КАРПОШ УРБАН

Весник на локалната самоуправа
февруари 2014 • бр. 37 • година 6



Registered ISO 9001:2008

ISSN 1857-6753

КАРПОШ НУДИ ПРЕТСЕДАТЕЛ!

CHOOSE PRIVILEGE

MONEY IMVENTA GUARANTEE

BELVEDERE
RESORT

www.belvedereresort.mk

PERMIT 35170

SMART HOME

+389 2 3081657







RADIOI engineering

IMVENTA DOO - SKOPJE

карпош
Ф-КА „КАРПОШ" А.Д. - СКОПЈЕ

станбен комплекс
ГРАНД ПРЕСТИЖ
локалитет алумина















ВНЕСЕТЕ ПРАЗНИЧНА МАГИЈА ВО ВАШИОТ НОВ ДОМ

www.grandprestige.com.mk

Тел. за продажба: + 389 75 60 55 77
Тел: +389 2 31 19 348

e-mail: info@grandprestige.com.mk
contact@grandprestige.com.mk

www.facebook.com/grandprestigeskopje

ВО ОВОЈ БРОЈ



ВО ФОКУСОТ

ИСПОЛНЕТИ СРЦАТА НА ОСАМЕНИТЕ 4



ВЕСТИ

Зоран Поповски

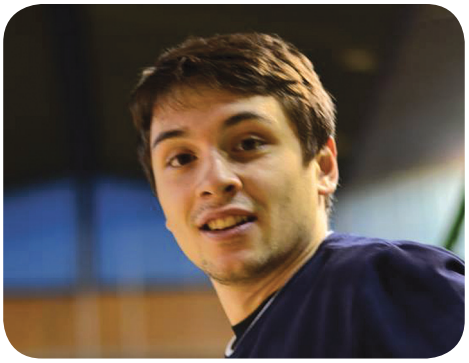
КАРПОШ НУДИ ПРЕТСЕДАТЕЛ! 9



ИНТЕРВЈУ

Рада Бошковска

ПРИРОДАТА ИМА ЛЕК ЗА СÈ 10



ТАЛЕНТИРАНИ И УСПЕШНИ

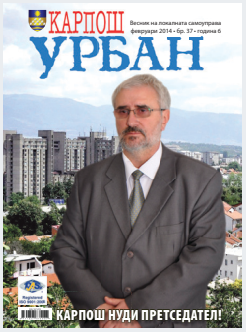
Марко Ставридис

НАЦИОНАЛНИОТ ДРЕС Е ГОЛЕМА ПРИВИЛЕГИЈА 26



СПОРТОРАМА

СПОРТУВАМЕ И ПЕЕМЕ ВО ЧЕСТ НА ТОШЕ 32



Издава Општина Карпош
Ул. Радика бр. 9
1000 Скопје, Р. Македонија
тел.: 02 / 30-55-901
факс: 02 / 30-71-040
kontakt@karpos.gov.mk
www.karpos.gov.mk

Издавачки совет
Ристо Иванов
Зоран Костов
Димче Мешковски
Томе Груевски
Владо Поповски

Главен и одговорен уредник
Виолета Цветковска
vikipr@karpos.gov.mk

Редакција
Игор Ѓуровски
Мила Глигорова
Ива Манова
Анета Манчевска
Живко Трајановски
Јоана Станиќ
Лилјана Петрушевска-Кочовска

Технички уредник
Зоран М. Гулевски

Лектура
Лилјана Петрушевска-Кочовска

Фотографија
Ива Манова
Амел Амед
Игор Ѓуровски

Маркетинг
Александар Бошковски
Горан Димовски
Ивана Пендовска
Игор Богоевски
marketing@karpos.gov.mk

ИСПОЛНЕТИ СРЦАТА НА ОСАМЕНИТЕ

Осамените лица од општина Карпош и годинава на 14 февруари традиционално се собраа и го одбележаа Денот на вљубените, Свети Валентин. Одделението за детска, социјална и здравствена заштита при Општина Карпош, по четврти пат, ја организира оваа средба на која дваесетина граѓани присуствуваа на заедничкиот појадок со градоначалникот Стевчо Јакимовски. Целта на средбата беше овие осамени граѓани, самохрани мајки и лица со посебни потреби да ја почувствуваат топлината на пријателството, заедничката дружба, како и грижата и вниманието на локалната власт.

- Сакаме на Денот на вљубените, Свети Валентин, и на православниот празник Свети Трифун, да им покажеме дека и во моменти на самотија со нив е Општина Карпош. На овие граѓани, освен овој ден, се сеќаваме и преку целата година и им помагаме и парично и со продукти за решавање на дел од нивните проблеми. На овој датум, правиме една круна на целокупната наша годишна активност која постои во делот на социјалната заштита како поддршка за граѓаните на кои им е потребна нашата помош – истакна првиот човек на Општината.

Мила Глигорова









Почитувани сограѓани,

Зад нас го оставаме февруари, најкраткиот месец во годината, но не и најнеисполнет. Напротив, тој ни помина во интензивно дружење со граѓаните, во исполнување на преземените обврски, во изградба на еден поубав и современ Карпош.

За мене, како „татко“ на Општината, еден од клучните настани којшто би го издвоил во изминатиов месец е, секако, почетокот на големиот проект што им го ветив на граѓаните уште во предизборието минатата година, а тоа се бесплатните ужини и екскурзии. Сведоци сме дека економската криза и тешкото доаѓање до финансиски средства не нè одминува ниту нас, иако важиме за една од најпросперитетните општини, но тоа не значи дека ние ќе се откажеме од нашите зацртани цели. На претпоследната седница на Советот на Општина Карпош, ние предложивме, а Советот ја усвои одлуката, локалната самоуправа да обезбеди парични средства во износ од 3.700.000 денари, од кои 1.200.000 ќе бидат насочени за бесплатни ужини за сите првооделенци, а со 2.500.000 денари ќе се покријат трошоците за еднодневни екскурзии за основците од прво до деветто одделение, кои се школуваат на територијата на Општина Карпош. Оваа е историска одлука за Карпош, не само поради оригиналноста на идејата, туку поради пораката што ја праќаме дека, и во исклучително тешки моменти, соработката меѓу локалната власт и граѓаните на Карпош мора да продолжи за заемна корист.

Освен тоа, ние, како локална власт, не пропуштивме овој месец да ги одбележиме и да ги чествуваме сите поголеми празници заедно со жителите на Карпош. Така мина и Свети Атанасиј, во духот на традицијата, песната и дружбата, а така беше и за Свети Трифун. Ги закроивме лозјата во Нерези, наздравивме со чаша вино и си посакавме плодна и бериќетна година. Денот на вљубените го минавме на наш, карпошовски, оригинален начин, со заеднички појадок со осамените лица, оние на кои им е најпотребна нашата љубов и внимание, и со по еден цвет в рака. Општинската власт е секогаш најблиска до граѓаните и ние тоа го покажуваме на дело.

Интензивно соработуваме со сите основни училишта, каде во тек е еден исклучително значаен проект на градење меѓуетничка толеранција и разбирање во сите основни училишта од нашата Општина. Со бројни активности и меѓусебно дружење низ проекти, децата од Карпош што следат настава на македонски јазик се дружат со братски училишта каде наставата се одржува на албански, турски, ромски јазик, со што го јакнеме и соживотот и едуцираноста на најмладите за потребата од заедничко живеење.

Не ги занемаруваме ниту спортските активности, ниту инфраструктурната изградба која очекуваме да се интензивира од март натаму, со затоплувањето на времето.

Овој изминат месец најчесто реагиравме на барања на граѓаните за некој инфраструктурен зафат, да се постават столпчиња, огради на патеки и слично. Сепак, во континуитет течат и реконструкциите на улиците, реализацијата на големиот проект за обнова на фасадите на старите згради и низа други однапред преземени обврски. Општината не престана да се грижи ниту за своите таленти, кои ги финансира и ги поддржува на патот кон успехот на спортски, уметнички или кој било друг план.

Вашиот градоначалник, Стевчо Јакимовски



МАЛИТЕ ВО СВЕТОТ НА ГОЛЕМИТЕ

Како дел од заедничките активности што ги практикуваат учениците од ООУ „Христијан Тодоровски-Карпош“ и нивните соученици од чаирското училиште „Никола Вапцаров“, група ученици од двете училишта беше во посета на Одделението за односи со јавноста при Општина Карпош. Во рамките на оваа посета, љубопитните млади умови поставуваа суштински прашања за начинот за функционирање на локалната самоуправа и се запознаа со секојдневните работни обврски на општинската администрација. Оваа средба за младите ученици беше од извонредно значење бидејќи можеа непосредно да научат нешто повеќе за активностите што ги спроведува Општина Карпош за своите жители. Оттука, основците продолжија во обиколка на повеќе локации низ Карпош за низ фотографии да ги овековечат своите импресии од оваа скопска општина.

Двете основни училишта кон крајот на минатата година воспоставија меѓусебен партнерски однос во рамките на проектот „Меѓуетничка интеграција во образованието“. Низ заедничка комуникација и низа координирани активности, учениците, кои се од различна националност, ќе ги надминат стереотипите и предрасудите со кои се соочува нашето општество.

И.Ѓ.

БЕСПЛАТНА УЖИНА И ЕКСКУРЗИИ ЗА ОСНОВЦИТЕ

Првачињата од основните училишта од Општина Карпош, од први март оваа година ќе имаат бесплатни ужини, а останатите бесплатно ќе одат на еднодневни екскурзии во топлиот пролетен период.

Ваквата одлука беше едногласно прифатена од Советот на Општина Карпош во рамките на измените и дополнувањата на Програмата за дејноста образование за 2014 година, со што се предвидуваат бесплатни ужини за првоодделенците од сите основни училишта во Карпош и бесплатни еднодневни екскурзии за сите ученици од основните училишта на територијата на општина Карпош.

- Ваквата одлука е од големо значење и за децата и за родителите бидејќи основната цел ни е да им го олесниме товарот врз буџетот на родителите кои се граѓани на нашата општина и сметаме дека со ваквата постапка одговорно ги распределуваме средствата кои ни се на располагање и дека ги насочуваме во вистински правец – го изнесе својот став општинскиот татко, по повод имплементацијата на оваа долгоочекувана одлука. **М.Г.**

МОНТЕВИДЕО, СЕ ГЛЕДАМЕ!

Во киното „Синеплекс“ во трговскиот центар „Сити мол“, месецов љубителите на филмската уметност од Карпош, од Скопје, но и од цела Македонија, можеа да се дружат и да се фотографираат со режисерот Драган Бјелогрлиќ и со актерската екипа на филмот „Монтевидео, се гледаме“: Петар Стругар, Иван Зекиќ, Ненад Хераковиќ, Предраг Васиќ, Андрија Кузмановиќ и Раде Ќосиќ, но и да уживаат во премиерната проекција на вториот дел на „Монтевидео, Бог да те види“, кој од 2010 е филмски хит на речиси сите поранешни југословенски простори.

Според изјавата на режисерот Драган Бјелогрлиќ, филмот е снимен на различни локации во Србија, како и на егзотични места во Уругвај, Тенерифе, Трст, Црна Гора. Актерската екипа вклучува имиња од сите делови на светот.



- Се соживеав со времето во кое се одвива дејството во филмот за да трагам по подобри времиња - изјави Бјелогрлиќ на скопската промоција на филмот.

Главни улоги во овој филмски хит толкуваат иМилош Биковиќ, Арманд Асанте, Елена Мартинез и други. Музиката за филмот ја компонира познатиот Мањифико. Филмот е еден од најскапите снимен на просторот на поранешна Југославија.

Ива Манова



ОДБЕЛЕЖУВАЊЕ НА СПОМЕНОТ ЗА КУЗМАН ЈОСИФОВСКИ-ПИТУ

Со положување букет свежо цвеќе пред споменикот на великанот Кузман Јосифовски-Питу, во населбата Козле, локалната самоуправа од Карпош, предводена од својата општинска делегација, ја одбележа 70-годишнината од загинувањето на овој голем македонски револуционер.

