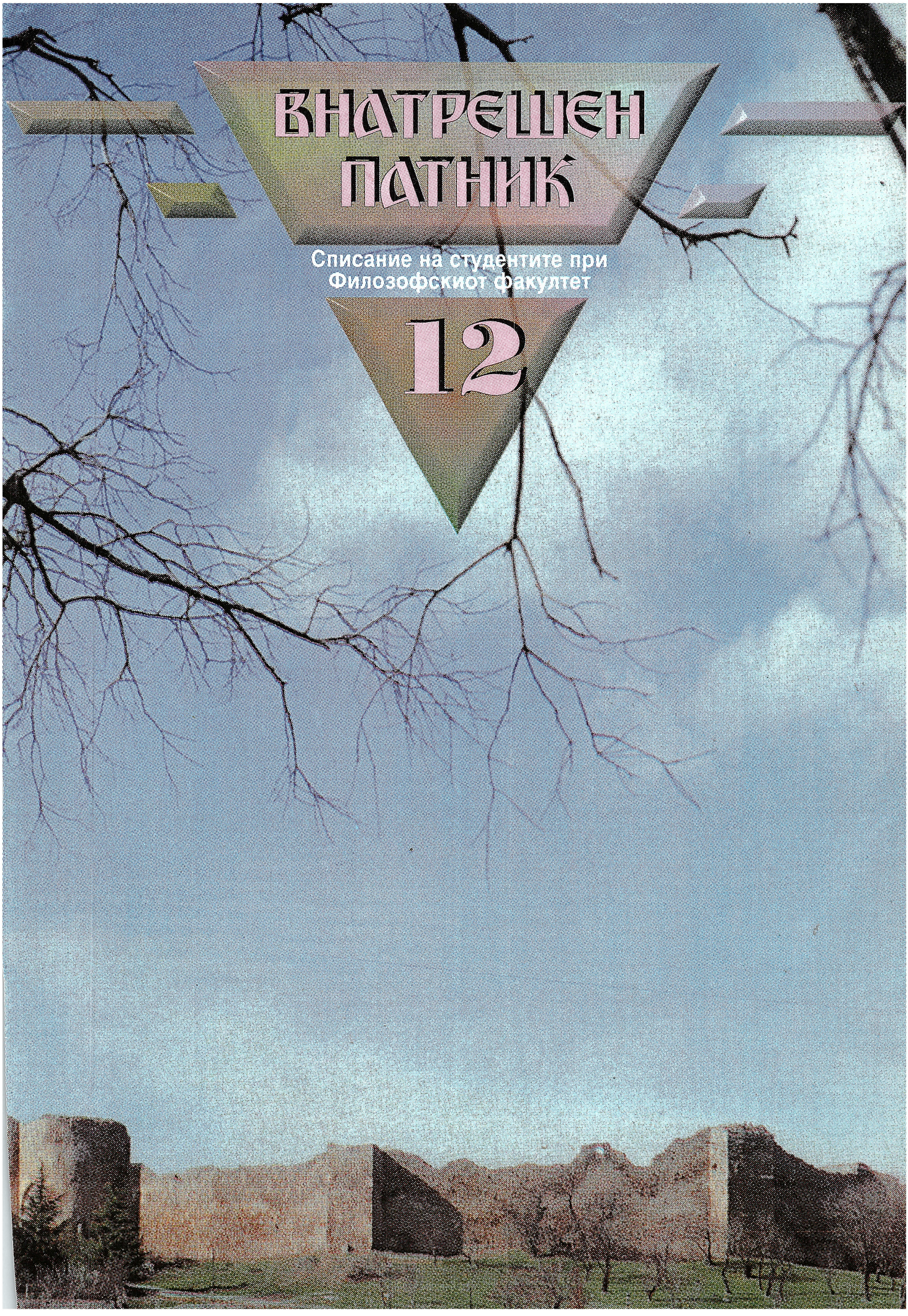


ВНАТРЕШЕН ПАТНИК

Списание на студентите при Филозофскиот факултет

12



СОВРЕМЕНИ ТЕОРИИ ЗА ЛИЧНОСТА

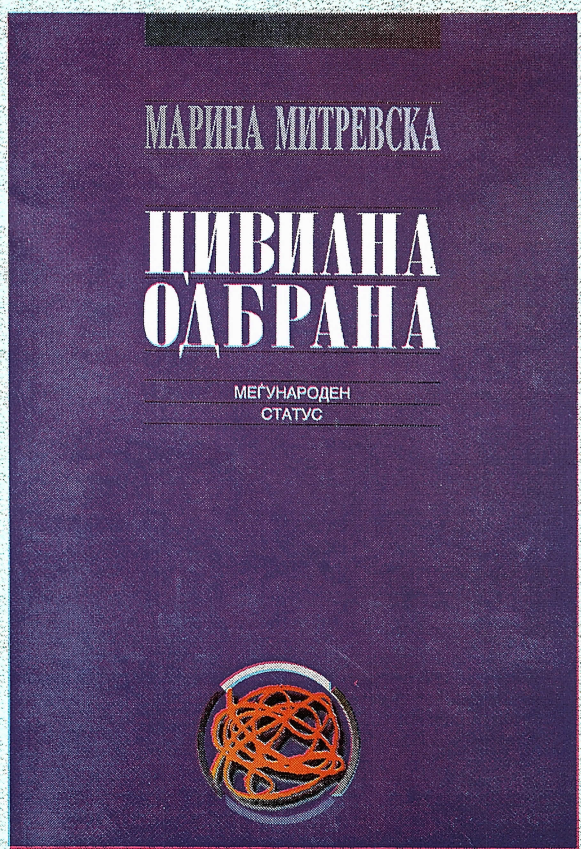
Благоја Јанаков

- Една од ретките психолошки книги, а прва од оваа област во нашата земја

- Прв преглед на современите теории за личноста направен во (овој дел на) Европа

- Неопходна им е на студентите на психологија, а потребна на студентите на педагогија, социологија, философија, дефектологија, социјална работа и др.

