

VOX

[illegible]

VOX

Уредник:

Сања Мишевска
(sanjamisevska96@gmail.com)

Соработници:

**Камелија Крстиќ, Убавка Младеновска,
Христина Ефтова, Симона Златановска,
Илина Јаковчевска, Филип Арсовски, Амина
Хасиќ, Александра Мишоска, Елена
Михајловска, Игор Талески, Марга Ујуноска,
Ивана Јовановска, Дијана Петрушевска, Јован
Мустачки, Хани Поповска, Суада Ајдарпашиќ,
Ангелина Младеновска, Анастасија
Богдановска, Жаклина Шутиноска, Елхаме
Абазовска, Сара Саралиева, Ангела
Самарџиќ, Леонора Кочева, Ивана
Вангеловска, Нејла Муминовиќ, Ангела
Ќосева, Димитар Коруноски.**

Благодарност за соработката:
**проф. д-р Македонка Радуловиќ
проф. д-р Ирена Авировиќ Бундалевска
доц. д-р Ангелка Кескинова**

Фотографија:
www.unsplash.com

Универзитет "Св. Кирил и Методиј",
Филозофски факултет,
Институт за семејни студии
Бул.Гоце Делчев 9А Скопје
www.fzf.ukim.edu.mk

Содржина:

- 01 Обраќање на уредникот
- 02 Што научивме од пандемијата предизвикана од вирусот Ковид-19?
- 05 Пандемија во сенка
- 08 Улогата на семејството во родовите прашања
- 11 Што има ново?
- 12 Токсични партнерски врски
- 13 И зборовите оставаат лузни!
- 14 Среќен брак: идеал или возможна реалност?
- 18 Совети за среќен брак
- 19 Вонбрачни vs. брачни заедници
- 22 Истополови бракови во светот и состојбата во Република Северна Македонија
- 25 Минимална возраст за брак низ призмата на три земји: Северна Македонија, Јапонија и Норвешка.
- 27 Малолетнички бракови во 21-от век. Како да се искорени овој феномен?
- 30 Најчести причини за развод во современите општества
- 32 Влијание на разводот врз децата
- 34 Светла точка
- 36 Како можеме да научиме да уживаме во малите задоволства и кратките моменти на среќа?
- 39 Динамиката на денешните семејства
- 42 Родителски вештини во време на пандемија
- 45 Функционално семејство и ефективно родителство
- 48 Фрази кои треба да му ги кажувате на вашето дете
- 49 5 прашања со...
- 51 Анализа на венчаниците низ историјата
- 55 Свадбени обичаи во Индија
- 58 Галичка свадба
- 60 Предлог книга...
- 61 Здравјето како право, здравјето како обврска
- 62 Предлог филм...
- 63 „Прелеана чаша“ - краткометражен филм
- 64 Мобилна апликација за пријавување насилство

EDITOR'S NOTE



Почитувани читатели,

и оваа година повторно имам можност да ви се обратам од новото издание на „VOX“ и тоа ми причинува огромно задоволство од неколку причини. Веќе трета година по ред не стивнува желбата на студентите од Институтот за семејни студии да биде објавена нивната истражувачка дејност преточена во сопствени текстови и заклучоци од истражувања, напротив, ретроспективно гледано, континуирано се зголемува. Промената е единствената константа во животот, и тоа секако важи и за целиот тим овде кој ги помина изминативе неколку месеци работејќи неуморно за да му даде една нова димензија на „VOX“.

Едно списание по дефиниција е оптимистички, социјален проект, а изминатава година тоа и не ни го дозволи во целост. Сплетот на околности го смени начинот на соработка и комуникација, но не и нашата јасно дефинирана цел-да ви поклониме најдобар можен број, текстови кои барем за момент ќе го одвлечат вашето внимание и ќе поттикнат подлабоки размислувања на одредени теми.

Сметам дека периодов, сакале или не, неминовно нè натера да размислуваме за значењето кое го има семејството во нашиот живот. Тоа би требало да претставува прибежиште и поддршка во услови на криза, но, за жал,

сведоци сме и дека многу често тоа може да биде извор на страв, неизвесност, неприфаќање, и не само во услови на криза, туку и во нормални услови. Дополнително, со привремено затворање на јавните институции и релокација на работните места во домот, семејствата и заедниците се ставени пред нови непознати предизвици кои резултираат со различни ризици.

Еден дел од содржините во овогодинашниот број се посветени токму на оваа проблематика, односно на предизвиците со кои се соочуваат семејствата и заедниците за време на пандемијата предизвикана од вирусот Ковид-19. Другиот дел е добро познатиот концепт од претходните броеви кој опфаќа различни теми кои ги афектираат семејствата и заедниците. Како и секоја година, хуманоста на студентите не изостана ни во овие турбулентни услови и покажаа како е да се биде нечија светла точка во денот.

Со епидемијата ќе мораме да живееме уште некое време, но ајде барем на момент да застанеме, да се потсетиме што всушност ни е важно и што можеме да направиме за да изградиме општество во кое сите би биле слободни и среќни. Од нас зависи, иако премногу често не сме свесни за тоа.

Сања Мишевска

Што научивме од епидемијата предизвикана од вирусот Ковид-19?

Пишува: Ангела Самарџиќ

ОВАА СИТУАЦИЈА ЌЕ НЕ НАПРАВИ МНОГУ ПОСИЛНИ И НА НЕА ЌЕ СЕ СЕЌАВАМЕ КАКО НА ПЕРИОД КОЈ НЕ НЕУЧИ НА МНОГУ НЕШТА.

Сè започна во кинескиот град Вухан во декември 2019 година, кога во канцеларијата на СЗО беше пријавен случај на пневмонија од непознат вирус. Поради раширеноста и преносливоста на болеста, СЗО прогласи пандемија во март 2020 година. Најпогодени земји во почетокот на пандемијата беа: Кина, Италија, Јужна Кореа, Иран и Шпанија. Бројот на вкупно заразени лица во Република Северна Македонија до денес изнесува повеќе од 100 000, додека на светско ниво има повеќе од 100 милиони заболени лица и околу 2 и пол милиони смртни случаи.

Покрај овие статистики пандемијата влијаеше значително на нашите животи и го промени нашето секојдневие. Пандемијата нè научи на многу работи: за грижа на сопственото здравје и здравјето на нашите најблиски, за тоа колку треба да ја цениме нашата слобода, за важноста на семејството. Нè научи дека за момент треба да застанеме и да го забавиме брзиот ритам со кој што живееме, дека сè може да почека освен семејството и здравјето. Нè научи колку е важно да одвоиме време за нас самите, за одмор и неа на нашето тело и нашиот ум. Ни воочи дека ни еден бизнис не носи загарантиран профит,



дека ни една работна позиција не е загарантирана. Пандемијата нè поттикна да си помагаме едни на други, да си подадеме рака кога таа ни е најмногу потребна. Колку повеќе пробува физички да не оддалечи едни од други поради опасноста од нејзино ширење, толку повеќе ние се поврзуваме благодарение на интернетот. Колку маската проба да ни ги сокрие насмевките, толку очите ни ја издаваа истата. Нè научи да бидеме благодарни на секој нов ден, на живот со мир во душите, на секоја прегратка, бакнеж, насмевка, на сопственото здравје и здравјето на нашите најблиски, благодарни на сите медицински лица и конечно нè научи повеќе да ја цениме нивната професија. Додека медицинските лица се бореа храбро за човечките животи во болниците ширум светот, ние во определено време од денот излегувавме на нашите тераси и громогласно ракоплескавме во знак на благодарност за сето она што тие го

прават за нас. Тоа беше чин од кој што човек може да се наежи, со кој што уште еднаш ја покажавме нашата сплотеност и нашето чувство на припадност.

Кога започна пандемијата во Кина во декември 2019 година, мислевме дека сето тоа се случува далеку од нас и не може ни да ни се доближи, но само неколку месеци подоцна веќе стана дел од нашето секојдневие. Светот полека се затвораше, улиците и градовите беа празни. Луѓето се криеја во своите домови од невидливиот непријател. Во дел од тие домови владееше хармонија, љубов и взаемна грижа. Во други домови пак, тоа беше период исполнет со нетрпение, расправи, семејно насилство, соочување со тешка економска состојба, здравствени проблеми, па дури и загуба на членови од семејството. Природата почна да се обновува, животните излегоа и слободно се движеа низ празните улици, воздухот беше почист, ги немаше отровните гасови од автомобилите, фабриките го запрета своето производство. Можеби на тој начин планетата земја ни одржа лекција колку всушност ние луѓето ја уништуваме, а колку е убава и што сè може да ни возврати доколку не го правиме тоа. Нè научи дека сите сме еднакви без разлика на нашата култура, вера, религија, боја на кожа, пол, раса, без разлика на тоа дали сме сиромашни или богати. Нè научи на тоа дека образованието е од круцијално значење и дека покрај сè, тоа не би требало да застане, па изнајдовме алтернативни решенија како би го продолжиле. Учевме сите заедно, и професорите и учениците затоа што за прв пат се соочивме со далечинско учење. И оваа пречка ја поминавме и продолживме да се развиваме сите заедно. За време



на карантинските денови им се вративме на добрите стари друштвени игри, поминувајќи квалитетно време во домовите. Се запознавме подобро едни со други. Научивме да имаме повеќе толеранција едни кон други. Конечно најдовме време за читање повеќе книги. Сфативме дека кафето испиено во удобноста на својот дом било многу поубаво отколку она во локалните кафеулиња. Вежбањето во теретана го заменивме со домашно групно вежбање кое што е многу позабавно. Научивме да се радуваме на сончевите зраци, на тропкањето на дождот по олуците и на шумолењето на ливчињата од дрвјата. За мене овој период претставуваше период на учење на нови животни лекции, откривање на самата себеси, истражување, поминување повеќе време со моето семејство, растење и духовно и физички, развивање, период на благодарност за сè што веќе имам и за сè што животот допрва ми носи, период на соочување со предизвици, читање повеќе книги, ме научи да разликувам важно од неважно, да сакам. И да, секако

дека не ни беше лесно да живееме во страв дека некој од нас или од нашите најблиски може да заболи, дека не е лесно некој да ја ограничи твојата слобода и твоето движење, но во тие моменти помислував само на медицинските лица кои што беа во првите борбени линии и во директен контакт со вирусот, на лицата кои што лежеа во болничките кревети и се бореа за воздух, на луѓето околу мене кои губеа некој свој близок и воопшто не ми беше тешко да седам во удобноста на својот дом и да дишам со полни гради затоа што бев благодарна за тоа. Иако многумина сметаат дека светот никогаш нема да биде ист по оваа пандемија и дека начинот и стилот на живот на луѓето никогаш нема да се врати во нормала, јас сум сепак оптимист и не го делам истото мислење или пак не сакам да верувам дека би можело тоа да се случи. Сигурна сум дека оваа ситуација ќе нè направи многу посилни и дека на неа ќе се секаваме како на период кој нè научи на многу нешта. После дождот секогаш доаѓа сонце!



ПАНДЕМИЈА ВО СЕНКА

Пишува: Сања Мишевска

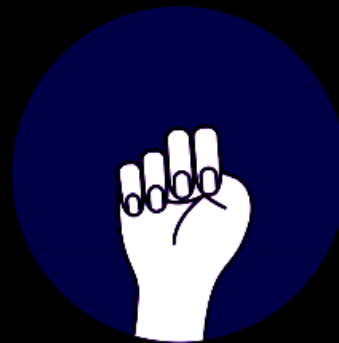
Несомнено пандемијата предизвикана од вирусот ковид-19 ја дефинираше 2020 година. Поради брзата трансмисија на вирусот многу земји беа принудени да воведат целосни или делумни ограничувања во движењето на луѓето како: карантин, изолација, затворање на јавни институции, сè со цел локализирање на заразата и што е можно поголема одржливост на здравствениот, економскиот и социјалниот систем во услови на пандемија.

Сите би се сложили дека затворањето во домовите претставува едно не толку пријатно искуство, ограничувајќи ги сите наши контакти. Но, за некои луѓе, излегувањето од дома не е само прашање на удобност, туку и на сигурност. За многу жени и девојки заканата е најголема таму каде што треба да бидат најбезбедни - во нивните домови. Насилството врз жените е глобален социјален проблем, не познава национални или културни граници, тоа е проблем од меѓународни размери кој со појавата на епидемијата предизвикана од вирусот ковид-19 стана уште посериозен. Ковид-19 предизвика голем економски пустош, исклучи многу од ресурсите на заедницата и системите на поддршка и создаде широко распространета несигурност и паника. Таквите услови може да стимулираат насилство каде што претходно не постоело и да ги влошат ситуациите во домови каде насилството било проблем.

Распространетоста на насилството врз жени и семејното насилство во една земја е секогаш предизвик да се квантифицира или утврди преку пријавувања-



1. Palm to camera and tuck thumb



2. Trap thumb

та и статистиките, имајќи ја предвид исклучителната комплексност и сензитивност на проблемот, присутната стигма и двојната виктимизација на жртвите, недовербата во институциите како и степенот на нормализираност на насилството врз жените во едно општество.

За жал, достапните статистички податоци бележат зголемување на семејното насилство за време на пандемијата. Во Република Северна Македонија анализата на МТСП покажала драстично зголемување на бројот на насилници во првиот квартал од 2020 година, точно кога беше полицискиот час. Бројот на жртви на семејно насилство во 2020 пораснал за 377 за разлика од 2019 година. Најголем број од жртвите, 79,8% се жени, а најголем број од насилниците се мажи. Според Комитетот за женски права на Европскиот парламент пак, статистиката покажува дека во одредени земји членки на ЕУ со воведувањето на рестрикциите семејното насилство пораснало за една третина. Фондот за населе-

ние на ОН (УНФПА) во соработка со универзитетот Џонсон Хопкинс во САД и универзитетот Викторија во Австралија, предвидоа зголемување на семејното насилство за 20% за време на просечно тримесечно заклучување во сите 193 земји членки на ОН.

Воочувајќи ја сериозноста на ситуацијата, Канадската фондација на жени воведоа „сигнал за помош“, кој претставува уникатен гест со рацете кој се прави за да ги предупреди другите за помош и може да се користи за време на онлајн состаноци. Исто така во Боливија, Чиле, Колумбија, Шпанија, Белгија, Велика Британија, Франција и во многу други земји, може да се пријави насилство во аптеките користејќи клучен збор кој ќе го предупреди персоналот на аптеката за ситуацијата.

Во Полска, средношколка инспирирана од енорното зголемување на семејното насилство за 60% за време на првиот карантин, направила лажна веб страна за продажба на козметика

“ СÈ ПОЧЕСТО НЕ СМЕ СВЕСНИ КОЛКУ ЖИВОТИ
ЗАВИСАТ ОД НАС. ТРЕБА ДА БИДЕМЕ
МАКСИМАЛНО ВНИМАТЕЛНИ НА СЕКОЈ СИГНАЛ
ШТО ГО ДОБИВАМЕ.

каде жените ќе можат да пријавуваат семејно насилство со праќање на порака.

Во Македонија пуштена е во употреба апликацијата за смарт телефони „Биди безбедна“ која што служи за брзо и лесно пријавување на насилство и информирање за видовите на насилство, правата како и совети и лични искуства. (Види стр. 64)

Клучно е државите да поддржат развој на алтернативни механизми за пријавување, да ги прошират опциите за засолнување и да ги зајакнат капацитетите на безбедносните и правните сектори. Недостатокот на кохерентен и конзистентен процес на пријавување може да биде обесхрабрувачки за луѓето кои бараат помош преку правниот систем.

Зголемувањето на семејното насилство за време на Ковид-19 е, во извесна смисла, пандемија во рамките на пандемија. Можеби е лесно да се разбере како изолација во домот е штетна во контекст на овие заклучувања. Но, потешко е да се види дека некои жени веќе живееле заклучени. За нив, семејното насилство не е неодамнешна пандемија и нема да престане кога работите ќе се вратат во „нормала“ за другите. На жртвите треба да им се даде заслуженото внимание. Сè почесто не сме свесни колку животи зависат од нас. Треба да бидеме максимално внимателни на секој сигнал што го добиваме. Иако некои борби не се наши, не значи дека не сме потребни за да се издвојува победа.