Во присуство на членовите на семејството Јосифовски, почит кон ликот и делото на истакнатиот борец за слобода оддадоа и претставниците на главниот одбор на Сојузот на борците на Македонија, предводени од претседателот, генерал-полковник во пензија Тодор Атанасовски, општинските организации од град Скопје, Секцијата на ненаборци од НОАВМ, претставници на невладини организации, непартиски организации и други.

Кузман Јосифовски-Питу бил македонски правник, комунист и еден од главните организатори на антифашистичкото движење на НОВ во Македонија. Поради неговата неуморна народно-ослободителна дејност, многу луѓе го нарекуваат Гоце Делчев на НОВ.

И.Ѓ.

ОТВОРЕНИ ДЕНОВИ НА СОЦИЈАЛНА ЗАШТИТА ВО РУРАЛНИТЕ СРЕДИНИ

Одделението за детска, социјална и здравствена заштита во соработка со Јавната установа „Меѓуопштински центар за социјална работа“ – Скопје, деновиве го продолжи проектот „Отворени денови на социјална заштита во руралните средини“.

Во просториите на месната заедница во Злокуќани и во ООУ „Аврам Писевски“, граѓаните разговараа со стручните лица за проблемите што ги мачат, а кои се од социолошка природа. Ова е веќе втора средба, по онаа со жителите од Горно Нерези за која имаше огромен интерес.

Целта на овој проект е да обезбеди информирање на жителите од руралните средини за правата и услугите од социјална заштита. Во директен разговор со присутните, вработените од Одделението за детска, социјална и здравствена заштита при Општина Карпош, им дадоа објаснувања и совети на заинтересираните присутни граѓани кој е начинот да побараат помош од локалната власт и од државата за остварување социјални бенефиции или други видови помош. Соработката со социјално загрозените лица е редовна практика за Општина Карпош. Оваа активност ќе продолжи и понатаму да се применува бидејќи е од големо значење и важност за локалното население.

М.Г.





КАРПОШ ГО СЛАВЕШЕ СВЕТИ АТАНАСИЈ

Во духот на традицијата и религиските обичаи, во Општина Карпош се славеше големиот христијански празник Свети Атанасиј Велики. Со зурли и со тапани, на спортското игралиште во Влае1, граѓаните од овој дел на Карпош ги пречекуваа гостите на нивната слава, која ја славаат повеќе од еден век. Посебна чест им направи градоначалникот на Општина Карпош, Стевчо Јакимовски, кој со нив ја сподели славската трпеза и запали свеќа за здравје и за благосостојба.

Свети Атанасиј Велики е голем празник и за жителите од Злокуќани, на кои кум им беше градоначалникот Јакимовски и по тој повод ја даруваше Месната заедница во Злокуќани со телевизор.

- Сакам овој ден да биде вечен, постојано да ве затекнува во добро здравје и среќа, а телевизорот ви го подарувам за ова место, што го реновираше Општината, да ви биде место за дружба и за заеднички минати мигови – им порача градоначалникот Јакимовски на жителите на Злокуќани.

Кумството за Свети Атанасиј во Злокуќани за оваа 2014 година до следната слава, го презеде претседателот на Советот, Сашо Лазаревски, кој искрено се заблагодари за укажаната чест. **В.Ц.**

СВЕТИТРИФУНСКО ЗАКРОЈУВАЊЕ НА ЛОЗЈАТА

Градоначалникот на Општина Карпош, Стевчо Јакимовски, следејќи ја македонската традиција, го одбележи празникот на лозарите, Свети Трифун. Тој, во Средно Нерези, учествуваше во закројувањето на лозјата заедно со жителите и со сопствениците на лозовите насади од овој дел на Карпош. Традиционалниот чин на закројување на лозјата на Карпош помина со пригодна литургија од свештените лица од црквата „Св. Пантелејмон“ од Нерези, но и со празнична трпеза, богата со вино, храна и со песна.

М.Г.



КАРПОШ НУДИ ПРЕТСЕДАТЕЛ!

Вторпат од осамостојувањето на Република Македонија, општина Карпош нуди свој сограѓанин и советник за највисоката функција во државата - претседател на Република Македонија. Првиот пат, тоа беше господинот Стојан Андов, а сега проф.д-р Зоран Поповски.

Професорот д-р Зоран Поповски е, така да се рече, роден карпошанин, жител на Тафталиџе од двегодишна возраст. „Цело детство, сите мои сништа и радости се поврзани со Карпош и со Тафталиџе“, знае во неврзан разговор да каже членот на Советот на Општина Карпош, Зоран Поповски.Тој своето основно образование го завбрши во ООУ „Братство“, а како семејна традиција, таму учеа и неговите деца, ќерката Деспина и синот Томислав. Карпошанин во срце и душа. Карпош е познат со тоа што во него се раѓаат, живеат и творат видни личности, истакнати дејци, научници, спортисти, државници. Таква истакната личност со мноштво доблести и постигнувања е и нашиот сограѓанин и кандидат за претседател на Република Македонија од партијата ГРОМ, професорот д-р Зоран Поповски. Еве за каква личност станува збор:

Роден е во Скопје на 8 септември1962 година. Дипломирал на Природноматематичкиот факултет во Скопје – насока биологија со просечна оцена 9,8, магистрирал биохемија на истиот факултет, а докторирал на Земјоделскиот факултет во Скопје. Неговиот научен интерес е во областите на биохемија, молекуларна биологија и генетско инженерство, области во кои објавил повеќе од 100 научни и стручни публикации. Работел во Истражувачкиот центар за генетско инженерство и биотехнологија „Акад. Георги Д. Ефремов“ при МАНУ, а се усовршувал на Универзитетот во Осака и во Меѓународните центри за генетско инженерство и биотехнологија во Трст и во Њу Делхи. Покрај на Факултетот за земјоделски науки и храна, каде што е вработен од 1992 година, тој е и раководител на Катедрата за биохемија и генетско инженерство, во рамки на УКИМ, а предава и на Технолошко-металуршкиот и на Фармацевтскиот факултет. Престојувал и работел како визитинг професор на универзитети од кои најголем дел се рангирани меѓу првите 50 во светот и тоа: Ohio State University, Universita della Tuscia, Lund University и Универзитетот во Сараево. Краткотрајни престои и предавања одржал и на Tennessee State University и на Case Western Reserve University.

Бил претседател на сојузот на студенти на ПМФ и член на претседателството на универзитетската конференција на студентите од УКИМ, а како студент организирал и младински истражувачки акции и кампови во кои учествувале повеќе од 3.000 млади од земјата и од странство.

Од 1988 до 1990 година е член на претседателството на РК ССММ, во време кога оваа организација го демократизираше политичкиот живот во Македонија и го отвари медиумскиот простор за храбро и независно новинарство преку тогашниот „Млад борец“. Во тој период бил и член на Советот за народна одбрана на Социјалистичка Република Македонија и член на Универзитетскиот совет на УКИМ.



Од 2002 до 2006 година е државен секретар за образование и наука и активно учествувал во обезбедување донации за санација на училишта, набавка на компјутери и за осовременување на наставата од меѓународни извори. Еден е од креаторите на Националната програма за развој на образованието и на Националната програма за развој на научноистражувачката дејност. Како поранешен активен спортист и спортски работник во текот на својот ангажман во Министерството за образование и наука, дал клучен придонес во одржувањето и во развојот на училишниот спорт во Македонија.

Во меѓународни рамки бил член на Научниот комитет на НАТО и на Советодавниот форум на Европската фондација за обука. Како експерт за образовна политика бил ангажиран од Европската унија во Босна и Херцеговина, а од страна на UNESCO во воспоставување на регионална соработка во Југоисточна Европа и како воведен излагач на Светската конференција за Милениумските развојни цели.

До денес има објавено повеќе од 50 колумни во бројни печатени и електронски медиуми.

Д-р Зоран Поповски е семеен човек, оженет со Златка Стамболиска-Поповска и татко на Деспина –

одличен студент на IV година на УКИМ и на Томислав – одличен ученик - матурант во СУГС „Никола Карев“.

Активно зборува англиски јазик, а се користи со италијанскиот и со грчкиот јазик. Во моментот е член на Советот на Општина Карпош од редовите на ГРОМ.

В. Цветковска

На чај со баба Рада

ПРИРОДАТА ИМА ЛЕК ЗА СÈ



Сопругата на македонскиот истакнат поет, преведувач, новинар и рецензент Петар Т. Бошковски деновиве е актуелна како добитничка на наградата „Златна бубамара на популарноста“ за емисијата со наслов „Билките на баба Рада“. Рада Бошковска, односно „баба Рада“, е наша сограѓанка веќе 50 години и за неа влаевчани знаат да кажат дека секогаш има лек за сè и дека им помагала уште пред медиумски да биде експониран нејзиниот талент чудесно да ги измеша билките...

Да знаеше доктор Оз дека во Карпош, поточно во Влае, живее Баба Рада и дека ќе му ја земе и популарноста и гледаноста, немаше да ја снима својата серија за популарна медицина. Затоа, пак, ние од „Урбан Карпош“ бевме живи сведоци, како, неодамна, нејзините сограѓани буквално „се тепаа“ кој попрво да дојде до неа, да ја праша за некој совет од „животно значење“, за некое чајче, за некој друг иљач... А таа, со бескрајно трпение, љубов и со непосредност им одговараше. Така беше и со нас...

- **Кога и како почнавте да се занимавате со билкарство?**

- Билките ме интересирале отсекогаш, но во животот на секој човек има моменти кои му носат промени. Така и мене, ми се случи повеќе членови од семејството да се соочат со потреба од посебна нега и грижа. Меѓу нив и мојот сопруг. Кога нему му дијагностицираа карцином, распрашувајќи се што подразбира терапијата, јас заклучив дека хемотерапијата што докторите му ја препорачуваа не е добра за него. Сметав дека таа ќе биде поголемо измачување за него отколку лек. Сепак, одлуката за тоа на кој начин ќе се третира болеста беше негова зашто тој што е животно загрозен и треба самиот да одлучи. Мојот сопруг прими само две хемотерапии. Така одлучи самиот и, на некој начин, ми го довери својот живот уште еднаш. Му предвидуваа дека ќе живее само уште три месеци, а живееше две години. Што е најважно, во тој период сè уште работеше, пишуваше, тогаш го препеа Петрарка, напиша неколку прекрасни рецензии, но, уште поважно, не трпеше болки. Ете, тој период во мојот живот беше клучен да почнам сè повеќе да се интересирам за билките, за нивната моќ, за начините на кои можам да ги комбинирам и да им ги олеснам на луѓето нивните маки и болки.

- **Според Вашето искуство, дали алтернативната медицина има начин и можност да понуди свое решение за сè што фармацијата предвидела да излекува? Поточно, постои ли за секој синтетички лек соодветен алтернативен лек?**

- Со сета почит кон фармацијата и медицината, моето гледиште оди во спротивна насока. Јас сметам дека природата е лек и има лек за сè. Фармацијата, хемијата само ја имитираат природата и нејзините лекови. Веројатно, ако малку подобро ја познаваме природата, ќе знаеме лек за секоја болка и болест. Таа, во сета своја совршеност, ни нуди решение за секој проблем, но ние треба да знаеме да го направиме вистинскиот избор, без разлика дали тој ќе се потпира на проучување на природата или, пак, на интуиција. Знаете, животните, кога се соочуваат со некаков здравствен проблем, интуитивно одбираат билка што ќе им помогне. Сигурно секој видел кутре или мače што пасе трева. Тоа е токму тоа за што зборувам – интуитивно пронаоѓање лек во природата. Човекот е во можност тоа да го истражи и уште подобро да ги примени богатствата што ги нуди мајката-природа. Ако погледнете наназад низ историјата, луѓето од векума на овој начин се лекувале. Имале извонредно длабоки сознанија за билките, за нивната благопријатност и за нивната способност да лекуваат.

