот автор, есеист, поет и раскажувач, блискоста и посветеноста на театарот Ви ја овозможи сестраноста во сите нејзини домени, но и потребата за суштински да се допре до временскиот реализам на театарската уметност. Можеме ли да ја дефинираме состојбата во театарот, која како таква бара акцентирано внимание?

Во последно време многу актуелно е окупирањето. Мислам дека сè тргна од окупирањето на Wall street. Многу сензационално прозвучи таквата акција и просто стана праксис за целиот либерален свет. Така и кај нас сега е актуелно окупирањето на Универзитетите. „Окупаторите“ лош е терминот но, ако работиш во рудник тогаш си рудар, во војската тогаш војник, така и овде ако нешто окупираш тогаш си окупатор. Така нашите окупатори се служат со истите средства со кои се служат оние на прочуената Њујоршка улица: Носат со себе покривки, шатори, пеат, рецитираат и ексклазивно извикуваат сентенци со кои ја откриваат својата позиција и намери. Епа, ако е тоа актуелна работа тогаш можам да кажам дека истата се случува во театарот, но од поинаков аспект. Мислам дека тој е окупиран од осредни актери кои имаат намера уметноста не да ја поддржуваат туку да ја управуваат. Агенсот за таквата работа го бараат во творечките капацитети. Скокаат кутрите на сите обиди теоретски да се протолкува сценскиот живот и уметничкиот чин во него. Еве еден пример: Напишав на лист хартија и листот го закачив на огласната табла во театарот. Напишаното информираше дека од печат излезе театролошката студија „Двонасочна релација, театар-публика“. Нема да бидат следник, но некој од актерите кој егзистира од присуството на сцената се одважил и ја избодел со игличките за прикачување на објави на таблата и истата изгледаше, простете ми за споредбата, како гитарата на Лорка наранета со триста меча од оноие што би рекол Милковиќ што имаат дебели ушиња. Го чувам примерокот на тој вандалски чин. Таквите се во ситуација да изречат пресуда, протерување на сите „сценски рефлектори“ кои ги откриваат нивните слабости, несовладани техники ниту на говорот, ниту на движењето.

Театарската стварност која е раскажана во книгата „Двонасочна релација, театар-публика“ ја истакнува еквивалентноста меѓу овие ентитети, чија коалиција го гради театарот. Која е всушност идејата која преку порака е слеана низ страниците на Вашата театролошка студија?

Со книгата „Двонасочна релација, театар-публика“ сакам да кажам дека никому не му е дозволено да управува со културните институции како што никому не му е дозволено независност во изборот на средствата со кои ќе се гради уметничкиот чин. Театарот е место за коалиција. Истата ја чинат публиката и театарците во кои спаѓаат: актерите, режисерите, музичките оформувачи, сценографите, драматурзите итн. Таквата коалиција се прави за создавање услови за непречен проток на енергијата. Зашто претставата започнува тогаш кога од сцената ќе протече енергија кон публиката и во иста мера публиката ќе ја врати назад. Книгата зборува дека публиката во таатарите не е маса која може да се оформува според принципите и можностите на актерите и режисерите, авторите и драматурзите. Таа е народ. Таа е активен актант. Публиката на театар оди како на работа. Учествува во процесот на создавањето на сценскиот израз, т.е. на сценската изјава. Секоја уметност е шифра. Истата е упатена кон адресантот. Адресантот треба да се сложи со упатената шифра и да сака да се користи со неа, откако ќе ја дешифрира. Публиката во театарот треба да се чувствува како во својот втор дом. Публиката кога оди на театар треба да знае каде оди. Книгата покажува преку примери изведени од работата на народниот театар дека театарот е уметност на инвенцијата, дека неа можат да ја поткрепуваат само инвентивните чинители, сценските реалитети во кои спаѓаат: актерите, режисерите, сценографите итн, но и публиката. Книгата зборува и за тоа дека Архитектонските ентитети, театарските згради се направени како место за единство на просторот. Не може сцената без партерот ниту пак партерот без сцената. Заедно го чинат театарскиот салон кој има функција за нешто и за некој. Ете сето тоа ќе го најдете во театролошката студија „Двонасочна релација театар-публика“ издадена минатата година во Издавачката куќа „Матица“ од Скопје.



Уште една успешна техно треска во Штип

Горан Кан е човекот кој започна да ја пишува историјата за зелениот фестивал на техно музиката во Штип, првично одржуван во Домот на млади. Владимир Ачиќ, Сашо Ресид, Младен Томиќ се диџеите кои го продолжуваат духот на техното и зелениот фест во Штип. Домот на млади во Штип стана мало место за публиката која се зголемуваше од година во година и Грин Фест продолжи во Фоајето на Домот на културата, исполнувајќи ја својата програма со легендарни имиња на техно музиката. Грамофонцие и Фабио Флоридо беа главните артисти на петото и шестото издание на Грин Фест, а секако тука беше и нашиот незаменлив Неннад Омен. Нестрпливо се очекуваше 7 март, денот на седмото издание на Грин Фест. Се најави и се оствари журка која траеше од 12 попладне до 5 часот по полноќ. Време исполнето во вистински техно грув. Од 12 до 20 часот се загреваше целата атмосфера на денс стејџот пред Фоајето на Домот на културата, на кој настапија седумина диџеи. Главниот техно стејџ во Фоајето на Домот на културата започна околу 21 часот, а главните артисти, задолжени за добрата забава беа Неннад Омен, Стефано и талентираниот италијански техно артист, кој длабоко нурна во водите на техно океанот. Неговата музика се карактеризира со исполнета мешавина на фиксни bassline, dark groove и hypnotizing звуци и веќе станува дел од етикетата на големите Sci+tec, Monique Musique, Nightlight Records и Black Swan Recordings. Неговата големина ја прифаќаат техно уметниците на светската сцена, Dub Fire, Richie Hawtin, Sven Vath и многу други. Големината на овој артист прави тој да се појавува и на големи сцени и концерти низ цела Европа. Лоднон, Стокхолм, Милано се само дел од местата каде што тој е главен на стејџот. Стив Хеј (Stiv Hey) е италијанскиот артист кој со една посебна димензија насочи позитивна техно енергија кон публиката на седмото издание на Грин Фест. Ова се зборовите кои ја завршуваат оваа кратка приказна за посебната Гринфестовската магија којашто овој месец повторно наметна насмевка и среќни луѓе на улиците во Штип. Бројката, повеќе од 3 илјади посетители веќе стане јаве, за оваа екипа која станува препознатлива и надвор од границите на Македонија. Трудот на целокупната организациона структура покажа дека техно грувот е вистинскиот показател за добра журка и вистинска пријатна атмосфера која задоволи многу млади луѓе на седмото издание на ГринФест.



