Multi Idea

Активности на Мултикултура

Ден на различности

Тетовско гравче е незаменлив бренд

Ирена Спировска, ТВ водител

Балканот како метафора

Салајдин Салиху

Што е ПР? Слика, доверба и маркетинг!

Овошје и зеленчук за здрав организам

МУЛТИКУЛТУРА ТЕТОВО

заедно со своите парт 030ерски организации од мрежата

РЕГИОНАЛНИ МЛАДИНСКИ АКЦИИ ПРОТИВ ДИСКРИМИНАЦИЈАТА И МИЛИТАРИЗМОТ

Денови на акција

против дискриминацијата и милитаризмот 2012

15 мај
- вторник -

Пред Центарот за култура Тетово

12:00 16:00 Денови на акција заедно со Денот на различности Информативен промо штанд Peace Days Corner Млади уметници сликаат мотиви за мирот, антидискриминацијата и антимилитаризмот.

7 мај
- понеделник -

Универзитет на Југоисточна Европа

Инфо-пулт за Деновите на акција против дискриминацијата и милитаризмот

24 мај
- четврток -

Средно училиште Нико Нестор во Струга

Промоција на Деновите на акција пред учениците од училиштето Нико Нестор од Струга и разговор за облиците на дискриминација во локалната заедница

31 мај
- четврток -

Универзитет на Југоисточна Европа

10:00 - 12:00 Јавна дебата на тема Дискриминација при вработување

NORWEGIAN MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS

www.stopdiskriminacija.net

MULTIKULTURA

www.multikultura.org.mk

Center for INSTITUTIONAL DEVELOPMENT - CIRa

www.cira.org.mk

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

“Оваа публикација беше овозможена во рамките на програмата CIVICA Mobilitas - имплементирана од ЦИРа и финансиски поддржана од SDC. Овде наведените мислења се мислењата на авторот/ите и нужно не ги рефлектираат мислењата на ЦИРа и SDC”.

Издавач:
Мултикултура

Главен уредник:
Пранвера Касами

Одговорен уредник:
Арлинда Мазлами

Лектура:
Салајдин Салиху
Христина Василевска

Превод:
Рабије Мусаи
Селима Шаќири
Теута Бајрами

Дизајн:
Фисник Шабани

Адреса:
Јане Сандански, бр.48/1
1200 Тетово
тел: +389 44 522 355
e-mail: info@multikultura.org.mk

www.multikultura.org.mk

Некои постапки што некого се големи за другиот изгледаат едноставно, но големината на нештата стои токму во едноставноста и искреноста на добрата намера.

Ова списание, фокусирано кон младинските проблеми, е една од многубројните активности кои се организираат за да се промовираат вредностите, со кои располага нашата младина, различна,но во суштина иста.

Да се сплетат реалноста и сонот, теоријата и практиката во една целина, треба многу труд и макотрпна работа. Ама ако постои волја и има знаци на светлина дека целта се постигнува, трудот ќе се оправда. Така и ние, се радуваме кога ќе направиме да се исполнат очекувањата на нашата целна група, младите.

Гете рекол: Иако светот оди напред, младите сепак треба да почнат од почеток.

Ние имаме подадена рака за да и понудиме на нашата младина еден добар и правилен почеток!

Од

Уредникот

содржина:

Активности на Мултикултура....................................4
Ден на различности..7
Тетовско гравче е незаменлив бренд......................9
Балканот како метафора.......................................10
Што е ПР? Слика, доверба и маркетинг!................12
Научив да го гледам светот низ детските очи.......13
Убавината на студентскиот живот........................15
Истакнати македонци..16
Рецензија - Семејството како спасител................18
Tres metros sobre el cielo......................................18
Дијабетисот, болест на новото време...................19
Овошје и зеленчук за здрав организам.................20
Фанови на ФК Барселона.....................................21
Крстозбор...22

Активности на Мултикултура

Мултикултура во рамките на својата годишна програма поддржана од CIVICA Mobilitas спроведува различни активности, кои ги задоволуваат потребите на сите граѓани. Меѓу нив ги вбројуваме најважните активности кои ја одбележаа минатата и почетокот на оваа година.

8-ми Април – Ден на Ромите

По повод 8-ми Април, Ромските ученици од сите основни училишта во Тетово кои се дел од проектот „Чекор напред за подобро образование на деца Роми“, приредија приредба со што пригодно беше одбележан овој ден. Приредбата беше во рамките на проектот, а се одржа во О.У. Гоце Делчев во Тетово, на ден 08-ми Април 2011, со почеток во 17:00 часот. Настанот беше организиран од страна на туторите и учениците, кои имаа поддршка од Мултикултура и Сонце.

Квиз на знаење

Мултикултура во соработка со Сонце- Тетово и Месечина- Гостивар, организираа три квиза на знаење за учениците Роми. Квизовите се дел од проектот „Чекор напред за подобро образование на деца Роми“. Првиот квиз се одржа во О.У. Наим Фрашери, Тетово на ден 28 Април 2011, вториот квиз се одржа на ден 21 Мај 2011 во О.У. Единство, Гостивар а третиот квиз беше на 09 декември 2011 во О.У. Кирил и Методиј, Тетово.
Учесници на квизовите беа 36 деца Роми од 8 училишта во Тетово и Гостивар, кои беа поделени на 6 групи. На децата им беа доделени симболични награди.

5- ти Мај денови на акција против дискриминација и милитаризам

Во Тетово деновите против дискриминација и милитаризам беа одбележани со јавен настан на плоштадот и дебата во Хотелот Лираку. Овие два настани беа спроведени во соработка помеѓу Мултикултура и Мировна Акција Прилеп. Младите својата подршка за мирно општество ја дадоја преку пишување графити и делење промотивни материјали, додека граѓаните преку симболична петиција го дадоја својот потпис за поддршка на мирот.

Студиски посети на други градови во Македонија

Во рамките на своите активности, Мултикултура организира студиски посети за своите волонтери. Овие посети се од едукативен карактер и најчесто се посетуваат градови кои имаат културни вредности, или пак, организации со цел на размена на искуства. Овие посети овозможуваат и слободни активности за волонтерите, преку кои тие меѓусебно се дружат и се запознаваат.

Топол културен бран

Успешната соработка помеѓу Мултукултура и Општина Тетово најдобро се согледува преку настаните организирани во рамките на Топол културен бран во Тетово. Имено за време на топлите месеци Јули и Август културниот живот во Тетово се збогатува со филмски проекции, дебати и други активности кои во фокусот ја имаат културата.
На овој начин младите ги искажуваат своите културни потреби и градат навика за посета на културни настани.