- **Во Влае живеете веќе 50 години, па што вели Вашето искуство во поглед на начинот на живот на сограѓаните: се живее ли во Влае и во Карпош здраво?**

- За жал, не! Но, тоа не важи само за овој дел од градот или за земјава. Состојбата е таква насекаде во светот. Тоа доаѓа оттаму што сметаме дека сè ни е дозволено и сè можеме да правиме. Човекот стана

вообразен, а, згора на тоа, е и во постојана трка со времето. За сегашните генерации слободно можам да кажам дека многу им е полесно да купат нешто готово за ручек отколку да направат една супа со свеж морков, пашканат, тиквичка, целер... Сите овие состојки му се неопходни на организмот, а сите овие зеленчуци се многу достапни, барем кај нас.

● **Во моментов сте во фокусот на вниманието на јавноста со еден телевизиски проект што го носи Вашето име, па претпоставувам дека луѓето имаат безброј прашања за Вас, за тоа како да си го подобрат здравјето или да си помогнат себеси кога се во ситуација за која медицината нема решение. Беше ли тоа така пред емисијата „Билките на баба Рада“?**

- Јас сакам да им помагам на луѓето и моите скромни знаења на ова поле да ги исползувам за убава цел. Велам „скромни знаења“ зашто во светот и кај нас постојат луѓе што уште подлабоко ја познаваат оваа тематика. Се разбира дека сум помагала на моите соседи, сограѓани, пријатели уште пред да постои и идејата за емисијата „Баба Рада“. Сепак, на овој проект навистина му се радувам зашто овозможи не јас да бидам во фокусот на вниманието на јавноста, туку билките. Тие го заслужуваат вниманието, а јас се обидувам секој ден да обзнанам нешто повеќе за нив. Навистина за жена на мои години тоа е и многу напорно, особено зашто емисијата има интензивно темпо на емитување, еднаш дневно, а телефонот постојано ми ѕвони, ама уживам во тоа. Всушност, во мојата емисија јас секогаш истакнувам дека љубовта и позитивната енергија треба да се водилки секому, па ако не постапувам според тоа мото, веројатно не би била таа што сум. Особено кога помош бараат млади луѓе, многу е, на крајот на краиштата, тешко да не излезете во пресрет. Денес се живее во исклучително загаден свет, затоа јас постојано порачувам дека мора да го чуваме воздухот, дека треба многу да внимаваме на загадувањето на водите... Тоа не го правам за себе. Јас сум на залезот од животот, одбројувам од десет надолу... Но, по мене доаѓаат генерации за кои сè уште се грижам – деца, внуци... За нив и за сите други деца и внуци најдов смисла во тоа да се појавам на телевизија во овие години.

● **За крај, неизбежно е да прашаме и што Ви значи Вам лично наградата „Златна бубамара на популарноста“?**

- Мене лично наградата ми значи многу, но, пред сè, сметам дека тоа е награда за публиката, без која и не би било можно да ми го доделат признанието. Тоа е така зашто публиката одлучува дали има или нема зошто да се гледа една емисија. Оттука, ѝ благодарам на публиката зашто најголемото признание за мене, во секој случај, е сознанието дека со емисијата јас некому помагам.

Лилјана Петрушевска-Кочовска

ПРИВИЛЕГИЈА СО РАЗУМНА ЦЕНА

„Имвента“ ДОО – Скопје за свои потреби спроведе анкетата во реонот на Општина Карпош, и тоа во „Сити мол“, околу пазарот „Тафталице“ и во кафулињата и ресторанте во „Лептокарија“, опфаќајќи 200 испитаници од различен пол, возраст и статус (вработени, невработени и пензионери). Овде ви презентираме дел од одговорите на испитаниците.

Дали сте запознаени со Белведере Ресорт?

„Да, запознаени сме со објектот што е во изградба во населбата Жданец“.

„Да, гледаме дека се работи со полна пареа на објектот, ние сме соседи во населбата“.

„Не сме запознаени со таков ресорт, каде се наоѓа? До каде е изградбата?“

Дали претпочитате класично станбено домување или ваков тип на ресорт?

„Ние, како млад брачен пар, би сакале нашиот фамилијарен живот да го почнеме во ваков тип ресорт“.

„Интересно звучи: ресорт каде што ќе можеме да уживаме во природата што го опкружува, а исто така и во погледот кон Скопје“.

„Ние, постарите, сме навикнати на класичниот начин на домување и, да ви кажам, не би го смениле тоа за ништо, овој тип на ресорт го оставаме на помладите генерации“.



Кое е вашето мислење околу промотивната цена за еден квадратен метар во „Белведере ресорт“.

„Мислам дека 1.200 евра за еден квадратен метар во населбата Жданец е разумна за ваков тип ресорт, цените на новоизградените објекти во Карпош се отприлика слични, не се разликуваат многу во цена, иако има доста понуда во населбата“.

„Цената за ваков тип ресорт е одлична, баш ми се допаѓа нивната понуда бидејќи за секоја уплата даваат гаранција за моите пари“.

„Цената за привилегиран начин на живот е одлична. Погледот, локацијата, приватен пат - сè тоа за таа цена е многу разумно“.

ПОСВЕТЕНИ НА ГРАЃАНИТЕ

Месецот што измина, како да беше предодреден да ги задоволиме барањата на нашите граѓани. Така, на кејот на Вардар со столпчиња и ниска ограда го ограничивме пристапот со автомобили до пешачката патека и тоа откако такво барање ни упатија нашите пријатели од твитер-заедницата. Актуелна е и обновата на фасадите, што е грандиозен проект на Општина Карпош во соработка со граѓаните под името „Да го вратиме сјајот на старите фасади“. Станува збор за стратегиска инвестиција што ќе опфати 163 фасади, кои се оштетени и руинирани од забот на времето, а кои треба да прерастат во енергетски ефикасни. И други проекти почнаа во февруари, но со доаѓањето на пролетта, ќе се работи уште повеќе...



Реконструкцијата на улицата Леринска и поплочувањето на тротоарите ги изведе „Еуроинвест инг“.



Фасадата на зградата на булевар Партизански одреди бр. 56 ја реконструира „Аполо инженеринг“, а зафатот чини 9.358.580 денари.



Почна реконструкцијата на третиот дел од бул. Теодосиј Гологанов, на потегот од ул. Московска до бул. 8 Септември, во должина од 1.600 метри. Оваа инвестиција Град Скопје го чини 81 милион денари.



На детското игралиште во Карпош 2 беа вградени уште неколку нови реквизити



WWW.LAPLAST-M.COM.MK

LAPLAST-M

99 години од раѓањето и 70 години од смртта на националниот деец

КУЗМАН ЈОСИФОВСКИ – ПИТУ, ДВИГАТЕЛ НА НОВ

Многу личности од македонската историја оставија силен печат на своето време со сопственото дело. Но, кога се зборува за периодот од Втората светска војна, за напорите што ги правеше Македонецот за конечно да формира сопствена држава и да даде придонес во сеопштата борба против фашизмот, Кузман Јосифовски - Питу беше една од најзначајните личности што оставија траен белег. Ако македонската историографија го дефинира Гоце Делчев како идеолог на македонската револуционерна организација, тогаш Кузман Јосифовски - Питу несомнено е двигател на македонската националноослободителна борба почната во предвоениот и особено во периодот на Втората светска војна. Желбата да го искаже сопственото и дотогаш со сила задушувано македонско национално чувство за формирање сопствена држава, го натера да ја прифати комунистичката идеологија и да се приклучи кон Комунистичката партија на Југославија. Тој направи јасна процена дека единствено КПЈ, тогаш во илегала и растоварена од негативните национализми, го признаваше македонскиот национален идентитет наспроти тогашните владејачки кругови и партии што до крајност и со длабока закоравеност го негираа постоењето на македонскиот народ како посебен ентитет.

Кузман Јосифовски - Питу е роден на 15 јуни 1915 година во Прилеп. Основно и средно образование завршува во Прилеп и во Битола, а во 1935 година, иако со тешкотии, се запишува на Правниот факултет во Белград. Таму, како изградена личност, мошне брзо се вклопи во студентското движење и стана еден од основните двигатели на друштвото „Вардар“ во кое членуваа Македонци, студенти и печалбари. По забраната на друштвото, својата активност ќе ја насочи во Македонскиот народен покрет (МАНАПО). Тој ќе биде и еден од основачите на студентската колонија во Охрид (1939-1940). Својата идејна определба, тој ќе ја дефинира во 1938 година кога ќе стане член на организацијата на КП. Оттогаш, ќе застане на чело на македонските патриоти и ќе го креира патот до конечното ослободување. Во 1939 година ќе биде поставен за секретар на Месниот комитет на КП за Прилеп, а од есента истата година и за член на највисокото раководство Покраинскиот комитет на КП за Македонија. Тој ќе биде главниот организатор на повеќе демонстрации во Прилеп до воениот период, што ќе го принуди наполно да се илегализира. По априлската војна и повторната окупација на Македонија, во Западна Македонија, која се наоѓаше под италијанска окупација, Кузман ќе формира широка мрежа на месни комитети кои во подоцнежниот период ќе бидат силна база на военото и политичкото раководство. Во март 1942 година ќе го формира и Окружниот комитет за Западна Македонија со седиште во Тетово и ќе биде одговорен за сета активност, но не само на територијата на Западна Македонија. Како илегалец, тој често го менува името, па познат е како Питу, Слободан, Методија, Никола, Долгиот...

Во март 1943 година, со формирањето на македонска национална партија со Централен комитет, Кузман ќе стане и нејзин член. Во исто време, тој ќе стане и член на Главниот штаб на НОВ и ПО на Македонија. Тој ќе биде задолжен да раководи со Првата оперативна зона и постојано ќе биде на терен.

Од август 1943 година, Кузман својата активност ќе ја продолжи во Скопје, каде ќе извршува значајни задачи. Тој ќе го организира и ќе го раководи Акциониот народноослободителен комитет, кој ќе одигра значајна улога во правец на конституирањето на првиот македонски парламент. Тој ќе биде постојано на терен, групирајќи ги силите кон организирање на Првото заседание на АСНОМ.

За трагичната смрт на Питу дознаваме од архивската документација, базирана на исказите на тогашниот полициски началник на Скопската област, Асен Богданов, како и на полицискиот инспектор на државната сигурност, Христо Стоилов, и на началникот на полициската група, Михаил Сурчев, дадени пред истражниот суд за заштита на народот во Скопје, во 1945 и во 1948 година.



Трагичниот настан се случил како резултат на една провала, која се случила во Софија. Шансата да воспостави соработка со ЦК на Бугарската работничка партија, Кузман ја видел преку личноста на Крум Георгиев, бугарски партиски активист. Меѓутоа, непосредно пред неговото убиство, во Софија биле уапсени поголем број комунисти, меѓу кои и Георгиев. Пред истражните органи тој проговорил за задачите што му биле доверени и за состанокот што требало да се одржи во една вила на планината Водно, во месноста Козле. По изнесените податоци, Крум е донесен во Скопје да ја лоцира вилата, по што бугарската полиција го ликвидира и презема натамошни активности. Ноќта, на 24 спрема 25 февруари 1944 година, куќата била блокирана со намера да се уапси лицето за кое полицијата не знае како се вика, туку дека е висок комунистички функционер. Кога полицајците се приближиле до куќата, настанала драматична состојба. Кузман настојувал да се извлече од тешката позиција во која се нашол, скокнал од прозорецот и се упатил кон пругата, прогонуван од агентите и од полицијата. Според исказот на Асен Богданов, при бегството и општата пукотница кон него, тој бил ранет. Со крајни напори, настојувал да ја сокрие трагата, упатувајќи се кон железничката линија што минувала во подножјето на селото Козле во месноста Жданец. Таму наишол на друга група вооружени лица, кои ја чувале пругата и ја следеле престрелката. Еден од нив смртно го застрелал. Во историографијата се споменува името на Цоњо Трпков, родум од едно село во Западна Македонија. Од направените истражувања дознаваме дека вистинското име на Цоњо Трпков, всушност, е Соломон Трпов од с. Лазарополе. Според сознанијата, изнемоштен од раскрвавената рана, Кузман бил фатен. А откако Цоњо (Соломон) Трпков им наредува на останатите да се растрчаат и да најдат превозно средство за да го пренесат во болница и останал сам, го прашал ранетиот за неговото име. Кузман останал нем, па револтиран од таквиот однос, во бес, Тоњо со еден истрел го усмртува. Акцијата, сепак, не завршува тука бидејќи службите не успеале да го утврдат идентитетот на убиениот.