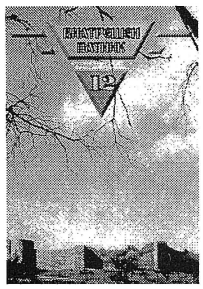
- Бидејќи личноста е најважното во човекот, теориите за личноста се централен и клучен дел не само на психологијата, туку и на хуманистичките науки.



ЦИВИЛНА ОДБРАНА
Меѓународен статус

Д-р Марина Митревска

Студијата Цивилна одбрана - меѓународен статус претставува студиозан труд кој предметот на своето истражување го презентира со примена на соодветна научна методологија. Во него е застапен реалниот, дијалектичкиот метод, во согласност со него истражуваната појава се согледува во својата специфичност, но исто така, и во интегрираноста во меѓународните институции. Мултидисциплинарниот пристап што го негува овој труд овозможува сестрана и комплексна анализа на проблемот



ВНАТРЕШЕН ПАТНИК
ноември 1998

Издава:
Сојузот на студентите при Филозофскиот факултет - Скопје
ул. „Крсте Мисирков“ б.б.
ж. с-ка 40100-678-39981
тел. 116-520 локал 230

Уредништво:
Игор Ѓорески
Даниела Стојчевска
Билјана Анакиева
Орце Ристовски
Марија Атанасова

Соработници:
Лидија Т., Миланчо М., Љубица С., Игор Ѓ., Гоце М., Рената П., Елена Б., Гордана А., Виктор Ѓ., Роберт П., Дејан Ј., Биљана А. и Мануела Н.

Техничко уредување и компјутерска обработка:
ЕИН-СОФ

Печати:
МНИП „Растер“ - Прилеп

Тираж:
1.500 примероци

Според мислењето на Министерството за култура на Р.М. број 08-2765/2 од 14.04.1995, за списанието Внатрешен Патник се плаќа повластена даночна стапка.

Првиот број на списанието Внатрешен Патник излезе од печат во мај 1995 г.

Покровител:

СОДРЖИНА

ИСТОРИЈА
Македонија во времето на Александар I Филхелен 7
ДЕФЕКТОЛОГИЈА
Способноста за комуникација кај лица со оштетен слух 8
ИСТОРИЈА НА УМЕТНОСТА
ЛУВР 10
ИСТОРИЈА НА УМЕТНОСТА
Симнување на светиот дух 12
ИСТОРИЈА НА УМЕТНОСТА
Христовото вознесение на небото 13
ОДБРАНА
Развој на новата технологија на ловечката авијација 14
ОДБРАНА
СУХОЈ СУ-37 16
СОЦИОЛОГИЈА
Недостатоци на студиите по социологија 18
ПСИХОЛОГИЈА
Внимателно со адолесцентите 21
ФИЛОЗОФИЈА
Зошто и кому му треба филозофот 22
АСПЕКТИ
Зошто е потребна воздржаноста 23
РЕПОРТАЖА
Пиза 24
ФУНДАМЕНТИ
Би прашал понизно 28
АСПЕКТИ
Холистички поглед на здравјето - Што е тоа срце? 30
МИСТЕРИИ
Од каде потекнува Ева 32
МИСТЕРИИ
Небесниот Робин Худ 34
АСПЕКТИ
Витамините го чуваат здравјето 36
АСПЕКТИ
Што чувствуваш кон една личност 38
ФУНДАМЕНТИ
Болести на зависност - Наркоманијата проблем на општеството 39
АСПЕКТИ
Како да го закрпиме срцето изгорено од огновите на љубовта 40
ФУНДАМЕНТИ
Цвеќето во нашиот дом 42
КОЗМЕТИКА
Козметика 43
МОДА
Разговори за модата: Есен 98 44
ТЕСТ
Љубовен квиз: Каква е вашата љубов? За и против него 46
ВО СЛОБОДНО ВРЕМЕ
Седум видови на исхрана 48
ХОРОСКОП 49
КРСТОЗБОР 50

ШТО САКАВ ДА КАЖАМ?

Почитувани колешки и колеги

Ова е прво патување на Патникот во новата студиска година. Сега слободно може да се констатира дека страниците на списанието станаа огледало на студентскиот живот. За тоа сведочат и многуте пофалби упатени до нас за квалитетот и Пареноликоста на темите кои се обработуваат на страниците на "Внатрешен патник". Пофалби пристигнуваат и од другите факултети, што значи дека неговата популарност не е присутна само во рамките на Филозофски факултет.

Нашето списание е едно од најдобрите на Универзитетот, а секако за тоа се заслужни и бројните наши соработници кои за списанието пишуваат многу текстови со интересна содржина и огромен квалитет. Ние им се заблагодаруваме на сите наши соработници кои дадоа непроценлив придонес за излегувањето на овој прв број за оваа студиска година. Пред излегувањето на овој број со работа започна и ново претседателство на студентската организација. Да им посакаме многу успех во работата. Воедно ги повикуваме сите наши студенти да пишуваат текстови кои ќе најдат место на страниците на списанието и да ги доставуваат до нас, со кои уште повеќе ќе ги збогатиме со квалитет нашето списание.

Од уредништвото



Од Сојузот....

Почитувани колешки и колеѓи,

Започна новата студиска ѓодина а со тоа и еве, излезе нашиот прв број на "Внатрешен патник" во оваа студиска ѓодина. За неѓовото излеѓување најзаслужни сте вие со вашите текстови со висококвалитетни содржини кои ѓи доставивте. Со тоа ја потврдувате нашата доверба и се надеваме дека во иднина нашата соработка уште повеќе ќе се збоѓатува.