ГЛАМУРОТ НА ЦРВЕНИОТ ТЕПИХ

Марија Лазовска

Модните икони на Греми наградите



Она што се Оскарите за филмската индустрија, тоа се Греми наградите во музичката индустрија. За оваа награда се борат најдобрите вокали и бендови во светот. Во текот на целата годината сите се трудат да ги надминат своите колеги со подобра песна или видео запис, сè со цел да го добијат ова престижно признание, оваа Греми награда.



Модата е неминовен дел од секоја голема манифестација, светот имаше можност да го види црвениот тепих во Лос Анџелес по кој зачекорија многу звучни имиња од музичката и филмската индустрија како Бијонси, Ријана, Џеси Џеј, Никол Кидман и многу други. Ова се дел од дамите кои блескаа на црвениот тепих.



КРИСТИЈАН ЛОБУТИН - НАЈМОКНИОТ БРЕНД ЗА ЧЕВЛИ

Габриела Пауновска

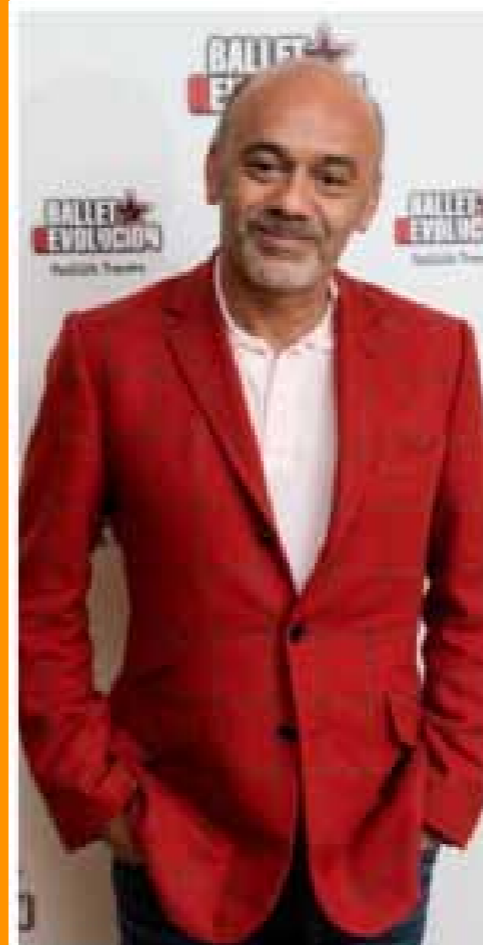
Christian
Louboutin



Чевлите се тие кои ја носат жената



Заштитен знак на познатиот француски бренд за обувки е црвениот патентиран ѓон. За да се направи нов пар, Кристијан Лобутин прво создава скица. Скицата е направена од дрвени блокови. Рачната изработка е од страна на дизајнерот или неговите мајстори. На својата 20 годишна прослава од постоењето на брендот биле објавени ограничени колекции од 20 модели на чевли и 6 модели на чанти. Интересно е тоа што во 2009 година на церемонијата на американските музички награди Џенифер Лопез изведувала песна во чевли Лобутин, посветена на токму на брендот. Чевлите на Кристијан Лобутин го избираат славните: Викторија Бекам, Ким Кардашијан, Анџелина Џоли, Џесика Симпсон, Ријана, Бритни Спирс, Меган Фокс, Мадона и многу други.



Кристијан Лобутин има неколку златни совети за стилот:
Облечете се онака како што сакате да се движите.
Облечете се во ранг на вашето расположение.
Носете го само она што ви стои.
Ако вашиот партнер забележува што сте облечле, тогаш вашиот избор е дефинитивно оној вистинскиот.



Убавината на кремвата боја во вашиот плакар



Кремвата т.е „медовата„ боја е онаа боја која што задолжително морате да ја имате во вашиот плакар. Таа потекнува од кафената боја, но доаѓа во блага варијанта на истата. Кремвите тонови секогаш се добитна комбинација. Кога станува збор за кремва боја, на комбинациите со другите бои им нема крај. Кога носите парче облека со кремва боја секогаш комбинирајте го со некоја посилна боја, згаснатите бордо и маслинесто зелени нијанси секогаш доаѓаат до израз. Кошули, џемperi, панталони, чизми, шапки... што и да одберете нема да згрешите. Ние ги бодриме оние похрабрите кои сакаат да ѝ пркосат на монотонијата, слободно да се обидат да експериментираат и да вклучат повеќе бои заедно со кремвата во една комбинација. Без разлика како ќе решите да го искombинирате вашето омилено парче облека, не заборавајте да го зачините изгледот со убави очила за сонце, шапка, впечатлив кармин и блескава насмевка.