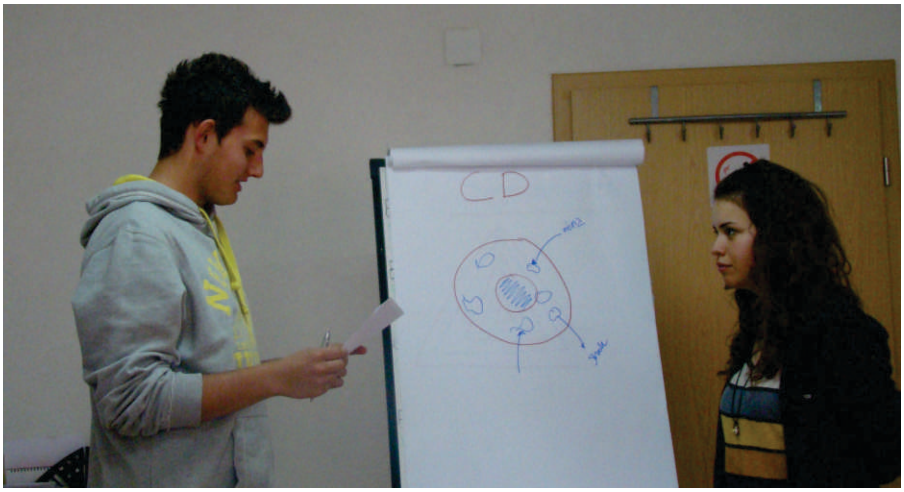
Тренинг за тренери

Тренингот за тренери претставува централна активност на програмата на NCBI, овој тренинг е воден од страна на професионален тренер кој работи во огранокот на NCBI во Швајцарија. Целта е младите, преку тридневни активности да се обучат како да ги користат техниките на NCBI за разрешување на конфликти и за надминување на стереотипите и предрасудите. Тренингот се организира веќе 7 години и од него произлегуваат квалитетни и сертифицирани тренери.

Активности на Мултикултура

Работилници за надминување на предрасуди и стереотипи и мирно решавање на конфликти

Овие работилници се организираат и водат од страна на тренерите кои веќе го поминале тренингот и се запознале со техниките на NCBI, тие го пренесуваат своето знаење на студенти и средношколци преку симулирање на конфликтни ситуации.



Работилници за развој на капацитетите на Мутикултура

Поддршката од страна на CIVICA Mobilitas значи и наградба на капацитетите кои Мултикултура ги има. Токму затоа оваа програма овозможува тренизи и работилници на кои тимот на Мултикултура учи нови вештини и ги надградува постоечките. Досега на Мултикултура и беше овозможено развивање на Стратешки план, пишување на два предлог проекти преку обуката за проектен циклус, како и развивање на ПР стратегија. Сите овие обуки беа спороведени од експерти,а произлезените документи се од суштинско значење на Мултикултура.

Креативна работилница по повод 8-ми Март

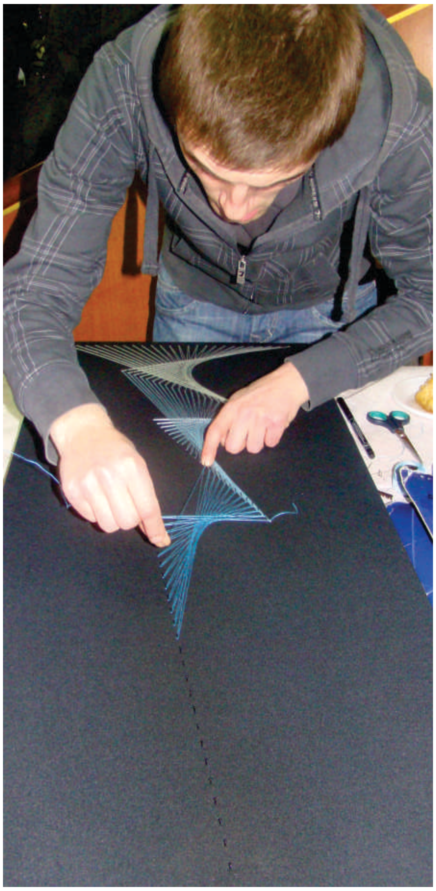
Во рамките на своите стратешки цели, Мултикултура својата работа ја насочува кон најмладите. Токму затоа, во својата канцеларија организираше креативна работилница со деца од предшколска возраст на која се изработуваа честитки за на креативен начин да се честита Денот на жената.

Рабије Мусаи

Ден на различности

Невладината организација Мултикултура во соработка со NCBI Вашингтон и со поддршка од Општина Тетово, по втор пат ќе ја организира манифестацијата „Ден на различности". Оваа манифестација минатата година беше одржана на 25-ти Февруари, додека годинава ќе се одржи на 15-ти Мај. Целта на овој настан е да имаме барем еден ден во годината, кога сите може да се дружиме без разлика на расата, етничката припадност, полот, религијата, возраста и да ја претставиме нашата група на припадност, но и нештата кои ни се заеднички со другите. Тоа е ден кога имаме можност да се освестиме и да научиме нешто за другите култури и идеологии.

Учесниците на оваа прослава се од различни профили, започнувајќи со градоначалникот на Општина Тетово, како и претставници од Општина Гостивар, Центрите за кариера на ЈИЕУ и ДУТ, учесници од основните и средните училишта, други невладини организации, локалните и националните медиуми, како и гости од Министерството за образование и Инспекторатот за образование.



Ден на различности

Настанот ќе го отворат студенти од Средното музичко училиште во Тетово со една музичка точка, потоа ќе има промоција на нови таленти, презентација на традиционални јадења, македонски, албански, турски и ромски специјалитети, кои посетителите ќе може да ги пробаат. Настанот ќе биде надополнет со традиционални ора изведени од Културно Уметнички Друштва од различни етнички припадности, како и мини изложба на слики од сликари кои аматерски се занимаваат со сликарство.

Во рамките на манифестацијата присутни ќе бидат и деца со посебни потреби кои ќе ги презентираат своите таленти.

Организациите и универзитетите своите материјали ќе може да ги прикажат на поставените 15 штандови, кои ќе им помогнат својата работа да ја доближат до граѓаните, кои ќе го посетат настанот.

Целиот настан ќе биде заокружен со караоке забава на која групата THE CODE ќе се погрижи за убав крај на денот.

Сметам дека е важно е да споделам со вас дека картите за караоке забавата ќе бидат делени на самиот настан, кој ќе се одвива пред Домот на култура и затоа ви препорачувам да дојдете и да уживате во еден малку поинаков ден.

Блерта Беџети

Ирена Спировска, ТВ водител

Тетовско гравче е незаменлив бренд

Професионална, непосредна и насмеана се само дел од позитивните карактерни особини на Ирена Спировска. Едно е од најпрепознатливите лица на Алфа ТВ. Во моментов ја уредува и води емисијата „Во прво лице” во која гостите преку разговор ја раскажуваат својата животна приказна. Денес, таа во прво лице ја раскажува сопствената приказна за Македонија.

Како љубител на уметноста и културата, кој македонски филм, театарска претстава и книга би ги одвоиле?

Од постарата продукција ќе го одберам „Исправи се Делфина” на режисерот Александар Ѓурчинов, а од поновата филмовите на Милчо Манче-вски. Омилена театарска претстава ми е „Буре барут” на Дејан Дуковски. Во однос на книгите, мој избор е „Штитот од злато” од проф. Ферид Мухиќ. Ја препорачувам на сите кои ја немаат прочитано.

Имате ли омилено место во Македонија?