Ви се заблаѓодаруваме за вашата подршка што ни ја дадовте за одобрувањето на октомвриската сесија, која многу наши колеѓи ќе им овозможи да ја запишат наредната студиска ѓодина.

Во наредниот период нашата оѓанизација ќе спроведе повеќе активности од различен карактер (културно-забавни, спортски, поетско кафче, театарска ѓруѓа и сл), затоа ве повикуваме за соработка.

Сите студенти кои сакаат да стапат во контакт со претставниците на студентската оѓанизација тоа можат да ѓо направат ако дојдат во нејзината просторија на Филозофскиот факултет или да се јават на тел. 116-520 лок. 230.

Сојуз на студенти на
Филозофски факултет

Добре ни дојдовше, драги бруцоши!

После вашите средношколски денови, многумина од вас своето образование го продолжија на двата универзитети во Македонија, а некои и во странство. Голем број од вас решија своето образование да го продолжат на институтите на Филозофскиот факултет. Со уписот на овој факултет го направивте вистинскиот избор за вашата идна професија.

Од големиот број кандидати кои се пријавија за упис и добивање индекс на Филозофскиот факултет, сите не успеаја да се запишат, истото го сторија само најдобрите. Вие кои се запишавте на Филозофскиот факултет треба да ви претставува чест и привилегија да студирате на оваа високообразовна институција.

Инаку Филозофски факултет е најстара школска институција во нашата земја. На нашиот факултет егзистираат следниве институти: Институт за филозофија, Педагогија, Одбрана, Историја, Социологија, Психологија, Историја на уметноста со археологија, Класични студии, Социјална работа и социјална политика и Дефектологија.

Во текот на четиригодишните студии со вас ќе работи високостручен наставен кадар, кој ќе ви помогне да се стекнете со квалитетни знаења со кои подоцна полесно ќе се пробивате во животот.

Пред нашите колеги бруцоши стојат четири студиски години, исполнети со убави моменти, од кои ќе произлезат спомени кои ќе ги паметат во текот на целиот живот. Не попусто секој оној, кој бил студент, на тој период си спомнува како на најубавиот во неговиот живот.

Со уписот на Филозофскиот факултет студентите стануваат и членови на Сојузот на студенти на



Филозофски факултет. Тоа е организација која остварува континуирана соработка со студентите од сите студиски години, за што поуспешно решавање на проблемите кои ги наметнуваат студиите. Сојузот на студенти е и организација за исполнување на бројни ваши идеи. Затоа ве повикуваме да земете учество во сите активности на организацијата.

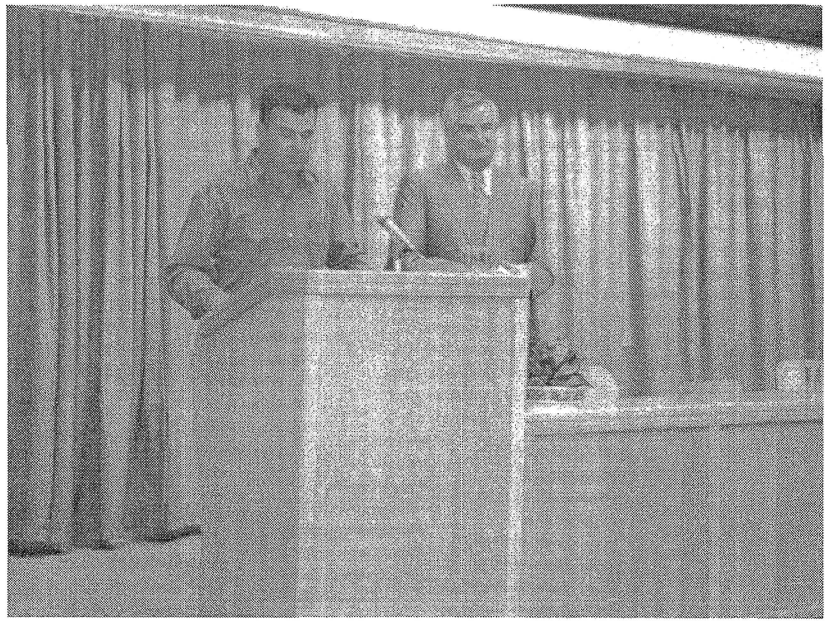
По повод почетокот на новата учебна година, на 1ви октомври во 12 часот се одржа свечен прием на новите студенти. Првин на новите студенти им се обрати Деканот на Филозофскиот факултет, проф. д-р Трајан Гоцевски. Во неговото обраќање полно со оптимистички моменти, Деканот ги поздрави студентите и им посака брзо дипломирање и брзо вработување.

Новите студенти ги поздрави Орце Ристовски, претседател на Сојузот на студенти на Филозофски факултет. Тој на студентите им укажа на значењето на студентската организација и нивното место во неа.

Новата учебна година е во тек. Добрата посетеност на предавањата укажува на големиот интерес на студентите за наставата,

Останува да ви посакаме добредојде на вашиот факултет и успешни студии и убав студентски живот.

ССФзФ



МАКЕДОНИЈА ВО ВРЕМЕТО НА АЛЕКСАНДАР I ФИЛХЕЛЕН

Александар I Филхелен (498-454 п.н.е.) е македонски крал кој владеел во времето на Грчко-персиските војни. Тоа е периодот кога персиската војска успеала да навлезе во Грција на неколку пати да ја победи грчката војска и сериозно да ја загрози безбедноста на грчките полиси, вклучувајќи ја и Атина. Овие настани имале свое влијание и врз другите балкански народи и земји, кои исто така биле соочени со персиската опасност.