Од литературните творби објавени во текот на 1944 година, по неговото загинување објавена е една „Балада за Кузман Јосифовски“, напишана од Венко Марковски. Денес, со право неговото име го носат повеќе институции, училишта, улици, а постојат и спомен-обележја, како сведоштво за неговото време и дело. Тој беше еден од плејадата знајни и незнајни јунаци за конечно Македонија да стане она што е денес, слободна независна и суверена држава.

проф. д-р Ѓорѓи Чакарјаневски,
Институт за национална историја



КАДЕ ПО ЗАВРШУВАЊЕТО НА ОСНОВНОТО УЧИЛИШТЕ?

Правилниот избор на средното образование е првиот чекор кон успешна професионална кариера и создавање личности кои се професионално реализирани и слободни...

За учениците што го завршуваат основното образование, со влегувањето во второто полугодие од учебната година, прашањето за изборот на средното училиште добива интензитет. Сè поблиску е моментот кога родителите и учениците ќе треба да ја донесат првата значајна одлука на животниот крстопат на секој млад човек. Свесни за значењето и тежината на оваа одлука, а со желба да им помогне на родителите и на учениците при изборот на средното училиште, „Урбан Карпош“ од секое средно училиште на Град Скопје ќе побара одговор на прашањето „Зошто сметате дека токму Вашето училиште треба да биде вистинскиот избор за продолжување на средното образование на учениците кои во јуни годинава го завршуваат основното образование?“

Редоследот на средните училишта на Град Скопје на кои ќе им биде поставено ова прашање е правен според видот на образованието кое го реализираат. Ова значи дека прво одговорот ќе се обидеме да го добиеме од средните училишта што реализираат наставни планови и програми од гимназиско образование, потоа од средните училишта за гимназиско и за стручно образование и на крај – од средните училишта за стручно образование.

Значи, во овој број, одговорот на прашањето ќе се обидеме да го добиеме од пет средни училишта на Град Скопје, гимназиите „Никола Карев“ и „Орце Николов“ лоцирани на територијата на општина Карпош, гимназиите „Раде Јовчевски-Корчагин“ и „Јосип Броз-Тито“, лоцирани во општина Центар и од гимназијата „Панче Арсовски“, лоцирана во општина Гази Баба.

СУГС „НИКОЛА КАРЕВ“

Во 32 паралелки, ова училиште опфаќа 1.138 ученици, со просек од 35 ученици во една паралелка. На површина од 6.939 квадратни метри, тоа значи дека за секој ученик расположливиот простор е во просек 6,09 квадратни метри.

- Како прва гимназија во Македонија, тоа е модерно училиште со долга традиција, квалитетен и стручен наставен кадар, современо опремено со компјутеризирани училници, комплетно реновирана спортска сала и библиотека. Училиштето обезбедува сигурна и безбедна средина во која младите се образуваат, се воспитуваат и се насочуваат кон по-



дигање на еколошката свест, се поттикнува нивната индивидуалност, креативност и се обезбедува солидна основа за продолжување во високообразовните институции. Во „Карев“ учат ученици кои секојдневно со насмевка доаѓаат и си заминуваат, ученици задоволни од самите себе, ученици кои во ова училиште гледаат како на остварување на својот сон, престојувајќи во него како во свој втор дом. „Никола Карев“ е еко-училиште, а покрај тоа ги промовира мирот и ненасилството – ни рекоа вработените во оваа гимназија.

СУГС „ЈОСИП БРОЗ ТИТО“

Во воспитно-образовниот процес во ова средно училиште се вклучени 1.498 ученици во 50 паралелки, со просечен број од 30 ученици во една паралел-



ка. Со распространетост на 7.246 квадратни метри, во просек секој ученик располага со простор од 4,83 квадратни метри.

- Јосип Броз Тито е гимназија со долга традиција во образованието. Дека воспитно-образовниот процес во нашата гимназија е на високо ниво, сведочат многу, денес успешни, познати и признати професионалци во своите области. Ние сме подготвени да ја продолжиме оваа традиција бидејќи денес работиме во значително подобрени услови за работа, а наставата ја реализира одличен наставен кадар – порача директорот на училиштето, Драган Данев.

СУГС „ОРЦЕ НИКОЛОВ“

Во оваа гимназија, во 37 паралелки во просек учат по 31 ученик, а вкупниот број на ученици изнесува 1.167. Со површина од 6.114 квадратни ме-



три, на секој ученик во просек на располагање му е простор од 5,23 квадратни метри.

- Гимназијата „Орце Николов“ денес е своевиден образовен бренд - потврден и проверен со низата препознатливи имиња од јавниот и општественият живот кои завршиле средно образование во неа. Многу од нив, денес се познати уметници, адвокати, економисти, лекари, менаџери, актери, музичари... Оттука, речиси е сигурно дека нашето училиште е училиште на новото време, со потенцијал на модерно и активно училиште, кое ги насочува учениците кон правилен професионален и интелектуален развој – вели Сунчица Поповска, директорката на ова училиште.

СУГС „РАДЕ ЈОВЧЕВСКИ КОРЧАГИН“

Со просечен број од 32 ученици во 32 паралелки, оваа гимназија има вкупно 1.021 ученик. Зафаќајќи површина од 5.537 квадратни метри, училиштето во просек за секој ученик обезбедува простор од 5,42 квадратни метри.



Гимназијата „Раде јовчевски Корчагин“ е позната по тоа што последните години нејзините ученици остваруваат најдобри резултати на државната матура. Тоа е само еден од показателите за високите стандарди на воспитно-образовниот процес во ова училиште.

СУГС „ПАНЧЕ АРСОВСКИ“

Во 24 паралелки, со просек од 29 ученици, воспитно-образовниот процес во ова училиште го следат 711 ученици. Со површина од 4.074 квадратни



метри, за секој ученик на ова училиште е обезбеден простор од 5,73 квадратни метри.

СУГС „Панче Арсовски“ е училиште кое постарата генерација го препознава како машинско училиште кое образуваше кадри за потребите на скопската „Железарница“. Денес, ова училиште е целосно трансформирано во гимназиско средно училиште.

Ефтим Пејовски

СВЕЧЕНО ОДБЕЛЕЖАН ПАТРОНАТОТ НА ООУ „ХРИСТИЈАН ТОДОРОВСКИ-КАРПОШ“

Меѓу пријатели и другарчиња и со многу гости, учениците од ООУ „Христијан Тодоровски-Карпош“, на специфичен начин го одбележаа својот 59-годишен патронат. На празничната манифестација, покрај градоначалникот на Општина Карпош, Стевчо Јакимовски, присуствуваа реномираните писатели Горјан Петрески и Фејзи Бојку, но и гости од ОУ „Климент Охридски“ од Охрид, од ООУ „Никола Јонков-Вапцаров“ од општина Чаир, партнер-училиште од проектот за меѓуетничка интеграција во образованието, и многу други. Со положување свежо цвеќе пред бистата, присутните му оддадоа почит на прерано загинатиот народен херој.

Под мотото „Сите сме едно, другаруваме заедно“, Христина Борисовска, директорка на ООУ „Христијан Тодоровски-Карпош“, го образложи гостувањето на партнер-училиштето „Никола Јонков-Вапцаров“ од општина Чаир.

- Поводот на заедничкото чествување на патронатот е соработката меѓу училиштата „Христијан Тодоровски-Карпош“ и „Никола Јонков-Вапцаров“ во проектот за меѓуетничка интеграција во образованието – истакна Борисовска.



Првиот човек на локалната самоуправа, Стевчо Јакимовски, пак, изрази задоволство од ефективноста на проектот за меѓуетничка интеграција во образованието.

- Проектот е прекрасен, Карпош одамна придонесува за соживот и покажува како треба заеднички да ја градиме нашата општина, нашиот град и Република Македонија. Мислам дека тој е една успешна приказна која треба и натаму да се применува. Посакувам од ова училиште да излегуваат нобеловци, познати писатели, инженери, премиери и претседатели – рече Јакимовски.

М.Г.



ПРОЛЕТЕН ВЕТЕР

Во организација на Детскиот ликовен центар и на Културно-информативниот центар на Република Бугарија, последната седмица од февруари, во просториите на Кинотеката на Македонија, се отвори седумдневната изложбата на детски ликовни творби на млади таленти од Република Македонија и од Република Бугарија, насловена„Пролетен ветер“.

Љубителите на уметноста беа сведоци на чистината на емоциите, преточени преку слободата на детскиот уметнички израз во ликовните техники акрилик, акварел, масло на платно, комбинирана техника и графитен молив. Своите уметнички дела, ги изложија и учениците од Професионалната гимназија по текстил и моден дизајн од општината Тријадица (Р. Бугарија), која е збратимена општина со локалната самоуправа од Карпош.

На оваа културна манифестација, присуствуваа и директорот на Бугарскиот културно-информативен центар во Скопје, господинот Димитар Христов, и претседателот на Фондацијата „Детето и фолклорот“ од Бугарија, госпоѓата Лили Старева. Културната соработка меѓу Детскиот ликовен центар и училиштата од Република Бугарија се одржува во континуитет од 35 години. Токму затоа, во знак на долгогодишната соработка, Детскиот ликовен центар му врачи диплома на господинот Христов.

Игор Ѓуровски

СЕЛЕКЦИЈА И РЕЦИКЛАЖА ЗА ПОЧИСТА ОПШТИНА

Општина Карпош и „Пакомак“ месецов ја продолжуваат акцијата за селекција и рециклажа на амбалажниот отпад. Со минатиот број на месечното гласило „Урбан Карпош“ нашите граѓани добија „пако-кеси“ за селекција на отпадот, па сега продолжуваме во истиот стил. И општинските основни училишта „Војдан Чернодрински“, „Јан Амос Коменски“ и „Владо Тасевски“ се дел од голема еко-акција за селекција на отпадот што ја спроведува компанијата „Пакомак“.

Компанијата „Пакомак“ уште од почетокот на своето постоење има цел да го минимизира негативното влијание на амбалажниот отпад врз животната средина и да промовира поодговорен однос кон амбалажниот отпад, овозможувајќи на тој начин поквалитетен живот за нас и за идните поколенија.

Токму ова беше и главната инспирација за почнувањето на новиот еко-проект на „Пакомак“ во соработка со Општина Карпош - желбата за овозможување на еден поубав и почист живот за граѓаните на оваа општина. Се разбира, за овој проект да биде успешен, потребна е активна партиципација од жителите на Карпош. Секој може да се вклучи и да го даде својот придонес во исчистувањето на општина Карпош од амбалажниот отпад.

Она што треба граѓаните да го направат е доста едноставно и на нашите читатели веќе им е познато: тие ќе треба да ги искористат „пако-кесите“ што им се дадени со месечникот „Карпош Урбан“ и во нив да го соберат сиот свој амбалажен отпад од пластика, хартија и од лименки. Кесите потоа треба да ги одложат во означените контејнери за таа намена во општинските основни училишта „Војдан Чернодрински“, „Јан Амос Коменски“ и „Владо Тасевски“. Пилот-проектот најпрво ќе почне во месните заедници што гравитираат околу овие основни училишта. За целиот отпад што ќе се собере во овие контејнери, ќе се погрижи „Пакомак“ со своите соработници и тој ќе биде селектиран според типот и однесен на рециклирање.

Проектот е организиран од компанијата „Пакомак“, во соработка со Општина Карпош и со фирмите „Екопак СКС“ и „Нутривет“.