Улогата на семејството во родовите прашања

Пишува: Игор Талески

Сè започнува во семејството, основата за живот која ја стекнуваме и според која се водиме ја добиваме во семејството. Семејството ни е истовремено и воспитувач и водач и патоказ. Со оглед на тоа дека тука растеме, се развиваме и созреваме, тука се создава нашата перцепција за сè околу нас. Периодот на нашиот раст и развој, особено адолесценцијата кога се запознаваме себеси, градиме идентитет, го спознаваме светот, влегуваме во првите интимни врски, па се обидуваме да се одделиме од семејството, ја осознаваме сексуалноста воопшто. Тука доаѓа до израз важноста на родовите

прашања во семејството. Како пример за идентификација на младиот човек најчесто се родителите, па така, покрај тоа што тие ни се родители, според нив ние учиме и што се и како изгледаат еден маж и една жена, кои се нивните улоги и карактеристики, кои се нивните сфаќања, која е нивната позиција во семејството и општеството, што тие прават, како функционираат, како размислуваат, па така многу од нивните карактеристики и сфаќања се пресликуваат во нас, свесно или несвесно, па потоа се случуваат и одредени модификации. Семејството може да биде извор на еднаквост, отвореност, прифатливост, но од друга страна некогаш може да биде и извор на ригидност, тесноградост, конзервативност, стереотипи и дискриминација. Ставовите и сфаќањата кои ги имаат родителите најчесто се префрлаат или наметнуваат и на децата, кои пак несвесно, по автоматизам, ги прифаќаат тие сфаќања, што неретко се и сфаќања и дел на една култура, нација, општество.



“

Само ние сме одговорни
за нашите постапки и
само свесно можеме да
ги побиеме
повторливите кругови
на однесување.

Секако, тука има влијание и статусот на семејството, нивните идеали и желби, нивото и областа на образование, кругот на пријатели итн. Сето тоа човека го оформува како една личност, понекогаш полна со неукост и омраза, понекогаш со прифаќање и разбирање. Омразата пак, најчесто ни самата не е соодветно аргументирана кога се во прашање родовите проблематики. Накратко, сè што е поразлично од веќе познатото за една индивидуа е неприродно, што според психологијата е нормален и природен одговор на еден човек кон нешто непознато. Но, тука се работи за индивидуи, потполно здрави и нормални луѓе кои со останатите имаат многу повеќе заеднички работи, отколку што имаат работи по кои се разликуваат. Пред сè се работи и за нешто многу интимно, за чувства и емоции на една личност, за нејзиното доживување на себеси, за нејзината сексуалност или за нејзиниот род. Тоа е нешто што не би требало да ги засега другите, но има уште пат за одење кон цел-

та - доколку таа би била еднаквост. Секоја култура, секое општество, има свои одлики, национални црти, сфаќања, традиции и морални норми. Во зависност од многу фактори, како што се: технологијата, развојот, науката итн., кога зборуваме за теми како што се родовите прашања и сексуалноста, општествата може да се постават на еден замислен спектар, па тука во позитивна насока би биле развиените општества, некаде кон средината би биле земјите во развој и на другиот крај на спектарот неразвиените земји. Па така за развиените земји во овој контекст може да се говори за отвореност кон овие теми, еднаквост, заштита од дискриминација, развиени политики за недискриминација, ССО, ниски стапки на дискриминација и насилство врз жените и ЛГБТИ+ лицата, кампањи и активизам за подигнување на свеста за унапредување на човековите права, соодветна законска регулатива со која се заштитуваат правата итн. Во земјите во развој, како што впрочем е и на-

шата држава, најчесто се случува судир помеѓу две крајности, измешани и спротивставени чувства и ставови кај населението, делумна едукација каде има напори да се постигне нешто, но неретко се постигнува контраефект поради големиот дел на популацијата кој што не е доволно едуциран во контекст на овие теми, а од другата страна е големата желба за развој. Другата крајност на спектарот би биле конзервативните општества каде речиси најчесто сè се базира на основ на религијата и нормите и прописите што произлегуваат од неа. Во дел од ваквите земји, поради различен родов идентитет или сексуална ориентација се пристапува со крајно неприфаќање на ваквото однесување, затворски казни, смртни казни, насилство и бруталност итн. Со оглед на тоа што државниот врв најчесто го „води“ народот, односно со тоа ги крои политиките и сфаќањата, во ваквите општества и самиот народ осмислува тактики на „заловување“, односно гонење и малтретирање на овие лица, притоа ни позицијата на жената не е на завидно ниво.

Кога ќе се замисли за последиците од овие крајности по тие лица поради тоа што владее одреден став за нив, кој не е соодветно научно аргументиран и се базира на начела на традиција или религија, заклучуваме дека тие лица се под поголем ризик од останатите поради многубројни причини кои неретко оставаат и трајни последици, најчесто на менталното здравје на личноста од големиот притисок, омраза и стрес. Природно, кога една личност ќе се најде во криза, неприфатеност, стрес итн., се упатува кон семејството да побара утеха, поддршка, помош, совет и љубов, да се осигура дека покрај сето



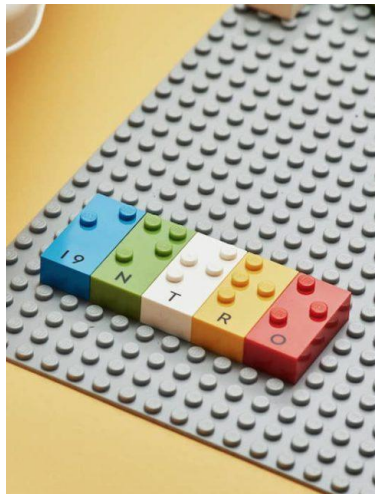
тоа што ѝ се случува таа е личност која е заслужна за љубов и почит. Тука се случува најтрагичниот дел за овие лица бидејќи тогаш кога се соочени со неприфаќање надвор, се соочуваат и со неприфаќање внатре, во домот, таму каде што сите трагаме по поддршка и помош. Тука се чини е клучната улога на семејството во родовите прашања. А, само ние сме одговорни за нашите постапки и само свесно можеме да ги побиеме повторливите кругови на однесувања.

ШТО ИМА НОВО?

„ЛИСТ ОД БЕЛ ЦВЕТ“

Од месец март 2021, во Милано е отворен бесплатен шелтер за психолошко советување на жртви на родово базирано насилство во рамките на стоканата куќа „Coin“.

Канцеларијата наречена „Лист од бел цвет“ се наоѓа позади рафтови за облека и играчки за деца и работи секој петок од 15 до 19 часот, за консултации во живо и онлајн со тим од психотерапевти, меѓу кои и Ирене Сими де Бурџис. Покрај психолошка поддршка, може да се добие и правна. Проектот е реализиран преку соработката на Coin и Fare X Bene.



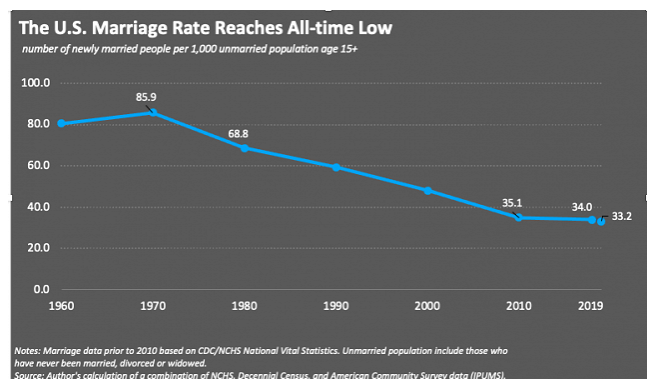
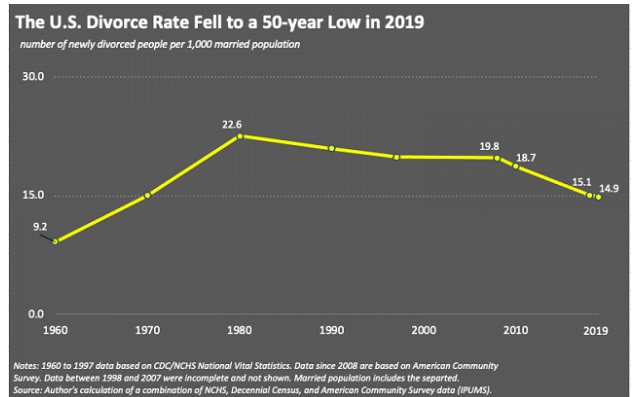
ЛЕГО КОЦКИ СО БРАЈОВО ПИСМО

Компанијата ЛЕГО дизајнираше коцки со брајово писмо. Коцките се испраќаат бесплатно во училиштата во САД. Училиштата кои не работат поради пандемијата, ги праќаат коцките во домовите на учениците со оштетен вид.

Коцките се дизајнирани се со цел да се охрабрат децата со оштетен вид да истражуваат нови начини на учење. Коцките се обликувани така што столпчињата на врвот ќе ги одразуваат поединечните букви и бројки од брајовото писмо.

АМЕРИКА СО НАЈНИСКИ СТАПКИ НА БРАК И РАЗВОД ВО ПОСЛЕДНИТЕ 50 ГОДИНИ

Америка за 2019 година објави најниска стапка на бракови и разводи во последните 50 години. Само 33 од 1000 возрасни американци стапиле во брак, а само 14,9 од 1000 бракови завршиле со развод во 2019 година.



ТОКСИЧНИ ПАРТНЕРСКИ ВРСКИ

Пишува: Леонора Кочева

Токсична партнерска врска е врска во која отсуствуваат добрите квалитети. Токсичниот партнер носи негативна енергија во животот на другиот партнер. Тој емотивно, а понекогаш и физички му наштетува на другиот партнер. Како и секоја врска и оваа започнува нормално без никакви знаци за предупредување.

Токсичниот партнер ја исцрпува позитивната енергија на другиот партнер, свесно или несвесно. Во ваквите врски имаме отсуство на доверба, еднострано или двострано. Партнерот постојано има сомнежи, односот се карактеризира со несигурност, егосцентричност, доминација и контрола. Имаме непочитување на партнерот, неговите желби, потреби, одлуки од страна на токсичната личност, незаинтересираност за врската и партнерот, како и отсуство на труд. Недостатокот на комуникација во врската е уште еден знак за токсична врска. Се наметнува чувство дека се што имате да кажете е небитно и дека нема да бидете ислушани од страна на партнерот. Вербална и емотивна злоупотреба, а некогаш и физичка, започнува со навреди, омаловажување, па се до закани и физички напади на партнерот. Ваквите врски оставаат лузна во животот на една личност. Дури и долго време по раскинувањето, личноста се соочува со последици и трауми: опаѓање на самопочитта, чувство на безбедност и намалување на самостојноста на личноста. Можеби ќе треба да поминат и неколку години за да се поправат и надминат овие доживувања. Се јавува страв од повторно верување во луѓето, се плашат дека сите се како поранешниот партнер. Обично градат ѕидови околу себе и не дозволуваат никој да допре до нив.

Се чувствуваат како ништо да не може да ги направи среќни. Исто така постои можност да се појави анксиозност или депресија. За излез од оваа состојба добро е посета и разговор со стручно лице и опкружување со позитивни лица кои се грижат за личноста. Постојат неколку видови на токсични однесувања на партнерските врски. Една од можните тенденции на токсичниот партнер е константно понижување на другиот партнер. Тој или таа постојано ќе ги исмева неговите/ нејзините идеи или верувања и задолжително ќе му/и создава чувство на непријатност. Токсичниот партнер нема да се двоуми да ве исмева во јавност, пред вашето семејство или пријатели. Овој тип на партнер може постојано да ви напоменува дека не можете да најдете друг партнер кој е подобар од него. Неговата цел со тоа е да го скрши вашето самопочитување за да може да ја одржи контролата врз вас. Овие врски влијаат негативно врз менталното здравје. За да се стави крај на ваквата врска, прво треба да бидете свесни дека сте дел од неа.

И зборовите оставаат лузни!



Постер кој го илустрира вербалното насилство врз жените.
Изработи: Сара Саралиева

 _s.s.design_

Bē Sara Saralieva



Среќен брак: идеал или возможна реалност?

Пишува: Убавка Младеновска, Камелија Крстиќ

Што мислите, дали љубовта има рок на траење? Можеме ли да сакаме иста личност до крајот на животот или сè е само навика? Може ли во денешно време да се зборува за вистинска љубов или тоа е идеал?

Стабилните и здрави семејства се темелот на силните и здрави општества, со други зборови, кога се распаѓа семејството, штетата и трошоците се големи и страда целото општество. Најголем дел од семејствата во нашето општество се основани со брак помеѓу две лица. Тоа значи дека бракот многу често претходи на создавање на семејство, и од квалитетот на истиот, односот и соработката помеѓу брачните партнери зависи и понатамошното развивање на едно семеј-

ство. Две лица кои се во брак најпрво треба да се посветат на својот партнерски однос, да овозможат функционалност и да станат складна дијада за подоцна да можат да се посветат на своите родителски улоги. Поставувањето на добар темел и квалитетна врска помеѓу брачните другари е предуслов за успешност и среќа во бракот, како и во самото семејство. Бракот е со закон уредена заедница на живот на две лица во која се остваруваат интересите на брачните



Камелија Крстиќ

другари, семејството и општеството. Односите меѓу нив се засноваат врз слободна одлука да склучат брак, рамноправност, почитување и заемно помагање. Ако претпоставиме дека се остварени сите законски одредени услови за полноважност на бракот и притоа се остварени сите фактори кои се сметаат за предуслов за успешност на брак, дали тогаш среќата во истиот е загарантирана? Бракот е процес, впрочем сè во животот е процес. На лично ниво минуваме низ развојни фази, се едуцираме, се надоградуваме. Ако и на бракот гледаме како на една променлива институција тоа може да ни ги олесни очекувањата. Бракот не е еднаш и засекогаш дадена состојба, иако тој однос тежнее кон долгорочност и се смета за траен, а понекогаш и доживотен. Бракот иако е индивидуален однос, поминува низ промени кои имаат уреден процедурален карактер на етапи. Како етапи во модерното општество може да се издвојат: забавување и запознавање со партнерот, свршувачка, па склопување на брак т.е. венчавка, по што следува брачниот живот како конечна

“БРАКОТ Е ВАЖЕН ЧЕКОР ЗА КОЈ ТРЕБА ДА СЕ БИДЕ ПОТПОЛНО ИНФОРМИРАН И ПОДГОТВЕН

реализација на врската. Нормално дека секоја врска, секој однос има свои добри и лоши моменти, свои подеми и падови. Најважно од сè е предизвиците да се надминуваат заеднички и од истите парот да излегува посилен, постабилен, покохезивен.

Низ историјата бракот станал важен дел од општеството. Замислата е да ја пронајдете својата „сродна душа“, да се венчате и да бидете бескрајно среќни. Всушност, голем дел од нас сонуваат за сопствена бајка, бајка во која силниот витез доаѓа да ја спаси девојката од „силните канџи на злото“. Потоа се заљубиваат, се венчаат, имаат деца и живеат среќно до крајот на животот.

За да се потигне таа хармонија во бракот потребно е да се има разбирање, доверба, љубов меѓу партнерите, а пред сè комуникација. Бракот е еден важен животен чекор за кој доволно треба да се биде информиран и да се биде психички подготвен за таква врска. Правилниот избор на партнерот игра голема улога за успешен брак. Во секој брак постои период кога брачните партнери минуваат низ криза која може да доведе до развод. Сепак, никогаш не е доцна за брачните партнери да се вратат на вистинскиот пат. Во ваквите ситуации оптимизмот помага во позитивно сфаќање и гледање на ситуацијата. Надминувањето на потешкотиите зависи од комуникацијата меѓу партнерите. Таа е клуч за здрав однос. Иако звучи мошне едноставно, недостатокот на комуникација или некавалитетната комуникација се јавува често. Треба да се на-

учи со партнерот отворено да се разговара за сè, внимателно да се бираат зборовите кои ќе бидат кажани, сè со цел да не дојде до недоразбирање. Да се оддржува топол однос исполнет со близина, заемна поддршка и меѓусебно помагање значи да се биде среќен. Секој човек бара да биде разбран, да биде сослушан. Секој сака да чувствува припадност. Секој посакува интимност и љубов. Впрочем, нели љубовта ја поистоветуваме со среќата? Да се биде заљубен значи да се биде среќен. Да се сака, значи да се живее. А да се живее значи постојано да се работи на своите емоции, на своите постапки, избори, способности. Ако двајца кои се во брак, континуирано се посветени на својата врска и сакаат да го извлечат најдоброто, ако се подготвени заедно да растат и минуваат низ личните и заедничките етапи и фази, тогаш нели среќата е загарантирана?