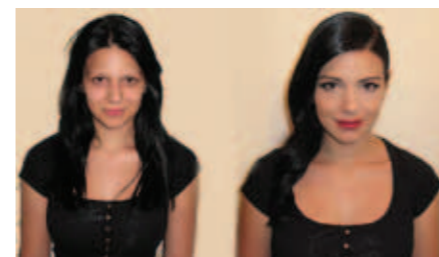


Македонскиот Пикасо



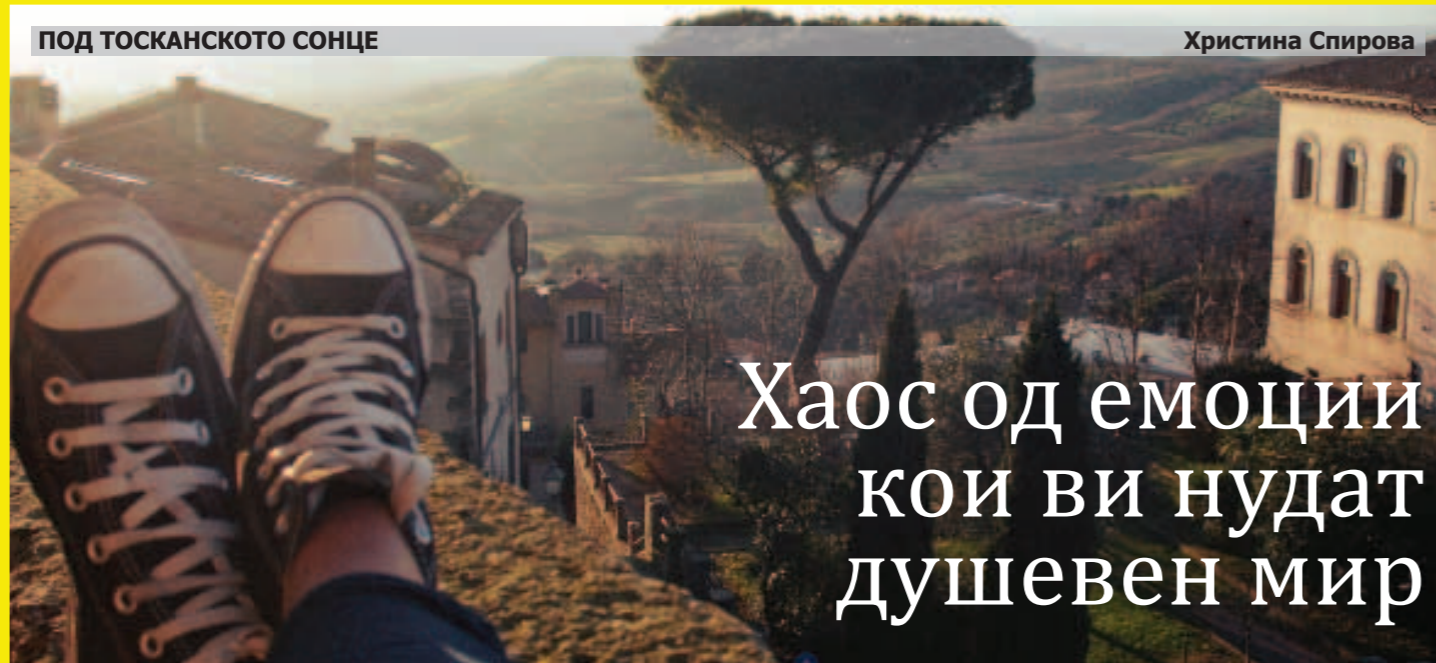
со локација на Ленинова 16

Можеби е чуден насловот но, фактот е тој. Ако Пабло Пикасо на своето платно со акварел и со разни идеи насликувал слики со прекрасни мотиви, македонскиот Пикасо со својата четка и со својата уметност ги разубавува секојдневно македонските дами. Човекот кој во секој миг е споменуван од македонските девојки кои со најдобри зборови ја опишуваат неговата работа. Александар Дадар е човекот кој секојдневно го разубавува ликот на македонското девојче. Неговите вешти раце, неговиот труд и неговата посветеност даваат еден производ кој успешно се врти низ државата, а и надвор од неа. Препознатлив е по широката насмевка на неговото лице, неговата трпеливост, толеранција и разбирање. Тие што го знаат кажуваат дека таков човек еднаш се раѓа и дека уживаат во секој момент кога се во друштво на него. Дадар клучот на својот успех го гледа во неговата посветеност и трудот кон шминкањето и во неговиот салон за убавина „Мое студио Дадар“ на улица Ленинова во Скопје. Секој може да му симнува капа на овој професионалец кој може да се каже дека е број еден во светот на шминката во Македонија. Низ вратата на овој салон влегуваат и излегуваат многу личности без разлика дали се од јавниот и приватниот живот. Насмевката на нивното лице е доволен показател дека се задоволни за довербата што ја имаат кон Дадар и неговиот салон.



ПОД ТОСКАНСКОТО СОНЦЕ

Христина Спинова



Хаос од емоции кои ви нудат душевен мир

Во срцето на Италија, онаму каде сонцето најсилно грее, едно парче земја несобично ја гасне сечија жед за доза медитеранска убавина. Тоскана – регионот кој безрезервно и подеднакво им се нуди на сите души без дно и очи со незасит, а кој сите себично го сместуваат во скриен дел од своите сеќавања за секогаш да би се вратиле онаму каде душата е вечно полна. Без разлика дали ќе навратите до Фиренца – родното место на ренесансата или како што уште се нарекува “палата на уметноста на Италија”, потоа Сиена, Пиза, Луча, Пистоја, Прато, Гросето или било која друга провинција во Тосканскиот регион, неминовно е со себе да понесете палета од безброј нијанси на зеленилото расфрлано по полјаните и боровите шуми, нијанси на црвено од вината кои ви го опиваат духот (немојте да заминете без шише Фраголино!) и нијанси на жолто од сирењата кои ве заситуваат доколку барем на момент би можеле да помислите на храна вдишувајќи ја Тоскана со полн здив. Не се ставаат на терезија местата кои непрестано бликаат со својот природен, културен и уметнички сјај, но впечатокот и белегот кој некои од нив го оставаат со самото свое постоење причинуваат истите да заземат свое посебно парче од меморијата на посетителот.



Местото во кое неповратно би оставиле дел од своето битие е Питиљано, место уште познато како “малиот италијански Ерусалим” кое првично било создадено од Етрурците, а во почетокот на 16 век населено од Евреи чиј урамнотежен соживот со тамошните христијани посебно се истакнува. Средновековните градби гордо и високо поставени на слоеви од црвени вулкански карпи како и чувството дека не постои ништо друго освен вие и тоа волшебено место одделено од целиот свет, прават да посакате да се враќате во Питиљано се додека не го соберете и последното парче душа кое сте го оставиле таму. Уште една скапоценост која поради својата топографија ја избегнала модерната ера е местото Чивита ди Бањореџо. Градот на десет жители и стотина мачки стои гордо на врвот на кањон осуден на вечни ветрови и ерозија кои користејќи ја својата магија создале хипнотизирачка убавина која сè повеќе станува мета на туристи од целиот свет. Единствен начин да се влезе во градот е пешачење по долг мост кое никогаш не би ве изморило минувајќи го сконцентрирани на убавината пред вашите очи. Главниот влез е огромен

камен премин поставен од Етрурците пред 2 500 години. Минувајќи низ преминот влегувате во еден друг свет застанат во средновековието. Зад секој агол ве очекува ново изненадување, нова уникатност за чие постоење не би ни помислиле, а секој нов камен од калдрмата по која чекорите е сам по себе сведок на историјата на градот. Бршленот израснат по топлиите камени сидови, испишаните табли со кои домаќините ве канат да го пробате виното од нивната скриена винарска визба, како и совршената чистина на хоризонтот се мелем за душата, но и објективите од фотоапаратите на посетителите кои настојуваат да го архивираат засведочувањето на ова изобилие од убавина. Токму кога ќе помислите дека сте виделе сè што Чивита ди Бањореџо може да ви понуди, патот ќе ви го пресретне мачка која ве насочува кон дотогаш неоткриено сокаче каде со кратка починка можете да ги сумирате своите впечатоци додека готвачот – ентузијаст од локалниот ресторан го подготвува вашето парче леб натопено во масло, наросено со лук во прав и парчиња домати. Градот со своите топли бои и уште потоплите насмевки на домаќините кои ве испраќаат на одење, ви ветуваат дека ова



нема да биде вашата последна средба.

Кога станува збор за Тоскана, излишни се зборови за да се опишат места како Питиљано, Чивита ди Бањореџо и многу други кои припаѓаат на овој регион, а кои ве плениле, места кои се справуваат со хаосот од емоции и кои во размена за вашиот отворен ум и широко отворени сетила ви нудат душевен мир. Тоскана е вашиот вечен дом, Тоскана е фамилијата од која



секогаш ќе бидете дел, таа е тлото по кое секој следен чекор е нова воздишка, секое раѓање на денот, секое зајдисонце, секое прекршување на зракот, секое дрво и секој камен е она што се нарекува олицетворение на рајот на Земјата.

Интересни факти за Тоскана:
 - Основите на италијанскиот јазик потекнуваат токму од тосканскиот дијалект;
 - Тоскана има повеќе области заштитени од УНЕСКО од Јужна Африка, Аргентина и Австралија;
 - Наречена е “држава во држава” поради уникатниот идентитет кој ја одделува од другите региони во Италија;
 - Тоскана е најпривлечен дел од Италија во кој огромен број на познати личности поседуваат свои имоти
 - Тоскана е дом на дел од најценетите уметнички дела на сите времиња

УБАВИНИТЕ НА ШТИПСКО НОВО СЕЛО

Габриела Клетничка



Преубаво, возбудливо, разиграно и весело



Ново Село е една од најстарите населби во Штип. Иако неговото имеасоцира на нешто ново оваа населба постои уште пред 13 века. Ново Село е населба во која и ден денес преовладуваат убавини. Старите градби сè уште имаат посебен сјај, а блесокот од светилките на старите вредни цркви не те оставаат рамнодушен. Оваа населба има важна улога во националната свест и борбата против турското ропство. Улогата особено се зголемува со доаѓањето на Даме Груев и Гоце Делчев. Во 1896 година Гоце Делчев престојувал и учителствувал во оваа населба. Училиштето и покрај неговата функционална промена го задржа својот автентичен изглед до денешен ден. Денес ова место е седиште на ректоратот на Универзитетот “Гоце Делчев”. На предната страна на старото училиште т.е. ректорат се наоѓа споменик во чест на таткото на нацијата. Еден од најстарите објекти во Ново Село е црквата “Успение на Пресвета Богородица”, оваа црква преставува Споменик на културата. На 21 септември, на празникот мала Богородица илјадници луѓе ја посетуваат оваа главна црква во Ново Село. Црквата освен што е еден од најстарите објекти, таа е и место каде што многу често се криел и Гоце Делчев прогонуван од турските власти. Секое посетување на оваа населба е доживување на нови спомени. Убавините на оваа населба постоеле и ќе постојат засекогаш.



РАЗГОВОР СО САМО ТОНИ И ДВЕ ЖЕНИ

Сабина Трајкова



„Квалитетот на македонската музика е непроценлив“

Бенд кој „реинкарнира“ македонски песни со нивно повторно преснимување. Триото кое навистина за краток временски период кулминира со големи успеси. Триото кое стана препознатливо по својата автентичност и хармонија. „Само Тони и Две Жени“ е бендот кој ланската година се појавија на музичката сцена и дадоа посебен жар на забавната музика. Успехот кој што се достигна за година и пол ја покажува упорноста на овие млади дечки кои веќе стојат на цврсто тло и го изградија за краток период. Почнаа со така наречени „тезги“, па продолжија со одлични преработки и специјално ни најавија и нивна авторска музика. Антонио Ристески (Само Тони) или one man band, заедно со вокалите Марија Докузова и Христина Стојанова ни откриваат за почетокот и успесите на „Само Тони и Две Жени“.

Од кога се занимавате со музика, од каде љубовта кон музиката?

Уште од мали нозе сме со музиката и навикнати да функционираме само со музика. Марија студира на ФМУ во Штип на отсек соло пеење, а Христина е студент на флејта, исто така во Штип. За Антонио има многу да се набројува. Тој е дипломиран цез контрабасист, но неговата дарба му дала предност да нема само еден матичен инструмент и да свири претерано многу инструменти: гитара, укулеле, бас гитара, тапани, усна хармоника, казу и многу други.

Како настана овој бенд, како се запознавте со девојките и чија беше идејата за да функционираат заедно ?

Првенствено почнав како „Само Тони“ – Еден човек, цел бенд со што имав остварено повеќе настапи низ Македонија. На еден од тие настапи имав можност да ги имам Марија и Христина како пратечки вокали. Откако ги слушнав и видовме како функционираме, тројцата рековме, тоа е тоа! Името на бендот испадна само појаснување за формацијата на овај состав „Само Тони и Две Жени“.

Колку време имате заеднички настапи?

Како бенд постоиме веќе година и пол. Година и пол исполнета со многу меѓусебно разбирање, проби, настапи и патување насекаде. Едноставно во сè сме како фамилија!

Каде имате настапувано ?

Во многу градови низ Македонија, па и надвор. Од позначајните настапи би ги издвоиле, настапот на Виноскоп во Скопје, Т’к Так во Кавадарци, заедничкиот концерт со „Нокаут“ во Битола, настап на „Балкански Младински Фестивал“ во соседна Бугарија. Може да се напомене и заедничкиот настап на Антонио со босанскиот бенд „Дубиоза Колектив“ кој ни остави уште еден позитивен белег на нашиот бенд.

Кои песни ги имате преработено и кој е вашиот начин за избор на песните?

На нашата фан група на Фејсбук или на Јутуб може да се најдат повеќе песни преработени од наша страна. Би ги издвоил „Еј Би Си“ од Нокаут, „Балкан Фанк“ од Дубиоза Колектив, „Кажу“ од Дубиоза Колектив со кои изработив и заедничка изведба во живо, „Маре Маријана“ од Студени Нозе и уште многу други. А, кога бираме песна најчесто избираме некоја македонска песна. Сепак застануваме за поддршка на македонската музика која може да се каже дека е и во фаза на изумирање, а нејзиниот квалитет е непроценлив. Често на шала знаеме да кажеме и дека сме бенд кој „реинкарнира“ македонски песни со нивно повторно преснимување.

На што се должи вашата препознатливост?

Препознатливоста паѓа на нашата интересна формација, способноста Тони да свири повеќе инструменти истовремено, специфичното име на бендот, прекрасни два женски вокала и најбитното – позитивната енергија која ја носиме на сцена. Освен музицирањето, цел на нашите настапи ни е публиката да ни биде насмеана. Се надеваме дека успеваме во тоа. Нокниот живот на нашите настапи е секогаш позитивен и исполнет со многу македонска музика.

Кои се вашите планови за во иднина?

Веќе работиме на нашите песни. За неколку месеци ќе се издаде и нашиот прв видео запис на песната „Глава ме стега“. Песната е снимена на македонски и на англиски јазик. Веќе сме во договор за неколку настапи и надвор од Македонија каде ќе се претставиме со нашиот перформанс. Но, мораме да кажеме дека немаше ништо да направиме ако ја немавме поддршката од сите околу нас во она што го работиме.



СТРЕСОТ И СТУДЕНТИТЕ

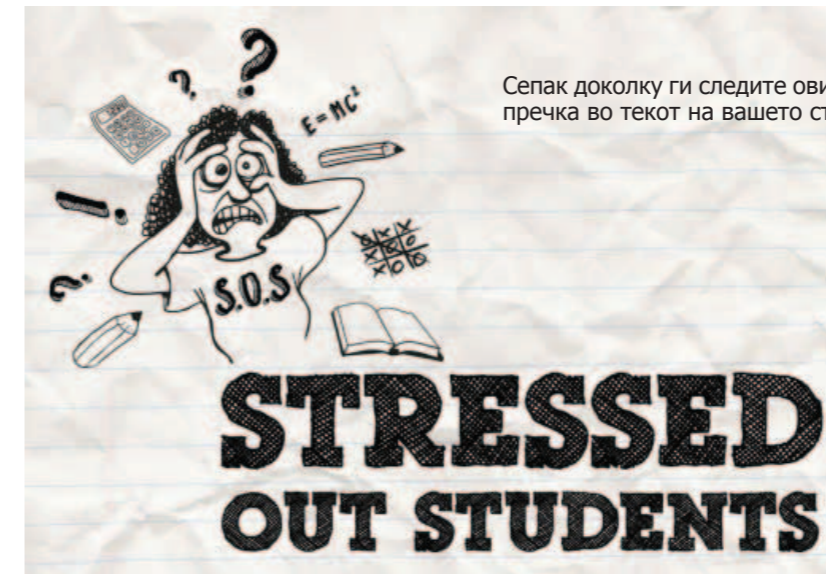
Милена Станишковска

Надминете го стресот за да бидете успешни



Многумина од нас секојдневно се соочуваме со еден од најголемите непријатели на човековото здравје - стресот. Додека се трудиме да направиме баланс помеѓу студирањето и работата, додека се трудиме да ни остане време за дружење со пријателите и семејството, многу од нас доживуваме стрес. За одредени луѓе стресот станува и стил на живот. Сите имаме доживеано моментален стрес, без разлика дали се работи за подготвување на испит, презентирање на семинарска работа, дипломски труд или пак некое важно интервју. Како и да е, не треба да дозволиме моменталниот стрес да стане перманентен. Колку повеќе сме изложени на стрес, толку повеќе се оддалечуваме од успехот. Поради тоа стресот треба да го сфатиме сериозно и кон него да пристапиме внимателно. Предвид можат да се земат овие неколку стратегии за намалување на стресот:

- Организирајте го вашиот ден така што ќе имате дваесеттина минути искористени за вежбање.
- Распоредете ги добро вашите оброци, десертот заменете го со овошје.
- Верувале или не треба да го избегнувате кофеинот, тој може да предизвика анксиозност и несоница, што повеќе може да ви наштети отколку да ви помогне.
- Пешачете.
- Не конзумирајте алкохол и дрога, тие предизвикуваат главоболка и го отежнуваат мисловниот процес и најчесто водат кон депресија.
- Спијте барем седум часа, добриот сон секогаш помага.
- Не заборавајте да останете во контакт со вашите најблиски. Разговорот со пријателите, родителите или пак колегите, може многу да ви помогне за намалување на стресот.
- Како и да е, не може со сигурност да се каже дека стресот може целосно да се искорени, студентите секојдневно се соочуваат со стресни ситуации од причина што студирањето е период кој што го одредува понатамошниот пат од животот.



Сепак доколку ги следите овие неколку чекори, стресот нема да биде најголемата пречка во текот на вашето студирање.



COUCHSURFING – СОЦИЈАЛНА МРЕЖА ЗА АВАНТУРИСТИ

Ненад Мицов

Номади на модерното време

Ако досега не сте слушнале за Couchsurfing, вие не можете да се наречете авантуристи. Couchsurfing претставува социјална мрежа за поврзување на луѓето кои сакаат да патуваат со слични луѓе од целиот свет. Идејата зад Couchsurfing е да им понуди на своите корисници бесплатно сместување насекаде во светот, но и многу повеќе. Преку оваа социјална мрежа, се отвора еден нов свет на пријателства, идеи, искуства и доживувања кои никогаш нема да ги доживеете сместени во хотел и следејќи ги упатствата на туристичките водичи. „Сурферите“ не се обични туристи, тие се модерни номади кои преживуваат од гостопримливоста и добрината на непознатите, кои често завршуваат во долготрајни и значајни пријателства. Луѓето кои го избираат овој начин на патување немаат големи очекувања, што остава можност самите да бидат креатори на своето искуство. Локалните домаќини секогаш се поинтересни од хотелските соби, имаат оригинални приказни и без проблем бесплатно ги отвораат своите домови, но и животот на гостите. Зарем постои подобар

начин да се запознае нечија култура, историја, наследство, искуство освен ако не се обидете да живеете во нивниот дух? Често поставувано прашање е околу безбедноста на патувањата организирани на овој начин. Самата платформа на социјалната мрежа има разработено одличен систем на лично претставување и препораки од сурферите кои се запознале меѓусебно користејќи го Couchsurfing. Отакако внимателно ќе го разгледате профилот на потенцијалниот домаќин и ќе ги прочитате препораките од претходните гости, лесно ќе можете да одлучите дали ќе престојувате кај него. Без разлика каде и да патуваме и со кого ќе се запознаеме, насмевката е универзален јазик на љубезноста и добрината. Сите ние сме различни, имаме различна култура, историја и навики, но сепак, сите сакаме да бидеме среќни и сме исти во потрагата по среќата. За многумина, Couchsurfing претставува начин да го запознаат светот, кој инаку не би можеле да си го дозволат. Искуството стекнато на овој начин, особено за младите, може да го промени животот.