Освен овој нов еко-проект, продолжува и големата еколошка акција за почиста околина, за подобрување на хигиенските услови во училиштата и едукација на учениците за придобивките од рециклирањето. Во секое основно училиште на територијата на општина Карпош, „Пакомак“ има поставено наменски контејнери и жолти канти, што учениците во одредени денови ги полнат со амбалажен отпад од пластика - само со пластични шишиња од вода, сокови, јогурт, пиво, оцет и од масло. За собраниот амбалажен отпад од пластика, „Пакомак“ возвраќа со хигиенски средства - професионални апарати и неограничени количества течен сапун - до секоја чешма во училиштата, за подигнување на хигиената на едно повисоко ниво. Трошоците за обезбедување на овие средства досега беа на товар на родителите. Покрај ова, проектот има и натпреварувачко-мотивирачки ефект, бидејќи на секои два месеци се евалуираат постигнатите резултати и се доделуваат неколку споредни награди за најдобриот ученик, најзаслужното одделение или најуспешното училиште од општината.

Во системот на „Пакомак“ членуваат повеќе од 630 клиенти, меѓу кои се вбројуваат и најголемите домашни и интернационални компании. Само 2013 година е завршена со собирање на повеќе од 9.227 тони амбалажен отпад, кој беше однесен на преработка и рециклирање!

Од сите нас зависи во каква општина ќе живееме. „Пакомак“ и Општина Карпош порачуваат да не заборавиме дека е потребна само мала промена во нашето однесување за да направиме многу за општината во која живееме и дејствуваме!



НАПРАВИ НЕШТО ЗА ПОЧИСТ КАРПОШ!

СЕЛЕКТИРАМЕ И РЕЦИКЛИРАМЕ ЗАЕДНО

ПАКОМАК ДРУШТВО ЗА УПРАВУВАЊЕ СО ПАКУВАЊЕ И ОТПАД ОД ПАКУВАЊЕ

GREEN DOT ЕКСКЛУЗИВНА ЛИЦЕНЦА НА ПАКОМАК ЗА МАКЕДОНИЈА

Ристо Иванов, сопственик на најдинамична консултантска асоцијација во Југоисточна Европа, МКА 2000



СЕ УЧИ ДА СЕ БИДЕ ЛИДЕР

Колегите од Украина, кои имаа силна желба за победа, кога ја добиле нашата апликација на увид, искрено признале дека наградата е доделена на најдобриот

- **Господине Иванов, неодамна Асоцијацијата на менаџмент-консултанти, МКА 2000, чиј претседател сте Вие, беше добитник на меѓународна награда, прво место за најдинамична асоцијација во ЈИЕ. Можете ли подетално да ни кажете за какво признание станува збор? Во каква конкуренција бевте?**

- Наградата на Фондацијата „Габриел ел Садем“ и Европската банка за обнова и развој се доделува од 2011 година, во четири категории: најуспешен консултант, најдобра консултантската фирма, најдинамична консултантска асоцијација и најдобар вработен во 24-те канцеларии на програмата БАС/ЕБРД, лоцирани во земјите од Југоисточна Европа и Централна Азија. Во 2013 година, МКА 2000 аплицираше во категоријата најдинамична асоцијација со постигнатите резултати во Република Македонија, како и со меѓународната активност во пренесувањето на добри практики во Косово, Албанија и во Киргиз. Во конкуренција на асоцијации од 15 земји, МКА 2000 го освои првото место пред Украина, Ерменија и Монголија. Признанието се однесува на динамиката на раст и развој на асоцијацијата, остварувањето на нејзината одржливост и промоција на професијата менаџмент-консултант пред поширокота заедница. Имајќи предвид дека МКА 2000 се самофинансира, стануваше збор за многу силна конкуренција бидејќи асоцијациите од другите земји имаат силна поддршка од меѓународните донатори и располагаат со повеќе ресурси и пари. На пример, колегите од Украина, кои имаа силна желба за победа, кога ја добиле нашата апли-

кација на увид, искрено признале дека наградата е доделена на најдобриот. Апликацијата е достапна на www.mca-2000.org.

- **Наградата ја добивте неодамна во Киев, Украина. Дали Ве фатија протестните виори или успеавте, како добар менаџер, да ги избегнете конфликтите?**

- Да, примањето на наградата се случи во Киев и тоа беше време на почетокот на протестите, кога тие беа лоцирани само пред парламентот. Домаќините ни организираа прекрасни туристички тури за разгледување на Киев, кој е навистина голем, убав и многу стар град со богато културно-историско наследство. Немаше потреба да ги користам менаџерските вештини бидејќи не бев доведен во ситуација да се соочам со протестните виори или да треба да избегнувам конфликти.

- **Бевте гостин на конференцијата „Консултанство без граници: Размислувајте надвор од 'кутијата'". Дали, сепак, консултантството има, ако не граници, барем ограничувања кај нас?**

- Темата на конференцијата имаше цел да го прикаже сегашниот бран големи промени во водењето на бизнисот, предизвикани од брзиот развојот на комуникациите и на интернетот. Тие наметнуваат потреба од менување на класичните бизнис-концепти и модели во задоволување на потребите на потрошувачите и реагирање на нивното ново однесување, како што е купување преку интернет, вклучувањето во социјалните мрежи и барањата за личен контакт со продавачот. Секоја промена во бизнисот почнува од начинот на размислување и гледање на шансите за конкурентност и раст на претпријатието. Кај нас, ограничувањата во консултантството произлегуваат од недефинираниот пазар. На страната на понудата постојат донаторски бесплатни консултантски услуги кои создадоа практика на претпријатијата да побаруваат само бесплатна консалтинг-услуга и цената има предност пред квалитетот на услугата. Тоа е стварност и во другите земји од Југоисточна Европа и Централна Азија. Размислувањето надвор од таквата „кутија" значи поврзување на консултантстката услугата со успехот на клиентот. Консултантството треба да биде предводник во менувањето на досегашното размислување за бизнисот и опстанокот на пазарот.

- **Да се размислува надвор од „кутијата" е предизвик за секој интелектуалец, менаџер и лидер. Дали тоа се учи, надградува или е вроден талент?**

- Секоја вештина се учи и секој може со определен напор да стане интелектуалец, менаџер и/или лидер. На конференцијата беа презентирани некои од техниките за менување на размислувањето преку гледање на работите од друг агол и перспектива. Причината за развој на овие техники е што со менувањето на класичниот концепт на бизнисот, промените се брзи и незапирливи, а тоа бара нови алатки и вештини. Учејќи ги и применувајќи ги, крајниот резултат е повисока свесност кај поединецот и зголемување на неговите способности за водење и ширење на бизнисот.

- **Со кои други успеси и награди се стекна Вашата менаџмент-асоцијација, и има ли такви што се навидум невидливи, ама ги доживувате како трофеи?**

- Најпрво би го издвоил, во 2011 година, добивањето статус на полноправен член во Меѓународниот совет на менаџмент консалтинг институти (ICMCI) и акредитирањето на МКА 2000 за доделување на меѓународниот сертификат „Сертифициран менаџмент консултант". Следно е зголемувањето на интересот за членство од страна на консултантите и студенти што доведе до одржливост и самофинансирање на асоцијацијата. Исто така, МКА 2000 сè почесто е контактирана за давање мислење за состојбите во националната економија и за учество во комитети на меѓународни проекти. Бевме ангажирани во Косово и во Албанија да го пренесеме нашето искуство и да го поддржиме создавањето на нивните консалтинг-асоцијации.

- **Вие сте на наш сограѓанин од Карпош. Дали сегашните и идни менаџери, но првенствено младите од Карпош се заинтересирани за стекнување нови вештини и знаења во оваа атрактивна област?**

- Да, постои голем интерес кај менаџерите, а особено кај младите од Карпош за стекнување нови вештини и знаења. Бројни се барањата за испорачување обуки за темите: поставување цели, градење тимови, вмрежувања, комуникација за раст во бизнисот, водење проекти и работа со пари. Ова е поради фактот што обуките се однесуваат на тоа како да се примени стекнатото знаење за потребите на учесникот. Многу сум задоволен што голем број учесници ми се јавуваат да ми кажат дека тоа што го научиле функционира, дека им помогнало да решат конкретни проблеми и дека би сакале да им понудам теми за надградба на нивните вештини.

- **Едно лично прашање: дали бизнисот познава етика и каде се приближуваат, а каде се само асимптоти?**

- Етиката е клучниот услов за долгорочен опстанок на секој бизнис. Никој не може да се надева на раст и ширење во бизнисот доколку нема познавања за етиката во бизнисот. Мислам дека кај нас не постои разбирање за тоа што е етика и под овој поим многу често се подразбира правда или морал. За разлика од правдата, никој не може да биде присилен да следи одредени етички правила, но доколку тоа не го прави доброволно, не може да се надева на успех во бизнисот.

Виолета Цветковска

МАРТИНИ
КАФЕ БАР
www.martinicaffe.mk

ENRIKO
pizza & pasta

КЕТЕРИНГ
СОФРА
Најдобар кетеринг за секаков вид на прослави
Свадби, крштевки, детски роденденi...
Никола Парапунов лок 21/22 Т.Ц. Карпош 4, Скопје
Тел: 078 228 - 193

ФУРНА
РЕСТОРАН - ПИЦЕРИЈА
ул. Митрополит Теодосиј Гологанов б.б.
тел: 02/3 080-025; 078/ 255-849

Giovani
LOUNGE RESTAURANT
Контакт телефон 02/ 30 63 228
Моб: 070 383 203; 072 224 668

СЕ ЗА ВАШАТА ГРАДИНА
MTD
Тел. 02/ 3063 286 - Тафталиџе
www.feroelektro.mk
- ЕЛЕКТРИЧНИ И БЕНЗИНСКИ КОСИЛКИ
- ПРСКАЛКИ ЗА ТРЕВА
- ТРАКТОР КОСИЛКИ
- БАЗЕНИ INTEX

7
Fast Food
Карпош 30 90 030
Центар 32 11 914
Аеродром 24 47 774
Скара 7 32 24 000

BULLDOZER
Нова колекција
есен-зима 2013/2014
бул. „Партизански Одреди“ бр. 66
секција 1/локал 2 ТЦ Лептокарија (до Тутунска банка)
Тел. +389 (2) 6139-682

PHOTO VIDEO
&
LIMOUSINE SERVICE
"JASMINA"
tel.rab.02/3062-018
tel. 078\305-186
tel. 072\643 -881
WWW.FOTOJASMINA.COM.MK
FOTOJASMINA@YAHOO.COM

TIVES®
italian style
T.C. Leptokarija
ul. Nikola Rusinski 3b lok 15
Tel. +389 (2) 61 31 250
www.tives.com.mk

Тамара Ѓурчиновска, сопственичка на „Арт балет“

ДЕТСКИ СОН ШТО СТАНАЛ ЈАВЕ



Таа е млада, енергична жена што успеала својата најголема љубов во животот да ја реализира во успешен бизнис-план за секој ден на работа да ѝ помине во уживање. Токму вакви приказни „Урбан Карпош“ најмногу сака да раскажува зашто на тој начин покажуваме дека Карпош навистина има со што да се гордее.

Тамара Ѓурчиновска е сопственичка на „Арт балет“, училиште за класичен балет што во Карпош егзистира веќе седум години. Сега тоа е школа за која знаат сите што се интересираат за ова уметност, и од Карпош, но и пошироко. Сепак, на почетокот, вели Тамара, било тешко зашто сè изгледало комплицирано, неизводливо, финансиски неиздржливо...

- Од почетокот ми олеснуваше и ме водеше само мислата дека ова што го работам е тоа што јас сакам да бидам. Веројатно сон на секое девојче е да биде балерина, ама јас, еве, најдов начин да бидам тоа и од тоа да заработувам. Се разбира дека тоа бара многу труд зашто јас буквално работам сè за „Арт балет“ да функционира беспрекорно, почнувајќи од работа со децата, па сè до подготовка на костимографија и на сценографија за нивните настапи – вели Тамара.