Па така и Македонија соочена со персиската опасност уште во времето на Аминта I (541-498 п.н.е.) склучила сојуз со Персија. Со тоа таа ја зачувала својата независност, но се обврзала да се бори на страната на Персија како нејзин сојузник. Оваа обврска се однесувала и на Александар I кој застанал на челото на македонската држава по смртта на неговиот татко Аминта I. Во тие немирни времиња до израз дошла мошне вештата и мудра политика на овој македонски крал, кој подоцна го добил епитетот "Филхелен". Имено, во изворите овој епитет се нарекува по времето на Александар III Македонски со цел да се направи разлика меѓу нив двајцата. Самиот епитет е уште еден факт кој кажува за негрчкото потекло на античките Македонци и Александар I како нивни крал, бидејќи овој епитет Филхелен, кој во превод значи "љубител на Грците" им се давал само на странските владетели, а во никој случај на грчките.

Не можат да се прифатат како точни претпоставките на некои историчари кои тврдат дека Македонија за време на владеењето на Александар I Филхелен била освоена од персиската војска и дека ја



признавала врховната власт на Персија. Имено, Херодот кога зборува за персиските освојувања на европско тло, т.е. на Балканот, вели дека сите народи и држави од Македонија ја признавале персиската власт, но само до Македонија, а не и Македонија.

Александар I Филхелен во 480 г. п.н.е. како персиски сојузник учествувал во походот на персискиот владетел Ксеркс против Грците. Но и покрај тоа, тој мошне успешно водел дволична политика и кон Персијците, но и кон Грците, со цел да ги обезбеди интересите на Македонија. Па така, уште за време на Грчко-персиската војна и покрај тоа што бил персиски сојузник, сепак на Грците им продавал дрво за бродоградба на нивната флота. За овој потег пред Персијците се правдал велејќи дека Грците со ова увезено дрво од Македонија градат флота за да ја нападнат Егина. Неговата способност на вешт политичар особено дошла до израз по поразот на Ксеркс, кога Александар I мошне вешто успеал да се сврти на страната на Грците измислувајќи лажни податоци за неговата улога во походот на Ксеркс против Грците, се со цел да се претстави дека божем цело време работел во полза на Грците.

Од ова може да се заклучи дека Александар I со водење на една ваква дволична но сепак мудра политика успеал да извлече максимум за својата земја. Па така тој дури успеал кон крајот на Грчко-персиските војни да ја прошири својата власт на исток од реката Аксиос до реката Стримон.

Македонија во времето на Александар I доживеала голем економски развој. Тој ги држел рудниците кај планината Дисорон, од кои рудници се добивало по еден талант сребро дневно. Ова му овозможило да кова сребрени октодрахми тешки 30 грама. Овие монети биле за надворешна трговија, бидејќи во Македонија уште преовладувало натуралното стопанство. На нивниот аверс имало претстава на коњаник со две копја и со капа каусија на главата, а на реверсот бил претставен негов лик.

Во поглед на административното уредување се мисли дека тој бил прв што направил административна поделба на територијата на Македонија. Според Тукидид, со овие административни области управувале неговите синови.

Александар I Филхелен бил убиен во 454 година најверојатно во завера на некое од покорените племиња.

Драган Зајковски

СПОСОБНОСТА ЗА КОМУНИКАЦИЈА КАЈ ЛИЦА СО ОШТЕТЕН СЛУХ

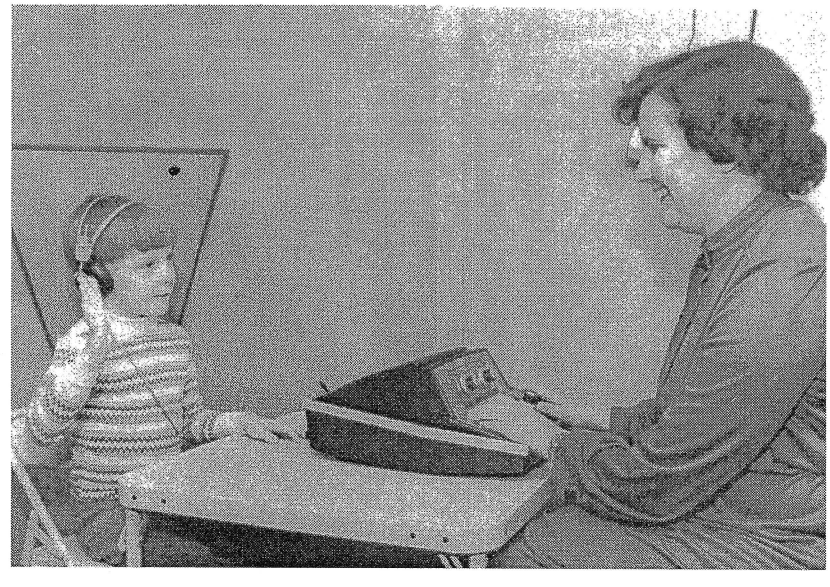
"...Сакам да се смеам и да плеам
да избирам, да љубам.
Сакам да кажам и да ме слушнат
да знам, да сакам.
Не сакам само да постојам!..."
- Зарина Кан