Неодмана, имав можност да бидам Couchsurfing домаќин за прв пат. Мој гостин беше „сурферот“ Баркин Далмаз од Истанбул, кој за прв пат престојуваше во Македонија, како дел од неговото патување низ Балканот. Инстатно се спријателивме и за кратко време успеавме да најдеме милион сличности помеѓу македонскиот и турскиот јазик. Баркин е роден авантурист, досега посетил повеќе од 20 земји и има неверојатна животна приказна.

Што претставува Couchsurfing за тебе?

Couchsurfing е сериозна социјална мрежа која им овозможува на луѓето да патуваат без да потрошат многу пари и да стекнат нови пријатели. Функционира врз база на референците и добрата волја. Секако постојат и ризици, но доволно е внимателно да ги разгледате профилите и да посветите внимание на сопствениот профил. Домаќините најчесто нудат кауч за преспивање, но повеќепати ми се случило домаќинот да ми го даде неговиот кревет, а тој да преспие на каучот. Како што реков, добрата волја отвора многу врати.

Како стана дел од семејството на Couchsurfing?

Еден стар пријател ми имаше спомнато уште пред да станам „зависен од патувања“. Ја проверив веб-страницата и веднаш сфатив дека претставува одлична можност да почнам да патувам. Па така, моето прво патување беше во Рим и имав одлично искуство. На почетокот, немав можност да примам гости дома во Истанбул, но тоа не значеше дека не се дружев со „сурферите“ кои доаѓаа во мојот град. На тој начин стекнав многу пријателства кои траат до денес.

Раскажи ни за некое од твоите позитивни искуства.

Еве, посетата на Македонија за мене беше едно интересно искуство. Иако, првичниот план за доаѓање беше променет бидејќи во меѓувреме се разболев, по оздравувањето веднаш го организирав патувањето за Штип. Тука за прв пат престојував во семеен дом, што малку ме загрижи, но од моментот кога пристигнав се почувствував како во свој дом. Имав можност да прошетам низ Штип, да се запознаам со македонската историја и култура, и секако со македонската храна. Со мојот домаќин останувавме до доцна разговарајќи за многу нешта, а особено за нашите патувања. На последниот ден го прашав како се вика постелнината за креветот на македонски, на што тој ми одговори „чаршав“. Се насмеав, а тој се зачуди. Со воодушевување му реков дека тоа е истиот збор и на турски „çarşaf“.



БАБА ВАНЃА – НАЈПОЗНАТИОТ ЈАСНОВИДЕЦ ОД МИНАТИОТ ВЕК

Тереза Николовска



КРАЈОТ НА СВЕТОТ ЌЕ ДОЈДЕ ВО 5079 ГОДИНА



Вангелија Пандева Димитрова Попозната како Баба Ванѓа е родена во Струмица на 31 Јануари 1911 година. Била позната јасновитка од Бугарија, родена во Македонија. По нејзиниот брак, таа го добива презимето Гуштерова. Најголем дел од нејзиниот живот го поминала во регионот на Пиринска Македонија, Бугарија.

Таа не се плашела од смртта и велела дека не постои смрт. Според неа, после смртта телото се распаѓа, како и сè што е живо, но душата не се распаѓа. Душата е она што останува од човекот која продолжува да се развива во повисоки нивоа и тоа е нејзината вечност. Баба Ванѓа сметала дека човекот се раѓа за да прави добри дела. Според неа ни една лоша работа која ја направил човекот, не останува неказнета. Секогаш следува казна, ако не на оној кој сторил лошо, се одразува на неговите деца. Нејзините способности за предвидување се појавиле откако останала слепа како мало девојче и од тогаш многу луѓе ја побарале нејзината помош.

Нејзината дарба како јасновидец и претскажувач била посебна.

Таа видела многу работи и покрај тоа што била слепа, можела да зборува со цвеќињата и да посетува различни места на земјата. Баба Ванѓа ги објаснила своите исклучителни способности, со присуство на невидливи суштества на кои не им го знаела потеклото. Тие ѝ ги давале информациите за луѓето, и нивниот живот ѝ бил како филм пред неа од нивното раѓање па сè до смртта.

Најстрашните предвидувања на Баба Ванѓа се за руската нуклеарна подморница Курск која потона во август 2000 година, за која таа уште во 1980 година предвиде дека ќе предизвика катастрофа. Ванѓа го предвидела и нападот на кулите близначки во Њујорк на 11 септември 2001 година, за кои рекла дека американските близначки ќе паднат откако ќе бидат нападнати од челични птици. Дознавајќи за нејзините способности, за работата на Ванѓа се заинтересирале и бугарските тајни служби, а кај неа често доаѓал и бугарскиот претседател на Комунистичката партија Тодор Живков. Баба Ванѓа на бугарскиот крал Борис Трети му

го кажала точниот датум на неговата смрт. Според статистиките, повеќе од 80% од нејзините предвидувања навистина се оствариле. Баба Ванѓа починала на 11 август 1996 во Петрич.