Дури и кога минуваат низ тежок период, двајца кои се социјално, ментално, емоционално и физички созреани, тој период може да го надминат. Затоа што се посветиле на време да развијат способности и знаења кои ќе им помогнат да се справат со секоја ситуација што ќе дојде. Затоа сметаме дека едукацијата е од голема важност. Младите треба да се информираат за важноста на поседувањето животни способности и вештини. Да знаат дека да се има среќен брак или врска од која ќе се задоволни и исполнети е возможно. Само ако се вложи труд да се работи на себе и да се учат вештини кои ќе им ги олеснат случувањата. А денес, тоа е сосема лесно и возможно. Постојат различни тренинзи, работилници, обуки за животни вештини, за личен раст и развој, за подобрување на себеси и искористување на своите потенцијали.





Секој човек е слободен и има право да ја остварува својата среќа. Почитувањето, разбирањето и довербата се всушност основни карактеристики за стабилен брак. Најголемиот ризик за бракот е потрагата по постојана среќа и доколку тоа не се исполни веднаш се смета дека изборот на брачниот другар бил погрешен уште од самиот почеток. Па токму затоа се јавуваат различни проблеми и барања за развод. Среќата е состојба на умот. Секоја индивидуа има своја замисла и кога животот ќе се одвива во тој правец личноста е испонета и среќна. Кога бракот се движи во насока како што замислиле партнерите, тогаш тој е среќен. На крајот на филмовите често можеме да ја прочитаеме фразата „и така си живееја среќно до крајот на животот“. Како после среќниот крај да следува само мирен и спокоен живот... Напротив, по ваквиот крај во филмовите, всушност би следувал еден сосема нов живот, со нови задоволства, но и нови предизвици.

Да се живее среќно е возможно, да се има среќен брак е возможно. Ако се свртиме околу себе, сигурно ќе најдеме барем еден пример за успе-

шен пар, двајца кои со години успеваат да живеат хармонично и да ги ускладат своите желби, потреби и очекувања еден кон друг. Сигурно можеме да забележиме дека партнерите ги исполнуваат факторите на физичка, ментална, емоционална и социјална матурација. Знаат да комуницираат, имаат најдено меѓусебен начин на функционирање. Ги изразуваат своите желби, своите потреби, разговараат, споделуваат. Тие постојано работат на својот однос. Знаат дека среќата во бракот зависи од нив и преземаат одговорност. Од секој конфликт излегуваат со интегративен одговор, флексибилни се и креативни во својот однос и начините на кои се разбираат. Затоа, да се сетиме дека успешноста на нашата врска зависи од нас и нашиот партнер. Да запомниме дека за двајца кои се посветени на својот однос среќата доаѓа како награда. Тоа е резултат на балансиран и квалитетен брак, награда за вложениот труд кон себе и другиот. Среќниот брак е возможна реалност, која ја живеат само оние кои за неа се потрудиле.



неколку совети за среќен и успешен брак

- Добриот брак не е случајна појава. Тој се гради.
- Научете да ги цените различностите.
- Простувајте и не бидете злопамтило.
- Бидете му поддршка на партнерот.
- Изразувајте благодарност.
- Бидете љубезни.
- Почитувајте ја приватноста.
- Зборувајте еден со друг, не еден за друг.
- Семејте се, гушкајте се и бакнувајте се.
- Бидете трпеливи еден кон друг.
- Одвојте време само за вас двајца.
- Ценете ја љубовта на партнерот.
- Никогаш не лажете се еден со друг. Лагите ја уништуваат довербата, а довербата е основата за среќен брак.

ВОНБРАЧНИ VS. БРАЧНИ ЗАЕДНИЦИ

Пишува: Ангелина Младеновска

Кога ги разгледуваме поимите вонбрачна и брачна заедница, во суштина не можеме да воочиме прекумерни разлики. И двете заедници се засновани на однос на двајца партнери, а подоцна доколку имаат деца и тие спаѓаат во таа заедница. По тоа што се разликуваат овие две заедници е законската одредба, т.е. законски и правно склучениот брак наспроти вонбрачната заедница каде што немаме потпис и каков било документ. Доколку се задлабочиме, загледаме и истражуваме, ќе дојдеме до заклучок дека не толку одамна биле повеќе практикувани и прифатени законските бракови и брачни заедници. На вонбрачните заедници во минатото се гледало од поинаков агол. Најчесто за живот во вонбрачни заедници се определувале оние партнери кои го раскинале својот прв брак или едниот сопружник починал, па запознавајќи нов партнер тие продолжуваат заеднички живот, но истиот тој најчесто не е склучен по законски пат. Денес перцепцијата на ова е сменета. Како во светот, така и кај нас, се прифаќаат и применуваат голем број новитети што произлегле од самата глобализација и новото време. Како резултат на трансформацијата на општествата, индустријализацијата, ур-



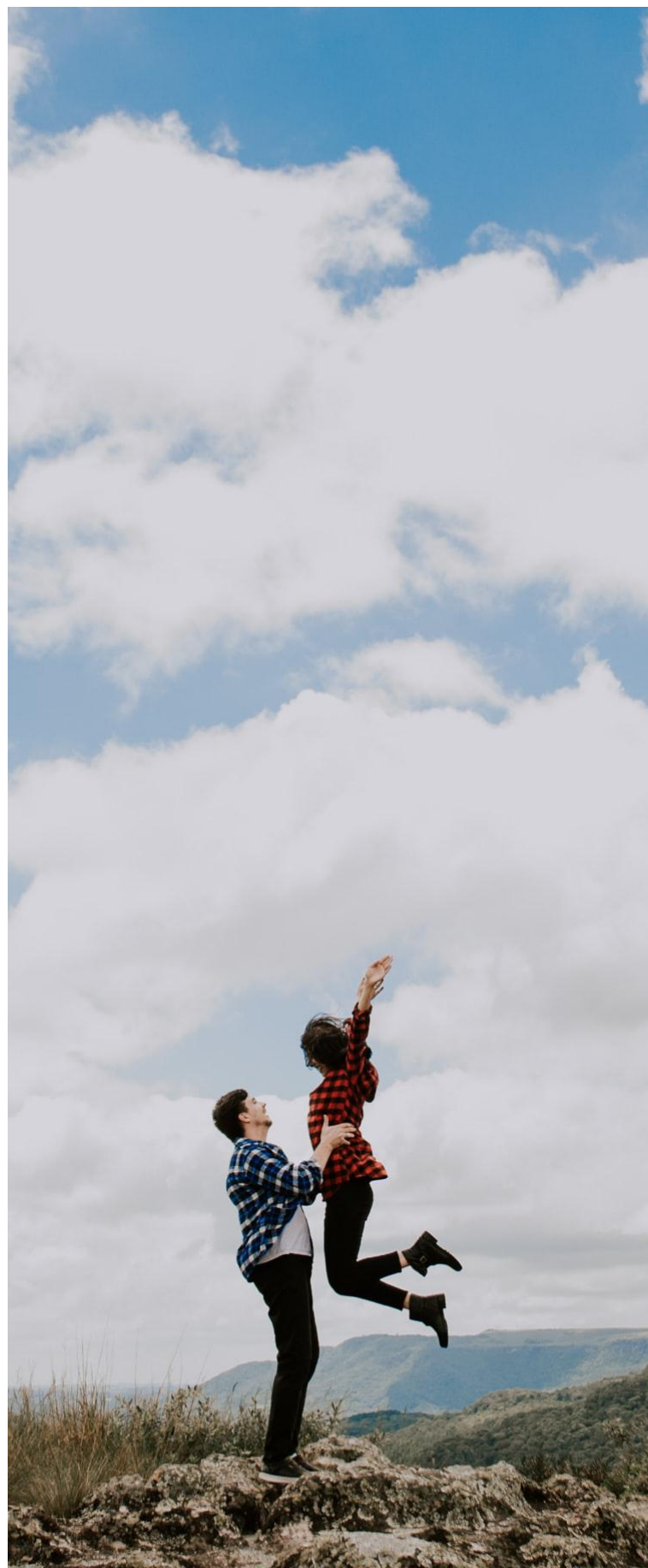
**"ВО ПОСЛЕДИТЕ ДЕЦЕНИИ
ВОНБРАЧНАТА ЗАЕДНИЦА Е
ОСОБЕНО ПОПУЛАРНА КАЈ
МЛАДИТЕ"**

банизацијата, глобализацијата, како и ширењето на феминизмот и еманципацијата на жените, имаме различни форми на семејства (реконструирани семејства, вонбрачни заедници, семејства со самохран родител, мешани семејства...) и општо прифатеното модерно нуклеарно семејство не претставува веќе нормативен модел на современо семејство. Ширењето на сите облици на семејства довело до намалување на моралните стеги кои доминирале во минатото и нивно прифаќање од страна на општествата, особено меѓу најмладата популација.

До пред неколку децении, животот во вонбрачна заедница се перцепирал како скандалозен и неприфатлив, но денес сликата е целосно изменета и во некои земји живеењето заедно со партнерот претставува вообичаен начин за започнување на прва партнерска заедница. Во некои држави вонбрачните заедници претставуваат експериментална фаза пред бракот или т.н. предбрачни заедници, во други пак, имаат тенденција целосно да ја заменат брачната заедница. Поконкретни причини за зголемениот број на вонбрачни заедници се сметаат: недовербата во институцијата брак, зголемен број на разводи, одложено родителство, промената на родовите улоги и слично.

Вонбрачна заедница е заедница во која живеат две возрасни личности кои се во партнерски односи без да стапат во брак. Според законот за семејство, во Република Северна Македонија вонбрачната заедница се дефинира како заедница на живеење на маж и жена која траела најмалку една година. Во поглед на правната заштита, вонбрачните заедници во Република Северна Македонија ги имаат истите права како и брачните заедници кога станува збор за меѓусебно издржување и имот стекнат за време на заедничкото живеење, како и правото на заштита од семејно насилство.

Некои луѓе сметаат дека бракот сè уште претставува заедница која нуди повисок степен на сигурност, повеќе претпочитаат емотивно и финансиско вложување во предбрачна заедница која би се официјализирала со брак. Сè повеќе се прифаќаат новите форми на семејства меѓу кои и вонбрачните заедници и вонбрачни деца, но кога треба да решат за својот животен стил сè уште поголем дел претпочитаат да оформат семејство во рамките на бракот.



Секогаш постојат поделени мислења во врска со оваа тема. Големо влијание може да има потеклото, дали потекнуваат од традиционално или модерно семејство или пак индивидуалното искуство.

Во последните децении вонбрачната заедница е сè повеќе застапена кај нас. Таа е општествено прифатена и особено популарна кај младите парови. Од една страна вонбрачната заедница истовремено ги нуди бенефитите од бракот и придобивките од животот пред брак, а од друга страна може да премине во брачна заедница во било кое време. Дополнително иако предбрачните заедници не го стимулираат бракот, сепак паровите преферираат подобро да се запознаат со партнерите преку заеднички живот пред бракот.

Секој е креатор на својот живот и сите ние ја имаме таа можност да одлучиме по кој пат ќе

чекориме, како ќе живееме, кои вредности ќе ги задржиме, колку ќе се надоградиме и колку ќе бидеме јаки, добри и цврсти личности. Кога велам креатори на својот живот, надоврзувајќи се на оваа тема тоа би значело дека некои луѓе ќе ја изберат и прифатат вонбрачната заедница и ќе бидат идентично среќни и задоволни како и оние кои се одлучиле за брачна заедница. Тука не станува збор да правиме нешто што наложува општеството и културата, туку да се водиме според нашиот став, заедничка одлука и избор на двајцата партнери. Прифаќањето наспроти отфрлањето, љубовта наспроти омраздата, заедништвото наспроти поделбата се работи на кои треба да размислуваме, да ги одржуваме во нашите животи, бидејќи само овие вредности го прават животот како една посебна можност која ја има секој човек и треба да се искористи на најдобар можен начин.





ИСТОПОЛОВИ БРАКОВИ ВО СВЕТОТ И СОСТОЈБАТА ВО РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Пишува: Илина Јаковчевска

Во светот сè повеќе се настојува и се во-ди борба за правото на слобода и родо-ва еднаквост, каде што припадниците на ЛГБТИ заедницата ќе ги имаат истите права како и останатите.

Денес постојат 29 земји кои законски дозволуваат стапување во брак на лица од ист пол. Земја покренувач или онаа која прва ги легализирала истополовите бракови е Холандија во 2001 година. Во оваа земја законодавството нуди дозво-ла на брак, развод и посвојување на де-ца. Следна е Белгија во 2005-та година. Потоа во Јужна Африка во 2006-та се легализирал бракот на лица од ист пол, но тука исклучок е тоа што овој закон нудел можност државните службеници и верските институции да одбијат да склучат брак. Следна држава е Норве-шка во 2008-та. Во 2009-та Шведска легализирала истополови бракови. Ка-рактеристично за едногласно гласање и легализација на истополовите бракови во Исланд се крие позади тоа што тогашната премиерка се оженила со нејзината долгогодишна партнерка. Законот стапува на сила во 2010 година, воедно истата година и во Португалија. Прва од латиноамериканските држави кои легализирала истополови бракови е Аргентина во 2010-та година. Во Данска легализација на истополови бракови се случила во 2012-та, но посвојувањето на деца како и регистри-рано партнерство биле дозволени од порано. Нов Зеланд легализирал исто-полови бракови во 2013-та година. Ис-тата година се приклучуваат и Бразил и Франција.



“ ДА ИЗГРАДИМЕ ОПШТЕСТВО ВО КОЕ НЕМА ДА ИМА ДИСКРИМИНАЦИЈА ПОРАДИ СЕКСУАЛНАТА ОРИЕНТАЦИЈА И РОДОВИОТ ИДЕНТИТЕТ

Кога зборуваме за состојбата и државите во Велика Британија е донесен закон за легализација на истополови бракови во 2014-та година. Следни држави се: Финска, Ирска, Гренланд и Луксембург во 2015-та година. Кога станува збор за Соединетите Американски Држави во 2015-та бил направен федералниот закон за еднаквост на бракот од страна на Врховниот Суд. Истополовите бракови биле легализирани во 37 држави во САД. Следна латиноамериканска земја која го легализирала истополовиот брак е Колумбија во 2016-та. Во блиско минато, како 15-та европска земја што дозволува легализација на истополовите бракови е Германија, во 2017-та година. Австралија и Окејанија во 2017-та го легализираат истополовиот брак, а дозволата за венчање е донесена во 2018-та. Тајван пак го зазема првото место во Азија во однос на ова прашање во 2019-та година. Истата година се одобрени истополови бракови и на Еквадор. И како последна во моментот на листата држави кои имаат со закон легализирано истополови бракови се наоѓа Костарика. Костарика усвоила

предлог закон за дозвола на истополови бракови во 2020-та година.

Во Република Северна Македонија, според извештаите на невладини организации кои се занимаваат со оваа проблематика, во 2009-та година припадниците на ЛГБТИ заедницата се соочувале со страв од можно насилство во остварување на нивните сексуални права. Поради стравот од насилство како и непочитување на човековите права, во Република Северна Македонија имало малку јавни хомосексуални врски и постоеле мал број на јавни активности за сексуалните права на ЛГБТИ лицата, како и оние мал број на ЛГБТИ лица кои сакале да остварат заштита на своите права во институциите.

2018-та е година која одбележала законски промени во однос на заштита на правата на ЛГБТИ лицата, конкретно во јули 2018-та година за прв пат се формирала „Интерпартиска парламентарна група за унапредување на правата на ЛГБТИ луѓето“. Целта на оваа неформална група била да се изгради општество во кое сексуалната ориентација и родовиот идентитет нема да претставу-



ваат пречка за целосно уживање на човековите права и слободи. Исто така во поглед на медиумска комуникација, за медиумите кои користат дискриминација и говор на омраза во поглед на сексуална ориентација и родов идентитет, со закон е предвидена глоба. Кога станува збор пак за правна заштита на правата на ЛГБТИ лицата, конкретно во нашата држава корените на ситуацијата и состојбата како и целата дискриминација поттекнуваат уште од одделувањето од Југославија, односно станувајќи независна држава, Македонија ги прифатила вредностите и владеењето на законот од претходната држава со што автоматски имаме наследен концепт на дискриминација. Со текот на годините се формираат тела и организации кои ги бранат правата на ЛГБТИ луѓето со што состојбата се подобрува. За жал и покарај сите напори и промени може да се забележи дека правата на ЛГБТИ лицата во законодавството на Република Северна Македонија се на ниско ниво.