Сето вложување, според неа, се исплатело. Сега нејзиното училиште за балет, кое се наоѓа во Карпош 4, секогаш е полно со детски џагор и со смеа, но не недостигаат и награди и признанија...

- Само минатиот ноември од сите натпреварувања на кои бевме, домашни и интернационални, „Арт балет“ зеде 13 награди, и тоа 11 први и две втори места. Тоа зборува за фактот дека дечињата навистина се вложиле себеси и достојно се претставиле пред публиката, што и не е така лесно ако имате предвид дека се работи, сепак, за деца – ги пофали Тамара своите малечки пулени.

Таа е задоволна од начинот на кој се одвива нејзината успешна приказна, па вели дека сега, кога сè е полесно, има време да се посвети и на поинакви цели.

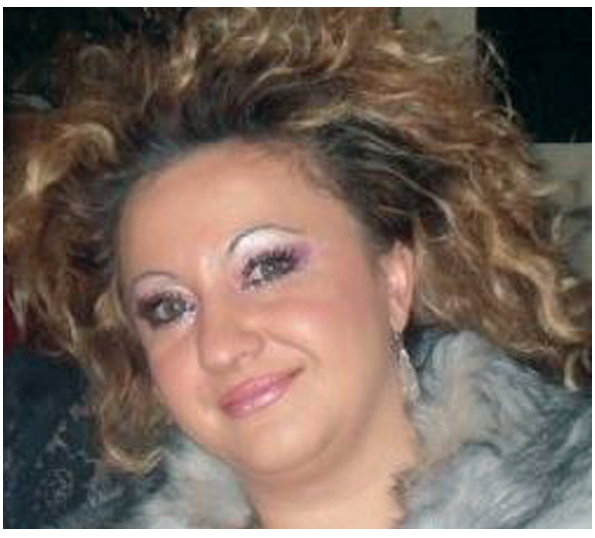
- Последниве две години, откако станав и мајка, се насочив кон тоа децата да во „Арт балет“ да го постигнат својот најголем успех на уметнички план. Дури и ако не продолжат да се занимаваат со балет, јас ќе знам дека преку тие нивни успеси сум придонела за тоа тие да се изградат во сестрани добри личности, а и тие ќе знаат дека се потрудиле, дека го дале својот максимум за тоа што го постигнале. Затоа сакам да посетат што повеќе држави, да учествуваат на што повеќе натпревари, да се почувствуваат одговорни за себеси и за својот напредок – со гордост раскажува Тамара.

Лилјана Петрушевска-Кочовска

КРЕАТИВНА И ИНВЕНТИВНА МЛАДИНА ПРЕДУСЛОВ ЗА ПРОСПЕРИТЕТНО ОПШТЕСТВО

Една стара мудрост вели: Ако сакаш да видиш како ќе ти се развива средината, погледни ја младината што живее во неа. Дефинитивно има многу вистина во оваа сентенца, особено денес. Во ова време-невреме, во кое битисуваме, и тоа како е неопходно да се посвети внимание на младата генерација, како иднина на секое општество. Кога говориме за просперитетна младина, пред сè мислиме на младина што има квалитетна ука и поука, младина која е морално и вредносно изградена, младина која поседува инвентивни идеи за различни општествени сфери, младина која внесува креативност во своите акции, младина која индивидуалната добивка ја става зад општествената.

Каква ни е реалноста и каква е објективната слика за младината денес? Максимално објективно и социолошки елаборирано, она што прво се забележува и што покажуваат истражувањата е дека многу мал процент од адолесцентите или студентите имаат свое мнение за суштествени и значајни општествени феномени, кои директно или индиректно ги засегаат. Младинскиот глас не се слушнал за средношколскиот и студентскиот стандард, не се слушнал за трансфер или размена на млади кои ќе учат во европските метрополи, младинскиот глас не се слушнал како протест за одредени одлуки кои директно биле на нивна штета. Нема дебати во младинските клубови за суштински теми, дебати кои ќе ја истакнат потребата за едни нови, поинакви современи вредности кои се насушна потреба за просперитетот на една генерација. Многу интелектуални дејци, кои според возраста сè уште влегуваат во категоријата млади, се обидуваат на пиедесталот на значајни прашања да ги стават проблемите и прашањата кои ги тиштат младите луѓе, но најчудно е што не наидуваат на една сеопфатна поддршка од една цела генерација.



Она што ми вдахновува малку надеж и што ми ја разбиструва матната слика за генерацијата млади кои навидум изгледаат бесперспективни и стигматизирани, за младите кои се инертни и незаинтересирани, се сликата и идеите што деновиве можев да ги чујам и видам од група млади ентузијасти, случајно или не, карпошани. Во тие младинци ја видов онаа полетност, оној елан, онаа енергичност и сила да се промени нешто. Тие млади момци и девојки поседуваат желба да променат нешто, да бидат движечка сила на општеството во кое живеат. Тие млади карпошани ми ја вратија вербата во младешката полетност, во младешкиот дух, во младешкото отворено срце и отворен ум да се промени нешто, да се направи нешто подобро, да се вложи во иднината. Нивната девиза е мошне едноставна и логична: „Доста бараме од државата, не може поединецот само да приграбува права, а да избегнува обврски“. Кај нив го видов оној претприемачки дух кој во западните развиени демократии ги влече напред токму нив. Кај нив ја видов онаа инвентивност и креативност да се направи и воздигне нешто ново, современо, да се фатат во костец и да се носат со реалните проблеми што ги тиштат, но и да наоѓаат решенија за нив. И навистина, иако возраста носи искуство и мудрост, и младоста носи предности. Желбата за докажување и покажување на сопствените компетенции, можноста за правење индивидуално и општествено добро, потребата за здрав натпревар во кој секој ќе ја има истата стартна позиција, насушната идеја за подобро утре е звездаводилка на овие млади луѓе. Тие сакаат нивниот глас да се чуе! Тие знаат дека умеат и можат да се справат со новитетите што ги носи денешницата, тие веруваат дека нивните активности ќе бидат општествено корисни, тие се тие „дон кихоти“ што ќе се спротистават на ветерниците. Со надеж дека многумина ќе им се придружат, со желба да не ги напушти ентузијазмот, со искрена пофалба за нивните идеи и размисли, само ќе им посакам со брзина на светлина да ги промовираат своите идеи, да се изборат за вистинско место под сонцето и да бидат онаа авангарда која е неопходна за просперитет на нашата Македонија.

Д-р Татјана Стојаноска-Иванова
Институт за социологија
Филозофски факултет-Скопје

Душан Ѓорѓевски, тенисер



МАЛИОТ СПОРТСКИ ВИТЕЗ

Патот до успехот е, всушност, потрага по нашите добри особини. На тоа патешествие ги среќаваме најтешките пречки, искушенија и предизвици. Тој што успешно ќе се справи со нив, може да се каже дека вистински успеал...

Иако несвојствено за неговата возраст, 11-годишниот карпошанин Душан Ѓорѓевски ја почувствувал тежината на обврските што ги носи секој успешен спортист. За разлика од своите врсници, четвртоодделенецот од ООУ „Јан Амос Коменски“ најголемиот дел од својот живот го поминува на тениските терени. Можеби тенисот некому изгледа како едноставен спорт, но се работи за дисциплина која бара сериозна посветеност и, пред сè, огромни отстапки од приватниот живот.

- Почнав професионално да се занимавам со овој спорт уште на седумгодишна возраст. Се обидов себеси да се пронајдам и во кошарката, но тенисот стана дел од моето секојдневие. Тренирам шест дена во неделата, по двапати во денот. Тоа е навистина напорен ритам, но кога ќе го почувствувам тенискиот рекет во својата рака, се концентрирам на предизвикот – вели малиот Душан.

Неговиот нескротлив талент, пред четири години го забележал тенискиот тренер Владимир Чубриновски и оттогаш оваа динамична двојка функционира беспрекорно.

- Јас имам работено на повеќе места низ светот, меѓу кои се вбројува и Британската тениска федерација. Ќе бидам искрен кога ќе ви кажам дека досега не сум сретнал ваков млад и талентиран играч како што е Душан. Со неговиот агресивен, напаѓачки стил на игра и оформени удари, тој покажува целосна форма на 20-годишен тенисер – објаснува тренерот Владо.

Во рамките на тенискиот клуб МТП (Мак тенис про), каде што интензивно ја изучува техниката на овој спорт, Душан, на деветгодишна возраст го освоил второто место на тенискиот турнир „Ротари клуб“, поддржан од Фондацијата „Роџер Федерер“. Една година подоцна, во септември 2013 година, успева да го освои истиот турнир, обезбедувајќи го првото место. За врвната форма на младиот спортист, говори освојувањето на Државниот тениски турнир до 11 години („зелен тенис“), каде кон крајот на јануари оваа година, Душан повторно се искачува на победничкиот трон.

- Неговиот форхенд функционира одлично, но изненадувачки е што Дуле го користи еднакво добро и својот бекхенд. Без разлика како ќе се намести, тој може да го забие топчето и во двете ситуации. Клучот на неговиот успех е константноста, така што ова е периодот во кој ќе ја усовршуваме техниката, движењето и моториката кои се базичен елемент кај секој професионален тенисер на негова возраст – констатира Владимир Чубриновски.

Тениската надеж од Карпош го демонстрира својот раскошен талент и надвор од границите на нашата држава. Имено, на Балканско ниво, Душан го има освоено тенискиот турнир „Тениске наде“ кој се одржа во Белград (Србија). Неговиот стил на игра, веднаш го забележува селекторот на Српската Дејвис-куп репрезентација, Богдан Обрадовиќ, кого спортската јавност го памети како тренер на големите тениски имиња Ненад Зимоњиќ, Новак Ѓоковиќ и Јанко Типсаревиќ. Оттаму, ова лето Душан ќе престојува и ќе игра во Белград, во рамките на тенискиот камп на Богдан Обрадовиќ.

- Навистина ме радува тоа што ќе имам можност да го надградам моето тениско искуство и се надевам дека тоа ќе влијае на подобрувањето на мојата форма и техника. Бидејќи Новак Ѓоковиќ е мојот омилен тенисер, би сакал да го достигнам неговото ниво на игра – низ насмевка објаснува Душан.

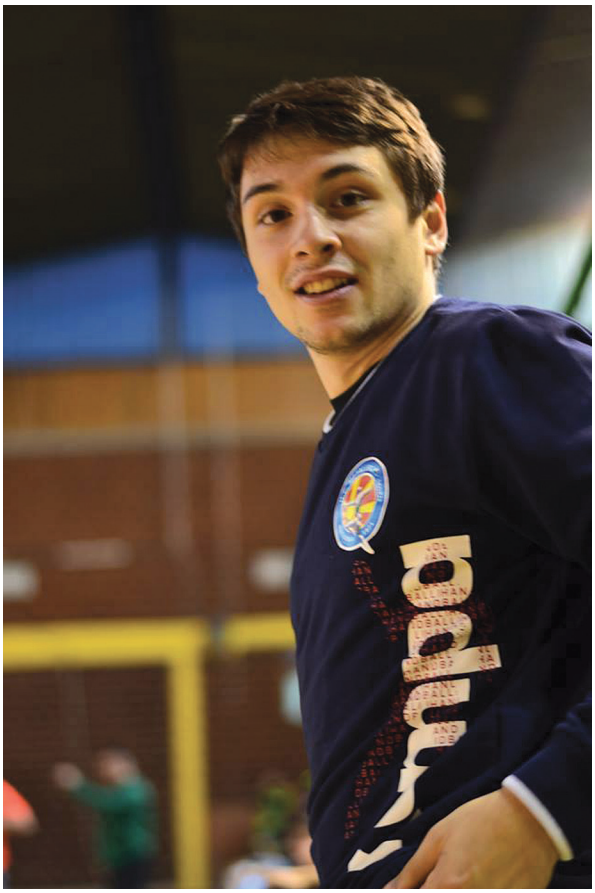
Младиот карпошанин плени со својата посветеност, храброст и трпеливост. Несомнено, пред него се простира долга и напорна работа, но таков е патот до успехот. Дали токму од Карпош ќе произлезе најголемиот македонски спортски амбасадор, сепак ќе покаже времето. Со искрена желба дека тоа ќе се случи и нам ни преостанува да бидеме храбри и трпеливи.