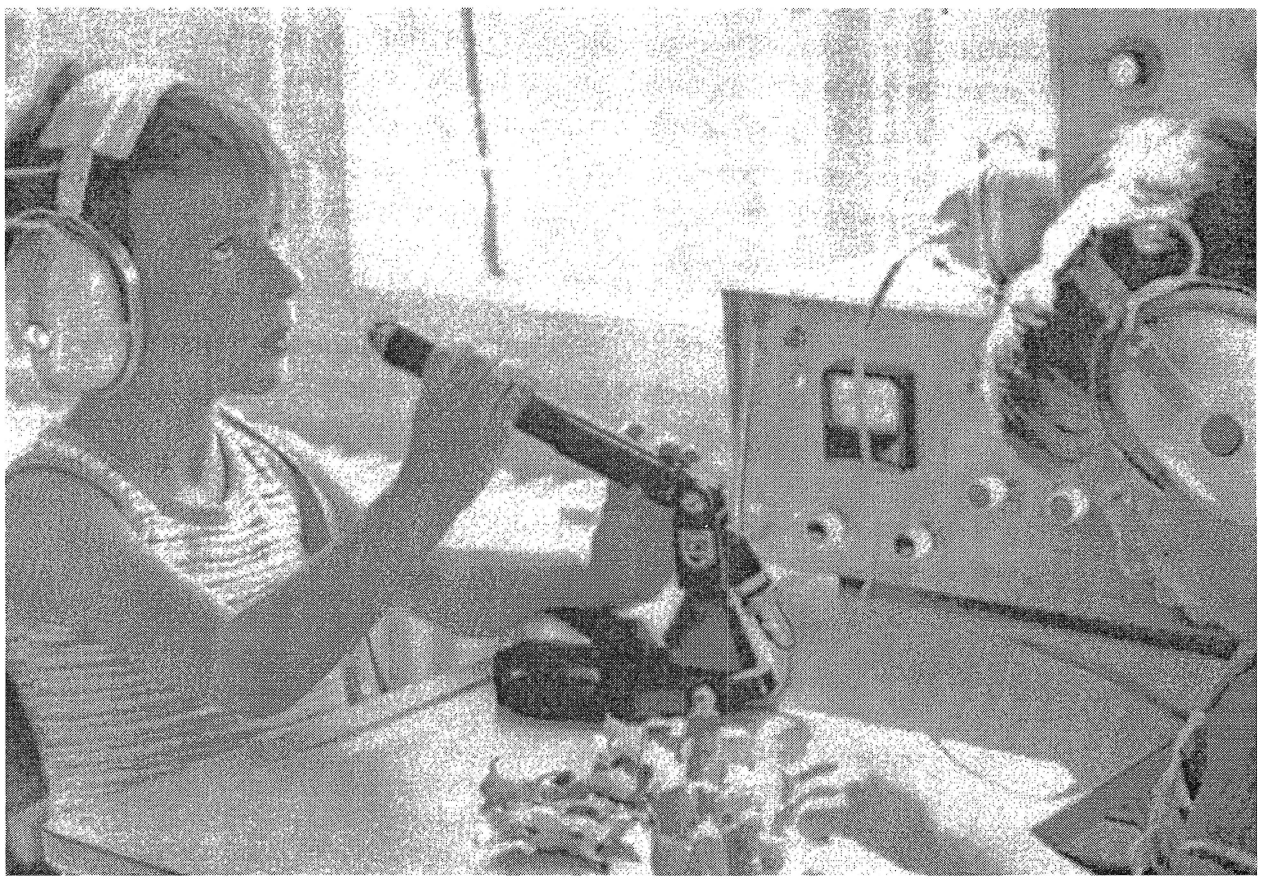
Секаде во светот постојат критериуми неопходни за успех на работното место и напредување во кариерара. Некои од нив се: познавањето на странски јазици, компјутерска техника, чувството за тимска работа, но над се´ основен критериум кој мора да ве следи од вработувањето до пензионирањето е способноста за комуникација.

Изразено во бројки во вкупната комуникација најмало учество зазема пишувањето, само 9%. На читањето отпаѓаат 16%, на зборувањето 35%, а најмногу на слушањето, дури 40%. Овие податоци покажуваат дека основен проблем за лицата со оштетен слух е комуникацијата. Преку слухот и говорот, човекот може да излезе од својот микрокосмос и да контактира со светот околу себе. Без тој контакт лицето со оштетен слух се наоѓа во "светот на тишината", кој често создава и посебни невротични пречки.

За да се избегнат деструктивните консеквенци од оштетувањето на слухот, навреме треба да се овозможи адекватен развој на личноста, уште во предучилишна возраст која е темел на целокупниот развој на детската личност, значајна и за развој на говорот.

Развојот на говорот кај децата со оштетен слух се одвива по говорни фази, кои се еднакви како и кај децата со нормален слух, но настануваат определени нормални пореметувања, кои го актуализираат проблемот на рана детекција, рана дијагноза и третман на предучилишната возраст, се´ со цел да се постигнат подобри резултати, по-





брзо совладување на патолошките процеси во говорот и давање можност на детето да се интегрира во општествената заедница и да ја развие способноста за комуникација.

Со систематско користење на преостанатите слушни способности ќе се овозможи понатамошниот развој на способноста за слушање и развој на говорот, кој ќе допринесе за: поуспешен когнитивен развој, подобра социјална комуникација во секојдневниот живот, отстранување на говорните недостатоци појасна комуникација.

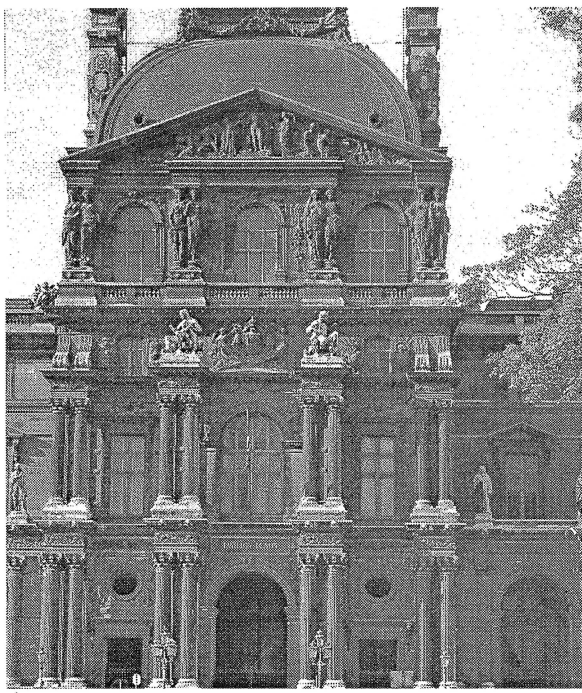
Да зборува умее секој, но на вистински начин да ги изрази своите мисли знаат малку. Но, за среќа таа вештина може да се научи. Потребно е само учење и вежба. Во човековата историја Демостен останал запаметен по своите говорнички способности. Но за да стане ценет говорник многу сериозно се подготвувал. На почетокот тој не ги поседувал потребните предуслови за говорник поради одредени говорни мани. Успеал сите тие недостатоци да ги отстрани со долгогодишно успешно вежбање. Бидејќи не можел да го изговори гласот Р под јазикот ставал чакал и така рецитирал стихови. Со неизмерен труд Демостен ги совладал сите свои недостатоци и ги надминал сите свои претходници.

Оваа дигресија во текстот е направена за да се види колкава е важноста на слушните и говорните вежби, со кои треба да се инсистира од детето со оштетен слух да зборува, бидејќи тајната за учење говор кај овие деца е во самото говорење. За време на вежбите детето треба да носи слушен апарат, бидејќи тогаш успехот во говорот и контактот ќе биде поголем и побрз.

Глувото дете не треба да се набљудува како "разорана личност со својот хендикеп", туку како физиолошка сила која треба да се развива.

Често се вели дека детето е татко на човекот. Во овој случај тоа би значело да го научиме детето со оштетен слух да го користи мајчиниот јазик, да го збогати фондот на зборови и се разбира културата на изразување преку која се рефлектира сопствената личност. Сето тоа ќе ја развие способноста за комуникација кај лицата со оштетен слух и ќе им обезбеди посветла иднина во "светот на звуците". Но сето тоа не треба да се претерува. Треба да се проценат индивидуалните можности на детето, и во граници на преостанатите психички и физички можности да се одреди степенот на достигнувањата за секое поединечно дете, при што не треба да се очекува од детето со оштетен слух тоа што е невозможно, но треба да се очекува се´ она во што е еднакво со другите деца.

Соња Андоновска



МУЗЕОЛОГИЈА
ЛУВР

Кога во 1180 година Филип Август решил да подигне ново обсидие околу Париз и во неговите рамки малата тврдина со 10 надворешни и една централна кула (донжон) во внатрешноста, не ни помислувал дека со тоа ги поставил темелите на градбата која по осум векови богата историја ќе претставува синоним за врвните достигнувања во современата музејска дејност.

Релативно малата тврдина (чии остатоци и денес може да се видат, сочувани во просторот под т.н. "квадратно двориште"), кои на средината на XIV век Шарл V ја трансформирал во палата со додавање на одредени декоративни елементи.

Во следните два века, поради политички превирања, таа е главно запуштена (или повторно употребувана како одбранбена тврдина), се´ до 1515 година кога на политичката сцена се појавува Франсоа I, а на културната веќе се чувствува бранот на Ренесансата. Меценатски настроениот владетел на една година пред смртта (1547 г.) ги ангажира Пјер Леско (архитект) и Жан Гужон (скулптор) за трансформација на градбата во ренесансна палата.

Кон крајот на XVI век, кога на престолот е Анри IV, се појавува замислата за оформување на еден голем комплекс, преку спојување на палатата со веќе постоечкиот дворец Тијери од западната страна. За таа цел по должината на Сена е подигната галерија (т.н. "Grand Galerie") со што е извршено спојување од јужната страна. Помалку или повеќе, скоро сите натамошни зафати водат кон остварување на идејата на Анри IV.

Крајот на владеењето на Луј XIII се поврзува со одлуката за конструирање на т.н. "квадратно двориште" (Cour Caree), а планот продолжил да се реализира под Луј XIV, кога е започнато изведувањето на познатата колонада која и денес го фланкира двориштето од источната страна. За овој проект кој имал голема вредност, од Италија бил повикан тогаш славниот Бернини (и дочекан со соодветна помпезност), но неговиот нацрт не одговарал на вкусот на францускиот двор и не бил прифатен, а изведбата му била доверена на домашнито архитект Клод Перо.

Следниот чекор во дообличувањето на т.н. "Grand Design" го прави Наполеон, кога во 1810 година го конструирал северното крило кое ја спојувало палатата со Тијери (по должина на денешната улоца Риволи), а неговиот внук, императорот Наполеон III е заслужен за финалниот изглед на Лувр (од 1857 година) што го гледаме и денес.

Треба да се напомне дека во настаните од 1871 година дворецот Тијери бил зафатен од голем пожар и катастрофално оштетен, но руинираните остатоци биле целосно отстранети дури по десет години. Денес на тоа место се наоѓаат прочуените Тијериски градини.

Потрагата по причините и моментот во кој настанала денес веќе формално прифатената кохезија меѓу колекционерството и овој објект, не´ враќа повторно во XVI век, каде на дворот на Франсоа I веќе работат италијанските мајстори Росо Фиорентино, Приматичело, Челини и секако големиот Леонардо да Винчи. Потребата од поседување на уметнички дела ја манифестираат и следните владетели и нивните великодостојници, меѓу нив и кардиналите Ришење и мазарен (кој го карактеризирала скоро манијачка навика за собирање уметнини), министерот Колбер, директорот на холандската Источноиндиска компанија Еберхард Јабах, кралицата Марија де Медичи и ред други.

Оваа кралска збирка, чиј квантитет рапидно се зголемувал со текот на времето (до Луј XIV колекцијата броела околу 200 слики, а по неговата смрт - преку 2000), кон крајот на XVII и почетокот на XVIII век започнала да пројавува се´ поширок интерес во јавноста. Зачестиле барањата за изложување на делата, нивно средување, организирање и сл. Скоро во исто време, поточно по преселувањето на кралскиот двор во новоподигнатиот Версај, Лувр е напуштен и одреден период служи како простор за складирање на непотребни предмети, и уште полошо,

место за живеење на бездомници, кои своите колиби ги подигале во дворштата и меѓу столбовите на колонадата.

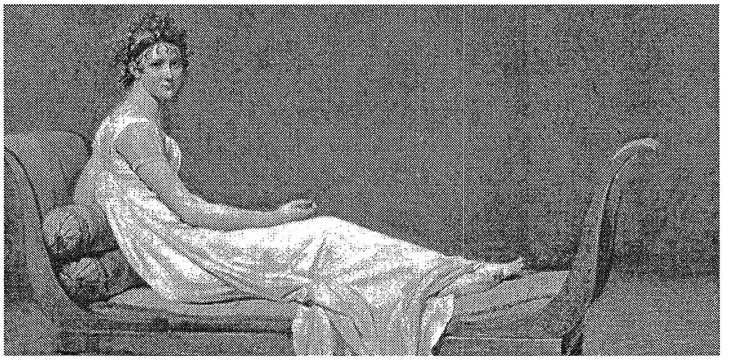
Ваквата глетка не можеле лесно да ја поднесат француските просветители и енциклопедисти. Благодарение на нивните секојдневни протести, особено на Волтер и Дидро, се преземаат чекори за одржување на зданието е негова реанимација, кои одат паралелно со барањата за послободен пристап во уметничките дела од кралската збирка. Конечното решение го најавил грофот д´Анживије, тогашен директор на Администрацијата за градби, кој во 1777 година промовирал проект за формирање на Национален музеј сместен во Лувр, со што и улогата на објектот конечно преминала од политичка во уметничка.

Реализацијата на проектот била спречена во 1789 година, поради бурните револуционерни настани, но само за кратко. Се чини дека идејата, иако ројалистичка, кореспондирала со намерите на новиот режим и во 1792 година комисијата за организирање на музејот добила нова задача: собирање на сите дела од останатите кралски резиденции, индивидуални сопственици и Црквата, во корист на Лувр. Една година подоцна, на 18 ноември 1793 година, Централниот музеј на уметноста е отворен за јавноста, иако во суштина целта била делата да станат достапни повеќе за едукација на новите генерации уметници, отколку на широката јавност (револуционерната седмица се состоела од 10 дена, кои во музејот биле распределени на следниот начин: 5 за сликари и скулптори, 2 за конзерватори и 3 за посетители).

Свесен за значењето на новиот вид институции олицетворен преку Лувр и престижот кој може да му го донесе, Наполеон го дава своето име на музејот во 1803 година и извршуива детални реформи во администрацијата, на чие чело доаѓа Вивант Денон (значаен и како татко на египтологијата).

Отпочнува периодот на најсјајната експанзија на Лувр, благодарение на успешните Наполеонови походи низ Европа и Египет, и реквизициите на голем број уметнички дела од покорените земји, според планот на Денон. Ставен во функција на државната политика, во 1807 година музејот приредува изложба на уметнички трофеи освоени во офанзивата од 1806/7 година.

Падот на Наполеоновото царство, покрај останатите, наложил и барања од сојузниците за репатрииране на покрадените уметнички дела. Според списокот од 1815 година, нивниот број изнесувал 5233, но околу стотина од нив не биле вратени и засекогаш останале во Лувр.



Независно од натамошните политички случувања, развојот на музејот оди по нагорна линија, особено под Луј XVIII и Шарл X. Во 1826 година е формирано одделението за египетски старини, чиј прв раководител бил Жан-Франсоа Шамполион, а нешто подоцна и одделението за ориентални старини, со залагање на граѓанскиот крал Луј-Филип.

Во периодот на Второто царство продолжува подемот на Лувр, сега веќе наполно реорганизиран во посебни одделенија за скулптура, сликарство, декоративни уметности и сл. Овој тренд е задржан и на почетокот на нашиот век, со тоа што северното крило (именувано според кардиналот Ришље), било запоседнато од Министерството за финансии, потег кој долго време бил трн во очите на културните работници од Франција, се´ до 1981 година, кога претседателот Митеран донесува одлука за целосно враќање на "узурпираниот" дел од музејот.

Проектот наречен "Grand Louvre" започнува во 1983 година и трае до 1993 година, кога на јавноста и´ е претставен "новиот" Лувр, поблескав и пограндиозен од кога и да е.

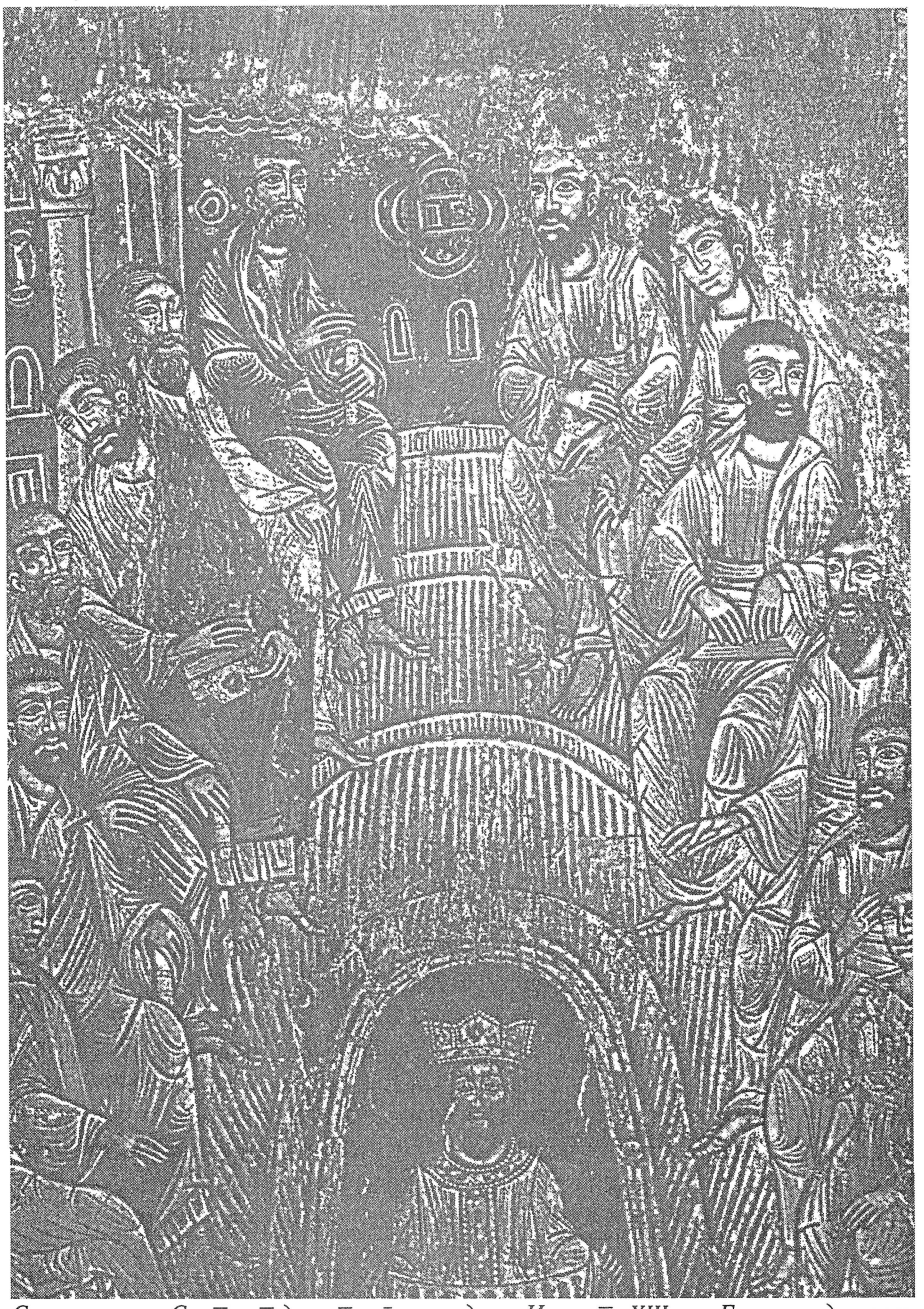
Во почетокот оспорувани и напаѓани, замислите на главниот архитект Лео Минг Пеи само ја потенцираа големата концентрација на култура и историја на едно место, во исто време успешно одговарајќи на барањата кои со себе ги носи наближувањето на 21 век. Најречит пример за тоа е "контроверзната" стаклена пирамида во дворот на Наполеон (Cour Napoleon), конципирана како влез во музејот и носител на современата модерност.

По завршувањето на овие големи зафати, денес Лувр поседува околу 51.000 м^2 изложбен простор и импозантна збирка од:

- 6000 слики
- 190.000 цртежи
- 2500 скулптури
- 10.000 уметнички предмети (objects d'art)
- 144.000 грчки, етрурски, египетски и ориентални антиквитети која покрива 6000 години културна историја на човештвото.

Дејан Јовановски

Циклус: „Велики празници“



Симнување на Светиот дух - темпера на дрво, Имерети XIII век, Грузиски државен музеј на уметноста, Тблиси

СИЛИНУВАЊЕ НА СВЕТИОТ ДУХ

Композицијата е изработена на дрво, со темперна боја, со димензии 48x34 см, од XIII век. Се наоѓа во Грузискиот државем музеј на уметноста.

50 дена по Пасхата - ден на кој Мојсеј му кажал на народот да ги намачка со крв надвратниците и довратниците на влезните врати, со тоа ги спасувале своите деца од убивање - се случува чудо, кое го донес Светиот Дух.

Се слика кружна клупа, т.н. екседра со 12те апостоли, кои може да имаат нимбови, но мора да имаат запалено свеќи над своите глави. Во горниот дел од композицијата има небеска светлина од која излегуваат 12 краци, кои ги палат свеќите. Во долниот дел има претстава на човечка фигура низ која ликовно се обликува поимот свет. Има форма на старец со круна на главата. Облечен е во свечен плашт, во рацете има развиткан плашт и на него 12 положени свитоци. Знак дека мисионерството почнало.

Љубица Сиљановска

Циклус: „Велики празници“



Христово вознесение на небото - веројатно насликана од Михајло или Евтихиј. темпера на дрво, црква Богородица Перивлепта - Св. Климент, Охрид, около 1300 г.

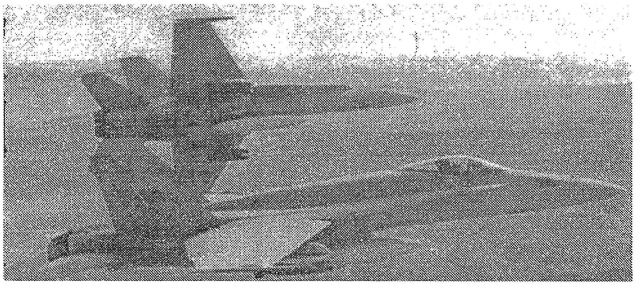
ХРИСТОВО ВОЗНЕСЕНИЕ НА НЕБОТО

Композицијата е веројатно насликана од Михаило или Евтихиј. Работен а е на дрво, со темпера, со димензии 39,5x29 см, во црквата Богородица Перивлепта - Св. Климент во Охрид.

Христовото вознесение на небото се случило 40 дена по воскресението. Сведоци на овој настан биле Богородица и 12те апостоли. Христос е претставен во мандорла која е носена од два или четири ангели. Богородица и апостолите го следат настанот од долниот дел на композицијата.

Љубица Сиљановска

РАