

СТУДЕНТСКО exco

број 9, мај 2014
бесплатно издание

**Емил Павлов:
Штипјанецот што
ја освои Европа**

**Инспиративна животна приказна:
Прости за да живееш!**

Никогаш не е доцна да се заврши факултет

**Кокино:
Календарот на древните Македонци**

**32 репрезентации ќе ги измерат
фудбалските сили ова лето**



СПУГД

www.spugd.org.mk



Правен факултет
Новинарство и односи со јавноста
www.ugd.edu.mk



ON THE AIR



РАДИО ДЕБАТА

РАЗМИСЛУВАЈ, ДЕБАТИРАЈ, КРЕИРАЈ

Слушај во живо
ugdfm.ugd.edu.mk

Радио дебата секој вторник и недела
од 19.00 часот на 91.00 мегахерци

ИНСПИРИРАМЕ ИНФОРМИРАНА ДИСКУСИЈА ОД 1999 ГОДИНА.

idea

Содржина:

4. Инспиративна животна приказна: Прости за да живееш!
5. Емил Павлов: Штипјанецот што ја освои Европа
6. Најуспешниот млад бизнисмен: „Секогаш може подобро“
7. Никогаш не е доцна да се заврши факултет
8. Да си лекар не е само професија, туку и начин на живот
10. Студентски живот: Дружењето го збогатува животот
10. Подгответе се добро за апсолвентските патувања
11. Богатиот вокабулар – доблест на епохата
 11. Колумна: Џет-сетери
 12. Забранета уметност - графити
 13. Што ги смее актерите?
 14. Летни модни трендови
 15. Модна блогерка
 16. Модата на црвениот тепих: Мет Гала
 18. Стратегија за совршен и здрав изглед
 19. Интервју со Елена Стаменкова, професор по јога
 20. Кокино: Календарот на древните Македонци
 21. Пробиштип со нова димензија на забавите
 22. Каде на одмор ова лето?
 24. Тетовирање: пасија или помодарство?
 25. Маријана Димковска: Информирањето е најважен сегмент од живеењето
 26. Шармот на „олдтајмерите“
 27. Што да правам: Ти си пилот на сопствениот живот
 28. 32 репрезентации ќе ги измерат фудбалските сили ова лето
 30. 2014 – година на македонскиот ракомет

„Студентско ехо“

Катедра по новинарство и односи со јавноста
Правен факултет
Универзитет „Гоце Делчев“
Поддржано од Студентскиот парламент

Првиот број на списанието излезе на
1 декември 2011 година

Ненад Мицов
главен и одговорен уредник

уредувачки одбор:
доц. д-р Сузана Џамтоска-Здравковска
м-р Игор Стојанов
Марија Манева
доц. д-р Андон Мајхошев

заменик на главен уредник:
Иван Дуковски

помошник на главен уредник:
Марија Лазовска
Душица Тренева

Уредници:
Кристијан Митев
Бојана Трајчева

графички уредник:
Александар Максимов

фотографија:
Елица Ристова
Благој Китановски

печати:
Лидеа Принт



на една студиска година и бесплатно се дистрибуира во сите наставни центри на Универзитетот. Целокупниот тираж е бесплатен за сите читатели. Вашите забелешки и сугестии испраќајте ги на studentskoeho@gmail.com.



www.facebook.com/studentskoeho
www.facebook.com/ugdstip

ПРОСТИ ЗА ДА ЖИВЕЕШ!

Каде ја пронаоѓате големината на човекот?

Според едни, големината на човекот е во простувањето, според други во хуманоста, додека други сметаат дека давањето љубов е најважно нешто. Несомнено, доколку се поседуваат овие особини вие сте богат човек. Но, овој пат ќе зборувам на простувањето. Понекогаш понесени од личната гордост забораваме на тоа дали ќе повредиме некого или предизвикаме некаква штета. Едноставно е така, така сме создадени, со тоа сме живееле и ќе живееме, но место за промени секогаш постои. Понекогаш големите приказни кои се случуваат околу нас ни помагаат да размислиме малку во врска со овие човечки особини. За една таква приказна станува збор и во овој текст, приказна за која секој треба да слушне, секој треба да прочита и секој треба да раскаже.



17 години зборот татко предизвикувал чувство на осаменост, недостиг на татковска љубов, потреба од заштита, потреба која не те остава да живееш, не те остава ни најубавите моменти да ги доживееш онака како што заслужуваш. Секогаш нешто недостига, но кога станува збор за родителска љубов, е тогаш, тоа проклето недостига. Мојот другар Иван 17 години чекореше во животот со поддршка само од својата мајка, која безрезервно му ја пружи својата љубов и поддршка. Многу ноќи во животот му поминале размилувајќи за својот татко, за нивната средба, за нивните први погледи за измешаните чувства, за тоа, како би било? Многупати сум се ставил на негово место (иако никогаш не сум му кажал), сум се прашувал како е да си отидеш дома и вечерата да ја делиш со еден, наместо со двајца родители, знаејќи дека сопствениот татко дише, живее и постои на некаде далеку од нивниот дом. По многу непрописени ноќи, размислувања, потрага по одговори и барање на трагите од сопствениот татко, дојде и тој ден, денот кога автобуската станица беше сведок на работите кои цели 17 години не даваа мир во душата на мојот другар Иван. Заедно со неговата мајка, но

и со стотици прашања Иван пристигна во Нови Сад, откако неговата лична потрага покажа дека тоа е местото каде неговиот татко живее и работи. Во тој момент веќе не беа важни прашањата и одговорите, важно беше чувството на припадност и духот на семејството. Пронаоѓањето на татко си по 17 години кој не го видел од својата 4 година значеше само едно, враќање на надежта и прошка. „Човекот го минува животот во размислување за минатото, желби за сегашноста и надежи за иднината. Всушност, сегашноста е животот, иднината е пред нас, а минатото иако е зад нас остава длабоки траги во животот кој останува. Така беше и кај мене, живејќи ги моментите на сегашноста бев во допир со сопствениот живот и размислувањата од минатото кои сведочат за моментите и работите кои не биле искористени. Но како велат, поминало што било, што биде нека биде. И после толку години останува да гледам пред мене, кон она што носи утрешниот ден, кон рајот, кој не е горе, туку во срцето“ ми се довери Иван. Тој ја покажа својата големина како човек со тоа што прости, без да праша зошто и го продолжува својот живот понатаму.

Чувствата не се контролираат, ниту се потиснуваат, работите се одвиваат како што налагаат тие. Можеби од дома се подготвуваме да бидеме остри и да делуваме сигурно, но не е така кога ја имаме ситуацијата пред нас. Последниов Велигден беше најубавиот Велигден за Иван, зошто за прв пат во својот живот се почувствува целосен, исполнет од магијата на семејството. Можеме многу да научиме од него. Животот е премногу краток, секој момент е вреден да се живее, ние избираме дали ќе живееме огорчени или ќе простуваме и ќе бидеме среќни.

ШТИПЈАНЕЦОТ ШТО ЈА ОСВОИ ЕВРОПА

Каратето е негов начин на живеење, а упорноста дел од неговото секојдневие. Секој негов ден започнува со тренинг во 6:30 наутро. На сите ни е познат штипјанецот што успеа да го донесе европското злато кај нас. Тој е единствениот Македонец што го оствари сонот на многумина каратисти. Тоа е Емил Павлов кој има само 22 години и е четврта година на Филолошкиот факултет при Универзитетот „Гоце Делчев“.

Емил за себе вели дека е многу дисциплиниран, одговорен, но пред сè и многу упорен. Посветен е максимално на се она што го работи, а се споредува и со пантерот, кој е тивок и мирен, но знае кога треба да го нападне пленот. Најголема мотивација му е преголемата желба за успех и напредок, а од секогаш сонувал да биде врвен спортист и пример на многу генерации. „Со макотрпна работа, пожртвуваност, голема желба за успех и откажување од многу работи се вратив од Финска како Европски шампион“ – раскажува Емил Павлов. Со каратето започнува да се занимава на седумгодишна возраст. Голем дел од неговите соученици биле запишани на карате, па го мотивирале и тој да го стори истото. Многу се гордее со своите тренери Сашко и Жарко Арсовски кои исто така му помогнале да го реализира тоа што од секогаш го посакувал. Зад него стојат голем број на награди, медали и успеси, но овој млад борец не застанува тука. „Сакам и понатаму да победувам и да постигнувам големи успеси. Следно што ме очекува е светското првенство кое ќе се одржи во месец октомври во Бремен, па следна цел ми е медал од светско. Врв на мојата кариера би било злато и на светско првенство, покрај европското, а најголема неостварена желба ми е злато од светско сениорско првенство. Сепак, за сето тоа да стане реалност се подготвувам напорно и верувам во својот успех.“ – вели младиот каратист Слободното време како и секој млад студент покрај обврските на факултет и тренинзите, сака да го помине дружејќи се со пријателите и забавувајќи се.



Емил Павлов



Навивачите на Емил од родниот Штип



„СЕКОГАШ МОЖЕ ПОДОБРО“

Силните амбиции честопати ги водат младите во водите на бизнисот. Голем дел од нив се стремат кон својата независност, веројатно мотивирани од финансиската зависност од родителите. Пред нив се поставува дилемата бизнисот или образованието? Дали младите кои се впуштаат во бизнис водите можат да се справат со постарите, зрели и искусни бизнисмени? Одговорот на овие прашања ни го дава, малдиот штипјанец Вито Митровски. Иако релативно млад, тој веќе е длабоко навлезен во овие води и успева да ги избалансира и работата и образованието. Во моментот студира енологија на Земјоделскиот факултет при Универзитетот „Гоце Делчев“ и на своите 19 години е сопственик на винаријата „Езимит“. Низ разговор со него, дознаваме за неговите секојдневни обврски и предизвикот да се балансира животот како студент и бизнисмен.

Што значи да се биде успешен бизнисмен?

Тоа значи дека имам многу работни задачи и обврски, меѓутоа ќе се обидам на кратко да доловам еден сегмент од она што го работам. Осмислување, организирање и имплементирање на стратегија и извршување на планови за постоечките производи, следење и анализирање на трендовите на пазарот, управување со лансирање на кампањи за производи и спроведување на рекламни и промотивни активности во област на бизнисот во којшто сум вклучен. Исто така, поголем дел од мојот работен ангажман подразбира управување со производствениот материјал, како и обновувањето на информациите и новостите и нивно пласирање во јавноста и мас медиумите. Сепак и покрај сите овие работни задачи, не го запоставувам студирањето на кое гледам како на најголема работна обврска со која самиот се надградувам.

Дали оваа работа е само продолжување на семејниот бизнис или она кое што навистина ве исполнува?

Лично за мене значи продолжување на семејниот бизнис и работа која истовремено ме исполнува. Уште од мали нозе бев израснат покрај дедо ми којшто беше доста добар во оваа работа, секако тука е и мојот татко кој секојдневно ме запознаваше со, овој за мене, непознат свет, а сега неуморно ми ги пренесува тајните на бизнисот.



Како постигнете да се образувате и да работите истовремено?

Со добра организираност и посветеност се е можно. Можам да кажам дека засега успевам доста добро да избалансирам сè. Секако тука е многу важна мотивацијата која го води одреден поединец кон некоја цел која што си ја задал. Мојата лична мотивација е движечка сила која ме води кон извршување на моите обврски, а секако и кон целта која што сум си ја задал.

Колку сте задоволни од вашите досегашни постигнувања?

Секогаш може подобро. Секогаш се трудам да се подобрам себе си, а потоа и тимот околу мене. Со тоа ги подобрувам и работните задачи кои ги извршувам. Целта пред сè, зависи од мојата лична ангажираност, посветеност и мотивираност, но секако и од тимот кој што го предводам.

Кои се вашите планови за во иднина за развивање на вашиот бизнис?

Моите планови се прилично амбициозни, но секако тие зависат од многу фактори кои се надевам со текот на работењето ќе бидат поволни. Верувам дека каменчињата од мозаикот ќе си дојдат на свое место и ќе ја реализирам сопствената визија. Во иднина ме очекува уште поголем ангажман за одредени проекти кои што сакаме да ги реализираме.



Никогаш не е доцна да се заврши факултетот

Колку возрастните личности, вработени, со семејства и сопствени обврски можат да пронајдат време за студирање со високо образована диплома? Се поставува прашањето дали е доцна за студирање. Од разговорот со неколку студенти на возраст од 33 до 47 години, може да се заклучи дека никогаш не е доцна за студирање, за стекнување нови знаења и искуства. Потребно е само да се биде истраен, да се има силна волја и желба.



„Никогаш не е доцна за остварувањето на сонот и амбициите!“ Вака ја почнува својата приказна Ивана Александрова од Куманово. Ивана има 33 години, моментално е невработена, но како семејна жена со две дечиња има голем број на обврски. Таа е успешна студентка на Универзитетот „Гоце Делчев“ во Штип, на катедрата по Новинарство и односи со јавноста. Уверена е дека е на вистинскиот пат и дека факултетот ќе ѝ овозможи да стекне современи и корисни знаења и вештини, кои ќе ѝ помогнат во иднина на полето на професионален развој и усовршување, уште повеќе што претходно седум години работела како консултант за продажба.

„Свесна сум дека ми недостасуваат уште неколку коцки да го склопам мозаикот и да бидам целосно среќна и исполнета. Годишните навистина не ми претставуваат пречка, напротив среќна сум што можам да бидам пример за другите. Секако, тука е моето семејство од кое имам голема поддршка и без кое не би успеала. Никогаш не е доцна ако нешто вистински се сака. Човекот учи додека е жив“ вели Ивана.

Роберт Георгиев е 40 годишен татко на четири деца, кој дипломира оваа година на Факултетот за природни и технички науки, а работи во библиотеката „Гоце Делчев“ во Штип. Желбата за студирање се појавила за да го надоградува сопственото знаење и да работи во како архитект.

„Додипломските студии на дизајн и технологија на мебел и ентериер ми овозможија од една страна да стекнам квалитетно образование во областа која ме интересира. Со добар распоред на должностите во текот на денот успевав да најдам време за учење, но секако и со разбирање од фамилијата. Додека бев студент, секој ден ми беше исполнет со нови знаења и искуства, овозможени од професорите и асистентите кои беа секогаш подготвени да објаснат и да ме воведат во новите и непознати нешта од областа на архитектурата. Горд сум што се здобив со поголеми знаења, вештини и способности кои ќе ми помогнат за понатамошен успех во кариерата, вели Роберт.



Зорица Глетничка има 37 години и студира на Факултетот за информатика. Таа отсекогаш сакала да оди на факултет, меѓутоа после завршувањето на средното училиште ѝ се чинело дека таа никогаш нема да успее. Неколку години подоцна, нејзиниот сон се исполнил, кога и се придружила на ќерката и станала студентка. Но, најмногу ја поттикнал проектот на Владата „35/45“ за повозрастните граѓани кој им овозможува да завршат факултет со годишна школарина од 200 евра.

„На почетокот ми беше тешко, но упорна сум, учам напорно и нема да се откажам од студиите. Сопругот има големо разбирање и ми дава голема поддршка. Доколку добро се организирате, си го распоредите денот време има, се наоѓа за сè. Моите деца се веќе во некои работи самостојни, значи од мене им е потребна мала помош. Домашните работни обврски ги завршуваме заедно со сопругот, а времето наменето за гледање телевизија го користам за учење“ додава Зорица.

„Не се согласувам со мислењето на другите. Во случај кога еден од родителите студира не се запоставува семејството. Но, сепак треба да се има големо разбирање од сите во семејството. Студирањето не ти го одзема времето кое го поминуваш со семејството, но влијае на семејниот буџет. Тоа е најважното прашање кое треба да се реши пред да се запишете на факултет. Успехот не доаѓа наеднаш. Потребни се многу мали чекори, одлуки, дејствувања за да се изгради огромен триумф“ вели Зорица.

Благица Илиевска има 47 години и е втора година на дисперзираните студии за туризам и бизнис логистика во Скопје. Таа раскажува дека е потребно да се има желба, но пред сè волја во повозрасни години да се продолжи да се учи, а само со упорност, за да го завршиш студирањето. Во времето кога требало да се запише на факултет не го направила тоа од различни причини. Но, подоцна во животот се појавила желба за надградување на своето образование која и воедно претставувала мотивација за понатамошното образование на својот син. Нејзината цел е што поскоро да дипломира, со надеж дека дипломата ќе биде предност на пазарот на труд.

Маре Кезаровска е 43 години и работи во Стопанска Банка. Студира на Универзитетот „Гоце Делчев“ во Скопје на Факултет за туризам и бизнис логистика и е на пола со студирањето. Желбата за факултет се појавила за да го усоврши своето знаење, бидејќи во минатото од различни причини не го довршила студирањето. Таа верува дека дипломирањето ќе ѝ донесе подобри работни можности.

„Мислам дека годишните не се пречка ако нешто се сака. За времето кое го посветувам за факултетот и обврските што тој ги носи сметам дека ми е драгоцено, бидејќи навистина научив многу работи. Никогаш е многу напорно, но кога нешто се сака, се постигнува. Сметам дека не го запоставувам семејството поради студирањето, тие ми помагаат и ме подржуваат во сè. Со голема мжелба, се остварува посакуваното“ вели Маре

„Да си лекар не е само професија, туку и начин на живот“

Студентите и медицината во Македонија

Кога човек е млад тој разбира дека откако изучува занает или некоја наука неколку години, тогаш мора навистина да биде посветен и насочен кон својата одбрана професија, поточно ако тоа е професија која е поврзана со животот на други луѓе, како медицината. Секоја личност кога се насочува кон изучување на медицината е свесна дека еден ден неговото знаење треба да го употреби за да спаси нечиј живот, да помогне на болен, да преврзе некоја рана. За да може да се исполнат сите очекувања од оваа професија, треба целосно да се биде предаден кон медицината и да се работи со љубов и желба. Дел од студентите на медицина на нашиот Универзитет зборуваа за нивната желба и преданост кон нивната избрана професија и имаат различни очекувања за нивното понатамошно работење на струката.

Деан Манов,
студент на Општа медицина, втора година



Дали покрај обврските на факултет имате доволно време за себе, за дружење со колегите?

Обврски на нашиот факултет имаме навистина многу. Иако во некои моменти сме како во „трка со времето“ за да постигнеме да ги обавиме сите обврски, обично со добра организација и распределба на времето може да се најде време за се.

На кој начин го поминувате практичниот дел од наставата?

Практичниот дел од наставата го поминуваме во лабораториите кои ни се достапни, во кабинетите на ФМН, а дел и во Здравствениот дом и во Штипската болница. Факултетот се труди да ни овозможи практична настава секогаш кога тоа е изводливо и достапно, иако постои уште простор за подобрување на овој дел од наставата.

Елена Тасева,
студент на Општа медицина, втора година



Што мислиш за праксата надвор од Македонија?

Сметам дека праксата надвор од Македонија е многу добра идеја, затоа што би се сретнале со нови случаи, нови правила и прописи. Секое ново искуство претставува голем плус за нас и за нашата професија, што би можеле да го искористиме за наш напредок.

Дали со изборот за студирање медицина се насочивте кон живеење здрав живот?

Во текот на студирањето се сретнуваме со различни препораки за здрав живот и ризици кој го загрозуваат нашето здравје. Како што согледувам за сериозноста на нарушеното здравје и како е тешко потоа да се врати во нормала, се повеќе гледам да се придржувам до нормала се повеќе гледам да се придржувам до она „Подобро спречи, отколку лечи“ со промена на лошите навики и живеење на здрав живот.

Што мислиш какви можности нуди медицината во твојот понатамошен живот?

Можностите што ми ги нуди медицината зависи од мојот сопствен труд. Сепак сметам дека имаме широко отворена врата за збогатување на нашето знаење, можност за специјализација и најглавното, вработување.

Андријана Николовска,
студент на Општа медицина, втора година



Со кои зборови ќе ја опишете медицината?

Медицината е наука и пракса за одржување и унапредување на здравјето, за превенција, дијагноза и третман на болестите и повредите. Медицината е хумана професија која бара посветеност, внимание, подготвеност и одговорност.

Зошто токму медицина за студирање ?

Уште како малечка желба ми беше да бидам докторка, таа желба со текот на годините се повеќе ме правеше жедна за да ја постигнам својата цел. Се запишав и завршив средно медицинско училиште, а сега сум студентка на ФМН и се движам кон својата цел. Оваа струка ја избрав заради тоа што се чувствувам исполнето кога им помагам на луѓето.

Зошто токму УГД ?

Па, не е целта само да се има диплома, секако и дипломата е потребна за работа, но без знаење не вреди. Мојта на секоја личност се содржи во знаењето и умешноста да се примени наученото во праксата. УГД го избрав токму поради тоа што знам дека ќе научам, ќе умеам да го применим знаењето во праксата и ќе добијам заслужена диплома.

Викторија Цабриска,
студент на Општа медицина, трета година



Според тебе дали медицинскиот труд е доволно ценет во нашата држава?