Има толку многу убави места во Македонија што е невозможно човек да има само едно омилено. Ќе почнам од Лешок и Лешочкиот манастир и селото Варвара кое се наоѓа во непоседна близина, Вруток, Вевчанските извори, Охрид, Струга, Дојран...Многу сакам вода и затоа овие места ми се омилени. Многу ја сакам и Матка и секогаш кога сум таму има неверојатно ревитализирачка моќ врз мене. Ги сакам и планините, а и нив Бог ни ги дал во прекрасни изданија. Воопшто, ја сакам природата, а Македонија е токму тоа-божествено парче природа.

Сарма или тавче гравче?

Уф, тешко прашање!!! Не знам, морам ли да се одлучам? А, може ли и двете?! Нема ништо повкусно во зима од сарма и црвено вино. Многу ги сакам и посните сармички и секогаш им се радувам на зимските слави токму поради нив и гравчето.

Ете, гледате заедно одат и навистина не би можела да издвојам едно или друго. Бидејќи, корените ми се од тетовско, гордо тврдам дека тетовското гравче е незаменливо, без оглед дали е тавче или чорбест грав. Вкусен е во секоја варијанта, а да не ги споменувам нутритивните вредности на овој тетовски бренд.

Кој повеќе следи мода кај нас, жените или мажите?

Ние жените секако!!! И покрај тоа што денес мажите повеќе од кога било порано ја следат модата и внимаваат на својот изглед(а некои дури и претеруваат) мислам дека ние жените секогаш ќе бидеме недостижни кога е во прашање модата. Во модната индустрија најголем потрошувач е жената. Не постои жена која кога ќе помине покрај излог не „фрли поглед” за да ѕирне што има. Со задоволство ги фрламе паритеза разни крпчиња, чевли, чанти и модни додатоци. Ме радува што и кај нас може да се направи добар шопинг и што ни се достапни многу брендови и мислам дека се повеќе и мажи и жени имаат изградено однос кон модата како култура на живеење.

Употребувате ли пцовки во комуникацијата и која Ви е омилена?

Имаме многу македонски пцовки, но ниту една од нив не ми е омилена.

Сметам дека пцовките не им прилегаат на дамите, а не сакам дури и кога мажите ги употребуваат.

превземено од: www.idividi.mk

Балканот како метафора
(За книгата Замислувајќи го Балканот од Марија Тодорова)

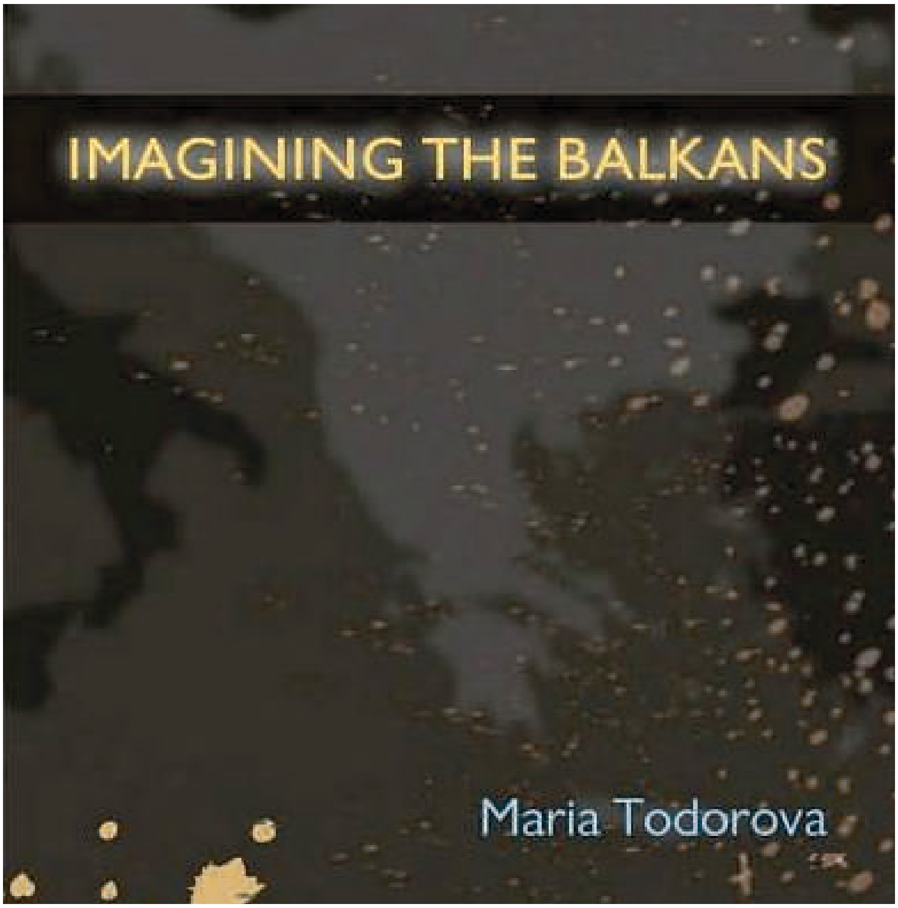
Книгата „Замислувајќи го Балканот“ (Imagining the Balkans) на бугарската истражувачка Марија Тодорова, напишана во последната деценија од дваесетиот век, се смета за една од најдобрите книги на нашиот полуостров.

Книгата беше објавена, како што се вели , во времето кога Југоисточна Европа беше во центарот на вниманието, по интервенцијата на Нато во поранешна Југославија, поделена (лето 1999. Меѓународната заедница, по оваа интервенција и сдтави крај на доминацијата што ја поттикнуваше војната и преку пактот за стабилност на Југоисточна Европа направи значителен обид за нова политичка конфигурација на регионот со намера интеграција во Европската Унија. Книгата беше објавена во времето кога европејците продолжуваа да го гледаат полуостровот како цивилизациски регион со различни култури и со различен менталитет од другиот дел на Европа.

Преку објективот на стари предрасуди, авторот ги победува стереотипите присутни во европските академски и дипломатски кругови.

Под објективот на нејзиниот стил на пишување полуостровот (не е ни подобар, ни полош), но е регион за кој другите делови на Европа имаат многу предрасуди.

Корените на овие предрасуди, според неа треба да се побараат од времето на распадот на Отоманската империја, од страна на политичките атентати, Балканските војни (од кои едната се смета за геноцид, а другата за фратрицид), атентатот во Сараево и др.



Ваквите политички и историски нереди, според истражувачот Борис Буден, се искористија од тогашните европски медиуми за да создадат негативна слика за регионот како географски простор каде општествениот, политичкиот и културниот живот немаат заеднички точки со животните таканаречени цивилизирани стандарди. Ваквите предрасуди создадоа слика за полуостровот како едно `варварско`, примитивно, нетолерантно, кревко, непредвидливо место, темна страна на Европа.

Ваквите предрасуди се предизвик за Тодорова. Таа преку еден научен начин со користење на повеќе извори историски, јавни, академски, ги отфрла ваквите тврдења.

Преку книгата со богата библиографија и препораки од многу различни студии на балканските познати автори меѓу кои и албанци, Тодорова ги отфрла тезите дека војните и насилството на Балканот се последица на вродениот балкански менталитет.

Ваквите судири според неа беа поради одредени историски околности, а со тоа и нејзината покана за да ја промени гледната точка за полуостровот каде што не е се „црно и поцрно“.