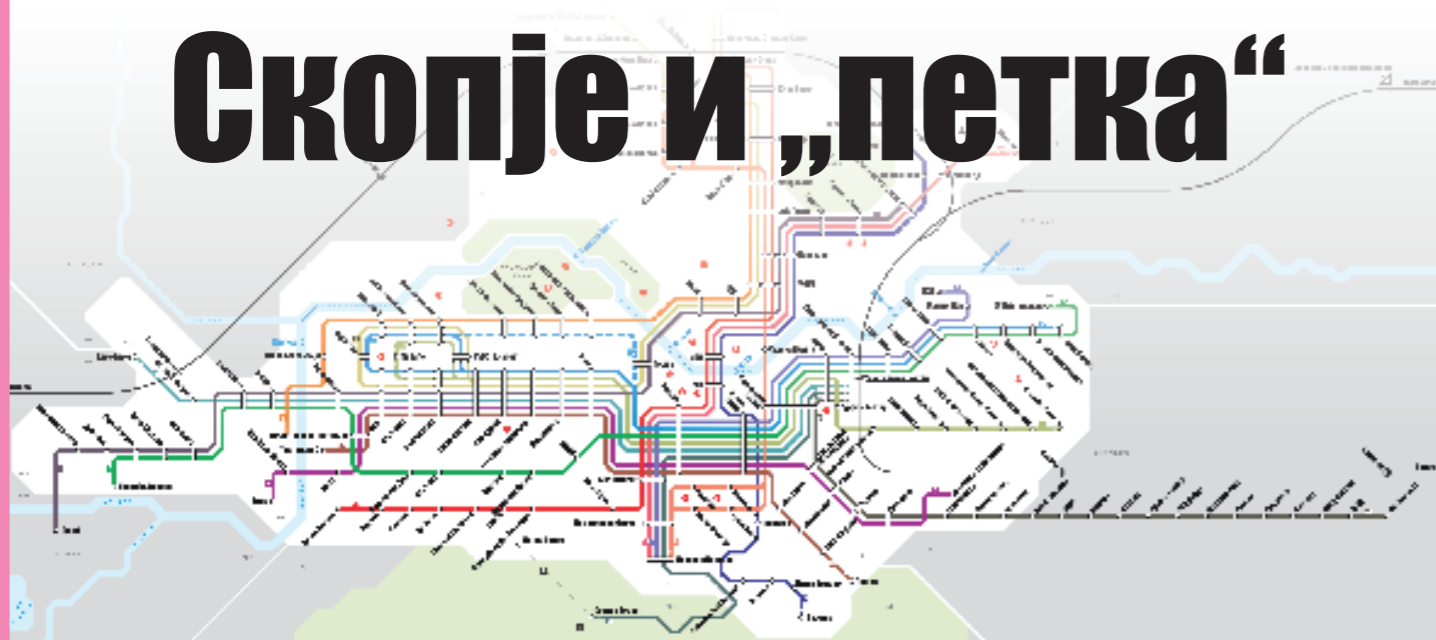
Сепак, освен предвидувањата, од животот на Баба Ванѓа можеме да научиме и многу корисни работи. Некој мисли дека има пари и со нив може да се купи и љубов и среќа, но тоа е лоша работа. Љубов со пари не се купува. Или пак некој мисли дека ќе стане богат и со тоа ќе си ги реши проблемите, но и тоа не е точно. Ке работи, ќе собира пари и предмети и потоа ќе умре и ќе остави сè на некој друг. Кој многу собира, никогаш не го користи. Друг му ги собира плодите на трудот. Не собирајте ги парите, тие се средство за живот, користете ги секој ден. За секој човек доаѓаат периоди на тешкотии. Дури и за најбогатите и за најсилните. Затоа човек треба да се стреми да биде смирен, за да не умре во преградките на злото. Човек никогаш нема да спечали многу пари, ако не се занимава со соодветна работа. Тој прво мора да го разбере она што најмногу му се допаѓа даа го работи, а не да и робува богатството.



Што нè чека во иднина според пророчствата на Баба Ванѓа:

- 2016 – Европа ќе биде речиси празна, безчовечка;
- 2018 – Нова сила, светска држава, ќе стане Кина. Земјите во развој се претвораат од експлоатирани во експлоататори;
- 2043 – Светското земјоделство цвета. Со Европа ќе владеат муслимани;
- 2046 – Ќе се „одгледуваат“ сите органи на човековото тело, а замената на болните ќе стане најдобра метода на лекување;
- 2088 – Се појавува нова болест – стареење за неколку секунди;
- 2097 – Брзото стареење е победено;
- 2371 – Голем глад на земјата;
- 2378 – Нова раса на Земјата се размножува со неверојатна брзина;
- 2480 – судир на две вештачки сонца на Земјата;
- 3005 – Војна на Марс, се нарушуваат траекториите на планетите на сончевиот систем;
- 3010 – комета удри во Месечината. околу Земјата се создаде Појас прашина и камења;
- 3797 – На Земјата целосно исчезнува секое живо суштество, но човечката раса се движи за да продолжи живот во други ѕвездени системи;
- 4509 – Човекот конечно го „запознава“ Господ. Луѓето досигнуваат таков степен на развој, да можат да комуницираат со Господ.
- 4599 – Луѓето стануваат бесмртни;
- 4674 – Цивилизацијата достигна својот врв. На Земјата и другите планети живеат 340 милиони луѓе. Започнува мешање луѓе со вонземјани;
- 5076 – Откриен работ на вселената. Никој не знае што е зад работ на вселената;
- 5078 – Луѓето се одлучија да го преминат работ на вселената. Против се околу 40 отсто од населението;
- 5079 – Крајот на светот.

Скопје и „петка“



9 часот наутро. Последна петка - Ново Лисиче. Февруари месец, месец во кој љубовта се слави два пати. Еднаш на почетокот на месецот, за посилен пол со афинитети кон истиот пол, а вториот пат на средина од месецот за оние кои купуваат ружи еднаш во годината и оние кои еднаш се радуваат на ружа во годината. Јас на тој ден наздравувам со најблиските со чаша добро домашно вино.

Повторно јас, оној кој минатот пат го разбрани Скопје, сега повторно, но во различно светло. Еве ја петка доаѓа, ја куцнав картата, седнав на горниот дел од автобусот, си го отворив прозорчето сè уште нерасонет, па да дунве малку и да ме расони. Овој пат решив да прошетам до крајот на градот, да се возам до крајот на линијата по која се движи петка, да го видам менталниот склоп на моите сограѓани, имаме нови автобуси, дали и менталитет ни е по развиен или пак останал ист како во оние стари комунистички автобуси. Сè уште е мирно, а веќе две автобуски станици се поминати. Чувството не се опишува, утринско сонце и мирно ветре и „Антиена 5“ со новиот Power Play. Но, само за момент застанува

пред трговскиот центар „Capitol“, сакаат сите оденаш да влезат, не било кој, туку „екипа Амстердам“, како што се добро познати пензионерите. Буткање во автобусов чиниш рагби играат, па таа сила не знам од кај им е. Но, нема да ги критикувам стари се, нели старите се секогаш во право? Влегоа некако, ајде продолжуваме со возењето низ мојот ми веле-град, во кој една линија е 15 километри, а се патува еден час. Е, толку ми е среден сообраќајот во моето сакано Скопје. Влегоа и почнаа да растрчуваат по автобусот, кој да го фати поубавото солче, кој со кого да седне да им тече муабетот да не седат неми. Не дека ќе седат мирни, ама ете така да кажеме. Застануваме на наредната станица пред познатата „Седмица“, онаа нашата - Аеродромската. Влегоа двајца со капчиња и викнаа вадете картите. Почнаа да ги прегледуваат куцнатите билети и слободните на моите сограѓани. И одеднаш слушам „Ти глуп ли си? Карта реков!“. Чиниш полиција влегла со налог за детален претрес, такво викање од мојот сограѓанин, но овој пат во функција на контролор на карти. Момчето пребледе од викотницата на контролорот. Му ја покажа картата контролот уште

еднаш му викна „Ти да не си глуп, што се правиш наудрен?“. Момчето му одговори „Не“. И продолжи овој секогашниот шериф да вика низ автобусот. Му наредија на шоферот да не ги отвора вратите сè додека не ги провери сите. Имам чувство како да бараат некој тежок криминалец, а не карти да проверуваат. Е, па, простете ми мои автобуски шерифи, но јас со почит кон мојот град го купив овој билет, за овие нови автобуси кои за мене и за моите сограѓани, а не за вас и да знаете дека земате пари од мене и од мојата лојалност кон овој град. Да, ми подвикнаа и мене и ми го побараа мојот билет, јас веднаш го покажав, го искина бидејќи таков им е принципот на проверен билет, да го подкине. Не дека така треба. но конузмот е сè уште во нив. Веќе на наредната станица се симнав, реков за денеска доста е.