Љубовта доаѓа во сите форми, би било погрешно да се каже дека некое лице не може да стапи во брак со друго лице само затоа што е од ист пол. Светот се развива и повеќе од кога било треба да бидеме во чекор со него. Концептот на истополови бракови не треба да се избегнува. Подобра е да се помине остатокот од животот со некој од ист пол кој го сакате, отколку со некој од спротивниот пол кој не ви се допаѓа.

Легализација на истополовите бракови отвара посветла патека за ЛГБТИ лицата. Анализирајќи ја состојбата на истополовите бракови во светот, тие се легализирани само во 29 држави. Меѓутоа, во голем број држави оваа тема е предлог-закон за кој сеуште одлуката е во тек. Западните земји се оние кои имаат најголема поддршка кон овие бракови.

МИНИМАЛНА ВОЗРАСТ ЗА БРАК НИЗ ПРИЗМАТА НА ТРИ ЗЕМЈИ: СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА, ЈАПОНИЈА И НОРВЕШКА

Пишува: Јован Мустачки

Без оглед на различните вредносни системи кои ги карактеризираат државите, нивните закони и правила, сепак постојат одредени универзални законски и етички рамки кои ги поставуваат границите за тоа кога личностите се подготвени да ја започнат брачната заедница.

Во С. Македонија возраста за стапување во брак е 18 години, но во практиката постојат експлицитни случаи кога поради одредени околности, најчесто непланирана бременост, младите личности се одлучуваат да создадат брачна заедница пред да наполнат 18 години. Во овој случај, неопходна е дозвола за склучување на брак на малолетно лице кое наполнило 16 години, а се реализира во институционални органи, каде целокупната постапка најнапред треба да биде одобрена од родителите или старателите на истото. Во процесот на потврдување на брачната дозвола следуваат и доказните процеси во кои

се утврдува дали тоа лице достигнало телесна и душевна зрелост, неопходна за вршење на правата и должностите што настануваат во бракот. Финализирањето на оваа процедура подразбира решение со кое на малолетното лице му се

дозволува склучување на брак, а кој може да се реализира по правосилноста на истото. Во рамките на законските одредби по оваа проблематика, Република Северна Македонија, е на линијата на универзалните законски текови, кои се глобално усвоени и не отстапува од етичките стандарди и норми според кои на младите луѓе им се даваат конкретни правила и одредби, според кои се поставуваат здрави граници во позитивното трасирање на нивната иднина.

Јапонија е една од предводниците во глобалниот притисок да се стави крај на малолетничките бракови. Во оваа океанска земја, бракот е правна и социјална институција со централен акцент

на традиционалниот начин на семејни релации. Легалните бракови се основаат со едноставна формализација, без некои особени церемонии. Согласно законските одредби, поточно членовите 731-737 од граѓанскиот законик, брачната заедница, доколку жената нема наполнило 16, а мажот 18 години, не е легална и остварлива. Основни предуслови, при формирањето на брачното одобрение е нивната физичка и ментална зрелост. Сепак, неспорен е фактот де-



"ЈАПОНИЈА Е ЕДНА ОД ПРЕДВОДНИЦИТЕ ВО ГЛОБАЛНИОТ ПРИТИСОК ДА СЕ СТАВИ КРАЈ НА МАЛОЛЕТНИЧКИТЕ БРАКОВИ"

ка во последните децении, возрастната граница на брачните партнери, во однос на историските податоци, е сè повисока. Јапонските свадби се одржуваат во шинтовските традиции или во капели според христијанските традиции. Па, сепак според начинот на наоѓање партнер, традиционално и сè уште браковите во Јапонија се категоризираат во две групи. Омиаи, што значи договорено и произлегува од договорениот начин на стапување на брак и Ренаи - процес во кој младоженците се запознаваат и самостојно ја носат одлуката да се венчаат.

Во Норвешка, од времето на викингите па наваму, процесот на кохабитација, заедничкиот живот, генерално не ги третира сожителите и сопругниците како исти. Сожителите се третираше како сопругници во едни области и како слободни луѓе во други области. Според оваа дефиниција за социјална интеракција, во некои области ваквата заедница е ограничена на третирање на сожителите, кои имаат заеднички деца.

Според законите на Норвешка, минимална возрастна граница, за да се формира брачна заедница, не смее да биде под 18 години. Ако е таа формално склопена, со родителско одобрение, а едната или двете страни се на возраст под 18 години, секој од сопругниците може да побара раскинување на бракот. Во процесот на формирање на младите брачни заедници, клучна улога играат семејните канцеларии со интердисциплинарни тимови на експерти, кои формираат едукативни програми, со цел да воспостават семејна едукација со која се запознаваат сопругниците. Овие програмски сервисни советува-лишта се задолжителни. Една од иницијативите во рамките на стабилизирање и поддршка на младите парови е и програмата: „ Добро живее-ме заедно“- курс за двојки кои се родители по прв пат. Целта на иницијативата е да се намалат конфликтите во интеракциите и да се избегнат стресните разделувања на партнерите.

Кога станува збор за правото на избор на партнер, Норвешка е земја која го поддржува правото на слободна сексуална определба, па, оттаму, законските регулативи се во прилог на формирање на официјален брак помеѓу две личности од спротивен, но и од ист пол.

МАЛОЛЕТНИЧКИ БРАКОВИ ВО 21-ОТ ВЕК. КАКО ДА СЕ ИСКОРЕНИ ОВОЈ ФЕНОМЕН?

Пишува: Хани Поповска, Суада Ајдарпашиќ



Малолетничките бракови сè уште се склучуваат во Република Северна Македонија. Иако не е честа појава, сепак и понатаму продолжува овој тренд кој најчесто е застапен во ромската заедница. Борбата за искоренување на овој феномен е тешка, пред сè во рурлните средини и ромската заедница. Според многу истражувања како најчести причини за малолетнички бракови се издвојуваат: нискиот степен на образование на родителите, сиромаштијата, невработеноста, социо-економскиот статус, традицијата, како и постоењето на ритуали и начини на живеење кои останале од старо време.

Во нашата држава, оваа проблематика не е доволно испитана, но значајно е истражувањето

на УНИЦЕФ, реализирано пред 10 години, според кое 7% од девојчињата се мажат пред да наплат 18 години. Понатаму во истото истражување стои дека бројот на млади девојки на возраст од 15 до 19 години кои стапиле во брак или живеат во вонбрачна заедница, на национално ниво е 4%. Кај албанците оваа бројка е 6%, а кај македонците 2%, додека кај ромите изнесува дури 22%. Бројот на млади жени на возраст од 15 до 19 години, кои родиле или биле бремени на национално ниво изнесува 3%, додека во ромската заедница тој број е 18%. Државниот завод за статистика во периодот од 2011-2015 год. забележува тенденција на намалување на бројот на склучени формални бракови помеѓу лица

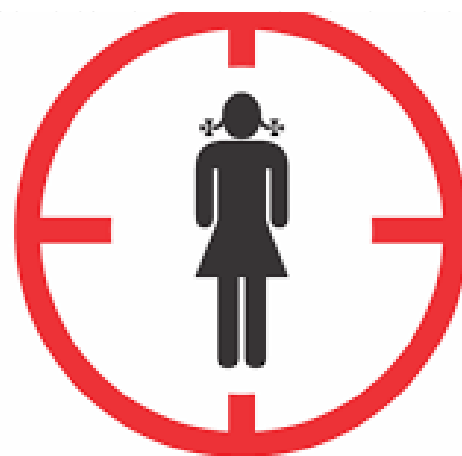
под 20 години.

Малолетничките бракови носат голем број на негативни ефекти. Најпрво, затоа што еден или двајцата брачни партнери го прекинуваат образованието, а тоа понатаму се одразува врз можноста за вработување и заработување.

Проблемите се одразуваат и врз развојот и растот на децата. Голем број од овие деца уште од самиот почеток се осудени да „одат“ по потешкиот пат со неадекватни услови на живот и недостиг на услови за едукација. Понатаму, истите тие деца во најголем број случаи постапуваат исто како и нивните родители, и самите стапуваат во малолетнички бракови. Зошто е тоа така? Затоа што според нив излезот од големата сиромаштија во фамилија со 5-6 деца, каде едниот родител работи сезонска работа, го гледаат во малолетничкиот брак, во кој ја влеваат надежта за подобра иднина. Во Република С. Македонија, склучување на брак е дозволено на лица со наполнети 18 години, а може да се дозволи и на лица кои имаат 16 години доколку достигнале духовна и телесна зрелост, според мислењето на соодветната здравствена установа. Согласно Кривичниот законик, живеењето во вонбрачна заедница со малолетно лице или дозволувањето да постои таква заедница е кривично дело за кое е предвидено затворска казна од три месеци до три години. Дел од невладините организации кои ја следат состојбата со малолетничките бракови во нашава земја, бараат измени во Кривичниот законик со кои би се дозволило склучување на брачна заедница само за лица кои наполниле 18 години.

Но, најверојатно, покрај правната рамка, најва-

жен дел во спречување на малолетничките бракови е едукацијата за оваа проблематика и подигнување на јавната свест. Во нашата држава веќе се организираат низа трибини на локално ниво токму на оваа тема, превенција на малолетнички бракови и малолетничка бременост. Целта на трибините е да се подигне свеста на родителите и децата на возраст од 12 до 18 години за важноста на образованието и за негативните ефекти на малолетничките бракови и малолетничката бременост. УНИЦЕФ во С.Македонија е на став дека ниту едно дете не треба да склучи брак пред да наполни 18 годи-



#ChildNotBride

ни. За тоа да се исполни многу е важно овие деца да продолжат со своето образование и да го завршат средното училиште.

Се надеваме дека ќе има законски измени и ќе се подигне јавната свест за искоренување на малолетничките бракови и продолжување на образованието на младите. Веруваме дека таквиот пристап значително ќе ги намали малолетничките бракови и ќе се сфати вистинската суштина на бракот.



НАЈЧЕСТИ ПРИЧИНИ ЗА РАЗВОД ВО СОВРЕМЕНИТЕ ОПШТЕСТВА



Пишува: Симона Златановска

За секој човек е неизмерно вредно покрај себе да има личност која ќе го сака, ќе го разбира, ќе делува поттикнувачки во работата, ќе соработува во надминување на проблемите и заеднички ќе ги споделува среќата и тагата. Сè уште се покажува за вистинита старата максима дека семејството е последното пристаниште каде човекот може да најде засолниште и мир од сите олуи на кои е изложен во општеството.

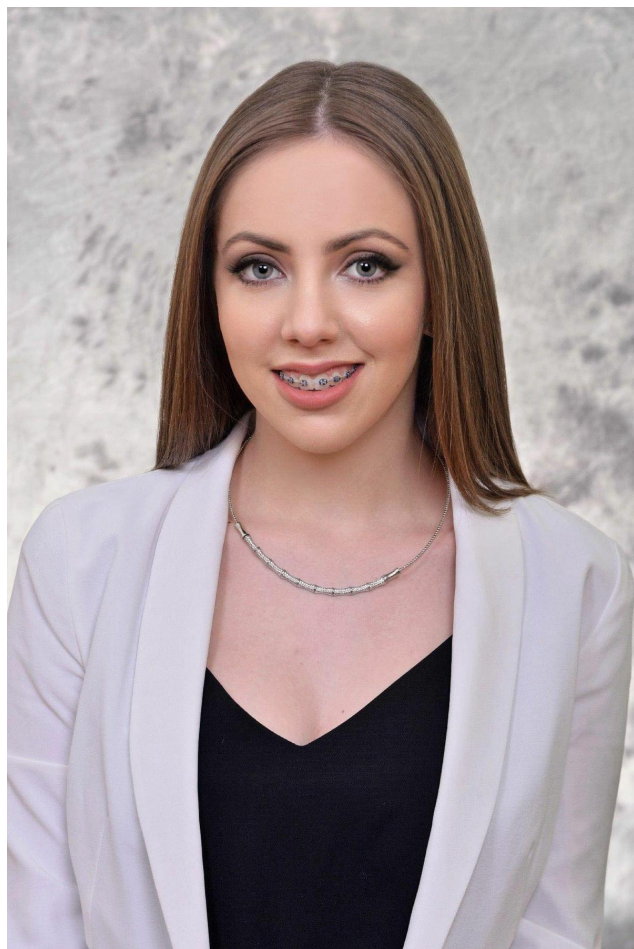
Бракот претставува доброволна заедница на партнерите, која по правило е од трајна природа, но тоа не значи дека е нераскинлива, посебно ако не успее да реализира некоја од целите и задачите кои од него се очекуваат. Тоа со други зборови значи дека законодавецот со Законот за склучување на брак предвидел и можност брачната заедница да се разведе. Таков исход може да имаат оние бракови кои од

најразлични причини не успеале да ги реализираат очекувањата од таквата заедница. Во тој брак наместо љубов и разбирање се појавуваат односи пропратени со бурни емоционални реакции, вербални, па дури и физички конфликти меѓу партнерите. На површина излегуваат многу потиснати чувства, нереализирани планови, навреди и за сè се обвинува брачниот партнер. Денес, посебно е интересен проблемот со порастот на стапката на разводи во современите општества, што укажува од неопходноста на проучување на влијанието на бројни нови фактори врз семејниот живот, кои ја прават брачната заедница многу пораскинлива од порано. Разводите носат потполн пресврт во човековиот живот, ги менуваат насоките на животните цели и создаваат проблеми кои може да се повлекуваат низ целиот живот.

Во современи услови, во поголема мера од порано, се инсистира на лична среќа и задоволство. Ако во бракот постојат незадоволства, тогаш има голема веројатност бракот да се распадне. Ваквите релативно високи стапки на разводите на бракот во индустриските земји го предизвика научниот интерес како за причините, така и за последиците на брачната нестабилност. Причините може да бидат правни, општествено-економски и психолошки. Покрај овие во современото општество како причини за развод уште се земаат и: многу рано стапување во брак, склучување на брак од погрешни причини, неостварени очекувања, сексуално незадоволство, различни интереси, тешкотии во адаптација на заеднички живот. Тука се и економските фактори кои влијаат на стабилноста на бракот како: материјалната положба на семејството, станбената ситуација, вработеноста на

брачните партнери, миграциите и сл. Возраста на партнерите игра голема улога во стабилноста на бракот. Голем дел од браковите склучени од партнери на помала возраст се покажале како неуспешни. Уште еден фактор кој се спомнува во истражувањата за стабилноста на бракот е професијата. Имено партнерите со иста или слична професија имале постабилни бракови, што се објаснува со фактот партнерите да имаат повеќе заеднички интереси.

Општествените детерминати за разводите на бракот укажуваат на потребата од нивно перманентно следење и заради преземање на одредени мерки од страна на соодветните институции, како појавата не би добила несакани димензии.



“

Релативно високите стапки на разводи го предизвикуваат научниот интерес како за причините, така и за последиците на брачната нестабилност.

ВЛИЈАНИЕ НА РАЗВОДОТ ВРЗ ДЕЦАТА

Пишува: Дијана Петрушевска

“Искуството на брачните партнери со разводот е значаен извор на стрес и претставува голема промена во нивниот живот. Разводот на бракот не е лесен процес за никого, особено не за децата кои се целосно зависни од своите родители. Некои деца успешно ја совладуваат таа промена, додека пак некои доживуваат емотивни потешкотии и последиците ги следат и во возрастна доба. Родителите најдобро може да им помогнат на своите деца преку обезбедување колку што е можно поголема заштита на почетокот на процесот на развод бидејќи никој не може да ги контролира сите фактори кои влијаат и никој не мо-



же да ги заштити децата целосно од сите ризици. Најтешкиот период за децата и за сите во семејството е првата година по разводот бидејќи промените кои се случуваат во семејството се големи. Во втората година работите обично почнуваат да се подобруваат, родителите се прилагодуваат на новонастанатата состојба, се враќаат на своите нозе и семејството станува постабилно. Конфликтот може да биде особено збунувачки за децата бидејќи тие ги сакаат и двајцата родители и обично се растргнати во нивната лојалност спрема секој од нив. Особено е штетно кога родителите, намерно или слу-

чајно ќе ги вклучат децата во своите конфликти каде, најчесто едниот родител се жали од другиот.

Кај децата за време на разводот често се појавува зголемена одговорност, независност, но и меѓузависност. Тоа може да предизвика и позитивен резултат на крајниот исход од новонастанатата состојба во семејството.