Балканот како метафора

(За книгата Замислувајќи го Балканот од Марија Тодорова)

Истражувачите кои се наведени во книгата на Тодорова, велат дека таа е родена авторка за да пишува таква книга, бидејќи има потекло од Балканот (Бугарија), го познава добро, посебна научничка што познава многу јазици и истите ги сака.

Книгата содржи историски, публицистички, политички и географски референци. Постојат забелешки на тезата дека го претставуваат Балканот како `Ориентална варијанта` Терминот Ориент според неа е аморфна и не се однесува на Балканот, кој има конкретно историско постоење, основан како резултат на повеќето настани, разни интереси, процеси кои се случиле во тек на вековите.

Покрај бројните проценки на книгата, која беше пофалена од страна на многу истражувачи, авторот ја смета како почеток на површината на балканот.

Таа рече дека Балканот е метафора во почетокот на дваесетиот век беше рок, но ова е постепен и условен процес поврзан со распадот на Отоманската империја и подемот на националните и економски сили, кои сакаат да се модернизираат.

Балканот стана симбол на агресија, варварсво, недостаток на толеранција, беше прогласен за регион со не исправен развој, помалку цивилизиран поради пречки со својата модернизација.

Затоа критикувајќи ја оваа злоупотреба од страна интелектуалните околности и европската политика, ја изразува довербата дека полуостровот може да биде метафора на доброто.Може да биде синоним за независност, љубител на слободата, на храброста, на гордоста и инспирација за поезија и проза во 21 век.

Да се посетиме дека меѓу балканските народи има многу креативни уметници, кои дадоја голема универзална вредност на европскиот културен систем.

Тодорова смета за да зборуваме за Балканот треба однапред да го познаваме добро. Вака прави и авторката , преку книгата таа претставува уште една слика произлезена од нејзините размислувања , една позитивна страна. Балканот може да биде пример за народите кои зашеметено гледајќи ги предрасудите не можат да ги видат длабочините.

Салајдин Салиху

Што е ПР?

Слика, доверба и маркетинг!

Една компанија без ПР е како момче кое и намигнува на девојка во темнина, само тој знае што прави и никој друг.

Според Gill Mears , експерт на Wessex Public Relations, ПР -от е слика, репутација, доверба и маркетинг за еден бизнис или компанија. Тој вели: ПР-от е еден темелен дел на секоја модерна организација, без оглед на големината (мала или голема организација) што придонесува за да се достигнат нејзините цели, и пред се да се креира име.

Една компанија без ПР е како момче кое и намигнува на девојка во темнина, само тој знае што прави и никој друг.

Јас мислам за една организација да ги постигне своите цели, и за да ја зачува репутацијата што ја има, потребен е добар ПР сектор, јас имам многу аргументи, но ќе напоменам само неколку:

Светот на бизнисот денес е исклучително конкурентен. Компаниите мора да имаат една страна што ги издвојува од мнозинството.

Нешто што ги прави повидливи, и поинтересни, како за публиката така за медиумите.

Јавноста е таа што го купува производот, а медиумите се одговорни за неговата продажба. На пример има многу компании кои произведуваат освежителни пијалоци, но луѓето секогаш користат Coca Cola, зошто е тоа така? Затоа што оваа компанија има ресурси кои ги вложува во маркетинг и ПР, и има истакнато име и и е позната на публиката.

ПР-от може да промовира една услуга на компанијата, помагајќи и да и даде на публиката и на медиумите едно подобро согледување за тоа како оваа компанија работи. Во една компанија ПР-от може да биде информација за публиката или односи со клиентите.

Овој оддел е многу важен затоа што го покажува најдоброто од компанијата. На пример: Доколку купите број од компанијата T-mobile и не знаете како да го користите, ќе ви помогне секторот за услуги на клиентите (како што е ПР) ,а кој за среќа во оваа компанија постои.

ПР-от и дава можност на компанијата да организира специјални настани, со што се зголемува нејзината видливост. Не секоја компанија може да организира различни кампањи и различни промоции, само за да добие повеќе клиенти. Сето ова се организира од секторот за ПР. На пример компанијата Avon, компанија за козметика го прави невозможното за да ги продаде своите производи. Организира промоции и вечери каде што ги промовира своите производи и ги дава бесплатно.

За крај би сакала да кажам дека компаниите не можат да опстојат без експерти за ПР.

ПР-от е многу важен и потребно е да се има познавање, за негова правилна употреба, бидејќи на некој начин успехот мора да биде изложен пред јавноста.

Арлинда Мазлами

Научив да го гледам светот низ детските очи

Убаво е чувството да се работи со деца. Кулминацијата на духовното задоволство се постигнува со навлегување длабоко во нивната психа и преку можноста да ги набљудувате додека учат како да го искористат својот интелект за донесување на одлуки.

Децата се искрени и со чиста душа, но во исто време знаат да покажат снаодливост во било која ситуација.

Јас го имав тоа задоволство, во рамките на соработката помеѓу невладината организација „Мултикултура“ и "Сонце" да се запознаам со човечноста и дарежливоста на душата на една личност и да придонесам кон подобра насока на образованието на децата Роми.

Она што го работам го доживувам како бришење на моралниот долг за една категорија, која била традиционално дискриминирана, такво чувство кај мене буди мојата работа. Дали има поубаво чувство од тоа да им овозможиме на децата да се запознаат подобро со знаењата преку игра и интерактивна работа?

Научив да го гледам светот низ детските очи

Проектот на кој работам успева да го разјасни фактот дека сите ние сме различни, но дека треба да знаеме како да живееме прифаќајќи ги тие разлики. Сите ние сме луѓе и сите треба да бидеме третирани еднакво.

Од работата со деца научив многу, но како најважно и добро искуство можам да го издвојам гледањето на светот од детска перспектива без стереотипи и предрасуди. На децата им помогнав со леснотија да ги стекнат првите знаења а како подарок добив насмевка и искрена благодарност.

Нита Капроли

Истакнати македонци

Македонците се познати како гурбетчии, ги има низ целиот свет како пиреј, некои повеќе, некои помалку познати. За успесите на македонците слушаат сите, но за секој нивен успех најмногу воодушевувања има токму тука, од каде им се корените, во Македонија.

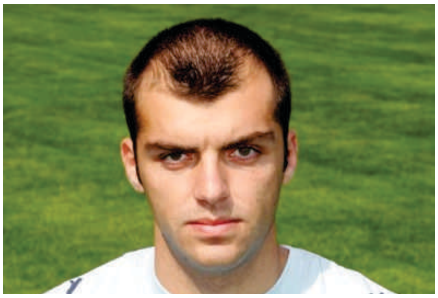
Многумина заслужуваат да се најдат на овие страници посветени на истакнатите македонци, но просторот е ограничен и токму затоа во овој број ги сместивме биографиите на оние кои според нас се вистински амбасадори на Македонија.

Симон Трпчески роден на18 септември 1979 во Скопје, е македонски пијанист. Тој е еден од најафирмираните македонски изведувачи и веројатно најдобриот македонски пијанист на сите времиња. За неговиот талент сведочат многуте меѓународни успеси и највисоки критики, како и генералното мислење на музичките критичари ширум светот. Во 2011, Трпчески станува прв носител на титулата Национален уметник на Македонија. Досега има издадено 4 албуми со преработки на познатите светски класици. Симон Трпчевски е вистински македонски амбасадор, неговите настапи во Европа и светот ја промовираат македонската култура пред другите народи.