Се симнав на добро познатиот „Рекорд“. Место каде многу љубови се виделе за прв пат, место каде многу пријателства започнале, место каде некои и прв пат ги споиле своите погледи. Се упатив кон кејот на Вардар и решив како досега, така и овој пат пеш да одам кон мојот дом.



Час за
нашата
планета –
приклучи се
и ти!

Македонија шеста година по ред се вклучува во одбележувањето на најголемата светска волонтерска акција! Македонија во 20:30 часот по локално време ќе започне со симболично исклучување на светилките во времетраење од 60 минути, во институциите, компаниите и сите поединци кои и се приклучиле на акцијата „Часот на Земјата“, која оваа година ќе се организира во 7.000 градови низ 162 држави ширум светот. Во акцијата на Светскиот фонд за природата вклучени се поединци, организации, институции и компании кои имаат за цел да испрате силна порака дека е возможно да се преземе акција за спас на планетата Земја. Оваа акција започнала како локален настан во Сиднеј, Австралија во 2007 година, а веќе

во 2009 година и Македонија се приклучува во оваа акција. Па затоа упатуваме порака и ние студентите да се вклучиме во оваа благородна акција, се што треба да направиме е да ги исклучиме светилките на 28 март во 20:30 часот. Не е само тоа се што можеме да го направиме за доброто на нашата Земја, ние како поединци не сме доволни па затоа добро е да ја зголемиме и свеста и на нашите пријатели и да ги поканиме на официјалниот фејсбук настан, исто така можеме и да се приклучиме на славењето на некоја од локациите кои ќе бидат исклучени или да помогнеме во организирањето на настанот. Нашата визија може да помогне да се направи поуспешна акција, од нас зависи.



ВКЛУЧИ СЕ ВО АКЦИЈАТА
ИСКЛУЧИ ГИ СВЕТИЛКИТЕ

28 МАРТ 20:30 ЧАСОТ

www.earthhourmk.org

МАЛИОТ, НО ГОЛЕМ МАКЕДОНСКИ ШАМПИОН

Христијан Митев

Кристијан Воденски – спортско чудо од дете

Има само 9 години, а има потпишано два спонзорски договори. Потекнува од беровско Русиново и пополнува насловни страници на светски спортски списанија. Тоа е малиот Кристијан Воденски кој моментално живее во Германија во градот Офенбах.



Несомнено, борчките дисциплини се неговата најдобра страна. На само 5 години малиот Кико започнал да тренира текводно, па по една година започнал да ги изучува вештините на кик-боксот. Потоа следеле и борењето и бразилското џиу-џицу. Иако изгледа чудно едно дете да се бави со повеќе спортови, тоа за Кико не е никаков проблем, напротив големо задоволство. Неговиот татко, Ване Воденски е негов тренер и најголема поддршка во животот. „Се гордеам со Кристијан, тој е навистина голем борец, како на терен така и во животот. Многу ме радува што неговиот талент е забележан од спортските работници во Германија кои ни понудија Кристијан да се бори под германско знаме, но ние



одбивме. За нас најголема чест е да се интонира македонската химна на големите спортски натпреварувања – вели таткото Ване. Најголемите успеси на Кристијан досега се победата на NAGA Europe во Париз, во ноември минатата година, а дека пред Кико е една успешна спортска година зборува и фактот што тој го освои првото место на европското првенство во кик-бокс кое се одржа во февруари годинава. „Мојата желба е да бидам првиот македонски UFC борец и да се борам под македонско знаме. Мојот татко ми помага многу, заедно ги анализираме моите борби и се обидуваме да ги поправиме грешките. Имам идоли во животот и сметам дека тоа ме носи понатаму“ – ни раскажа малиот, но голем шампион.



Таткото на Кристијан вели дека потпишувањето на два спонзорски договори е големо олеснување за семејството, со оглед на тоа што спонзорите ги покриваат неговите патувања кои што знаат да чинат многу. Малиот Кико и понатаму ќе продолжи да чекори по патот кој води до исполнување на сонштата, а Македонија е овде да се гордее со него.

Селектор радио Нова британска музика на УГД ФМ



Од почетокот на оваа година на УГД ФМ може да уживате во новата музичка емисија „Селектор“ која нуди свеж и современ звук секој понеделник од 20 часот. „Селектор“ е меѓународна радиоemisija за најдобрата нова музика од Обединетото Кралство. Програмата ги опфаќа сите стилови на современа музика – може да се слушне инди, грајм, дапстеп, фолк, соул, електронска музика и сè помеѓу. Избегнувајќи ја мејнстрим сцената, „Селектор“ има за цел на меѓународната публика да и понуди богатство од креативност, нов талент, иновација и разноликост во британската музика. Водена од Голди Рокс, секоја емисија содржи и интервјуа со музичарите и ексклузивни студиски сесии со некои од највозбудливите изведувачи во Обединетото Кралство.

Емисијата е заеднички проект на Британскиот совет, продукциската компанија „Somethin' Else“ и радиостаниците низ светот што ја емитуваат емисијата „Селектор“. Идејата беше осмислена во Обединетото Кралство од страна на музичкиот тим на Британски совет во 2001 година. Оттогаш емисијата се емитува на ФМ брановите во над 30 земји и има изградено лојална публика широм светот со повеќе од 3 милиони слушатели.

Со текот на времето, „Селектор“ разви силен идентитет во рамките на британската музичка индустрија и во земјите низ светот во кои се емитува. Во 2005 година доби златна награда на доделувањето на престижните награди за радио на Сони за најдобра специјализирана неделна музичка програма, две години по првото емитување.

Емисијата „Селектор“ на фреквенцијата на УГД ФМ (91,00 MHz) се емитува секој понеделник од 20 до 22 часот и репризно во сабота од 12 часот. Вашите коментари и забелешки за емисијата, пишете ги твитер @UGDFM и @mkBritish со хаштагот #SelectorRadio.



BRITISH
COUNCIL



the selector

www.selector-radio.com





www.ugd.edu.mk



читај и размислувај...