Воспитувањето на децата е важен фактор и не треба да се запостави додека трае процесот на развод. Оваа обврска треба да ја преземат и двајцата родители подеднакво. Некои родители ги запоставуваат своите деца поради сопствените потреби и едноставно не се присутни кога им се најпотребни на децата. На овој

начин кај децата може да се јават психички проблеми или проблеми во однесувањето. Најдобро родителство има таму каде што родителите имаат изградено правилна структура на однесување во семејството. Тогаш не се плашат да ги поддржат очекувањата на децата, фер се спрема нив и имаат изградено ред и дисциплина во однесувањето. Овие родители се авторитативни, покажуваат почит и љубов кон своите деца. Ваквиот начин на воспитување на децата е веројатно најмоќната заштита за справување со ризиците поврзани со разводот.

”



БИДЕТЕ
НЕЧИЈА
СВЕТЛА
ТОЧКА ВО
ДЕНОТ.



С В Е Т Л А Т О Ч К А

Пишува: Амина Хасиќ

„Светла точка“ е група на студенти од четврта година на Институтот за семејни студии кои сакаа сами да започнат нешто, да направат некоја акција, а сепак тоа да биде одбележано. Нашата цел е да ги искажеме нашите ставови, да го претставиме нашиот смер, а и ние самите како идни семејни едукатори/ семејнолози. Луѓето треба да видат дека и со мала организација може да се подари насмевка на неког. Ние 2021 година сакавме да ја започнеме на поубав начин. Собиравме парични средства за да можеме да направиме пакетчиња кои ќе ги подариме на децата кои се на улица. Имаме **instagram** и **facebook** страна каде што секој може да не контактира. Објавуваме и фотографии и споделуваме наши знаења на различни теми. Ние се бориме да остане човечноста, да се разбуди емпатијата и да се подобри иднината. Да допреме до луѓето на кои им е потребна помош или некој совет. Ние сме тие што можеме да направиме промена.

Генерација 2017/2021.





*„НИЕ СЕ БОРИМЕ ДА ОСТАНЕ
ЧОВЕЧНОСТА, ДА СЕ
РАЗБУДИ ЕМПАТИЈАТА И ДА
СЕ ПОДОБРИ ИДНИНАТА“*



svetla.tocka17@gmail.com



svetla.tocka



Светла Точка



Како можеме да научиме да уживаме во малите задоволства и кратките моменти на среќа?

Пишува: Марга Ујуноска

Секојдневно сме оптоварени со непотребни грижи за тоа како да ги направиме работите уште подобри, како да заработиме повеќе пари, како да се заштитиме од болести, како да поминеме повеќе време со семејството... Едноставно е невозможно да најдеме решение за секој проблем во тековниот ден. Сите тие секојдневни грижи влијаат врз нашето ментално здравје. Фокусирани на бурниот ден и кон одредена цел што можеби ќе ни донесе задоволство, забораваме да живееме денес и да уживаме во ситните задоволства кои ги носи тој ден. Животот ни поминува во постојано исчекување за подобро утре и остварување на целта која навосно ќе ги промени нашите животи. Додека чекаме, малите задоволства поминуваат покрај нас, тоа се

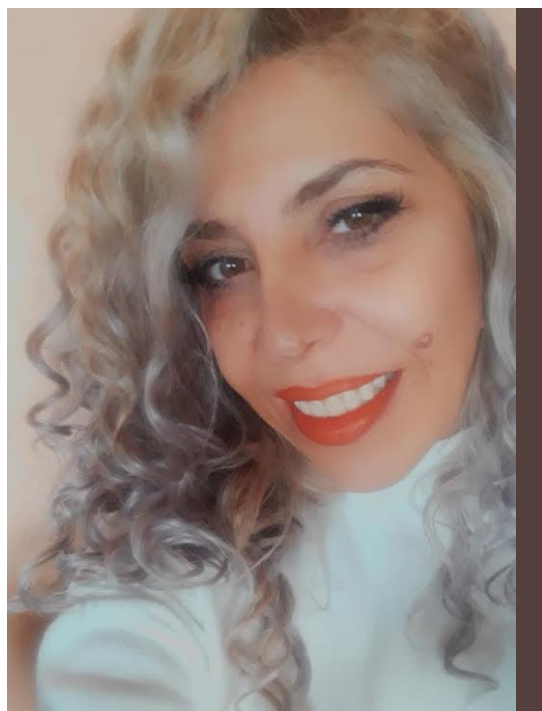
моменти на кои не им обрнуваме внимание со оглед на тоа што не ни ја носат наводната среќа што ја посакуваме. Забораваме дека среќата и задоволството се кријат токму во тие дневни ситници и кратки моменти.

Малите задоволства и кратката среќа може да имаат огромно влијание врз нашите животи. Дозволете си да ја препознаете тајната што ја носи вашето внатрешно духовно исполнување, вашата среќа. Секако, пред сè, треба да знаеме дека тајната на среќата не е да тагуваме за минатото, да се грижиме за иднината или да ги предвидуваме следните проблеми што ќе ги окупираат нашите животи.

Тајната е да научиме да живееме во сегашниот миг. А, тоа значи, повеќе да не се грижиме за

“

Тајната е да научиме да живееме во сегашниот миг. А, тоа значи, да не се грижиме за она што се случувало во минатото и за она што би се случило во иднина.



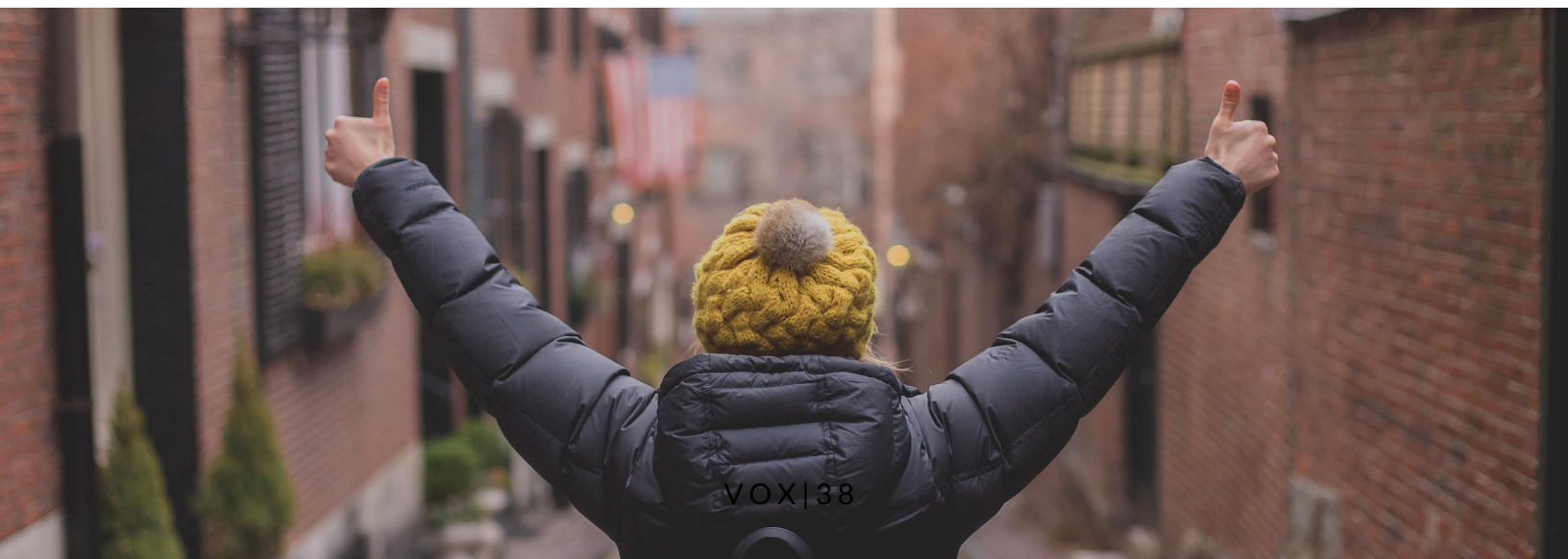
она што се случувало во минатотот и за она што ќе се случи во иднина.

Една стара латинска поговорка вели: „**Carpe di-em**“ која вообичаено се преведува како „зграпчи го денот“. Таа е толку точна и вистинита. Луѓето често го поставуваат прашањето: „Како можеме да научиме да уживаме во малите задоволства и кратките моменти на среќа?“. Одговорот е многу лесен и едноставен доколку се придржуваме до следните предлози:

- **Уживајте во малите задоволства-** Иако понекогаш ни се чини дека нема излез од моменталната ситуација, запомнете дека по дождот доаѓа сонце и затоа бидете благодарни за секој доживеан миг на мало задоволство, на пример: утринско кафе, топло чоколадо, добра книга, забавно списание...

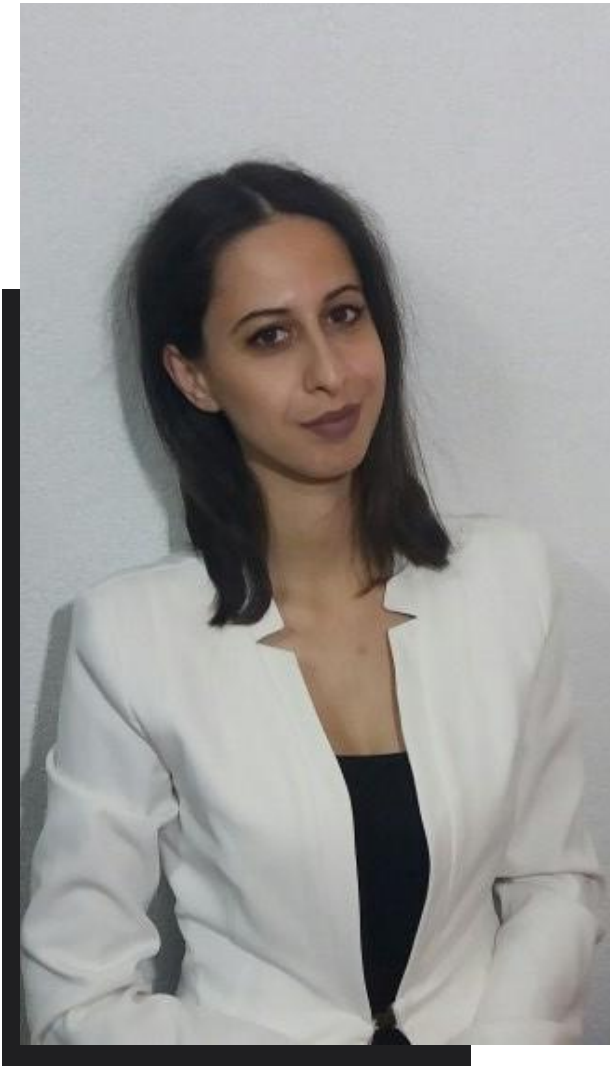
- **Донесете им ситни радости на тие што ги сакате-** можете да напишете и испратите благодарни и мотивирачки пораки или едноставно да и се јавите на пријателот, родителот, роднината и да кажете колку ви значел последниот состанок со нив, разговорот, бакнежот или прегратката. Подарете мал неочекуван подарок како цвеќе или фотографија и на тој начин израдувајте некого. Ако сте особено среќни и задоволни денес, повикајте некого и сигурно ќе се чувствува подобро поради вашата позитивна енергија која ќе му ја пренесете.
- **Секојдневно одвојувајте време за оние кои ви значат-** животот е непредвидлив и не знаеме што носи наредниот ден, затоа одвојте време за најмилите. Можете да играете друштвени игри, да одите на прошетка, да гледате филм или да подготвите вечера заедно.

- **Одвојте време за себе-** секојдневно одвојте барем по еден час за работи кои ве исполнуваат како на пример: слушање музика која ја сакате, филм кој го обожавате, книга која ве инспирира...
- **Престанете да работите псотојано-** постојаното принудивање на умот и телото да завршат било каква работа е секогаш контрапродуктивно. Одвојувајте време за краток одмор и прочистување на мислите.
- **Одете почесто во природа-** движењето во природа делува релаксирачки врз целиот организам. Природата делува позитивно на менталното здравје кое претставува основа за исполнет и здрав живот.
- **Прошетајте низ уличките во градот-** Искористете барем 20 минути од паузата на работа за кратка прошетка и притоа не брзајте, забавете малку и ќе забележите детали што можат да ви го поправат работниот ден.
- **Дозволете си опуштање по работниот ден-** одвојте си време за вашата мала рутина како разубавување или пак, топла бања или туш кој има навистина магичен ефект, особено по долг, напорен ден.
- **Уживајте во тишината-** за некои од нас уживањето во тишината претставува мирот во раните утрински часови, за други пак, бесцелна прошетка низ паркот, а за трети релаксација со чаша кафе или чај во тишина. Пронајдете го вашиот омилен момент во тишина и уживајте во тоа барем еднаш дневно.
- **Делете љубов и прегратки на најмилите-** сакајте ги луѓето што ве сакаат, возвратете ја љубовта, поделете им комплименти за да се чувствуваат поубаво. Со љубов ширите позитивна енергија околу вас. Насмевнете се, ќе ви биде возвратено од тие што ви значат.
- **Чувајте миленици во вашиот дом-** домашните миленици носат голема радост во многу домови. Нивната несебична љубов носи позитивна енергија што исполнува и тие стануваат член на семејството. Покрај тоа нивните секојдневни лудории измамуваат насмевка на вашите лица.
- **Избегнувајте негативни мисли-** не дозволувајте негативните мисли да ве надвладеат. Наместо тоа размислувајте позитивно за тековните и идните случувања и започнете со некоја дневна активност која ќе ви помогне да ги исфрлите негативните мисли од главата.



ДИНАМИКАТА НА ДЕНЕШНИТЕ СЕМЕЈСТВА

Пишува: Елена Михајловска



“

Да ги сочуваме и
негуваме оние
вредности кои прават
да се чувствуваме
исполнето и среќно.

Динамични семејства се новиот тренд на денешницата. Денешните семејства работат со полна пара, за да обезбедат оптимални услови за егзистенција. Со оглед на тоа што се почесто среќаваме нуклеарни семејства составени од мајка, татко и деца, семејствата денес имаат побрз и динамичен животен стил. Некои родители работат дури и по 12 часа на ден, некои работат и по две смени сè со цел да им обезбедат на децата поквалитетен живот и образование. Како резултат на динамичниот живот во семејството настануваат големи промени.

Семејството од минатото до денес претрпело многу промени. Промени во семејната структура, промени во семејните релации и односи, изменети семејни правила и кодекси, и секако се губат семејните вредности. Ако во минатото проширеното семејство било карактеристично за едно општество, денес нуклеарното семејство е нашето секојдневие.

Промените не се лоши, напротив, тие се потребни. Од денешен аспект, за материјална егзистенција придонесува и жената, која истовремено има повеќе улоги. Тоа придонесува за нејзина независност, но и за поголеми приходи во домот. Мажот веќе не е единствен носител на материјални средства во домот.

Во 21 век се повеќе се среќаваат еднодетни семејства. Желбата на родителите да имаат едно

дете е од различни причини. Кариерата, изгледот и материјалната стабилност стануваат приоритет. Партнерите често сакаат повеќе време да си посветат еден на друг, отколку на дуплираната родителска грижа. Уште едно дете би значело поголеми трошоци во домаќинството и зголемени материјални потреби.

Покрај намалениот број на членови, денешните семејства изгубиле и дел од нивните семејни вредности. Поради брзиот животен стил, родителите најчесто имаат голем број на работни обврски. Нивниот ден започнува во 6 часот наутро, а завршува во 18 часот навечер. Грижата околу децата најчесто ја препуштаат на нивните баба и дедо. градинка или најновиот тренд, изнајмување на дадилка. Кога детето цел ден го минува со личност која не е негов родител, може да се почувствува напуштено и несакано.



Изгубена, а значајна вредност која е резултат на динамиката на денешните семејства е посетата на старите родители. Синот или ќерката немаат време да ги посетат изнемоштените родители или едноставно немаат желба бидејќи не можат да се „оптоваруваат“ со нивните проблеми. Па така, кога старите родители се болни или живеат сами без нивниот партнер, често се сместени во старечки домови затоа што преземањето на грижата околу нив претставува одговорност и товар.

Одењето на гости, одржување на контакт со роднини дефинитивно е една од најголемите семејни вредности која е целосно изгубена, а која се уште на некои од нас ни недостига. Сите се сеќаваме на оние убави посети кај нашите



роднини кога сме биле мали. Возрасните разговараа и се смееја со часови, а ние децата си игравме и делевме играчки. Денес, роднини се гледаат само на фамилијарни веселби и многу ретко помладите генерации се дружат на нивните родендени.