Тодор „Тоше“ Проески роден на 25-ти јануари 1981, во Крушево, е познат македонски пејач, кој својата музика ја промовираше не само во Македонија, туку и на Балканот. Неговиот прв настап бил на прилепскиот фестивалМелфест во 1997, каде што и победил изведувајќи ја песната Yesterday од Битлси. Патот кон ѕвездите му го отвораат песните Пушти ме(1997) и Остани до крај (1998). Во текот на својата кариера Тоше соработуваше со многу звучни имиња, како од Балканот така од светот како на пример Џеф Бек, Григор Копров, Жељко Јоксимовиќ, Леонтина Вукомановиќ, Марина Туцаковиќ, Бора Ѓорѓевиќ, Миро Буљан, Антонија Шола, Тони Цетински, Phoebus, Ања Рупел и други. Се смета дека подемот во неговата кариера започнува по изведбата на песната Твоите бакнежи на моите бели кошули на Скопскиот фестивал во 1999 година. Во 2004 година е прогласен за Амбасадор на Добрата Волја на УНИЦЕФ. Негов заштитен знак е познатиот израз Ве сакам сите. Тоше загина на 16-ти Октомври 2007 година во трагична несреќа, но неговите песни остануваат да живеат и понатаму, претставувајќи го него како оригинален македонски бренд и заштитен знак за државата.

Милчо Манчевски роден на 18-ти октомври 1959 во Скопје е македонски филмски режисер и сценарист на долгометражните филмови Пред дождот (1994), Прашина (2001), Сенки (2007), Мајки (2010) и на преку 50 кусометрашни филмови, документарци, реклами, музички спотови и др. Се појавува и како актер во неколку кусометражни филмови, во два македонски игран филма и во една театарска претстава. Добитник е на повеќе награди и признанија, и тоа: за филмот Пред дождот награда Златен лав за најдобар филм на Фестивалот во Венеција (1994), номинација за Оскар за најдобар филм од странско говорно подрачје (1995), Сребрен Кондор за најдобар филм од странско говорно подрачје во Аргентина (1996); за 1.73 награда за најдобар експериментален филм;спотот Тенеси прогласен е за најдобар видео запис според американската музичка телевизија и вброен меѓу стоте најдобри видео записи од магазинот Ролинг Стоун.

Истакнати македонци

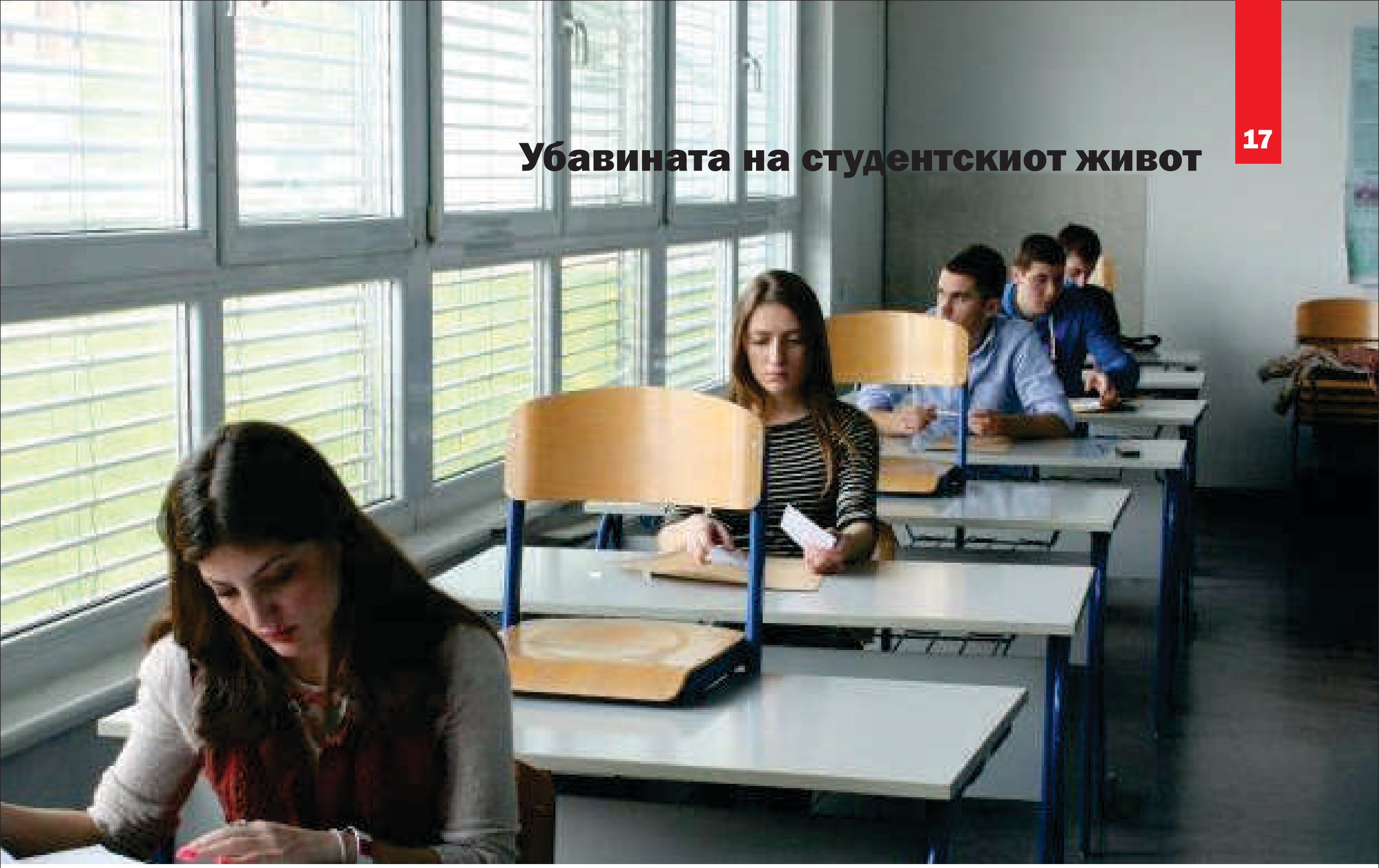


Горан Пандев , роден на 27-ти Јули 1983 во Струмица и е еден од најдобрите фудбалери во Република Македонија. Тој својата кариера ја започна во ФК Беласица од Струмица, за на само 18 години, Пандев потпиша за Интер од Милано. Кариерата ја продолжи во ФК Лацио, каде имаше големи упеси. Сепак овој фудбалер најголемиот успех го имаше со Интер, во 2010 година кога ја освои Лигата на Шампиони. Сепак, по заминувањето на тренерот Жозе Мурињо од Интер, Пандев сè поретко беше дел од првиот тим и, како последица на тоа, во сезоната 2011/2012 потпиша за италијанскиот прволигаш Наполи, со статус на позајмен играч. Во Наполи, Пандев го доби дресот со број 29.