Игор Ѓуровски

Марко Ставридис, ракометен репрезентативец од Карпош

НАЦИОНАЛНИОТ ДРЕС Е ГОЛЕМА ПРИВИЛЕГИЈА

Филип Миркуловски, Ивано Балиќ и Стас Скубе се ракометарите на кои се угледува бидејќи играат на иста, бековска, позиција како него. Меѓу домашните клубови, омилен му е, се разбира, матичниот „Металург“, а од странските - „Хамбург“ и „Вестпрем“



Машката кадетска ракометна репрезентација на Македонија се пласираше на Европското првенство што ќе се одржи летово во Полска, а дел од неа е и карпошанецот Марко Ставридис. Тоа што на прв поглед може да се каже за овој гимназијалец од СУГС „Никола Карев“ е дека е скромен во своето однесување, но не и во амбицијата да стане ракометар од светски калибар. Љубовта кон ракометот секојдневно го води кон теренот, каде го поминува поголемиот дел од денот. Токму таа негова посветеност нè одведе во салата „Автокоманда“, во неговиот матичен клуб „Металург“, каде го направивме овој разговор.

● **Кога се роди Вашата љубов кон ракометот и кога првпат зачекоривте на ракометниот терен?**

- Првите контакти со ракометот ми беа во петто одделение, кога по пример на мојот постар брат, почнав и јас да тренирам. Како секое дете, тренирав тенис, кошарка, пливање, сè додека не се пронајдов во ракометот. Од најмладите категории во основното училиште „Лазо Трповски“, ме селектираше тренерот Александар Јовиќ да играм во пионерската екипа на РК „Металург“. Тогаш, првпат зачекорив на ракометните терени.

● **Јануари, месецот кој за Македонската ракометна репрезентација можеби беше најлош во историјата на европскиот шампионат, излезе најдобар за ракометарите-кадети кои првпат се пласираа на Европското првенство во Полска. Колкава е одговорноста да се настапува во националниот дрес?**

- Чувството да се бранат боите на нашата земја е прекрасно. Чест ми е што сум член на кадетската репрезентација, но воедно тоа е и огромна одговорност. Носењето на националниот дрес е голема привилегија со која ретко кој може да се пофали.

● **На почетокот на јануари, како дел од Македонската кадетска ракометна репрезентација, отпатувавте за Хрватска, каде се одигра квалификациите за Европското првенство што треба да се одржи летово. Какви се Вашите впечатоци, кој натпревар Ви беше најтежок?**

- Иако натпреварот со Холандија беше одлучувачки за тоа дали ќе се пласираме на Европското првенство, мене натпреварот со репрезентацијата на Хрватска најмногу ме исцрпи. Од моја перспектива, Хрватите беа физички најподготвени и тие беа најголем предизвик за мојата позиција на бек.

● **Има ли Марко Ставридис омилени ракометари и ракометни тимови?**

- Активно ги следам ракометарите од европската елита и се обидувам да „украдам“ што повеќе од нив. Омилени ракометари ми се: Филип Миркуловски, Ивано Балиќ и, особено, Стас Скубе бидејќи играм на иста позиција како нив. Омилен клуб од Македонија ми е „Металург“, во кој од најмали нозе почнав да играм, а од странските ги издвојувам германскиот „Хамбург“ и унгарскиот „Вестпрем“.



- **Во моментов сте дел од ракометниот клуб „Металург“, но за кој ракометен клуб би сакале да играте во иднина?**

- Во моментов сум дел од тимот на РК „Металург јуниор“, со кој настапувам во македонската суперлига. Желба ми е да успеам да играм во ракометната Лига на шампиони и регионалната лига СЕХА како играч на мојот матичен клуб. Секако, како репрезентативец во кадетските категории, мој сон е и да настапам за сениорската репрезентација.

- **Кој одигран меч нема никогаш да го заборавите во животот и што е тоа што Ви остави толку силен впечаток?**

- Никогаш нема да го заборавам полуфиналниот натпревар во македонската кадетска лига против нашиот вечен ривал „Вардар“, во сезоната 2011/12. Одиграв квалитетен натпревар во кој со одлична игра, и во одбраната и во нападот, придонесов за пласман во финалето на мојот тим, во кое го победивме РК „Текстилец“ и ја освоивме титулата таа сезона.

- **Покрај активното занимавање со ракомет, имате ли други активности со кои го исполнувате своето слободното време?**

- Тешко е да најдам време за други активности покрај ракометот и училиштето бидејќи имам два тренинга на ден и времето ми е исполнето. Кога имам слободно време, обично за викендите, се обидувам да го искористам за прошетки на Водно.

- **Какви се Вашите планови за иднината, дали професионално би се занимавале со ракомет?**

- Секако дека сакам да продолжам професионално да се занимавам со ракомет и секојдневно вложувам голем дел од своето време за усовршување на тоа што го правам. Иднината носи најразлични предизвици и уверен сум дека ако продолжам да тренирам со ова темпо, ќе успеам да ги реализирам целите што си ги имам поставено. Со оглед на тоа што годинава сум матурант, приоритет ми се полагањето државна матура и уписот на факултет.

Дарко Андоновски



НЕДОСТИГ ОД ВИТАМИНИ

Зимата е при крај, но нејзината долготрајност го исцрпува организмот и неговите резерви на неопходни витамини и минерали. На тоа, дополнително, влијае и слабата изложеност на сончеви зраци, па севкупниот резултат е недостиг од витамини и минерали во телото, што се изразува со повеќе непријатни симптоми. Еве како да препознаете кој витамин или минерал ви недостига и како да го надоместите.



Витамин Ц

Подложноста на инфекции, изразените крвни садови, модринките, склоноста на крварење, се знаци за недостиг од витамин Ц во телото. Бидејќи е дел од речиси сите видови овошје и зеленчук, сè што треба да направите е да внесете повеќе свежи продукти во исхраната.

Витамин А

Ѓрубата, сува и иритирана кожа, губењето на апетитот, честиот замор, слабата коса без сјај, кршливите нокти, наведуваат на заклучок дека на вашето тело му недостига витаминот А. Најлесно се надоместува со внесување млеко и млечни производи во исхраната, путер, риба...

Витамин Д

Недостигот на витаминот Д се изразува со промени во коскеното ткиво, кои кај децата можат да доведат до рахитис, а кај возрасните - до остеопороза. Неизложеноста на сонце доведува до недостиг на овој витамин, па со првите сончеви денови се препорачуваат и првите прошетки. Ако состојбата е, сепак, сериозна, суплементи што го содржат овој витамин на децата им се даваат превентивно, а кај возрасните витаминот Д се комбинира со калциум.

Витамин Б2

Испуканите усни и раничките во аглите на усните се симптом за недостиг на витаминот Б2, кој е неопходен за растење и за развивање на клетките. Заморот и мигренозните главоболки, исто така, можат да укажат дека на вашиот организам му недостига овој витамин. Една чаша млеко дневно е доволна за да го решите овој проблем.

Цинк

Намаленото чувство за вкус укажува дека на организмот му недостига цинк, минерал кој е неопходен за произведување ензими во плунката и за развој и одржување на рецепторите за вкус во устата. За недостигот на цинк, не ретко зборуваат и честите инфекции и бавното зараснување на раните. Најлесно се надоместува со внесување на говедско и јагнешко месо во исхраната, а со цинк богати се и индиските оревчиња и кикиритките.

Железо

Бледата кожа, млитавоста и грубите нокти укажуваат на недостиг на железо, а нервозата, особено придружувана од видлив замор и од ниска способност за концентрација, се најраните симптоми за недостиг на овој минерал. Железото е клучна состојка на црвените крвни зрнца и овозможува транспорт на кислородот во организмот. Извор на овој неопходен минерал за организмот се сите видови месо, а го има и во јаткастите овошја и во зеленчукот. Суплементи што го содржат железото во исхраната се внесуваат само доколку проблемот е сериозен.



Калиум

Бидејќи калиумот учествува во регулацијата на водата во организмот, со негов недостиг се појавуваат отоци на зглобовите и зголемен крвен притисок. Четири-пет овошни порции дневно би требало да го решат овој проблем, а бананите се особено богати со овој минерал.



БАХОВА ЦВЕТНА ТЕРАПИЈА

Баховата цветна терапија е метод на лекување кој произлегол од долгогодишните експериментални проучувања на Едвард Бах на човековата психа и одразот на истата врз неговото здравје во целост, во комбинација со есенцијата на цвеќињата.

Куриозитет во животната приказна на овој научник е дека, иако му бил дијагностициран канцер и му било предвидено да живее уште неколку месеци, тој успеал да ја супресира болеста благодарение на својот силен карактер и енергија и оттука и произлегол неговиот заклучок дека енергијата што е создадена од огромна страст има сила да ја победи секоја болест. Тоа е, всушност, фундаментот на кој почива Баховата цветна терапија.

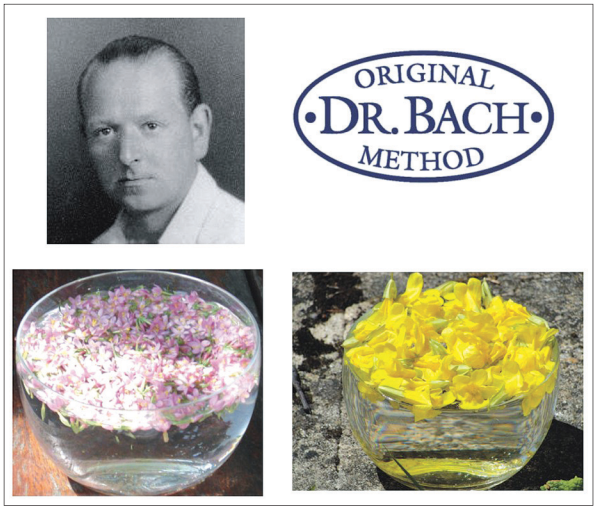
Бах сметал дека традиционалната медицина е премногу „механичка“ и дека таа не го зема предвид целото човечко битие, ниту, пак, ја почитува неговата специфичност. Човекот, според мислењето на овој научник, е комплексно суштество во кое умот и телото не можат да бидат раздвоени и во кое и најситниот дел влијае на сите останати делови. Секој човек има своја приказна, емоции, соништа и потреби кои не е можно да се игнорираат, па човечкото битие треба да се лекува како целина.

Темелно проучувајќи го делото „Органон“ и тезите на Самуел Ханеман, еден од основачите на хомеопатијата, Бах успеал да ги систематизира своите сознанија и да ги направи новите вакцини наречени „нозоди“ кои и ден-денес имаат широка примена во хомеопатијата, пред сè за лечење на некои хронични заболувања.

Истражувајќи на полето на имунологијата, Бах ги издвојува бактериите одговорни за заболувањата во седум групи и останува верен на идејата дека човекот мора да биде ставен во центарот на истражувањата, па почнува да ги проучува заедничките карактеристики на оние луѓе на кои им била потребна истата вакцина. Ова резултира со заклучок за седум различни психолошки профили, што и го наведува на прашањето дали, можеби, карактерот т.е. душевната состојба не е тоа што ја предизвикува болеста. Иако многу револуционерна за тоа време, оваа теза е основата за неговите понатамошни истражувања. До 1935 година, резултатот е 38 идентификувани лекови кои и денеска претставуваат основна структура во неговиот систем на лекување. Бах умира во сон една година подоцна, всушност 19 години по поставувањето на дијагнозата која му предвидувала три месеци живот.

Методот на Едвард Бах е наречен флоротерапија бидејќи станува збор за лекување со есенции од цвеќиња, пред сè диви, набрани во незагадена средина, во моментот на полно цветање кога нивниот енергетски потенцијал достигнува врв. Бах сметал дека природна состојба на човечкото тело е да биде здраво и кога одбранбените сили на организмот ослабуваат поради нарушување на рамнотежата во личноста и емоциите – се појавува болест.

Денес и научната медицина прифаќа дека од 50 до 70 проценти стресот е причина за голем број заболувања. Јасно е дека стресот и внатрешната нерамнотежа што произлегува од него, лежи во осно-



вата на голем број заболувања како, високиот крвен притисок, дијабетот, срцевите заболувања, мозочните удари, мигрената, астмата... Баховите есенцијални капки не се замена за фармаколошките препарати и медицинските интервенции, туку паралелно со нив, влијаејќи на вистинската причина за болеста, придонесуваат за целосно и дефинитивно излекување, елиминирајќи ја нашата склоност да се разболиме.

Јоана Станиќ

Карпош Комуницира

ИНТЕРНЕТ

Општина Карпош shared Општина Карпош's photo.
14 February

Денеска правиме една круна на целокупната наша годишна активност која што постои во делот на социјалната заштита како поддршка за граѓаните на кои им е потребна нашата помош – истакна првиот човек на Општината.

At Општина Карпош.



Viki Vile bravo za stevce
Like · Reply · 14 February at 17:47

Креативно Катче Covek so golemo srce!
15 February at 03:08 · Like · 1

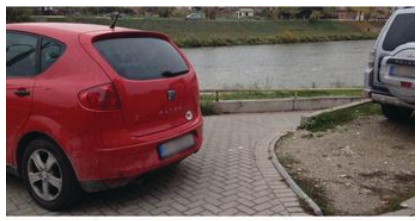
Katerina Zulumovska Vie ste golem covek , vo vistinska smisla na zborot, Covek so siroko srce, sekoja cest
14 February at 15:29 · Like · 3

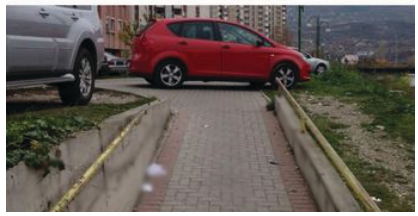
Ognen Nedelkovski Bravo!
14 February at 15:48 · Like

Tatjana Stojanoska Ivanova Bravo sekoja cest
Like · Reply · 14 February at 17:42

™ @edencoek · Nov 18
@ane221 значи имаме пак #СељакНаДенот пинг @ChaseWork ... И @OpstinaKarpos не е лошо да стаат некое стубче pic.twitter.com/iETF06whir

Твитерџиите ни се пожалија дека велосипедистите не можеле да пристапат до стазата на којот поради паркираните возила и побараа да ставиме неколку столпчиња





ПРЕД

Ние бевме на терен ја увидовме ситуацијата и за два дена поставивме столпчиња и ниска ограда



ПОТОА

Чејс @ChaseWork · Feb 5
@OpstinaKarpos @tiktaknaradio @edencoek @ane221 алал да ви е. ќе се преселам во Карпош.

Tik Tak @tiktaknaradio · Feb 8
@ChaseWork @OpstinaKarpos @edencoek @ane221 стварно бе. Браво. pic.twitter.com/zbyADhOD90



Sobiram fiskalni @fiskalnaa · 2m
@OpstinaKarpos БРАВО за детското игралиште во Карпош 2, НАЈДОБРИ СТЕ !!!

Изработила: Ива Манова

ТВИТЕР ХУМОР

@mile_panika
Ја да зимам мито? Ма даај..

@__stefanel__
Разликата помеѓу македонските кошаркари и баба ми е во тоа што баба навистина куца.

@beki712
Seen на мајка.

@ViktoryNik
Имам парфем што го користам само кога одам на дејт. Ене го стои неотворен две години.

@slabkarakter
- Мамо, што ќе бидам кога ќе пораснам?
- Емигрант, сине.

@azhdaja
Што си се рашетал по мисливе ко да се твои!

@podochnjak
После Твитер значењето на изреката: "имаш памет ко на врапче" е скроз обратна.

@ta33manian
Абе, ке прајме револуција?
Каква револуција бе петок е денес, здравје од понеделник.

@i_taka_toa
Златна Баба Рада на популарноста.

@m1ssy_
- Колку предмети слушаш?
- Ниеден. Сите ги преспивам.

@i999y
Верувате ли во држава со 1.5 милиона жители и 1.8 милиона гласачи???

@danieljancevski
Што е почесто?
а) предвремени избори во Македонија
б) update за twitter

Изработила: Ива Манова



СПОРТУВАМЕ И ПЕЕМЕ ВО ЧЕСТ НА ТОШЕ



Општина Карпош и Здружението на Власи стопанственици од Македонија (ЗВСМ) „Мандра“, во СЦ „Форца“ на својствен начин ја одбележаа 33-годишнината од раѓањето на незаборавната македонска поп-икона Тоше Проески. Во организација на ЗВСМ „Мандра“, под покровителство на локалната самоуправа, по петти пат се одржа традиционалниот меморијален турнир во мал фудбал, со што почитувачите на големиот музички великан се погрижија сеќавањето за Тоше да остане вечно. На спортскиот терен, екипите на „Лилицеа Ароши“ - Велес, „Мандра“ – Скопје, „Крушова“ – Крушево, како и екипите од трите скопски општини, Карпош, Чаир и Шуто Оризари, одиграа ревијални натпревари во мал фудбал.

Оваа спортско-културна манифестација првпат помина во знакот на мултикултурата. Имено, посетителите беа сведоци на прекрасните звуци на влашкиот, ромскиот и на албанскиот мелос и, секако, на препознатливите рефрени на незаборавниот Тоше. Свеченоста ја отвори првиот човек на Општина Карпош, Стевчо Јакимовски, кој во знак на поддршка го изрази своето задоволство од воспоставените релации на соживот и меѓусебна соработка.

- Можам слободно да кажам дека Тоше го сакаа сите добри луѓе, не само во нашата држава туку и надвор од неа. Ние ќе го паметиме неговиот ведар и добар лик и во таа насока Општина Карпош ќе стои зад сите манифестации од ваков тип, кои ќе ги иницираат нашите сограѓани, без разлика на нивната верска или етничка припадност. Овој турнир е само еден мал придонес кон сеќавањето за Тоше Проески, неговите добри дела и големото хумано срце – истакна Јакимовски.

Игор Ѓуровски





ПОЧНА ВТОРИОТ ДЕЛ ОД УЧИЛИШНИТЕ СПОРТСКИ ЛИГИ

По успешно завршениот прв дел од училишните спортски лиги, во месецот што измина почна пролетниот дел од натпреварувањата меѓу десетте основни училишта во Карпош. Продолжи одбојкарскиот турнир, а во вториот дел од спортските игри во кошарка се очекува возбудлива игра. Како и секоја година, Општина Карпош е организатор на овие училишни лиги. Најдобрите ученици-спортисти ќе ги одмерат силите во четири дисциплини: кошарка, фудбал, одбојка (девојчиња) и шах. Овие натпреварувања ќе траат во текот на целата учебна година, а годинашниот новитет е есенскиот и пролетниот турнир во ракомет и во пинг-понг. За да се воведат повеќе спортски дисциплини и да се подобри физичката активност на учениците, секој петок ќе се организира рекреативно качување на вештачката карпа на кејот кај реката Вардар.



ХОРОСКОП



Јоана Станиќ

Март '14

Овен: Можете да се опуштите, полека се решаваат проблемите на работен план. Посветете повеќе време на љубовта и користете го времето за опуштање со партнерот. Спортувајте повеќе.

Бик: Ќе покажете дека знаете да се борите за освојување на љубовта, ќе бидете упорни и подготвени за секаков предизвик. На работа ве очекува радикална промена кон крајот на месецот. Здравјето ви е добро.

Близнаци: Нови познанства, флертови, можност за онлајн-запознавање, нов круг на пријатели. На работен план ќе се трудите што подобар впечаток да оставите на шефот и ќе бидете делумно расеани. Во љубовта и покрај новите познанства ќе се чувствувате осамено.

Рак: Ќе бидете многу атрактивни во овој период и ќе зрачите со сексапил. На повидок е нова љубовна романса. На работен план ќе правите стратегии како да ги завршите почнатите работи. Прошетајте во природа.

Лав: Вешто ќе ја браните работната позиција и тоа ќе ви се исплати на долги патеки. Во љубовта ќе се разидувате во мислењата со партнерот и доколку ја надминете кризата во првата половина на март, во втората може да очекувате складно партнерство.

Девица: Живот без разноликост за вас не е живот - постојано ќе барате начини да постигнете што подобри резултати и подобра соработка со претпоставените. Во љубовта вбе очекуваат мали кризи кои ќе ги надминете. Повеќе одмор.

Вага: Полека почнувате да го средувате нередот во вашиот живот. Ќе се ослободите од старите навики и ќе правите нови стратегии. На емотивен план ќе имате притаено незадоволство.

Скорпија: Другите ќе можат да ве видат во поинакво светло. Тоа што ќе го зацртате - ќе го остварите, па соработниците ќе станат свесни за вашите амбиции. Во љубовта, поштедете се од непотребна љубомора и внимавајте на вашите постапки.

Стрелец: Март е идеален месец за долгорочни контакти. На конкуренцијата ќе ѝ кажете збогум и ќе ги прикажете сопствените квалитети. Во љубовта ќе следи мало разочарување, но кон крајот на месецот ситуацијата треба да се подобри.

Јарец: Ќе имате многу идеи за подобрување на работата и за зголемување на приходите. Можна е средба со некоја стара љубов. Воздржете се од прекумерно трошење бидејќи приливот на средства ќе ви биде ограничен.Посетете ги старите пријатели.

Водолија: Во втората половина на март се вклучува зелено светло во љубовта. Немојте да бидете жртва. На работен план, и покрај некои мали негативни искуства, ќе испливате од проблемите. Периодот на кризи ќе биде завршен.

Риби: На работен план ќе имате генијални решенија и воедно приливот на финансии ќе ви биде зголемен. Стресот ќе стане минато и полека ќе се стабилизирате. Може да почнете нова љубовна врска, но внимателно анализирајте го партнерот. Консумирајте повеќе овошје.

Стоматолошка ординација
д-р. Ивица Луканоски
Lukanoski
Креатори на Вашата насмевка



СОВРЕМЕНА СТОМАТОЛОГИЈА
БЛИСКУ ДО ВАС
Семејна стоматологија

Рентген кабинет
-снимка на еден заб
-снимање на половина страна
-снимање на цела вилица panoramix
-снимки за синуси
-снимање на вилични зглобови
Стоматолошка протетика
-коронки и мостови
-сите видови на протези
Дигитален панорамикс
Имплантологија
Орална хирургија
-најсовремени импланти
по најпристапни цени



Ординацијата има склучено договор со Фондот за здравство на Република Македонија

Новогодишен попуст 10% на протетика

ул. Никола Русински 3Б 1000 Скопје;
тел: 02/ 3 079-958; 070/ 542-295;
e-mail: ordlukanoski@gmail.com;
www. lukanoski.mk

ДОМ ЗА СТАРИ ЛИЦА "ЕЛИСАВЕТА"

Дом за стари лица "Елисавета"

02/30-62-021
02/61-46-880
078/43-41-49









НОВО!!!

ЛАСЕРСКО ЦЕНТРИРАЊЕ НА ПРЕДЕН И ЗАДЕН ТРАП ВО 3D ТЕХНОЛОГИЈА СО НАЈСОВРЕМЕНИ АПАРАТИ НА БАЛКАНОТ



Олимпико

Автомобилски гуми за сите вкусови

ПОГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ВАШАТА БЕЗБЕДНОСТ

Продажба на гуми за секаков вид на возила

MICHELIN Сертифициран Сервис Олимпико

Бул. 8-ми Септември бр. 38 (спроти Хубо маркет)
тел: +389 2 3064 689, факс: +389 2 3063 351
www.olimpiko.com.mk

MICHELIN BFGoodrich TIGAR kormoran DUNLOP Sava NEXEN TIRE