Уште еден значаен елемент кој е исход на брз животен стил е „дружењето“ на социјалните мрежи. Наместо игра и дружба на улица, се одбира играње игри на компјутер и допишување на социјални мрежи. На родителите им е полесно да ги остават децата да се занимаваат со компјутерски игри, а на децата им е интересен виртуелниот свет. Меѓутоа, претераната партиципација во виртуелниот свет може да биде штетна по менталното здравје. Не само што луѓето забораваат како да комуницираат во живо,

се појавува и депресија, анксиозност, лажна слика за себе, се губи самодовербата. Исто така тука е и ризикот детето да биде жртва на педофилија, сајбер насилство, да биде измамено, манипулирано.

Поуката од денешниот динамичен живот кој сите го живееме е колку што можеме да бидеме сплотени заедно со семејството, да организираме семејни ручеци, да одржуваме контакт со роднините и блиските пријатели, да ја исфрлиме целата негативна енергија која е резултат на прекумерно користење на социјални мрежи, да се потсетиме на семејните вредности на нашите предци и добрите да ги пренесеме на идните генерации. Само така ќе имаме здрави семејства и семејна кохезивност.



Родителски вештини во време на пандемија

Пишува: Александра Мишоска

Во ова пандемично, динамично време секој од нас се соочува со одредени потешкотии. Секојдневно се среќаваме со поединци или цели семејства кои се ставени пред нови предизвици. Се чини дека проблемите кои пред пандемијата ни изгледаа многу големи и нерешливи, полека ги потиснуваме ставајќи го сегментот здравје на прво место.

Но, Ве прашувам Вас, драги читатели: Дали освен за вашето физичко здравје се грижите и за менталното?

Поаѓајќи токму од овој факт, сметам дека семејството во сите негови форми и големини, денес се соочува со многу предизвици кои можеби ба-

рем за момент не поттурнуваат од „шините“ на нашето секојдневно функционирање. Драги родители, за таа цел би сакала да напишам збор, два токму за вас. Херојски се борите во овие навидум неизвесни времиња. Да, заслужувате да се охрабрите себеси, да воздигнете, да се благодарите себе си за неизмерниот труд и внимание кое го покажавте изминатиов период.

Грижата за другите, или во вашиот случај најмилиите, првенствено треба да започнува со грижа за вас. Смирени и среќни родители израснуваат смирени и среќни деца. Децата го рефлектираат она што го гледаат и доживуваат, оттука се она



“

ДА, ЗАСЛУЖУВАТЕ ДА СЕ
ОХРАБРИТЕ СЕБЕСИ, ДА
ВОЗДИВНЕТЕ, ДА СЕ
ЗАБЛАГОДАРИТЕ СЕБЕСИ ЗА
НЕИЗМЕРНИОТ ТРУД И
ВНИМАНИЕ КОЕ ГО ПОКАЖАВТЕ
ИЗМИНАТИОВ ПЕРИОД.

што им е потребно на децата е следното:

- Безусловна љубов и разбирање
- Безбедна и сигурна околина
- Реални очекувања и намалување на тенденција за перфекционизам
- Јасни граници и рутини на децата се особено важни
- Никогаш не практикувајте физичко насилство
- Прифатете и не ги негирајте детските чувства и грижи
- Бидете активни слушатели, поттикнувајте дијалог

Од особена важност за секој родител е да го следи развојот на своето дете. Во случај кога ќе забележи некакви отстапки во однесувањето, исхраната, сонот или пак училишни проблеми, препорачливо е родителот отворено да разговара со своето дете како би можело таа потешкотија да ја надмине. Во случај кога родителот

не може или пак смета дека не е во можност да му помогне, пожелно би било да побара совет од стручно лице.

Пандемијата наметна дополнителни стресори врз сите нас. Секојдневното менаџирање на стресот е различно за сите и секој од нас се справува на свој начин. Но, сметам дека можеби е потребно да споменеме нешто повеќе за истото како и да ги опишеме неговите карактеристики.

Стресот е психофизиолошка состојба на поблага или посилна вознемиреност на организмот. Потребно е да се воочи разликата помеѓу стресот и анксиозноста. Анксиозноста од друга страна е чувство на општа возбуденост и нејасен страв без очигледна надворешна причина или повод, предизвикува силен стрес и загриженост. Анксиозноста се карактеризира со промени и состојби во психичкиот и физичкиот дел на нашето тело.

Оттаму, психичките промени кои настануваат со анксиозноста се:

- вознемиреност
- напнатост и интензивен страв
- непријатно исчекување
- загриженост (нерационална, преувеличена)
- конфузност, **Brain fog**
- замор
- потешкотии со концентрација, меморија, фокусираност
- растроени нагони (сон, исхрана)

Додека пак, физичките (телесните) промени се следниве: треперење, тресење; малаксаност на телото; мускулна напрегнатост; болки во телото или сензилна пречувствителност.

Како да се препознае стресот и анксиозноста кај вашите деца и како брзо да се интервенира? Веќе претходно напоменав дека е важно родителот да го следи развојот на своето дете како би воочил некои од следниве промени (доколку ги има):

- прекумерно плачење или иритабилност
- тантруми, емоционални испади на бес (доколку се позачестени од вообичаено)
- регрес (уназаднување)
- повлекување во себе
- одбегнувачко однесување
- промени во апетитот и спиењето
- промени во однесувањето и темпераментот
- загриженост за сопственото и туѓото здравје, за иднината, дури и за смртта
- зачестени психомоторни поплаки (главоболки, стомачни болки, помалку енергија...)

Она што сите нè интересира и ни е од особено значење е како да го надминеме овој стресен период и од него да излеземе како победници?



Пред сè грижете се за себе. Грижата за вас воедно е и директен пример за вашите деца. Вие сте нивното огледало, драги родители. Трудете се да бидете смирени, избегнувајте стресни испади особено пред вашите најмили. Зборувајте за чувствата, научете ги вашите деца истите да ги препознаат и да ги канализираат. Дружете се меѓусебно, одвојте најмалку еден час за меѓусебна интеракција (соодветно на возраста на детето). Во рамките на своите можности организирајте престој и прошетки во природа, тоа особено позитивно влијае на секој од нас. Внимавајте на исхраната и сонот. Лимитирајте го престојот пред електронските уреди, екраните, и за вас и за вашите деца. Воспоставете правила кон кои ќе се придржуваат сите членови на семејството, на тој начин ќе ја одржите семејната функционалност на високо ниво. И секако, не заборавајте да се насмеете. Сето ова ќе помине. Ви посакувам добро здравје и долг живот!



ФУНКЦИОНАЛНО СЕМЕЈСТВО И ЕФЕКТИВНО РОДИТЕЛСТВО

Пишува: Ивана Јовановска

Христина Ефтова

Во современите општества, сè почесто се зборува за несогласувања во различни домени и групи во кои партиципираме. Брзото темпо на живеење, изразениот индивидуализам и стресот влијаат значително на луѓето и нивната динамика. Сите тежееме кон тоа да создадеме и да живееме во функционално семејство, и навистина, сè би било полесно доколку во едно семејство владее хармонија, спокој, љубов, еднаквост и почит. Многу од нас често пати се прашуваат дали луѓето би немале семејни проблеми секојдневниот живот би изгледал полесен? Функционалните семејства се хармонични, членовите на овие семејства се позитивни и ги решаваат

проблемите полесно. Но, не се сите семејства еднакви и не се сите семејства функционални на ист начин. Постојат многу семејства во кои владеат несогласувања што водат дури до одвојување на членовите на семејството, најчесто бидејќи не се постигнува компромис или не постои желба за надминување на проблемите. За едно семејство да биде функционално најважно е да има меѓусебно разбирање и компромис. Всушност, љубовта не е секогаш доволна за да се надминат недоразбирањата. Дополнително, родителите треба да ги прифатат и да ги почитуваат своите деца и нивното размислување, а не да се однесуваат отфрлувачки и да немаат

слух за нивните желби и потреби. Родителите треба да се прилагодат на новите времиња и новости кои со нив доаѓаат. Конечно, тие треба да се ослободат од стереотипите и да бидат отворени кон промени.

Поимот ефективно родителство сè повеќе го среќаваме, но што претставува всушност? Ефективното родителство се базира на добрите комуникациски вештини кои што ги поседуваат родителите. Овој вид на вештини ги обработува Томас Гордон, а неговиот метод се нарекува Гордонов метод. Тој бил еден од попознатите клинички психолози кој вовел обука за ефекти-

зволува на детето да одговара во свое име, а не да одговара некој друг место него, да се развијат вештини на активно слушање кај родителите, а со тоа родителите сериозно треба да ги разберат детските потреби. Ефективна комуникација е комуникација која што дава добар резултат и помага при процесот на разрешување на конфликтите. Ефективната комуникација кај децата предизвикува чувство на исполнетост, отвореност, односно чувство дека детето може секој проблем да го сподели со своите родители и да биде искрено спрема нив, може полесно да се поврзе со врсниците поради тоа



вно родителство. Па така, според ова, ако во семејството постои ефективно родителство, постои и ефективна комуникација помеѓу родителот и детето. Ако во семејството, родителите го почитуваат детето како личност пред сè, тогаш и детето ќе ги почитува своите родители и ќе возвраќа со љубов и доверба спрема нив. Ова ни укажува на тоа дека како родителот ќе се постави спрема детето, така и детето ќе се постави спрема родителот. Општо земено, ефективното родителство се базира на ефективна комуникација која што треба да се состои од употреба на соодветни зборови, зборови кои не се навредливи. Овој тип на комуникација му до-

што добрите комуникациски вештини од семејството се пренесуваат на детето.

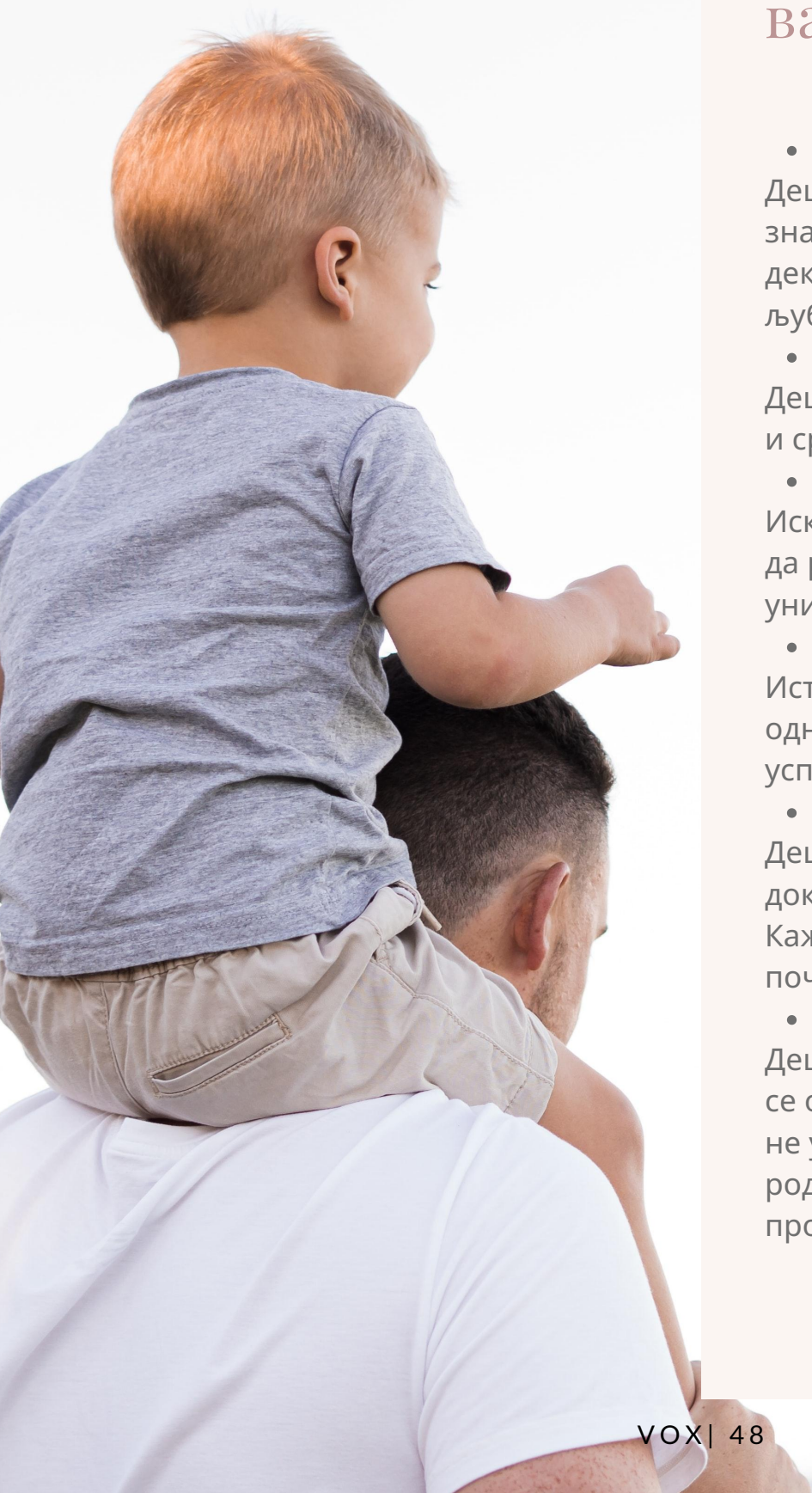
Родителите кои применуваат ефективна комуникација израснуваат деца со самодоверба, кои преземаат ризик, но и иницијатива што е многу важен фактор за родителите бидејќи само така ќе дознаат кон кои активности детето го насочува својот интерес. Овој вид на комуникација помага во процесот на осамостојување. Родителите кои применуваат ефективно родителство треба да бидат смирани, полни со доверба, развиени комуникациски вештини и да му посветуваат дел од своето слободно време на детето, без разлика дали тоа ќе биде исполнето со про-

шетка, патување, читање на приказна или гледање на омилениот цртан филм на детето. Сето ова му укажува на детето дека е сакано од страна на родителите и ја развива неговата доверба во нив.

Кај односот родител-дете, сметаеме дека изреката „ќотекот излегол од рајот“ треба да се заборави. Казните не даваат добар резултат, напротив, добриот збор, разбирањето и наградата звучат многу попримамливо за едно дете отколку навредите и казните од секаков вид. Секако образованието и воспитанието на секое дете е приоритет на родителите и тоа е отворен процес на кој треба континуирано да се работи. Дете растено со љубов, во среќно семејство, со разбирање и доверба, ќе израсне во среќен и здрав човек. Секако во случај да се појават ситуации и проблеми кои изгледаат ненадминливи, потребно е членовите на семејството да побараат стучна помош за да си ги вратат мирот и среќата.

Конечно, комуникацијата родител- дете е многу важна за развојот на личноста на детето и можноста да се израснат здрави и среќни деца. Доколку во семејството преовладува незаинтересираност, ладни односи и отфрлање, голема е веројатноста и детето кога ќе стане возрасна личност и оформи свое семејство дека ќе се однесува исто со своите деца. Доколку постои љубов и прифаќање, блиски односи и добра комуникација, поверојатно е дека детето ќе оформи здраво, функционално семејство.





Фрази кои треба да му ги кажувате на вашето дете

- **Те сакам**

Децата се чувствуваат посигурни кога знаат дека се сакани. Осигурајте се дека ја доживуваат вашата безусловна љубов.

- **Ме правиш среќен/а**

Децата се неисцрпен извор на љубов и среќа. Важно е да го знаат тоа.

- **Ти си многу посебен/а**

Исклучително важно е децата од мали да разберат дека се различни, уникатни, посебни.

- **Ми се допаѓа кога...**

Истакнете некое позитивно однесување, карактеристика, талент, успех.

- **Верувам во тебе/ти верувам...**

Децата ќе се чувствуваат посигурно доколку знаат дека верувате во нив. Кажете им дека им верувате и почитувајте ги нивните одлуки.

- **Знам дека можеш**

Децата лесно се обесхрабруваат кога се обидуваат да направат нешто и тоа не успева и по неколку обиди. Како родители треба да ги охрабруваме да продолжат да се обидуваат.

5 ПРАШАЊА СО....