Кевин Кузманов – професионален бејзбол играч е роден на 25 јули 1981 година, во Њупорт Бич, во Калифорнија, а израснал во Евергрин, Колорадо. Тој е еден од четворицата професионални играчи кои успеале да направат grand slam home run, односно home run при првото топче упатено кон нив во сезонаета. Познат е под псевдонимот „Македонската машина". Моментално игра за Оукленд Атлетикс, а кариерата ја започнал во Кливленд Индијанс. Тој припаѓа на третата генерација Кузманови, иселеници од Македонија, а неговиот прадедо бил бејзбол судија на почетокот од минатиот век.

Ед Јовановски е роден во Виндзор, Онтарио, Канада. Неговите родители се доселеници од Македонија, а пред да се преселат, неговиот татко Костадин, бил професионален фудбалер во Југославија. Кариерата ја започнал во Florida Panthers каде што бил драфтуван како прв пик во 1994 година. Моментално настапува за Phoenix Coyotes, а заедно со канадската репрезентација имаат освоено златен медал на зимските олимписки игри во Солт Лејк Сити во 2002 година и 2 сребрени медали во 2005 и 2008 година на светските првенства во Австрија и на домашен терен.

Катарина Ивановска, родена на 18-ти Август 1988 година во Скопје е македонски модел и актерка. Својата манекенска кариера ја започна во 2004 година на Миланската модна недела, откако претходно победи на Look Model International model search во Македонија. До денес овој македонски модел има учествувано на ревии за многу светски познати дизајнери и има насловни страни за најпознатите светски модни списанија. Како нејзин најголем успех се смета договорот од 2011 година за промоција на производите на најголемиот бренд за женска долна облека, Викторијас Сикрет. Катарина е исто така споменувана како можна замена за ангелот на овој бренд Алесандра Амброзио. Катарина својата кариера ја збогати со актерскиот ангажман во новиот македонски филм Трето полувреме, каде ја толкува улогата на младата еврејка Ребека.



Убавината на студентскиот живот

Единствено време кога можностите за збогатувањето на јазичните, научните и ораторските вештини се многубројни, дури и бескрајни.

Смеј се додека си млад, светот е твој (така велеше Миѓени)! Човекот во својот живот победува се, прави се само за да пристигне до една точка, која што сигурно се наоѓа во блиска или далечна иднина. Таков е студентот. Студентот треба да има визија, треба да ја исполни празнината помеѓу тоа што е, и тоа што го очекува во живот. Тој секогаш трба да има план Б! Студентскиот живот се разликува од другите моменти, не само што е убав, туку е и многу интересен и практичен. Ова е единственото време, кога можностите на збогатувањето на јазичните, научните и ораторските вештини се монгубројни, дури и „немаат крај„.

Од друга страна, пак има и од тие студенти што читаат само за да го поминат времето, овие истите ги мразеше и Заратурста во делото на познатиот гермаски филозоф Фридрих Ниче. 21-от век е нешто различно, особено 2012-та каде што е појавена една нелојална конкуренција, поинаку кажано безмилосна. Но се ова е нормално, затоа што времињата се променети, луѓето и начинот на живеење, многу малку вреди изреката "Големата риба ја јаде малата" во модерниот живот брзата риба ја јаде бавната.

Студентот треба да биде фокусиран на тоа како да добие знаење и систематски да учи, на овој начин сигурно ќе постигне голем успех и годините на студентски живот ќе ги вика „Златни години", затоа што тука се заплеткуваат во себе многу прагматични работи. Студентот треба да жртвува се, могу е нормално да има тешкотии, но како што викаат постарите, среќата е во тешкотиите.

Има многу студенти кои што ги сакаат прошетките, забавите и игрите на среќа, додека некои други се под постојано влијаније на родителите, кои им бараат висок просек.

Сето ова се случува бидејќи тие им плаќаат и обврските кои што им произлегуваат се прифатливи, а со тоа и лесни, не е веќе времето на познатите класични музичари, кога Бетовен ја ставаше својата глава во вода, само за да не заспие и со ова ги изгуби слухот.

Во време кога сето ова изгледаше безсмислено, затоа што не сме го виделе, само сме слушналењ за него.

Тие што имаат поминато низ различни искуства знаат да кажат каков треба да биде студентот, кои чекори треба да ги помине и како да ја проектира својата иднина.

Најважната работа за еден студент е силната волја за да пристигне се и Хордшек велеше човекот е голем кога навистина знае дека е мал.

Нашето време е убаво студентот оптимист мисли дека ова е убаво време за живеење, а песимистот се плаши од тоа.

Арлинд Ќамили

РЕЦЕНЗИЈА

Семејството како спасител

„Сестри“ на Даниеле Стил е одличен пример дека кога сите други ќе ве напуштат семејството ќе ви даде поддршка

За сите оние кои ги сакаат делата на Даниела Стил ова е роман кој мора да го прочитате. Романот разработува приказна за љубовта на четири сестри, која во еден момент им го менува животот.

Во овој роман авторката не запознава со четири сестри, кои се целосно посветени на својата кариера и не наоѓаат доволно време за меѓусебни дружења, освен на некои празници, кога се состануваат во семејната куќа.

Да ве запознаам со главните хероини на оваа приказна, Кенди е најмала и живее живот од соништата, таа е успешен модел и живее во луксуз, Тами е преокупирана со својата кариера и тешко наоѓа слободно време, таа е продуцент на Холивудски серии и живее во Лос Анџелес, Ени е уметникот во семејството, таа живее во Фиренца и иако е многу далеку од своите сестри сепак на некој чуден начин е поврзана со нив, најстарата сестра е Сабрина која е единствената која има сериозна врска со Крис, но сепак се плаши да стапи во брак со него, таа живее во Њу Јорк и работи како адвокат.

За време на едно семејно собирање, додека сите уживаат и си навраќаат спомени ќе се случи трагедија, сообраќајна несреќа, која ќе ги раздели сестрите од нивната мајка, додека Ени ќе го изгуби видот. Оваа трагедија ќе значи пресврт во животот на четирите сестри, кои токму во тој момент ќе ја покажат својата љубов, секоја од нив ќе жртвува нешто за да и помогне на својата сестра.

Оваа топла семејна драма ќе ве доближи до семејните вредности, ќе ви покаже дека семејните врски се поцврсти од се останато и само на семејството може да се потпрете кога ви е тешко.

Христина Василевска

Tres metros sobre el cielo

Година на издавање: 2010
Режисер: Fernado González Molina
Улоги: Mario Casas, María Valverde
Жанр: Драма, Романса
Времетраење: 119 минути

Tres metros sobre el cielo е шпански филм кој ќе ве остави без здив и ќе ве преплави со емоции. Преку оваа драма многу млади луѓе научија како треба да се борат за својата љубов, иако родителите се против и вршат класна дискриминација врз нивниот партнер. Главната тема на овој филм е љубовта на двајца млади и нивните различни погледи на светот. Mario Casas (Hache) е младо бунтовно момче кое во младоста има претрпено голема траума која му го променила животот. Додека пак, María Valverde (Babi) е девојче од угледно семејство кое речиси целиот живот го посветува на учењето. Овие два лика кои се навидум различни ќе ги спои една неочекувана љубов. Но, тука е мајката на Babi, која ќе биде против оваа врска затоа што Hache не е достоен за нејзината ќерка. Приказната е возбудлива, динамична и емотивна и сигурно ќе ви го одземе здивот. До крајот се случуваат многу неочекувани заплети на кои очите ќе ви бидат полни со солзи. Добрите критики само го потврдуваат квалитетот на овој филм, а за да биде приказната целосна најавено е второ продолжение на Tres metros sobre el cielo кое ќе ја има својата премиера на 22 Јуни оваа година. Оваа драматична приказна ќе ви даде сила и ќе ве поучи како да се борите против секаков вид на дискриминација за поубав и подобар свет.

Горица Василевска

Дијабетисот, болест на новото време

Нездравата исхрана, зголемената телесна тежина, преголемата консумација на масти и други фактори се главни причинители на дијабетисот.

Дијабетот, или поинаку кажано болеста на векот, претставува раст на количеството на шеќер во крвта, како резултат на недостатокот на секрецијата на хормонот инсулин.

Постојат два типа на дијабетис:

- а) Дијабетис тип 1 – каде што спаѓаат луѓето кои не произведуваат инсулин.
- б) Дијабетис тип 2 – каде што се спаѓаат луѓето кај кои што инсулинот претставува последна шанса.

Оваа болест поинаку може да се вика и модерна болест, бидејќи статистиките покажуваат дека се поголем е бројот на заболени.

Растот на бројот на заболени од дијабетис ги загрижува и докторите, кои што веднаш почнаа да истражуваат кои се нејзините причини, некои и не се доволно познати затоа сеуште овој феномен останува познат како Синдром X.

Врз основа на досега направените истражувања докторите заклучија дека некои појави се фактори на ризик за појавата на оваа болест . Луѓето кои имаат 40-60 години се во поголем ризик, поради тоа што немаат голема физичка активност, а тоа е клучен фактор за здрав живот.

Несоодветната исхрана, дебелината, прекумерната употреба на масти и многу други причини се споменуваат како фактори кои ќе доведат до појава на дијабетис.

Вреди да се напомени дека истражувањето кое е направено кај 1240 учесници, покажа дека и несоницата влијае врз растот на шеќерот во крвта, без оглед на возраста, полот, телесната тежина, начинот на исхрана, што ни покажува дека сите сме во ризик од заболување.Оваа болест предизвикува голема штета за органи-змот, почнувајќи од нервниот систем, васкуларни оштетувања оштетување на очите, бубрезите и сл.
Исто така може да дојде и до губење на телесната тежина, да се појават отоци, пациентот да јаде многу, често мокрење, да има голема жед, тоа се зависи од типот на дијабетот.

За да го избегнеме овој феномен се препорачува да не се користи многу мрсна храна, избегнување на пијалоците со кофеин, да се користи многу зелена храна, да се зголемат физичките активности, пешачење најмалку еден час дневно. Сето ова во голема мера ќе ни помогне да го заштитиме своето здравје за да не мора да посегнеме по лековите, тие треба да бидат нашиот последен избор.

Џемиле Амети

Овошје и зеленчук за здрав организам

Овощјето и зеленчукот не штитат од разни болести, како на пример, рак или дијабетис.

Овошјето и зеленчукот се дел од нашиот секојдневен живот и исхрана. Овошјето и зеленчукот се составени од клетки кои учествуваат во функционирањето на организмот и на метаболизмот. Доколку како пример го земеме јаболкото, додека е свежо тоа содржи корисни клетки за нашиот организам, но доколку термички го обработиме, сите клетки изумираат. Овие добри кои клетки се содржани во овошјето и зеленчикот меѓусебно се поврзани преку клеточен ѕид, кој на тој начин не штити од разни болести, како на пример, рак или дијабетис.

Во зеленчукот има многу хранливи материи, на пример: морковот, компирот и спанаќот содржат главно витамин А и бета-каротин, кој претставува антиоксиданс (супстанција што ја зачувува свежината, како и бојата на овошјето и зеленчукот), додека зелката, доматот и пиперките, содржат витамин Ц во нивниот состав. Зеленчуците кои содржат јаглени хидрати се богати и со фолна киселина (позната како витамин Б9), во оваа група спаѓа зелениот грашок.

Овошјето исто така, содржи големи количини на витамини, осеобено А и Ц. Богати со витамин Ц се и агрумите (лимо, портокал, мандарина), лубеницата, дињата, јагодите, додека овошка богати со витамин А се кајсиите, праските, дуњата и др.

Човекот не смее да ја заборави вредноста на витамините, кои се од витално значење, иако немаат калории тие учествуваат во многу телесни функции.

На крај важно е да споменам дека за да бидете здрави потребно е:

- Да консумирате коллу што може повеќе овошје и салати,
- Да консумирате повеќе овошје кое содржи витамин Ц.

Мерве Арифи

Фанови на ФК Барселона

Некои порази може да бидат подобри од некои победи

Еден универзум, 9 планети, 204 држави, 809 острови и повеќе од 7 милијарди луѓе, кои се спојуваат преку секојдневни настани и делат исти еуфории, во овој случај спортски настани.

Од сите овие настани еден дел се спортски, особено шпанскиот фудбал, со посебен нагласок на ФК Барселона како најпопуларна екипа во светот.

Нормално е за еден познат фудбалски клуб да има громогласни фанови и аплаузи како симбол за голема и духовна поддршка.

ФК Барселона е основан во 1899 година од група швајцарци, англичани и каталонци, на чело со Жоан Гампер.

Клупот стана каталонски институт, поради што го доби и мотото Mas qe un club (Повеќе од клуб).

Барселона беше еден од основачите на шпанската лига Ла Лига во 1928 година заедно со тимовите од Мадрид и Атлетик Билбао, кои никогаш не испаднале од првата шпанска лига.

Барселона исто така, беше првиот клуб кој ја освои шпанската лига и беше шампион 20 пати во Ла Лига, 25 пати во Кралскиот куп, 8 пати во Суперкупот на Шпанија, 4 пати во УЕФА Лига на шампиони, 3 пати Фаир купот, 3 пати во Суперкупот на Европа, два пати во светскиот клупски куп, два пати шампион на Латино купот и др.