Иако медицината како наука и секој вложен лекарски труд треба да бидат ценети, јас мислам дека во нашата држава тоа не е така. Сите сме сведоци на едно време кога скоро секој млад лекар својата иднина ја гледа надвор од државата, а за тоа секако има причина. Секој лекар кој се вложил во тоа што станал сака тоа нешто да биде ценето и покрај неговата цел е да биде од корист на оние на кои им е потребен. Сепак во нашата земја некако се друго е поважно од здравјето на луѓето, дали ќе биде бркање на некакви норми или „натпревар“ кој да добие награда на крајот на месецот. Лекарот е принуден за пациентот да одвои малку време, одтука произлегува незадоволство од страна на пациентите и на крај револтот. Значи се започнува од тие што се над лекарите, оние кои го вршат притисокот. Токму тие треба да го ценат медицинскиот труд, а понатаму се ќе биде поинаку.

Што мислиш дали со медицината повеќе би просперирала во странство или овде кај нас?

Како што веќе кажав се поголем број млади лекари и мои колеги својата иднина како лекари ја гледаат некаде надвор од нашата земја. Во странство можностите за стекнување нови знаења, како и за работа се далеку подобри отколку овде кај нас. За се што сакаме во животот треба да вложиме труд па така и ако сакаме да одиме да работиме некаде во странство. Ако го вложам тој труд мислам дека во странство повеќе би просперирала. Сепак можеби уште е рано да одлучам дали ќе останам овде или не, никој не знае што ќе биде утре или за 2-3 години. Јас сакам да останам во нашата држава, да продолжам, да го надградувам моето знаење и да бидам од корист на мојата земја и на моите сограѓани на кои ќе им бидам потребна, па се надевам дека работите во државата ќе се сменат и ќе се тргнат на подобро, за да јас и сите мои колеги не се одлучиме на патот на кој се одлучија многу лекари.

Деспина Кирова
студент на Општа медицина, трета година



Што мислиш која е предноста на медицината во односот на другите науки?

Предноста на медицината во однос на другите науки е тоа што таа единствено може да се доближи до човекот од еден поинаков аспект и да го подобри човековото здравје. Давајќи одговор на сите клучни прашања кои на минимум ја сведуваат болеста ја подобрува здравствената состојба на поединецот. Имено користејќи операција до диференцијално дијагностички постапки се овозможува правилно поставување на резултати на секое поле кои воедно ја издигнуваат над други науки.

Каде се гледаш по завршувањето на студиите?

Патот до успехот е тежок. Не се знае што ќе донесе утрешниот ден. По завршувањето на студиите би сакала да продолжам на специјализација, за кај уште не сум одлучила што точно би била. Можеби токму специјализацијата е единствен начин човекот да биде рангиран на едно повисоко ниво доколку го заслужува.

Јане Мамучевски

Марија Богдановска,
студент на Општа медицина, трета година



Каков е интересот за студирање на овој факултет и кои се главните очекувања кои студентите на медицина ги имаат на почетокот на студирањето?

Интересот за студирање на Факултетот за Медицински науки од година во година е се поголем, што е знак дека заинтересираноста за медицината расте. Главните очекувања кои ги имаат поголемиот дел од студентите се здобивање на теоретско и практично знаење за одржување на здравјето, проучување, превенција, дијагноза и третман на болести и повреди, како и воспоставување на правилен однос со пациентот. На некој начин тоа се вештини кои во голема мера ќе бидат значајни за наоѓање на работа по дипломирањето.

Каде би сакале да работите по завршување на студиите, во земјава или својата иднина ја гледате некаде надвор од границите на земјава?

Доколку ми се укаже соодветна работна позиција би останала во Македонија, во спротивно кариерата би ја градела во некоја од Западно – Европските држави.

Ваше размислување, што би смениле во здравствениот систем на земјава?

Би требало да се зголеми бројот на доктори, медицински сестри и техничари кои се праќаат на обука во странство со цел да се подобри пристапот не само во лекувањето и воведувањето на нови методи, туку и пристапот кон пациентите, начинот на поставување на работите и односот кон обврските.

ДРУЖЕЊЕТО ГО ЗБОГАТУВА ЖИВОТОТ



Во денешно време желбата и волјата на денешната младина се повеќе и повеќе се зголемува и расте за студиите и студентскиот живот. Кога би навлегле длабоко со мислите на тема „Студентски живот“, всушност би заклучиле дека студентите не се насочени само кон надополнување и насочување кон новите информации и зголемувањето на нивното знаење, туку сè повеќе тие се насочени кон новите пријателства и моментите поминати со пријателите и колегите, без разлика на возраста, националноста, културата и традициите. Предизвикот кај студентите е голем исто колку што се големи можностите за стекнување на нови познанства и можноста за забава. Секое испиено

кафе, направен муабет, секоја прошетка, секое вечерно излегување ни помага во создавањето и распознавањето каква личност сме ние или каква е личноста до нас. Но, да не ја забравиме и комуникацијата со колегите која ни помага при размената на информациите во врска со факултетот и студиите. Секој како студент може да заклучи дека секогаш треба да се стремиме кон новите познанства и комуницирањето не само за време на студиите туку и понатаму во животот, затоа што само така ќе откриеме дека без разлика на возраста, полот или пак културата, традициите и верувањата дека всушност сите ние сме исти, а толку различни.

Апсолвентски екскурзии

Милена Гошевска

Подготвите се добро за апсолвентските патувања



Виена, Братислава, Прага, Берлин, Амстердам, Париз, Кан, Ница, Монте Карло, Лорет де Мар, Барселона, Рим, Фиренца и Венеција се дел од дестинациите кои ви ги нудат туристичките агенции за апсолвентските екскурзии. Овие дестинации несомнено секој кој има можност би требало да ги посети, а за тоа нема да зажали. Доброто друштво зачинеото со разновидната европска култура и добрата забава се гаранција за незаборавно доживување кое ќе го паметите цел живот. Еве ви неколку совети за тоа како да ја изберете најпримамливата понуда.

Изберете реномирана туристичка агенција која има повеќегодишно искуство во организирање апсолвентски екскурзии, бидејќи искуството си го прави своето. Тие имаат свој ланец на бизнис партнери во странство кои го прават патувањето подобро, а сместувањето попријатно. Знаат да ви ги понудат најпопуларните и најзначајните активности и да ве однесат на посетата во најдобрите шопинг центри.

Искусните водичи се истотака предуслов за незаборавно патување, бидејќи тие се оние коишто треба да ве насочат и да ве запознаат со културно историските знаменитости на градовите кои ги посетувате и да се погрижат за вашето

слободно време.

Долго време од екскурзијата се поминува во автобус, затоа потребно е да изберете агенција која нуди патување со високо туристички автобуси кои ќе бидат удобни, комфорни и опремени со клима уред. Што се однесува за преспивањето и престојот, сето тоа не мора да биде луксузно, но сепак да биде пристојно и пријатно.

И на крај без разлика која понуда и да ја изберете и за која туристичка агенција ќе се одлучите се би било залудно доколку немате добро друштво. Доброто друштво е јаготката на шлагот, тоа ја прави забавата. Ви посакуваме пријатна забава и добра дружба.

Богашииот вокабулар - доблесит на епохата

Ако надградувањето себеси е јадрото на созревањето, тогаш поткрепата со добар вокабулар е клучна секвенца за академски обликувана личност. Често струи мислењето дека поткрепата со добар вокабулар им користи само на писателите или говорниците, но праксата покажува сосема друг исход: богатиот речнички фронт користи секому. Не само што низ лавиринтот од бесконечноста на големите зборови човека може да се пронајде себеси, туку и додава нова димензија на своето творење и постоење. Кои би биле предностите на солиден вокабулар? Секој нов збор отвара нова авенија за размилување, остава простор за миграција од секојдневниот патернализам. Не само што ја стимулира комуникацијата, туку и ја саботира агресивната реторика на сленгови и монотност при интеракцијата. Не гледајте на добриот вокабулар само како познавање на зборовите во поголем размери. Добриот вокабулар е умешност за избирање на соодветни зборови со поголема прецизност.

IF YOU CAN'T WIN THEM, OUTSPEAK THEM

Следниот аспект накратко резимиран би гласел вака: Поголеми зборови, поголема самодоверба. Односно, не само што софистицираниот вокабулар дава налив на самодоверба и самопоткрепа пред конкуренцијата, исто така го подобрува и впечатокот. Индивидуалното вокабуларно ниво е добар показател за професионалниот успех. Овде се гледа корелацијата на богатиот речнички фронт како фундаментален фактор во доменот на достигнувања на професионален план. Запознати сме со тоа дека добриот вокабулар е производ на начитаност, така што, колку повеќе исчитани страници индивидуата зад себе, толку повеќе е во тек со случувањата и појавите околу неа. Овде во голема мера е и бенедитот од добрата импресија пред соговорниците. Се подобрува спелувањето, разбирањето на светот околу нас, се изострува комуникацијата, се оформува личноста, се надградува интелектуалниот капацитет. Со други зборови, се создава идентитет низ различните речнички кодови.

Она што би го доловило заклучокот е тоа дека секоја единка (уникатна сама со своето постоење) треба себе си да се профилира со карактеристики на едуциран говорник, академски граѓанин, двигател во комуникацијата. Нектарот на академскиот вокабулар никога не оставил рамнодушен, а и светот е заситен веќе од „полни усни празни зборови“. Неслучајно Аристофан рекол: „Големите дела доаѓаат со големи зборови“.

Џет-сетери

Христина Спиорова

Џеј-сејери

И нема, ги нема, ама кога ќе се појават и кај нас ги измачуваме до бескрај чиниш самите се криви кутрите за доцното пристигнување – трендови! Тренд на капче, тренд на џемперче, тренд на состојба на ум(че).

И си ги купуваме трендовите, си ги купуваме по правило „Продај стар принцип – земи нов тренд“ ко од кутија „се“ по 50“. „Видов на Фејсбук модерно, па си купи алтернатива вчера, уникат, чесен збор!“ Гледам и нешто актуелно на пазарот „Се продава став за трендот образование“, вели. Се разграбале луѓе, па слушаш муабет трендов сите го носеле ама на некои им стоел, на некои не. На страна од муштерииве стои лик со паролата „Дерогација ни за право на образование, ни за природна селекција.“

Тече бизнисов, тече, се купуват трендови, едни доаѓаат, други си одат, модерни нација сме од секој аспект. Ем природна состојба на Лок, ем човек на човека – џет – сетер. Спектакл!

Jet Set



Забранета уметност

- ГРАФИТ -

ГО БУДИ УМЕТНИКОТ ВО СЕБЕ

Сајтот hiphormacedonia.com успешно го „труе“ секој заинтересиран читател со квалитетни содржини. Петгодишнината од постоењето на сајтот не инспирираше на разговор со Андреј Алексов, еден од седумте момци кои со нивните текстови, интервјуа, колумни, рецензии, но пред се сопствено мислење и дадоа посебна содржина и ги поместија границите, за тоа како треба да изгледа Хип Хопот.