Ангела Ќосева, Игор Талески, Ивана Вангеловска, Нејла Муминовик - членови на ФСС на ФЗФ и Димитар Коруноски - претседател на ФСС на ФЗФ.

Ангела Ќосева

Која е улогата на Факултетското студентско собрание?

Улогата на факултетското студентско собрание е да ги претставува и брани интересите на колективното студентско тело.



Игор Талески

Како изгледа една седница на ФСС на ФЗФ?

Со оглед на моменталната ситуација предизвикана од пандемијата, седниците се одвиваат по електронски пат со однапред подготвен план за разгледување и дискусија, при што секој од членовите може слободно да дава свое мислење, глас и слично, согласно со темата на разговор.

Ивана Вангеловска

Опишете го ангажманот на членовите на ФСС на ФЗФ.

Членовите на ФСС на ФЗФ ги застапуваат интересите на студентите, а под застапување на интересите на студентите се подразбира дека токму ова собрание и парламент треба да претставува сервис за услуги и помош на самите студенти.



Нејла Муминовіќ

Зошто е добро да си член на ФСС?

Сметам дека секој студент треба да се залага за подобра организација и полесни околности за студии, поради тоа е добро секој од нас да може да направи промена за лична добробит, која ќе се пренесува на студенти кои ќе студираат после нас. Моето членство во ФСС е со цел да бидат слушнати желбите и идеите на студентите од мојата генерација.



Димитар Коруноски- претседател на ФСС на ФЗФ

Кои се целите на ФСС на ФЗФ за оваа година?

Факултетското студентско собрание и оваа година повторно постави високи цели, но реалноста покажа дека кризата со ковид-19 драстично ги отежнува сите напори за комплетно реализирање на целите. И покрај тоа, ние се трудиме колку што можеме повеќе да го слушнеме и да го испочитуваме гласот на нашите колеги-студенти и да им помогнеме во решавање на нивните проблеми.

На почетокот на кризата, ФСС веднаш започна активно да им помага на студентите при онлајн наставата, секако со ИТ секторот на Филозофски факултет. Оваа година планираме да издадеме нови два броја од студентското списание „Внатрешен патник“ (број 24 и 25) каде што студентите од целиот факултет имаат прилика да го искажат својот став кон одредена тема. Оваа година особена активност покажаа студентите од Институтот за историја на уметност и археологија, кои издејствуваа ФСС да помогне во нивното стручно усовршување преку реализирање на програмата за подобро запознавање на културното наследство во Македонија, преку посета на повеќе археолошки локалитети во државата. Студентите од студиската програма за меѓународни и интеркултурни студии за прв пат организираат студентска конференција- MIStalks. Секако ќе бидат спроведени анкети и подготвена анализа за состојбите при спроведување на онлајн наставата со цел да се детектираат проблемите и да се интервенира во корист на подобрување на одредени аспекти од онлајн наставата. Според најавите на Универзитетското студентско собрание, во 2021, по пауза од една година, повторно би требало да се одржат спортските лиги на УКИМ. Повторно заедно со УСС подготвуваме уште неколку настани, од кои би ги издвоил: „Работилница за античка и современа култура“ спроведена заедно со Факултетот за ликовна уметност и со Природно-математичкиот Факултет, потоа „Игри без граници“- настан каде што студентите од Институтот за специјална едукација и рехабилитација работат со лица со даунов синдром и др.

Кон крајот на овојгодишниот мандат на ФСС ќе се одржи и втората студентска конференција MEET, организирана од факултетските студентски собранија на Филозофски, Филолошки и Педагошки факултет и од комисијата за наука при УСС. ФСС исклучително ја цени важноста за прашањето за вметнување на профилите семејнолог и стручњак за родова проблематика во членот 197 од Законот за социјална заштита и за издавање на шифра според која дипломираните студенти од Институтите за семејни студии и родови студии ќе можат да се вработат според струка. Во тој контекст, Факултетското студентско собрание испрати писмо до Владата, Собранието и до Министерството за труд и социјална политика.

Цврсто верувам и ќе дадам сè од себе да се реализираат и сите останати настани и активности предвидени во мојата и во програмата на ФСС, но свесен сум дека многу зависи од времетраењето на пандемијската криза. Да се надеваме дека кризата ќе заврши што поскоро, дека животот ќе се врати во нормала и дека заедно ќе реализираме уште многу други студентски проекти и активности.



АНАЛИЗА НА ВЕНЧАНИЦИТЕ НИЗ ИСТОРИЈАТА

Пишува: Филип Арсовски

Историјата на венчаницата е пократка од историјата на свадби, па дури и пократка од историјата на бракот. Во минатото бракот се склучувал поради интерес, па затоа немало потреба од трошоци кои ги носи свадбената церемонија. Секоја девојка во аристократијата, па и во монархијата сметала дека венчавката е церемонија на која таа ќе биде главна, па затоа се избирале наубавите фустани. На понискиот сталеж не му било важно како ќе се претстави девојката, па затоа тие најчесто не се оптеретувале со венчален фустан. Невестите од секогаш не се вен-

чале во бело. Овој тренд потекнува од англиското кралско семејство во времето на Викторија. Пред тоа, невестите го носеле својот најдобар фустан. Бојата и материјалот варираше во зависност од социјалниот статус на невестата. Првите историски факти дека почнала да се носи бела венчаница датираат од 1406 год. кога принцезата на Англија, Филипа, ќерката на Хенри IV носела туника и мантил од бел сатен на нејзината венчавка. Ен, војводката на Британија во 1499 год. исто така носела бел фустан, додека нејзините деверици носеле фу-

стани во бела и сребрена боја. Една од најубавите и првите кралски венчаници се смета онаа на кралицата Викторија, која во 1840 год. се омажила за принцот Алберт. *

Во источната култура се случувало нешто сосема поразлично. Невестите во Кина, Индија и Виетнам носеле венчаница во црвена боја која ја покажува добрата среќа и исполнувањето на очекуваното. Црвеното сари го носеле невестите во Индија, а со текот на времето изборот на боја и материјали се зголемил. Во Јапонија пак, невестите во текот на церемонијата менувале дури и до три фустани или кимона. Карактеристично за оваа земја е дека белата боја ја симболизирала смртта, но за невестите било спротивно. Носењето бел фустан или кимоно на церемонијата означувало дека невестата се простува од нејзиното семејство и е мртва за нив. Промената во следното кимоно кое било во црвена боја означувало дека таа се предава на семејството на мажот. Во Кореја, традицијата на облеката на невестата била да го имитира кралското семејство, со елегантен врв, долги ракави во повеќе бои како сина, црвена и жолта од свила.

Сепак со промените во општеството следеле различни ери на венчаниците и на бракот кој бил многу полиберален. Модната индустрија напредувала, а со тоа се стварале различни модни трендови со тоа што венчаниците се неизбежен дел од нив. Еволуцијата на венчаниците се разликувала од период во период, а тоа се должело на посебноста на времето кое го носи. Откако се воспоставил трендот кон бело, продолжил да расте. Иако стиловите се менувале со текот на годините, белиот фустан станал норма за венчаниците на запад.



Во раните 1900-ти популарен бил стилот на облекување со тесен струк (користење на корсет) и надуени ракави. Детали како везови, високи јаки и долги велови исто така биле видени во оваа временска рамка.

Во текот на 1910-тите, невестите почнале да носат полабави стилови на облекување. Танцувањето на свадбената церемонија било популарно во овој период, па затоа корсетите почнале

* Марковачева, С. (2013), Историја на белиот венчален фустан, Fashionel. Преземено на 23.03.2021 (<https://fashionel.mk/moda/storii/kreativen-karantin-kukjata-za-kukli-od-detstvoto-ja-transformirala-vo-segashniot-dom>)

да се запоставуваат. Фустаните не биле толку раскошни, иако често пати се појавувала тантелата, везовите и високите јаки од едвардијанската ера.

Во текот на **1920**-тите се носеле софистицирани фустани со палто и елементи како паднати од половина со раб, пократки линии до глуждот или од половината следело стеснување на здолништето. Овие детали се препишани на венчаниците од **1920**-тите, од кои многу имале ракави, светки и длабоки деколтеа.

Во текот на **1930**-тите, кога жените се венчавале за време на Втората светска војна, многу невестите сметале дека е несоодветно да се венчаваат во раскошен бел фустан и избирале црковни фустани или добар костум за нивна венчаница. Стилот на венчаница од **1930**-тите бил попрilagоден и поедноставен, често венчаниците биле направени од вискоза.



Венчаниците од **1940**-тите сè уште имале практични елементи што ја рефлектираат воената потреба. Фустаните од овој период понекогаш биле изработени од опремени ткаенини за да се заштедат пари.

По војната, осамнала просперитетна ера и венчаниците го одразуваат тоа. Свечените бели венчаница станале мода. Белите нијански, како што се: крем, снежно бело, слонова коска, се прифатливи бои за венчаница, додека светлите бои како сина, зелена или розева ја губат својата корист. Се сметало за лоша среќа ако се омажиш во црн фустан.

Венчаниците од **1950**-тите имале женствени елементи како чипка, а фустаните со крошна добиле популарност. Фустаните без рамки и срцевидните деколтеа исто така влегле во невестин-



ската мода во подоцнежниот дел од педесеттите.

Невестинската мода од 1960-тите ги опфаќа стиловите на тенките струкови и облекувањето кое било повеќе слично на колониите, како и зголемувањето на линиите (вишокот килограми) биле белег на оваа деценија и истите биле видени во стиловите на венчаниците. Фустаните понекогаш содржеле метални елементи.

Боемскиот изглед бил голем дел од еволуцијата на венчаниците во 1970-тите. Деталите вклучувале: квадратни деколтеа, лабави или струкирани ракави, а здолништето често било со набори. Чипкави или шифон макси фустани се носеле често.

Во 1980-тите венчаниците биле богати со детали каде што главни биле наметките и големите надуени ракави. Чипката и тулот биле популарни, а фустаните често се правеле од тафта.

Невестинските кроеви во деведесеттите години на минатиот век варираше: повеќето фустани биле елегантни, а постоеле и рационализирани модели кои им парирале на изгледот од осумдесеттите. Популарни биле фустаните кои ја следеле фигурата на телото и сирена стилот.

Во 2000-тите биле видени многу опции за кројот на венчаница, но кроевите во стилот А-линија бил популарен изглед.

Исто така и деколтето без прерамки ја зголемило популарноста.

Во 2010-тите и понатаму, невестите продолжуваат да ги персонализираат своите венчаница, и иако крем или белата боја остануваат преовладувачки бои, сепак има повеќе варијации. Трендовите вклучуваат обоени акценти и детали на венчаница, стилови со одредена форма или дезен.*

Историјата на венчаниците поминала низ многу круцијални фази, за да се дефинира денес како нешто што ќе значи посебно. На секоја млада девојка сонот и е да има најсовршена венчаница, но и таа идеална венчаница поминува низ многу фази додека го дочека денот да биде одбрана. Модната индустрија многу напредна последните неколку децении, па со самото тоа и стилот на венчаниците има многу елементи од минатото. Највпечатливите венчаница од историјата и ден денес се синоним за восхитување. Денес имаме многу видови на венчаница, кроеви, деколтеа, детали, но сето тоа се темели на фазите низ кои поминале венчаниците низ историјата за да денес бидат разновидни. Многу млади девојки не знаејќи која е вистинската венчаница за нив, одбираат повеќе свечени тоалети со кои го пленат целокупното внимание.

* Finley, A. Love To Know, History of wedding dresses. Преземено на 21.03.2021 (https://weddings.lovetoknow.com/wiki/History_of_the_Wedding_Dress)

СВАДБЕНИ ОБИЧАИ ВО ИНДИЈА

Пишува: Анастасија Богдановска

Република Индија е држава која се наоѓа во Јужна Азија, втора по број на жители во светот и седма по географска големина, со главен град - Њу Делхи. Големината на територијата и разликите меѓу нејзините региони предизвикуваат да постојат голем број традиции, обичаи, јазици и видови гастронимија. Традиционалното индиско општество се карактеризира со строга општествена хиерархија, каде што традиционалните индиски семејни вредности се високо ценети. Најчести се повеќе генерацииските патријархални семејства, но сепак во поново време, во урбаните средини, сè повеќе се среќаваат модерни нуклеарни семејства. Во однос на браковите, во Индија највообичаени се договорените бракови од страна на родителите на младите или другите членови на семејството, со согласност на невестата и младоженецот. Индијците сметаат дека бракот е за до крајот на животот и согласно со тоа стапката на разводи во Индија е многу ниска. Вообичаена практика и ден денес се малолетничките бракови, најчесто во руралните средини во Индија, каде што половина од жителите стапуваат во брак пред законската возраст од 18 години.

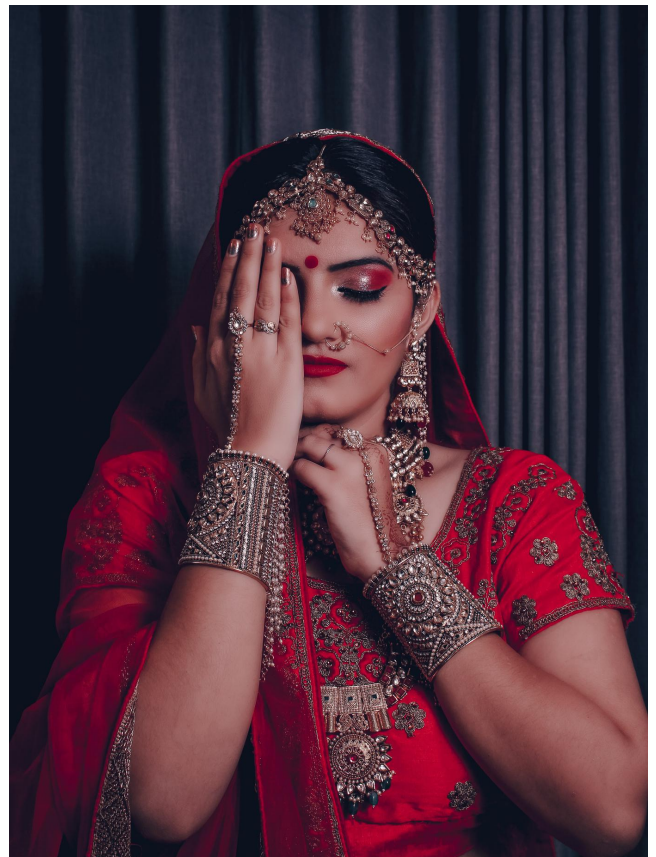
Во Индија нема поголем настан во семејството од свадба. Бракот се смета за суштински и означува премин кон зрелоста. Општо, оваа транзиција, како и сè друго, малку зависи од индивидуалната волја. Договарањето на брак е клучна одговорност за родителите и другите роднини на младоженецот и невестата. Сојузите за брак повлекуваат одредена прераспределба на богатството, и се разбира, резултираат со биолошка репродукција на семејствата. По завршувањето на подготовките за брак започнува богатата панорама на свадбени ритуали. Секоја верска група, регион и каста има поинаков сет на обреди. Општо сите свадби вклучуваат што е можно повеќе роднини на невестата и младоженецот. Семејството на невестата обично е домаќин на голем број на церемонии и плаќа за сите аранжмани за голем број гости за неколку дена вклучувајќи гозба, сместување, украси и подароци за забавата на младоженецот. Овие аранжмани честопати се исклучително сложени и скапи и имаат за цел да го подобрат статусот на семејството на невестата. Семејството на младоженецот обично ангажира бенд и носи подароци за невестата, како што се накит и облека, но овие вредности обично се надминуваат во споредба со подароците што ги добиваат од невестата. Како една од најрелигиозните и етнички најразновидните земји во светот, Индија може да се пофали со уникатни, културно богати свадбени церемонии, од елегантни и софистицирани до убаво сложени. Дел од сложеноста произлегува од концептот дека кога индиски пар ќе стапи во брак се вклучени цели семејства и заедници. Индиските свадби традиционално се сметаат за брак на две семејства наместо само за брак на невестата и младоженецот.



“ ИНДИЈА МОЖЕ ДА СЕ ПОФАЛИ СО УНИКАТНИ СВАДБЕНИ ЦЕРЕМОНИИ, ОД ЕЛЕГАНТНИ И СОФИСТИЦИРАНИ ДО УБАВО СЛОЖЕНИ.

Свадбата може да трае од три дена до една недела и обично вклучува повеќе настани.