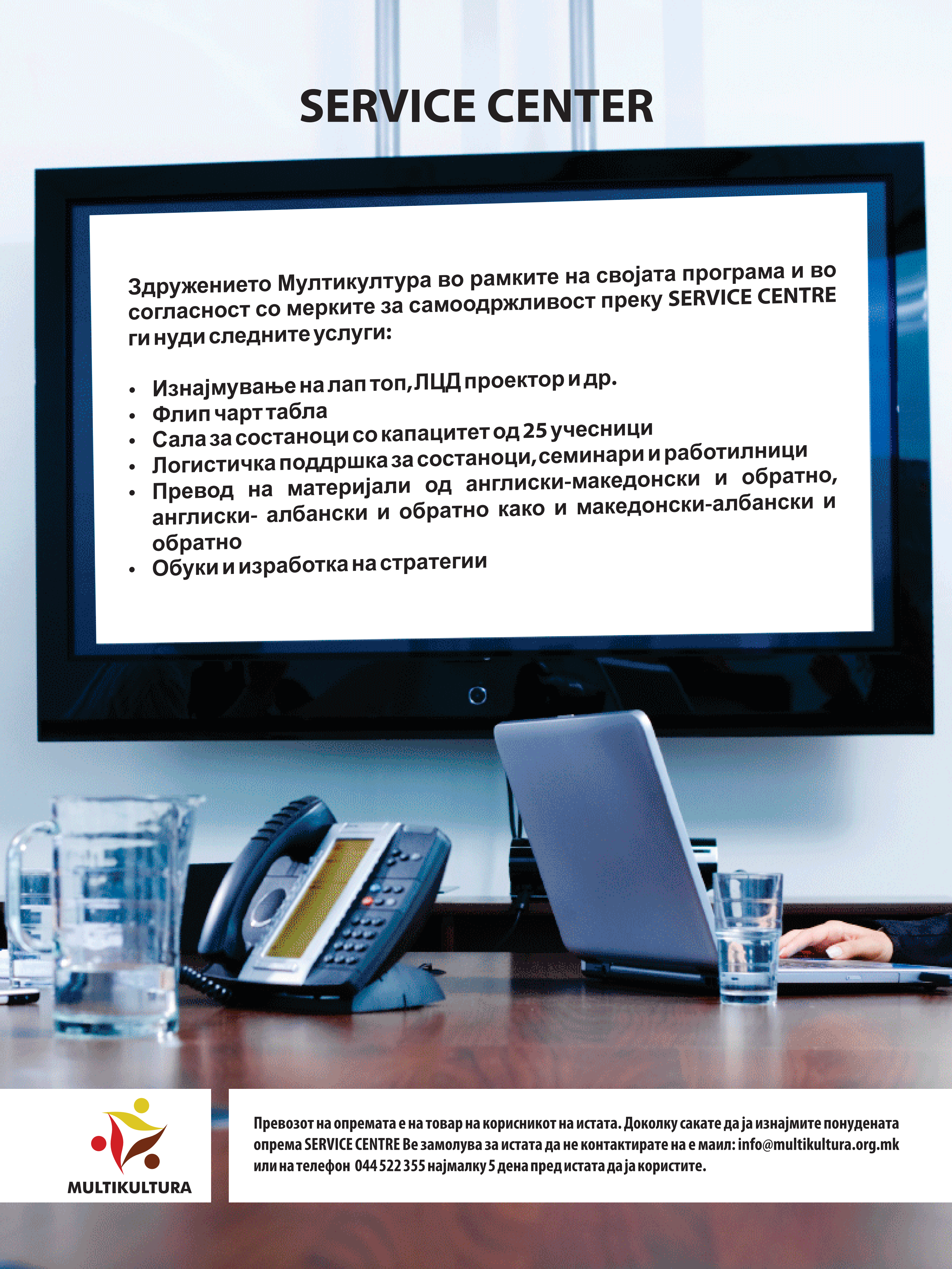
Историјата на оваа екипа е многу долга и сигурно ќе ви одземе време за да ја прочитате, доволно е да се запознаете со клучните факти кои не се измислени, туку се базираат на успесите.

Освен успесите, оваа екипа како и сите други има и неуспеси. Само едно треба да се знае и доколку може да се запамти дека некои порази може да бидат подобри од некои победи. Не треба да се жали за секој пораз кој се случил заради наивни грешки, бидејќи немаше да биде интересно ако секогаш си прв, ништо не е засекогаш.

Арлинд Ќамили

Крстозбор

							А... ВО ЗЕМЈАТА НА ЧУДАТА	НЕОН	ТАЈЛАНД	ГЛАВЕН ДЕЛ НА СКЕЛЕТОТ	НИМБУС, ОРЕОЛ (МН)	ГРАД ВО МАКЕДОН.	ВИД СКАПО-ЦЕН КАМЕН
						ЦРН ПРИШТ							
						ЛИНДА ЕВАНС			ЈАДРАНСКИ ВЕТАР / ВИД РИБА				
						НОГАЛКИ НА МУЗ. ИНСТРУМ.							
						КОРИСТ, ПОЛЗА				МЕДИКА-МЕНТ	АРАГОН / МИРИС		
							ШАБЛОН / АНГЛИСКА ПЕЈАЧКА (ФОТО)						ХРВАТСКИ ПЕЈАЧ ДУШКО
						ВИСОК ВОЕН ЧИН							
						ЕМА ТОМСОН			СРПСКО ОРО / ИЗРАБОТ. НА КОРИТА				
						ПОЗНАТ СВЕТСКИ ПЕЈАЧ ЕСТЛИ				АФИОН / ЕДНА НАУКА			
	БОГАТСТВО		КАЛИУМ	УСЛОВЕН СВРЗНИК	ВИД МАГ-МАТСКА КАРПА	ИТАЛИЈА / ЦРКОВНО ПРОКЛЕ-ТСТВО		ВИД РИБИ / ХРВАТСКИ КОШАРКАР КОМАЗЕЦ					
КЕЛВИН		ПУСТИНА ВО АФРИКА / РОМАНИЈА									К.Н. / КАНАДСКА ТРАНСП. АГЕНЦИЈА		
АРГОН			ВИД ПТИЦА / ДРЖАВА ВО АФРИКА										
ПОРТУГА-ЛИЈА		МЕСТО, ЛОКАЦИЈА / ЛУМЕН										ПАСМИНА, СОЈ	
РАЗДЕЛЕН СВРЗНИК				УШЕН ЛЕКАР / ЕДНА НАУКА									ГЛАВЕН ГРАД НА ИТАЛИЈА
ТАЈЛАНД		ШИРОКИ ГРАДСКИ УЛИЦИ / ГАЛИУМ									АНА РОЕ		
ТУРСКИ ГОЛЕМЕЦ				СПИСОК СО ИМИЊА / 3, С...Ј							СИЛИЦИУМ / ДЕНАР		
КАЗЕИНСКО ВЛАКНО									ПРВИОТ ЧОВЕК				


SERVICE CENTER
Здружението Мултикултура во рамките на својата програма и во согласност со мерките за самоодржливост преку SERVICE CENTRE ги нуди следните услуги:
• Изнајмување на лап топ, ЛЦД проектор и др.
• Флип чарт табла
• Сала за состаноци со капацитет од 25 учесници
• Логистичка поддршка за состаноци, семинари и работилници
• Превод на материјали од англиски-македонски и обратно, англиски- албански и обратно како и македонски-албански и обратно
• Обуки и изработка на стратегии
MULTIKULTURA
Превозот на опремата е на товар на корисникот на истата. Доколку сакате да ја изнајмите понудената опрема SERVICE CENTRE Ве замолува за истата да не контактирате на е маил: info@multikultura.org.mk или на телефон 044 522 355 најмалку 5 дена пред истата да ја користите.

MULTIKULTURA

diversity day

all different, all equal

Агенда:

- Традиционални ора
- Традиционални јадења
- Промовирање нови таленти
- Детско катче
- Штандови
- Забава

Ден: 15 Мај 2012

Место: Пред Центар за Култура – Тетово

Време: 12:00 – 16:00

CIVICA mobilitas

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

Center for INSTITUTIONAL DEVELOPMENT - CIRa

National Coalition NCBI Building Institute

SAJV Ostprojekt

Komuna e Tetovës
Општина Тетово

www.multikultura.org.mk