Како започнува да се развива Хип Хопот во светски рамки, а како се развива во Македонија?

- Хип Хоп како култура во Светски рамки се појавува некаде во 70тите години, во населбата Јужен Бронкс во Њујорк. Потоа, за доста кратко време го опфаќа целиот свет како огромно движење на луѓе кои го прифаќаат Хип Хопот како начин на живот и изразување. Секако овде спаѓа и Македонија која исто така е во тој „бран“ на ширење на културата. Па затоа, иако тешко е да се процени кога за прв пат се појавува Хип Хопот кај нас, некаде крајот на осумдесетите години се појавува како култура и ширење на нашите простори. Развитокот, од тогаш до денес е огромен и што би се рекло се развива со „полна пара“ за да биде онаков каков што моментално е.

Вашиот сајт, hiphormacedonia.com претставува и нуди голем број на информации од Хип Хопот. Како дојде до идејата да се создаде еден ваков сајт?

- Сајтот е создаден на 29 Април 2009 година. Недостатокот од медиуми кои би се нафатиле да стават акцент во хип-хоп културата од поинаков аспект беше еден од најголемите виновници за да се создаде сајтот. Во Македонија и Балканот хип-хоп активизмот е на едно незадоволително ниво, додека во другите земји е доста значаен и разгранет. Активизмот е движење и едуцирањето на голема толпа луѓе кои всушност се залагаат да научат нешто повеќе. Затоа ние сме овде и со задоволство им нудиме и претставуваме голем број информации на сите заинтересирани читатели.

Посветувате големо внимание на рапот. Колку сте посветени на другите три елементи: брејкденс, ди џеј и графити?

- Рапот можеби е најраспространет елемент во хип-хоп културата, но не би рекол дека е најважен. Секако, кај нас, без разлика дали се работи за квантитативност или квалитативност, рапот најмногу го има. Многумина мислат дека е еден од полесните елементи кои можат да го „научат“, но

е доста проблематичен. Според мене, посветеноста и распространетоста на останатите елементи, е на задоволително ниво. Диџејството како гранка е сè повеќе и повеќе застапена, многу диџеј почнуваат да ги користат грамафоните и плочите, скречувањето звук е сè повеќе застапен во многу песни кои не се сметаат за рап. Графитите како една од „забранетите уметности“ го буди бунтот и адреналинот на уметникот во себе, па така има многу артисти кои почнуваат да се бават со овој елемент. Единствено загрозен е брејкденсингот, кој за жал го негуваат само неколку луѓе од ромската популација, кои се за огромна почит и пофалба.

Бесплатниот и единствениот онлајн магазин за Хип Хопот го издавате вие. Какви теми обработувате, на што точно сте фокусирани?

- Хип-Хопот магазинот е целосно наша идеја која ја реализираме веќе 4 години. Магазинот опфаќа најразлични теми. Обично имаме од едно до две интервјуа, стихови на изданието, препорачување на хип-хоп класици, интересни колумни и интересни вести. Пред некое време го издадовме 11-тиот број и досега, според читателите имаме доста позитивни критики. Секако, тоа ни дава сеуште надеж да работиме уште понапорно за усовршување на магазинот и средувањето околу истиот.



Поентата на сето тоа е да не обработуваме само про-Афро-Американски текстови, колумни и статии, туку да се направи некој баланс помеѓу нашиот, македонски менталитет и таа нова урбана култура, да ја испреплетеме со некои наши елементи и

вкусиви, звуци и начини на изразување. Тоа е и всушност магазинот, колаж од ставовите на неколку наши активисти кои ја гледаат оваа култура на свој начин. Би било уште покул да излезе ова списание и во печатена форма – муабет кој повремено „под мустаки“ го правиме со тимот. Се надевам дека тоа ќе биде пред следната светска апокалипса.

Кои се вашите идни планови во врска со промоцијата на хип-хоп културата во Македонија?

- Најсвежо нешто што ќе биде е презентирање на најновиот 12-ти број на хип-хоп „Магазинот 4“ кој ќе излезе за неколку недели и ќе дојде нешто како „подарок“ пред да започнат летните горештини. За промоција на хип-хопот во Македонија сме секогаш тука. Овде е нашиот сајт, кој е веќе во некоја форма на редизајнирање, спремен секогаш да помогне за ширење на вистинскиот хип-хоп во Македонија и пошироко, секако овде е фејсбук групата „Hip Hop Macedonia“ и овде сме ние, како луѓе секогаш со огромна желба за соработка со било кој човек кој ја почитува вистински хип-хоп културата.



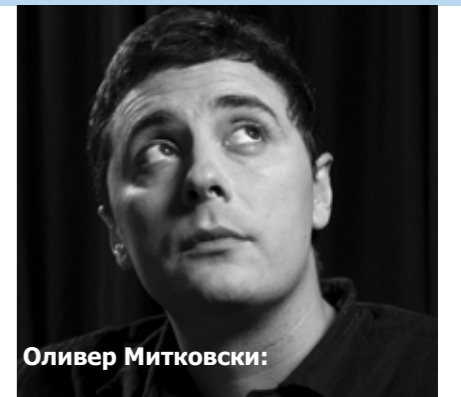
Што ги смее актерите?

Постојат голем број на поговорки во светот, кои зборуваат колку е голема предноста на насмевката и среќата. Актерите се тие што нам постојано не смеат и расплакуваат. Најчесто луѓето кога одат во театар сакаат да гледаат комедија, бидејќи сакаат да се насмеат. Но интересно беше да дознаеме што е тоа што ги смее оние кои се постојано на штиците што животот значат. Луѓето кој постојано го забавуваат и смеат народот. Во продолжение прочитајте што ги смее глумците кои ја забавуваат целата наша држава.



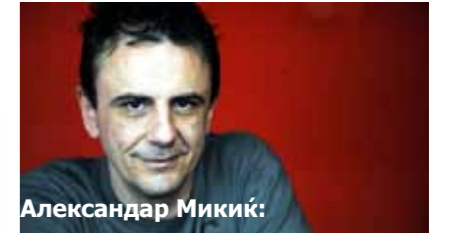
Сашко Коцев:

„Не знам колку читателите знаат што е тоа гротеска, но мене најмногу ме смее. Тоа е ситуација на пример кога имате случка со погреб, но наеднаш почнува да дува силен ветер. Ветерот ги носи шеширот на еден од луѓето, потоа на друг, па на трет и така настанува комична ситуација. Со тоа народот заборава на погребот и секој трча да си го фати шеширот. Тоа е неочекуван пресврт во ситуацијата што од трагична ја прави комична. Ова е тоа што најмногу ме смее.“



Оливер Митковски:

„Сарказмот како вид на хумор е тој што најмногу мене ме смее. Често го користам со моите пријатели приватно и често се смеаме во такви ситуации.“



Александар Микиќ:

„Неочекуваниот пресврт. Кога сите мислат дека се знае што ќе се случи, а настанува нешто сосема поразлично. Има многу такви вицети кога сите мислат дека го знаат крајот, а потоа ќе бидат сосема изненадени.“

Влијанието на музиката врз мозокот

„Музиката е функција на десната хемисфера на мозокот, која во голема мера ги обработува чувствата и емоциите. Она што во една книга би се опишало со многу реченици, во музиката честопати може да се пренесе само со еден такт или со еден акорд.“



Музиката е јазикот на чувствата. Ова популарно клише, објаснува дека музиката дејствува на нас, но не и како. Колку и да е чудно одговорот на прашањето „како“ е сеуште далечен, но некои механизми се веќе јасни. Музиката понекогаш не удира како грмотевица, предизвикува солзи на очите, а некогаш не внесува и во ритамот на танцот. Таа моќ може да не однесе во непознати страни и да не врати во далечни времиња. Јазикот којшто има многу сличности со музиката, ни делува исклучиво преку нашата свест, додека музиката не поврзува непосредно, без да ја анализираме нејзината содржина.

Наука сеуште не е во сознание за да го објасни влијанието на музиката. Добро е изучен патот по кој еден звучен сигнал минува низ увото, преку внатрешното уво до соодветниот нерв каде се трансформира во тон кој го прима мозокот, но што се случува понатаму е нејасно, бидејќи речиси нема сегмент од мозокот кој не се занимава со преработување на музиката.

Музиката-јазикот на чувствата“, но зошто ни служат овие чувства? Емоциите имаат уникатно биолошка намена, секој човек следи цели кои му се дадени од биологијата, културата или од него самиот, секој настан што помага или

го попречува остварувањето на овие цели, покренува и соодветни чувства. Ритамот на музиката делува директно врз мозочниот столб кој реагира на звуци, на пример звукот од истрел дава сигнал за тревога, брзите силните или високите звуци го забрзуваат пулсот, а бавните и длабоки тонови не успокојуваат.

Таканаречената „меморија за епизоди“ ја поврзува музиката со ситуацијата кога прв пат сме ја слушнале, на првата средба со партнерот или пак музичкиот сигнал што го слушаме додека го пиеме утринското кафе.

Музиката е насекаде околу нас, таа е моќ со која многу луѓе го започнуваат и завршуваат денот, музиката е терапија која може да постигне физичко и психичко лекување. Таа го подобрува расположението, ги намалува симптомите на депресија, го подобрува здравјето на срцето, релаксира и го убива стравот, ја намалува хроничната болка, ја подобрува концентрацијата, помага да вежбате подолго, го зголемува оптимизмот, помага за подобар сон и ги зближува луѓето. Музиката едноставно се чувствува и треба да биде оставена да се случи и да ве понесе преку солзи да ја пронајдете скриената насмевка која ќе ги пронајде оние искрени длабочини во руините на вашата свест.



Летни модни трендови



Срамежливоста на пролетното сонце ни го зазема ентузијазмот за модни експерименти и новитети кои би ги инкорпорирале во стилот на облекување. А оваа актуелна модна сезона навистина има со што да не израдува и инспирира. Од страна на уметнички дух, спортски стил, цветна фантазија, умерена провокативност и безвременска елеганција произлезе уникатен моден микс од тенденции. Како најдоминантни модни трендови би можеле да ги спомнеме цинс манијата, цветната фантазија, воздржаната провокативност, уметничката креативност, комбинезони, дамски широки панталони, спортски дух, чипка, реси. Фармерките се незамелив актер на секоја модна сезона, но во оваа добиваат нов бран и почит од многу луксузни модни куќи во светот. Додека пак цветните комбинации ја распламнуваат нашата желба за цветен и неодрлив изглед. Кратките маички и корсети најчесто се комбинирани со панталони од висок струк и тесни здолништа, кој предизвикуваат предизвик за спротивниот пол. Широкиите дамски панталони повторно примамуваат внимание, даваат слобода при движење и ја изразуваат женственоста. Спортската облека како и секогаш им служи на модните креатори како инспирација. Неочекувано патиките ги заменуваат високите потпетици, дури и на модните писти. А чипката шармира со нежноста и богатата текстура и веќе неколку сезони наназад е меѓу најзабележителните трендови.

МОДНА БЛОГЕРКА

Од многумина модни блогерки, Ана Ѓорѓева навистина се истакнува со нејзиниот стил, кој нуди неисцрпна инспирација. Тригодишниот блог „Ана Стил“ е резултат на нејзината силна љубов кон модата. Креативноста и талентот освен во модните комбинации ја искажува и преку изразувањето на нејзините чувства и моменталната состојба, во текстовите објавени на нејзиниот блог. Комбинациите на Ана се ефективни, бидејќи сака да проба нови нешта и да „си игра“ со модата. Светлите бои, женственоста и забавата владеат во нејзиниот стилски свет. Ана вели дека модата е креативност, и затоа таа сака да ја покаже.

Како стана дел од модното блогерство?

- Дел од модното блогерство станав во 2011 година. Блогот го направив за забава, бидејќи сакав да ги изјаснам моите ставови во врска со модата и да ги инспирирам младите девојки со мојата личност.

Од каде наоѓаш инспирација за модните комбинации?

- Секогаш е различно. Се инспирирам насекаде околу мене, односно од тоа како се чувствувам во моментот. Од тековните настани во модата, од чувствата, од музиката, од местото кое сум го посетила во текот на денот. Никогаш не се плашам да излезам од мојата зона на удобност. Постојано експериментирам и правам промени.

Што според тебе е „must have“ за оваа сезона кога е во прашање модата?

- „Must have“ за оваа сезона би било сако во пастелна боја, или кратки окер панталончиња, а безвременско „must have“ би го издвоила краткиот црн фустан, кој секоја жена би требало да го поседува во својот гардеробер.

Студентите од Технолошко-Технички Фалулет со одсек моден дизајн, земаа учество на FDSH (Fashion day Shtip), помеѓу кои беше и ти. Кажми ми на што бевте фокусирани, каде беше ставен акцентот на креациите.

Се помина повеќе од задоволително. Секој модел-своја приказна. Акцентот беше ставен на жената од 50 години, односно истакнувањето на облините и женственоста. Карактеристични

Ана секогаш ќе ве инспирира со нејзините слоевити парчиња, со беспрекорните детали, со внимателно одбрани чанти и чевли, но секогаш во вистинските бои. Посебна

беа турбаните на главите и леноките. Учество земавме со 17 креации. На прво место фокусот ни беше на сценскиот настап, бидејќи станува збор за студенти кои немаат финансиски материјали. Свежите бои беа заштитен знак. Краециите ги носевме сами. Само така најдобро ги претставуваме. Модата се менува од сезона на сезона, трендовите доаѓаат и поминуваат, но постојат некои правила кои се апсолутно безвременски. Класичната елеганција е секогаш во мода. Оваа година сме во подготвовки но, за се подетално ќе остане тајна.

Кога би можела барем на еден ден да го замениш твојот гардеробер со некоја славна личност, која би била таа?

- Дефинитивно Ријана! Ексцентрична е и секогаш со уникатни комбинации. Многу модни критичари ја оценуваат со позитивни оценки.

Кое правило е карактеристично за твојот стил?

- Секогаш сакам да се чувствувам удобно. Правила не постојат кога станува збор за тоа што го носам на себе.

За крај, што би ги советувала читателките на „Студентско EXO“ кои сакаат да бидат во тренд?

- Секогаш носете го тоа во кое можете да се пронајдете самите себе. Бидете уникатни и градете свој стил, бидејќи модата е минлива а стилот останува. Не треба да мислат на тоа што ќе кажат другите луѓе и дали ќе им се допадне тоа или не. Бидете тоа што сте.

карактеристика е да се биде посебен. Модата и стилот се различни поими. Модата не е термин што може да се дефинира едноставно, но стилот е знак за препознатливост кој се гради. И за



Ана Ѓорѓева



крај, уште еден совет, задолжително веднаш да почнете да го следите нејзиниот блог, со сигурност ќе најдете нешто што ќе ги реши вашите дилеми и ќе ве инспирира.

МЕТ ГАЛА



Блејк Лајвли во Гучи



Ријана во Стела МакКартни



Џеј зи и Бијонсе во Живенши



Рита Ора во Дона Каран



Сара Џесика Паркер во Оскар де ла Рента



Ејми Адамс во Оскар де ла Рента



Лиу Вен во Зак Позен

Еден од најгламурозните настани во текот на годината е Мет Гала која се одржува во Метрополитен музејот во Њујорк. И оваа година домаќинка беше Ана Винтур на која друштво во водењето и правеа актерите Сара Џесика Паркер и Бредли Купер. Секоја година си има различна тема, па така оваа година темата беше во чест на Чарлс Џејмс, првиот американски куториер. На настанот беа присутни голем број на ѕвезди, додека некој беа облечени според зададената тема како што беа Каролина Кркова, Ејми Адамс, а имаше и такви кој не се придржуваа кон зададената тема. И еве дел од ѕвездите кој прошетаа по црвениот тепих.



Ен Хатавеј во Келвин Клајн



Каролина Куркова во Маркеса



Лејтон Мистер во Емилио Пучи



Шерлиз Терон во Диор



Дејвид и Викторија Бекам тој во Рлаф Лорен таа во сопствена креација

Стратегија за совршен и здрав изглед

Симбиозата од сопствениот идеал и иницираноста истиот да се достигне - сообразно со вложениот труд, во модерно време кога се дезориентирани вистинските вредност и квалитет, често пати посегнуваме по "најбрзиот" и "најефективен" начин и производ за постигнување на саканиот резултат. Кога станува збор за вежбање и дефинирање на мускулната маса, многу често ослепени од совршено обработени фотографии и мултимедијални докази, посегнуваме кон употреба на суплементи во исхраната. Затоа не сме неизоставени од глобалниот тренд, а целната група се, секако, младите и луѓето во средна доба, исклучително важно е да се открие вистинското лице на стереотипите поврзани со ваквата комплексна суплементарна и стимулативна "зависност", но и оние предрасуди поврзани со ефективност на аеробното, односно анаеробно вежбање. Дарко Станковски сопственик на првиот специјализиран боди билдинг и фитнес клуб, опремен по светски стандарди во Штип – „My Gym“, успеа да ни ја долови суштината на поставената проблематика и да даде одговор на некои клучни прашања од ваквата комплексна спортска област.



Што претставуваат суплементите во исхраната и што е важно да се знае за нив?

Треба најпрво прецизно да се дефинираат што се хормони за зголемување на мускулната маса и истите да се разграничат со суплементите како додатоци во исхраната. Хормони се најмоќни супстанции кои контролираат одредени процеси во телото. Најинтересни во спортот се стероидите и пептидните хормони кои активираат секундарни полови особини, односно зголемен мускулен раст, зголемена издржливост и сила. Тоа е само добрата страна. Несаканите ефекти од нивната консумација може да се појават во вид на: опаѓање на косата, зголемен раст на влакна по целото тело, акни на грбот и градите, тестикуларна атрофија и гинекомастија (женски гради), црnodробна токсичност. Суплементите се додатоци во исхраната и истите се користат за да се овозможи адекватен внес на калории и други суровини како протеини, јагленихидрати и аминокиселини. Сето она што не го внесуваме во текот на денот преку исхраната, го внесуваме преку суплементите. Секој активен спортист е корисно да ги внесува суплементите во зависност од своите потреби, во определените количини. Во спротивно, ако не се запази внесеното количество можат да се јават несакани ефекти. Неопходно е да напоменеме, за правилно обликување на телото (симетрија), најбитно е правилно изведување на вежбите како и правило дишење при изведување на истите.

Со кои типови на вежби, аеробни (кардио) или анаеробни (вежби за сила) согорувате повеќе маснотии?

Тоа е едно од основните прашања поврзано со слабењето, но повеќето луѓе мислат погрешно. Сепак аеробните (кардио) вежби се на второ место. Додека аеробниот тренинг се извршува со достапноста на кислород, а маснотите се разградуваат и користат за енергија само кога имате доволно кислород, анаеробните вежби се извршуваат при недостиг на кислород и затоа не се согоруват особено маснотите, а се користи достапниот гликоген во мускулите и црниот дроб. Аеробниот тренинг

согорува повеќе маснотии од анаеробниот, но само за време на тренингот. Додека имаме кардио тренинг согорувате маснотии и метаболизмот се забрзува, но по завршување на истиот, метаболизмот пак се успорува и топењето на маснотиите престанува. За време на анаеробниот тренинг ги оптеретуваме мускулите и поради недостаток на доволно кислород го користиме гликогенот во мускулите и црниот дроб. По завршување на тренингот метаболизмот е чувствителен и многу брз. Кислородниот долг кој се добива како резултат на енергичниот тренинг со оптеретување на мускулите се надокнадува после тренингот и започнува топењето на маснотиите. Метаболизмот останува брз 12-24 часа, а во одредени случаи и до 48 часа по тренингот. Доколку и начинот на исхрана е правилен резултатите ќе бидат неизбежни. Разликата е во тоа што со кардио тренингот согорувате додека трае тренингот 20-40 мин додека со тренингот за оптеретување на мускулите согорувате маснотии цел ден дури и повеќе. Правилниот избор или најдобрата варијанта е комбинација од двата тренинга, а предноста на анаеробниот тренинг е тоа што ја затегнуваме мускулатурата и добиваме складен изглед на целото тело.

Која е разликата во вежбањето и користењето на суплементација кај жените?

За сите дами може да се каже дека колку и тешко да тренирате, никогаш нема да станете мускулисти, бидејќи синтезата на тестостерон е многу помал од оној кај мажите, туку напротив, ќе го затегнете тело и ќе бидете исклучително задоволни и привлечни. Количината на протеин и јагленихидрати се определува според сопствената тежина и во зависност каква е вашата цел. Доколку тежнеете да покачите мускулна маса околу 2 грама протеин за секој килограм од телесната тежина или 4-5 грама јагленихидрати во едно деноноќие. Доколку сакате да согорувате маснотии внесувајте 2.5 грама протеин, но никако повеќе или 3 грама јагленихидрати за секој килограм од вашата телесна тежина. Повеќето од јагленихидратите треба да се внесуваат во првата половина од денот или после тренингот.

Јогата ве носи во сегашниот момент, единственото место каде што животот постои

Што претставува јогата и како е поделена таа?

Јогата е древна духовна дисциплина која датира уште пред 5000 години. Коренот на зборот јога е "јуџ" што значи соединување, спрега. Ова обединување подразбира хармонија на телото, умот и духот. Таа го опфаќа човекот во целина – сите негови компоненти. Јогата е наука за човекот во која што човекот самиот се изучува себе си и доаѓа до своите внатрешни квалитети. Практикувајќи јога ние работиме со нашето тело, со умот, со спиритуланата- духовна димензија и со психолошката димензија. Или попрозаично кажано – Јогата е средба со самите нас. Таа е нурнување во широкиот океан на душата, откривање на внатрешното богатство,

Јогата претставува поврзување со нашето вистинско битие. Таа ни помага да воспоставиме хармонија во животот, баланс помеѓу стресот и релаксацијата и не води кон состојба на внатрешен мир. Постојано трагаме по одговорите на прашањата: зошто токму мене тоа ми се случува? Која е смислата на моето постоење? Што е љубовта? Што се случува после смртта? Токму јогата е систем, метод којшто ни помага да го откриеме значењето на поставените прашања. Практикувањето на јогата развива способноста да бидеме во контакт со себе и да бидеме свесно присутни во сето она што го правиме. Така го даваме најдоброто од себе и постигнуваме успех. За тоа што точно претставува јогата разговараме со Елена Стаменкова, професор по јога и сопственик на "Анахата Јога Центар"- Кочани



осолбодувајќи го огромниот потенцијал во нас. Традиционално постојат некои основни видови јога. Секоја од нив потенцира одредена компонента, според која практикантот може да се ориентира што е најблиску до неговата природа, за да може истата до него полесно да допре. На пример, во Хата јогата акцентот е на телото, одржување на неговата виталност и здравје. Карма јогата е јога на акцијата, несебично делување, во Раџа јогата или кралскиот пат на вистината, медитацијата е основниот метод. Џнана јогата е патот на знаењето или јога на размислувањето, Баќи јогата е патот на несебичната љубов и преданоста. Иако станува збор за различни видови на јога, сите тие меѓусебно се преплетуваат и надополнуваат.

Како изгледа еден час по јога?

Часот по јога започнува со центрирање. Тоа е всушност психо-ментална подготовка за она што следува во текот на часот и се свртуваме овде и сега во сегашниот миг. Истата се работи од лежечка положба за релаксација. Потоа следуваат подготвителните техники, за раздвижување на телото и подготовка за посложениите положби. По нив се изведуваат серија асани – јогиски положби во кои се задржуваме подолго време за да може да делува позицијата. Асаните се изведуваат со концентрација, смиреност, опуштено и одреден начин на дишење. Дел од часот по јога се и техниките на дишење- пранајама преку кои учиме како да внесеме витална енергија и како таа правилно да се дистрибуира за да нашето тело биде здраво. Часот по јога завршува со релаксација, во која сетилата ги свртуваме внатре во нас и целосно се опуштаме.

Кои се бенифиците од практикувањето јога?

Најголемиот број на болести денес се психосоматски. Модерната наука согледува дека она што се случува во нашиот ум, како ментална напнатост, по извесно време се одразува и на нашето тело. На тој начин настануваат психосоматските болести. Во јогата оваа врска помеѓу телото и умот е многу важна и затоа сите техники делуваат обострано. Затоа што јогата го третира човекот во тоталитет, односно сите негови компоненти, таа влијае на здравјето од сите аспекти. Од болки во грбот, дископатија, дијабетис, проблеми со жлездите со внатрешно лачење, дијабетис, анксиознос,

депресија итн. Јогата може да помогне во сите тие области доколку се практикува во континуитет. Телесните положби влијаат на зајакнување на мускулатурата, ја зголемуваат еластичноста, но и го детоксицираат телото. Техниките на дишење како врзан дел од јогата го смируваат умот и ја рапределуваат животната енергија низ целото тело. Со тоа делуваме на целот организам, бидејќи секоја наша клетка подобро се исхранува со кислород. Со техниките на медитација и релаксација се осободуваме од тензијата како на физичко така и на ментално ниво и ги ослободуваме нашите заспани потенцијали. Но јогата пред се помага човекот да изгради здрав однос со себе и целата околина.

Колку време е потребно да се практикува јога за да се достигне медитацијата?

Медитацијата е уметност на себе откривањето. Низ практиката го

смируваме умот и се нурнуваме длабоко внатре за да ја откриеме убавината на спиритуалното срце. Медитацијата неможете да ја форсирате. Таа е природен процес кој се случува спонтано одкако ќе се

создадат услови за тоа. Но на некој начин практикуваме медитација уште од првиот час, без да имаме сознание за тоа. Кога умот е тивок чувствуваме како нов живот и инспирација цвета внатре во нас.

Порака до нашите читатели?

Среќата е природна и вродена состојба. Доколку не сте среќни значи дека сте ги кршеле космичките закони. Ако сакаме да живееме исполнет, среќен и интересен живот, треба да ја развиваме сопствената интелигенција, свест, радост и креативност.

Календарот на древните македонци

Кокино единствена мегалитска опсерваторија на Балканот

Самиот збор мегалит е составен од два збора мега – голем, величествен и литос – камен што значи – величествени камења. Во 2005 година Унеско го стави Кокино на четвртото место на најстарите опсерватории во светот.

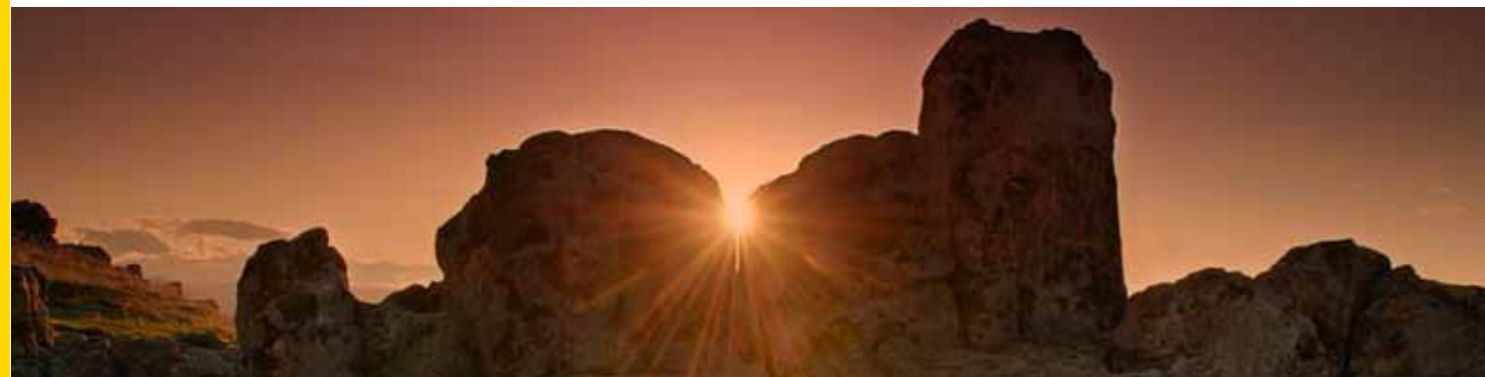
Кокино – тврдина на сонцето и месечината, сведочи за добрата организација на животот на праисториската заедница и нејзината духовна култура. Претставува единствен добро зачуван локалитет од бронзениот период од овој дел на Европа со двојно значење: древна опсерваторија и Света Планина. Археолошкиот локалитет „Татиков камен“, денес познат како мегалитска опсерваторија Кокино, се наоѓа во близина на селото Кокино, во рамките на општината Старо Нагоричане, на околу 35 километри североисточно од Куманово. Локалитетот се наоѓа на 1013 метри надморска височинана на висок неовулкански рид, составен од андезитни карпи, природно

распоредени на две платформи во насока исток – запад.

Археологот Јовица Станковски, првиот човек кој го откри овој локалитет, објаснува дека Кокино континуирано се истражува од 2001 година. Тој зборува за исклучителната улога на оваа опсерваторија, којашто во основа ја смени сликата за животот и културата на племињата населени на централниот дел на Балканот од бронзениот период. Хронолошки материјалот му припаѓа на бронзеното време приближно од вториот милениум пред нашата ера, при што најстариот материјал е од негова рана фаза, а најброен е оној од доцното бронзено време. Типолошки и хронолошки се врзуваат за т.н. културна група Бубањ

– Хум III, кој е дел од поширокиот Балканско – Подунавски комплекс на раното бронзено време. Археолошкиот материјал на средното бронзено време тешко се дефинира како резултат на природната ерозија и изменетата стратиграфија на локалитетот поради долгата употреба.

Мегалитската опсерваторија Кокино претставува оригинален и интегрален комплекс кој, една страна сведочи за ритуалниот живот, а од друга, за примената на лунарниот календар и креативниот потенцијал и степенот на организација на заедницата на најраните земјоделци на Република Македонија но и пошироко на Балканскиот Полуостров.



Пред да стане опсерваторија, Кокино најверојатно бил Света Планина на која се изведувани повеќе култови. Едниот обред бил врзан за култот на плодноста. Во природните цепнатини во стени биле оставани садови или делови од нив, полни со дарови кои биле затрупувани со земја и поситен камен, а околу отворот на дупката се редени камени плочи кои не потекнувале од овој локалитет. Најверојатно се работи за вегетативен култ кој требало да обезбеди плодност и богат род. Вториот обред имал соларен карактер. Во средината на летото, денес последниот ден на месец јули, сонцето изгрева зад највисокиот маркер на локалитетот и поминувајќи низ вештачки направениот процеп во стенице, огревало за кратко и осветлувал само еден од учесниците на церемонијата. Тоа бил веројатно племенскиот старешина во улога на главен извршител на овој планински обред, кому Сонцето на овој начин му го потврдувало легитимитетот на владетел и врховен свештеник. Обредот се однесува на т.н. свет брак, т.е. соединување на небесното божество Сонцето со Големата Богинка – Мајка, соединување кое гарантирало нов циклус на обнова на природата.

КОКИНО

Интересен е податокот дека некои членови на племенската заедница имале задача секојдневно да ги следат движењата на небесните тела и да прават календари за одредување на деновите на ритуалните обреди, како и започнувањето на сезонските работи. Овој календар овозможувал и правилна организација на земјоделските и сточарките работи. Карактеристични се камените маркери кои ги означувале местата на изгревање на Сонцето и Месечината во периодите на рамноденица и долгоденица. Тие забележале дека Сонцето само на рамнодениците 21 март и 21 септември изгрева точно на Исток и заоѓа точно на Запад. Според маркерите е утврдено дека во древното минато бил изработен Лунарен календар со циклус од 19 години каде што биле вклучени одреден број лунарни месеци со должина од 29 дена и од 30 дена. Месечината има покомплицирано движење. Едноставно кажано таа зиме се движи на небото на места каде што Сонцето привидно се движи летно време а летно време на местото на небото каде што тоа привидно се движи во зима. Монументалноста и уникатноста на просторот, како и силната духовна порака содржана во секоја карпа на локалитетот, оставаат силен впечаток на секој посетител. Локалитетот е отворен за сите заинтересирани посетители.

Пробиштип со нова димензија на забавите



После цела недела помината на училиште и факултет, дружењата стануваат поинтензивни и младите можат да се опуштат барем за викендот. Сите дотерани, од глава до петици, од кафеаните и кафулињата

се упатуваат кон нокните клубови и дискотеки, каде забавата трае до раните утрински часови. Во Пробиштип, исто така се организираат и многубројни средношколски забави, со познати пејачи, ди-џеи и многу

познати групи, како од Македонија, така и од другите држави, на кои влезниците се со поволна цена и им овозможуваат на многумина да се забавуваат и уживаат во забавата која ја нуди градот.



Пробиштип е град, кој од ден на ден го менува својот изглед со отворање на нови кафулиња и дискотеки, кои им овозможуваат на младите забава, како за дневна, така и за ноќна шема. Секој ден, кафулињата се преполни со луѓе, кои доживувањата стекнати во текот на денот ги споделуваат меѓусебно.



Неизбежно е да се спомне и „Аква паркот“ кој активно работи веќе три години. Наскоро, во почетокот на летната сезона и отворањето на Аквапаркот, забавата во Пробиштип добива нова димензија, а посетеноста станува сè поголема со доаѓање на млади од другите градови од Македонија. Покрај водените лудории, тука се одржуваат многубројни забави и настани за сите оние кои бараат освежување во топлиите лета. Кога сме кај забавата, вреди да се истакнат „Аква парк – фест“, кој за првпат се одржа минатата година и траеше три дена и три ноќи без, а тука се и „Пиво Party“, „Пена Party“ и многу други тематски забави.

Останува на вас да дојдете во Пробиштип и самите да ја откриете забавата која ја нуди.



Каде на одмор ова лето?

Летото е време за одмор, плажа, сончање, пливање, време од годината кое остава длабоки сеќавања, но и време за најлуди фотографии. Според последните истражувања кои се направени токму на темата кои се најфотографираните места во светот, на почетокот на листата се најде и единствената метропола во светот која се наоѓа на два континента, Истанбул. Град со богата историја, центар од најразновидни

архитектонски стилови и како резултат на тоа, постојат многу историски џамии, цркви, дворци, замоци и кули кои денеска го претставуваат срцето на градот и истите се најголемите туристички атракции на современа Турција. Истанбул се дели на стариот град, централен дел, модерен дел и азиски дел. До стариот дел се стигнува преку мостот Галата на заливот Златен рог, од мостот се овозможува прекрасна глетка на азискиот брег

и светилникот на Мраморно море. Она што го краси овој дел и што секако би требало да го посетите е хиподромот, Сината џамија, музејот на турската и исламска уметност, Света Софија, палатата Топ Капи и харемот. Но освен Истанбул тука се Анталија, Бодрум, Измир, Кушадаси, Мармарис и уште многу други помали гратчиња што се доста посетени од голем број на домашни и странски туристи.

За патување во минатото не е потребен времеплов се што треба да направите е само да ги спакувате куферите и да отпатувате во древниот Египет во светот на прочуените пирамиди фараони, хиероглифи и изворедно чистите песочни плажи со фантастични локации за нуркање. На околу 500км од градот Каиро се наоѓа најпознатото летувалиште Шарм Ел Шеик каде покрај спортовите на вода, јавање на камили низ пустините можете да го посетите светиот град Ерусалим или античкиот град Петра.

Ако сте љубители на добрите забави и активниот ноќен живот, тогаш несомнено, Закинтос е дестинацијата за вашиот летен одмор. Лаганас претставува центарот на забавите во цела Грција. Пред населбата се протега прекрасна песочна плажа со должина од преку 9 километри. Речиси без престан, по должината на плажата се поредени барови, кои ги започнуваат тематските забави уште рано наутро и траат до зајдисонце. А, кога ќе падне ноќта, тогаш започнуваат вистинските случувања во Лаганас. Улицата зад плажата е дом на огромниот број ноќни клубови, кои за разлика од другите дестинации во Грција, не наплатуваат за влез. Местото е исполнето со млади луѓе кои шетаат од клуб до клуб и уживаат во запознавањето со нови луѓе. Музиката ечи низ целото гратче, а случувањата не запираат до изгрејсонце.



Тетовирање, пасија или помодарство?

Уметност или моден тренд, тетоважите се симбол на 21 век. Тие претставуваат популарен и атрактивен начин за себеизразување, креативност, идентификација на позитивен начин, храброст да се обои трајно или привремено дел од телото.



Порано тетовирањето било привилегија само за богатите и славните личности додека денес тоа си го дозволуваат и обичните луѓе. Трајното исцртување на одреден дел од телото претставува покажување на дел од личноста и карактерот на истата, луѓето со тетоважи на себе се горди на нив, додека за некои тие се уште претставуваат табу тема. Денес тетоважите се доста популарни меѓу младите и голем предизвик за секој. Голема е желбата да се исцрта телото со некоја необична, интересна и комплицирана изработка. Мотивите за тетовирање се разновидни, можат да бидат естетски, ритуални, друштвени причини или емотивни спомени. Луѓето кои веќе имаат на себе една тетоважа обично не остануваат само со таа туку додаваат уште неколку.

Со развитокот на културата за тетовирање се појавуваат и голем број уметници од таа област тату мајстори. Според нив тетовирањето за некои претставува болно искуство, а некои тоа го доживуваат релаксирано. Голем е бројот и на девојки кои се одлучуваат да "украсат" дел од своето тело со некој цртеж со што истакнуваат дел од својата личност и може да се каже дека процесот на тетовирање жените го поднесуваат похрабро од мажите. Сепак треба добро да се размисли пред да се одлучи за трајно тетовирање, да се разгледаат сите детали и да се одбере вистинската тетоважа. Трендовите се менуваат а тетоважите не трпат трендови. И како препорака од тату мајсторите добрите тетоважи не се ефтини, а ефтините тетоважи не се добри.



Информирањето е најважен сегмент од живеењето



Маријана Димовска е млада и успешна новинарка, студент на Универзитетот „Кирил и Методиј“ - Скопје, на Филолошкиот факултет „Блаже Конески“. Уште на 16 годишна возраст за прв пат се појавува на ТВ екраните и до ден денес активно работи на полето на новинарската професија. Со Маријана, поразговараме малку повеќе за нејзините почетоци и професионалност како успешен новинар.



Кои беа вашите први чекори во новинарството?

Започнав во една продукциска куќа како водител и новинар на една забавна емисија. Ментори ми беа за среќа најдобрите. Од нив научив како треба и како не треба.

Кога за прв пат излеговте на ТВ екраните?

Прв пат се појавив како гостин во контактно-училишната програма на „Свон“ на МТВ, тогаш како претставник на модната агенција Мак Моделс. Подоцна следеа моите телевизиски ангажмани. Во 2008та година се појавив како водител и новинар во проектот „Џет Сет“ кој се емитуваше на телевизија Сител во соработка со продукциската куќа „Арт хаус“. Во 2009та го водев интерактивниот квиз „Трезор“ на А1 телевизија. Веднаш потоа во соработка со истата бугарска продукциска куќа „Interactive media services“ го водев квизот

„Островот на богатството“ повторно на А1 телевизија.

Во 2010 година во телевизијата 24 Вести почнав во информативната редакција како новинар и ТВ презентер. Од почетокот на 2013-та почнав да работам во Македонската радио телевизија во информативната редакција како новинар и презентер на вестите, а сега и помошник уредник на третиот Дневник кој се емитува во 23 часот.

Зошто токму новинарството, што е тоа што ве натера да се занимавате со новинарство?

Навистина е огромна чест и задоволство да се известуваат граѓаните за теми клучни за нашето живеење, за општеството. Љубовта доаѓа токму од фактот што информирањето е најважен сегмент од нашиот живот. Живееме се додека се информираме и сме спремни за нови информации.

Кое е вашето мислење за новинарството во Македонија?

Новинарството во државата напредува. Од ден на ден се движи во позитивна насока, но сепак му треба добра селекција. Треба да учиме од најдобрите, да погледнеме малку подалеку од нашето окружување.

Според вас што треба да поседува еден млад и успешен новинар, и што би им препорачале на младите кој што сакаат да се занимават со новинарство?

Според мене еден млад и успешен новинар треба да поседува пред се образование, ведар дух и ентузијазам. А на младите им порачувам добро да размислат која професија ќе ја одберат. Нека погледнат малку кон иднината. Дали ќе го сакаат тоа, дали ќе ги исполнува и дали целта ќе ги оправда средствата.

Шармот на „олдтајмерите“

Автомобили кои одбележале едновременно, сè уште изгледаат модерно и ги поседуваат карактеристиките на новата технологија, автомобили кои не можат да остават рамнодушен ниту еден љубител на автомобили, тоа се токму олдтајмерите. Овие автомобили се ретко произведувани модели, возила од високата класа, а денеска се вистинска атракција и нивната побарувачка е навистина голема.



И покрај изминатите години овие автомобили не изгубиле од нивната вредност, тие се едни од најбараните и најпопуларните автомобили кои се направени од страна на гигантите во производство на автомобили.

Еден од овие автомобили и еден од најубавите олдтајмери е ASTON MARTIN DB4 gt ZAGATO. Овој автомобил е полесна верзија на својот предок со дополнителни 74 коњи, во 90-тите години чинеше 1,5 милиони фунти, а денес со право е еден од најубавите олдтајмери.



Еден од најшармантните олдтајмери е Lamborghini Miura, автомобил со „трепки“ околу фаровите. Miura беше неверојатно заводлива во 1966 година кога беше промовирана како нов модел, а 48 години подоцна, тоа сè уште не е променето.



„Ти си пилот на сопствениот живот“

Сега е моментот за да го искористиме времето, за да го вкусиме животот, за да го видиме светот! Сега е моментот за да се вложи труд, време и секако она што најмногу е потребно, пари. Ова се деновите кога треба да направиме избор кој ќе ни помогне да созрееме, да разбереме дека светот е мало и големо, но и убаво место за живеење. Пршетките низ музеите, историските споменици не може да ни биде доловено преку пршетка со mouse-от низ Google-Earth. Светот е место со многу фасципатни, импресивни, возбудииви, уметнички дела кои мора да се видат и

Да читам, да гледам филм, да идам на пиво, да патувам?!
–Да, патувај!
Да, но... Тоа „да, но“ ги уништува нашите соншета, но не прави да бидеме кукавици, не прави несигурни во себе и не прави да се чувствуваме исплашени од она што сакаме да го направиме. Годиците минуваат, по некое време ќе видиме дека животот е приказна која ни се случила. Зошто во таа приказна да не се потсетиме на младоста, периодот кога имаме моќ и разум за да правиме многу нешта, да созреваеме, да ширеме познатства, да патуваме и да го правиме она што навистина ни е потребно. Кога ќе погледнеме низ призмата на нашите години, да се присетиме на моменти со кои ќе бидеме горди.

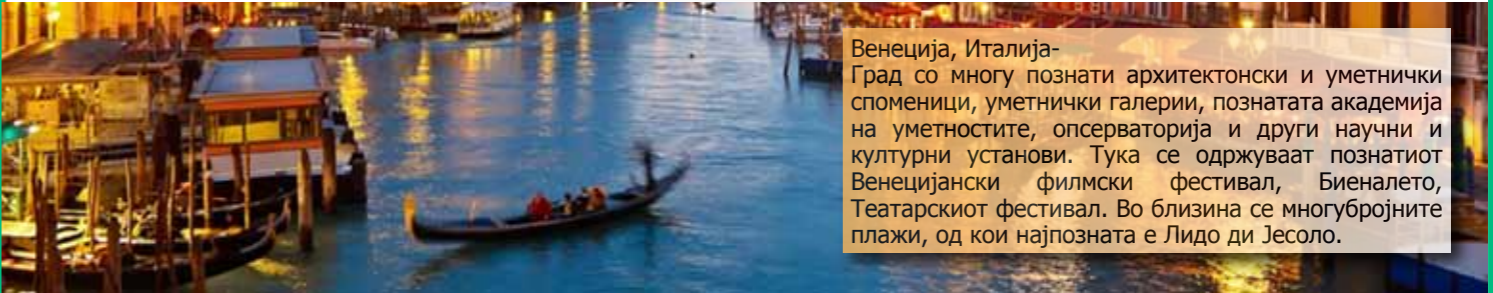
почувствуваат. Не треба да дозволиме секојдневноста да ни ги уништи соншетата, треба да пронајдеме начин кој ќе не ослободи од зоната на комфор во која живееме. Никогаш не е доцна, колку и да си немоќен, можеш да правиш чуда, колку и да е тежок, животот е убав. Ако застанеш, сите останати ќе бидат пред тебе, а ти минато. Ти си пилот на твојот живот!
Во продолжение неколку добри дестинации за патување, за кои вреди да одвоите од вашиот буџет и да проживеете една приказна која ќе биде врежана во вашите мисли цел живот.



Лесото, Јужноафриканска Република – Планини, пештери, отисоци од диносауруси и пршетка на пони коњче. Лесото, кралство на небото кое целосно е опколено од Јужноафриканската Република. Се протега на 30 илјади километри квадратни, а нуди преубава природа, планински пејзажи и многу портокали.



Тибет - „Покривот на светот“, е највисоката област на земјата, со просечна надморска височина од 4900 метри и е опколена од највисоката планински венец Хималаи. Духовно место во однос на природата и религијата. Неверојатни будистички манастири се вклопуваат совршено во далечните и убави околин.



Венеција, Италија – Град со многу познати архитектонски и уметнички споменици, уметнички галерии, познатата академија на уметностите, опсерваторија и други научни и културни установи. Тука се одржуваат познатиот Венецијански филмски фестивал, Биеналето, Театарскиот фестивал. Во близина се многубројните плажи, од кои најпозната е Лидо ди Јесоло.



Бразил е најголема држава во Јужна Америка. Површината и е речиси повеќе од половина на целиот континент. Главен град е Бразилија, а официјален јазик е португалскиот. Бразил е ограден од Атланскиот океан на исток, на север граничи со Венецуела, Суринан, Гвајана и со прекуморскиот депармент Француска Гијана. На северозапад се граничи со Колумбија, на запад со Боливија и Перу, на југозапад со Аргентина и Парагвај и на југ со Уругвај. Во Бразил живеат скоро 193 милиони жители, но просечната густина на населението е нерамномерна. Според Бразилскиот устав од 1998 година Бразил е федерација составена од 26 држави, еден федерален округ и општини. Бразил е светска десета економија, а новите економски реформи дадоа нови проекции за развојот на Бразил кој е член и основач на Обединетите Нации и Унијата на Јужно Американските Нации. Во Бразил доминира Римо-Католицизмот.



32 репрезентации ќе ги измерат фудбалските сили ова лето

Светското првенство во фудбал е меѓународно натпреварување во фудбал кое се одржува под покровителство на ФИФА. На натпреварувањето може да учествуваат и машки и женски репрезентации од сите земји кои се членки на ФИФА и се одржува на секој четири години, а според моментните правила на него учествуваат 32 репрезентации. Во минатото на завршниот турнир учествувале 13, 16 и 24 репрезентации. Првото светско

првенство се одржало во Уругвај во 1930 година, а прв првак станал токму домаќинот Уругвај кој во финалето ја победил репрезентацијата на Аргентина. Значаен придонес за развојот на светското првенство вложил французинот Жил Рилме по кого во 1950 година бил наречен победничкиот пехар. Во 1970 година Бразил станал по трет пат светски првак, следната година бил доделен нов пехар кој се доделува и денес.



Светското првенство во фудбал 2014 ќе се одржи во Бразил кој ќе биде по втор пат домаќин на ова натпреварување. На светското првенство во фудбал 2014 ќе учествуваат 32 земји. Според праксата на ФИФА, само еден град може да користи два стадиона, а бројот на домаќини е ограничен помеѓу осум и десет. Фудбалскиот сојуз побарал дозвола од ФИФА, натпреварувањето да се одржи во 12 градови. На 26 декември 2008 година ФИФА дала зелено светло за барањето на Бразил. Градовите

во кој ќе се одигра годинешново светско првенство се: Манаус (Арена амазонија), Форталеза (Стадион Кастелао), Натал (Арена дац Дунас), Ресифе (Арена Пернамбуко), Салвадор (Арена Фонте Нова), Кујаба (Арена Пантанал), Бразилија (Стадион Мане Гаринча), Бело Хоризонт (Стадион Минеирао), Рио де Жанеиро (Маракана), Сао Паоло (Арена Коринтијанс), Куритиба (Арена Баишада)

и Порто Алегре (Стадион Беира-Рио). Од Африка ќе учествуваат репрезентациите на: Алжир, Гана, ЈАР, Камерун, Нигерија и Брегот на слоновата коска, од Азија ќе учествуваат репрезентациите на: Австралија, Јапонија, Иран и Јужна Кореја. Од Европа, репрезентациите на: Белгија, Босна и Херцеговина, Грција, Англија, Италија, Германија, Португалија, Русија, Франција, Холандија, Хрватска, Швајцарија

и Шпанија. Северна Америка, Средна Америка и Карибите ќе учествуваат со репрезентациите на: Костарика, Мексико Хондурас и САД и од Јужна Америка репрезентациите на: Аргентина, Бразил, Еквадор, Колумбија, Чиле и Уругвај. Финалето ќе се одржи на најпознатиот стадион и скоро најголемиот стадион во светот, Маракана, кој има капацитет од 96 илјади седишта.



GROUP A	GROUP B	GROUP C	GROUP D
Brazil	Spain	Colombia	Uruguay
Croatia	Netherlands	Greece	Costa Rica
Mexico	Chile	Côte d'Ivoire	England
Cameroon	Australia	Japan	Italy
GROUP E	GROUP F	GROUP G	GROUP H
Switzerland	Argentina	Germany	Belgium
Ecuador	Bosnia-Herzegovina	Portugal	Algeria
France	Iran	Ghana	Russia
Honduras	Nigeria	USA	Korea Republic

2014 - година на македонскиот ракомет



Ракометниот клуб "Вардар" е основан во 1961 година, и во тоа време редовно настапувал во ракометна лига на Македонија и во Втората југословенска лига. Најголемите успеси, клубот ги постигнал по осамостојувањето на Македонија, кога започнал напредокот на клубот. Во 1997 година започнуваат најголемите успеси на РК "Вардар", кој е првиот клуб што успеал да ја прекине доминацијата на РК "Пелистер" од Битола во македонската ракометна лига. Денес, РК "Вардар" е убедливо најтрофејниот машки ракометен клуб во Македонија, со освоени бројни трофеи во првенството и купот. Вардар отсекогаш бил интересен и за странските играчи и тренери. Повеќе познати тренерски имиња биле дел од Вардар, како што се: Зоран Живковиќ, Богољуб Периќ, Драган Ѓукиќ, Драган Нишевиќ, Веселин Вујовиќ. Пепи

Манасков, Аце Станковски, Зоран Петковски, Наумче Мојсовски, Ванчо Димовски, Филип Лазаров се дел од македонските репрезентативци, кои ги бранеле боите на црвено-црните.

РК Вардар веќе неколку децении настапува во лигата на шампионите, но досега немаше никакви забележителни настапи и испаѓаше уште во групната фаза. Но, во септември годинава дојде нова надеж за Вардар, раководството го презема влијателен руски бизнисмен кој вети дека Вардар ќе биде клуб во големи дострели. Вардар се падна во група на ПСЖ, Барселона, лутиот ривал Металург, Динамо Минск и Вакер Тун. Многумина не се надеваа дека Вардар може да стигне до четвртфинале во една ваква влијателна група, но се случи спортивното. Вардар го освои четвртото место во групата и како противник во осмина финалет го доби

европскиот шампион Хамбург. Во првиот натпревар Вардар одигра нерешено на домашен терен, а во Германија, европскиот шампион Хамбург немаше сили да се одбрани од црвено-црните. Може слободно да се каже дека 2014та година ќе биде година на македонскиот ракомет, бидејќи оваа година имавме два претставника во четвртфиналето на лигата на шампионите во машка конкуренција, а неизбежно е да се напомене дека ЖРК Вардар за прв пат во својата историја играше фајнал фор и во полуфиналето загуби од Будукност, но во мечот за трето место ја победи екипата Митиланд и така нашиот шампион го освои третото место во Европа. Црвено-црните продолжуваат да запишуваат успеси во историјата на македонскиот ракомет, а на нас останува да ги полниме македонските арени и да навиваме за шампионите.





УНИВЕРЗИТЕТ

„ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ“ - ШТИП

Весел расйцст!