Свршувачката е првиот од многуте чекори во процесот на стапување во брак. Во оваа фаза, исто така, се одредува датумот на венчавката. Втората вечер е резервирана за церемонијата на сангет. Типично за време на оваа забава, блиските пријатели и роднини на невестата, изведуваат традиционални танци за парот. Пристигнувањето на младоженецот ја започнува церемонијата, која се одвива пред мандап-олтарот што ги обединува младоженецот и невестата. На крајот младоженецот ќе нанесе црвен прав во центарот на челото на невестата и ќе врзе гердан направен од златни и црни монистра, а понекогаш и дијаманти. Ова симболизира дека жената е сега мажена. Овој дел од церемонијата се нарекува мангалсутра.



На денот на нивната венчавка многу индиски невести носат традиционално, црвено сари бидејќи црвената боја симболизира среќа. Младоженецот носи кафни, долга кошула која се протега до колена, со Пијамо, хеланки. Младоженецот може да носи и турбан. Откако невестата и младоженецот ќе се обединат во своите обреди, новата невеста може да оди во домот на својот сопруг, или ако е многу мала може да остане со своите родители додека не се смета за доволно возрасна за да може да замине. Предпубертетската невеста обично останува во својот роден дом до пубертетот, по што се одржува посебна церемонија за да се одбележи нејзиното заминување во новиот дом и почетокот на брачниот живот. Традиционалната индиска свадба на изглед е малку сложена, но сепак сите ритуали се насочени кон љубов и кон врзување на две семејства.

ГАЛИЧКА СВАДБА

Пишува: Жаклина Шутиноска

Еден од најубавите културни настани што ја одбележуваат богатата македонска традиција е токму еден ваков настан- Галичка свадба, која се одржува во селото Галичник.

Свадбите во ова село традиционално се одржувале на Петровден. Поради желбата на галичаниите да ги зачуваат од заборав овие карактеристични обичаи, почнувајќи од 1963 година, секоја година на Петровден се одржува оваа галичка манифестација, во која со оригиналните свадбарски обичаи и ритуали се венчаваат невестата и младоженецот. Секоја година се бира еден пар кој достоинствено и гордо станува дел од оваа прочуена свадба.

На Петровден, од Галичник до Река, се слуша пиштењето на зурлите и ечењето на тапаните. Оваа свадба е богата со многу оригинални и неповторливи обичаи и ритуали и претставува македонски бренд познат не само на Балканот, туку и низ светот. Порано во овој период се случувало и повеќе од 50 двојки да се венчаваат во ист ден. Денес во рамките на самата организација на манифестацијата „Галичка свадба“, посебна комисија избира двајца млади кои ќе се венчаат според галичките обичаи. Правило за изборот на младоженците е, барем еден од младоженците да биде со потекло од Галичник. Га-

личката свадба придонела да се негуваат единствените свадбарски обичаи и ритуали од овој крај, да се сочуваат изворните песни, ора и надалеку познатата галичка носија. Меѓу нив се чукањето на тапаните, „Тешкото“, „Свекрвиното“ и „Невестинското“ оро. Носењето на невестата на вода, поставувањето на свадбарскиот бајрак, канењето на мртвите, бричењето на зетот, земањето на невестата, замесувањето на лебот, венчавањето во црквата „Св. Петар и Павле“, но и многу други кои во себе содржат моменти од животот на галичкото семејство низ вековите.

Во време на одржувањето на настанот илјадници гости имаат можност одблиску да ги видат и да се запознаат со свадбарските обичаи на галичани.

Порано свадбарските церемонии траеле пет дена, секој ден од свадбата имал посебни обреди што се изведуваат по утврдени правила. Пет дена пред Петровден се собираат папрат и јаворово дрво од кои во дворот на младоженецот се прави колиба во која се сместуваат тапанџиите кои доаѓаат од Дебар. Две вечери пред Петровден се реди бајракот, на свечен начин, во присуство на гости кои се гоштеваат и околу полноќ почнуваат со неговото украсување со различни цвеќиња. За тоа време девојките пеат пригодни

песни. Свадбата во сабота започнува со поставување на бајракот и неколку истрели од пушка со кои се објавува дека свадбата може да почне. Интересен обичај е играњето на „Свекрвиното“ оро во кое мајката на младоженецот со домашен леб и со куп во раце го дочекува семејството и роднините.

„Бркањето на демоните“ се одвива од страна на зетот, кумот и нивните пријатели кои со запалени факли одат до куќата на невестата.

Одењето по вода на невестата е исто така еден од најзначајните обреди на свадбата кој го означува созревањето на жената. Утрото на Петровден зетот со најблиските роднини оди на гробишта да им направи чест на мртвите, да ги покани на свадба и да побара изим-дозвола за женење. Кога ќе пристигнат на гробиштата свирачите од страна свират жална мелодија посветена на овој момент.

Тука е и обичајот „канење на кумот“. Зетот со неколку другари оди кај кумот, побратимот и бајрактарот. Тапаните изведуваат народни песни од Галичник, а роднините ги кани млада невеста со придружба, која со себе носи карта накитена со цвекиња и полна со вино.

Еден од обичаите е и бричењето на зетот каде се повикува бербер или побратим да го избри-



чат, а пред да почне бричењето младоженецот зема прошка од домашните и најблиските при што им бакнува рака. За тоа време роднините плачат бидејќи овој настан претставува одвојување од семејството и основање на свое семејство.

Посебен дел на целиот настан е одењето по невестата кој секогаш привлекува посебно внимание. Невестата облечена во носија го дочекува младоженецот на балконот гледајќи го низ прстен. Пред вратата на невестата сватовите чукаат за да влезат, но девојките кои ја чуваат барата пари за да ја отворат вратата. Откако ќе биде исплатена, невестата во придружба на братот излегува пред сватовите.

Качена на коњ, младата заминува во куќата на нејзиниот иден маж, каде што ја дочекува свекрвата со сито, погача и бокал со вино.

Венчавката се одвива во црквата. Таму невестата влегува покриена со вел, а излегува откриена. При излегувањето од црквата, па сè до дома, свекрвата ги попрскува младоженците со вода и босилек. Невестата се носи и на чешмата „Упија“ каде се игра „Невестинското оро“ и се даруваат најблиските.

По завршувањето на свадбените обичаи роднините ги испраќаат свирачите.

Магазинот Њујорк Тајмс одреди девет европски фестивали кои им ги препорачува на секој турист. Меѓу нив е и нашата Галичка свадба.



ПРЕДЛОГ КНИГА...



СТЕФАНИ ШТАЛ

**ДЕТЕТО ВО ТЕБЕ МОРА ДА СИ
ГО НАЈДЕ СВОЈОТ ДОМ**

ХЕДВИГ МОНТГОМЕРИ
**МУДАР РОДИТЕЛ, СРЕЌНО
ДЕТЕ**



Здравјето како право, здравјето како обврска

проф.д-р. Македонка Радуловиќ

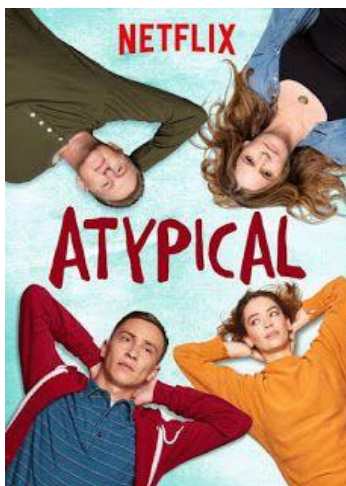
Книгата „Здравјето како право, здравјето како обврска“ го третира правото на здравје како фундаментален дел од човековите права и сфаќањето за животот, достоинството и благосостојбата. Тргувајќи од премисата дека здравјето е најважното нешто што го поседуваме и најголем предуслов за среќа, тоа е и нужно човеково право. Овој труд го обработува правото на здравјето во неговото севкупно значење, односно, како право на живот, исполнет со највисоко можно физичко и ментално здравје достапно на сите индивидуи. Имајќи предвид дека самото одредување на принципите на право на живот и право на здравје сè уште минува низ еволуциски процес. Книгата има за цел да ја подигне свеста за важноста за грижа за здравјето од страна на поединецот, семејствата, но и од страна на државата. Здравјето во современата епоха не е само индивидуална, приватна работа на поединецот, туку и врвна општествена дејност, па така граѓанинот има должност да се грижи за сопственото и здравјето на своите најблиски, но и државите имаат должност да го третираат правото на здравјето како право што е во интерес на човекот и заедницата. Само на тој начин здравјето, освен да се чува, може и да се унапредува.

Македонка Радуловиќ

Здравјето како **ПРАВО** здравјето како **ОБВРСКА**

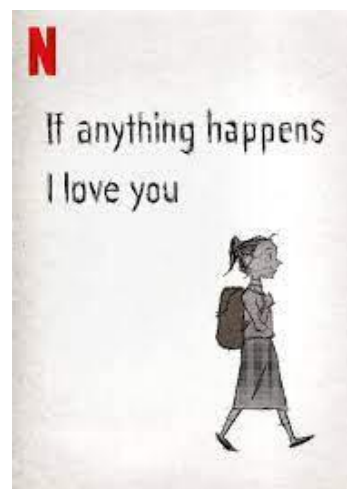


П Р Е Д Л О Г Ф И Л М . . .



NETFLIX
ATYPICAL

NETFLIX
**IF ANYTHING HAPPENS I LOVE
YOU**



NETFLIX
COUPLES COUNSELING

Couples
Counseling





„ПРЕЛЕАНА ЧАША“ – КРАТКОМЕТРАЖЕН ФИЛМ

Пишува: Елхаме Абазовска

„Прелеана чаша“ е краткотражен филм кој содржи многу пораки кои се актуелни денес. Филмот е снимен во с. Јанче и градот Дебар, а режисер е младиот Исамудин Исманлиу кој и претходно работел на слични проекти. Филмот има многу пораки кои ги пренесува на гледачите, но главен акцент е ставен на семејното насилство, алкохолизмот и коцкањето кои доведуваат до прелевање на чашата во семејството.

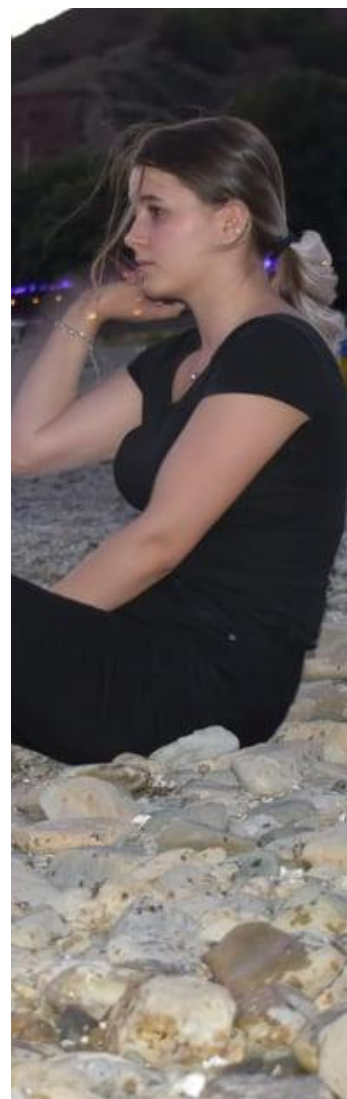
Јас, Елхаме Абазовска, студент на Институтот за семејни студии, како една од главните ликови во филмот, можам да кажам дека хармонијата во семејството е многу важна и затоа со овој краткотражен филм се обидуваме да ја подигнеме свеста за тоа дека, мала, непромислена грешка може да заврши фатално. Секоја приказна започнува со причина така што и случките во филмот се реално претставени бидејќи сите ние сме

сведоци на вакви ситуации каде што насилството во семејството, алкохолизмот и коцкањето се актуелни проблеми во денешницата и можат да доведат до безизлезна ситуација. Филмот ја пренесува пораката дека треба да се стави крај на насилството, алкохолизмот и коцкањето.

Како студент на Институтот за семејни студии сè повеќе бев мотивирана да бидам дел од овој филм и да ги искажам пораките преку глума. Се надевам дека овие пораки ќе му помогнат некому во животот. Да не бидеме жртви, но и да не дозволиме нашите најблиски да бидат жртви на ваквите случувања.



SPILLED CUP- A Short Film By Isamudin Osmanliu | ПРЕЛЕАНА ЧАША-
Краткотражен филм





► Што е Биди безбедна?

Биди безбедна е мобилна апликација за вашиот паметен телефон, преку која може да побарате помош доколку сте жртва на насилство и каде можете да најдете информации за сите услуги кои ви се нудат.

► За кого е наменета?

За сите жени, девојки, деца, секоја од нас која можеби и не ни замислувала дека некогаш ќе се најде во ситуација да биде жртва на насилство. За нашите пријателки и пријатели, роднини, за организациите кои се грижат за жртвите.

► Како може да ја преземете?

Апликацијата е достапна за сите паметни телефони и истата може да ја побарате на Google Play Store, App Store и HUAWEI App Gallery или пак да ја преземете преку следните линкови:

<https://cutt.ly/BeSafe-iOs>

<https://cutt.ly/BeSafe-Android>

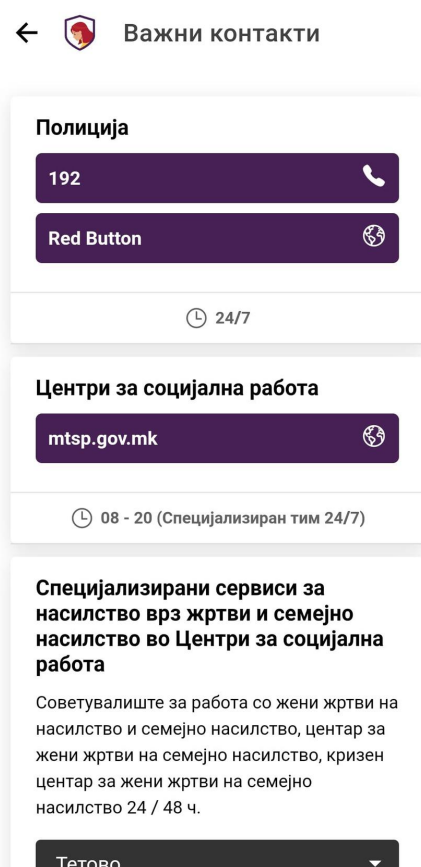
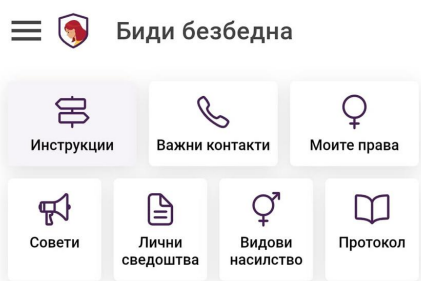
<https://cutt.ly/BeSafe-Huawei>

По преземањето на апликацијата, може да одберете македонски, албански или ромски јазик.

► Како се користи?

Преку апликацијата можете

- да побарате помош од СОС линијата за помош на жртви,
- да се информирате за организациите кои даваат помош,
- да се запознаете со своите права,
- да се поврзете директно со вебстраниците на организациите за бесплатна правна помош, психосоцијална поддршка, поддршка при вработување,
- да дознаете каде има засолништа за жртви,
- да бидете слушната и да дознаете кои се вашите права.



► Црвено копче

Притисни и задржи 1 секунда за да пратиш СМС порака за помош до СОС линијата

► Портокалово копче

Притисни и задржи 1 секунда за да пратиш порака на личност или организација на која што и веруваш, по сопствен избор. За да пратите порака, неопходно е да имате кредит на телефонот, и да го внесете телефонскиот број на лицето или организацијата на која им верувате.

► Моја поддршка

Портокаловото копче праќа СМС порака на одбраното лице или организација. Кога ќе притиснете на горниот десен агол се отвора именикот на телефонски броеви, од каде може да одберете кој број да го означите како број од доверба. Може да се одберат најмалку 1 број, а најмногу 5. Со притискање на одбраниот број можете да се јавите на истиот или да го отстраните од листата.

► Важни контакти

Овој екран ги содржи најважните контакти на институции и организации на кои може да се обратите. Со притиснување на бројот, апликацијата автоматски ќе упати повик. Сите овие броеви, со исклучок на полицијата можат да бидат внесени во полето Моја поддршка и на нив ќе им биде пратена СМС порака.

VOX

ИНСТИТУТ ЗА СЕМЕЈНИ СТУДИИ

 semejnistudii@gmail.com

 Институт за семејни студии- Institute of Family Studies

 [semejnistudii](https://www.instagram.com/semejnistudii)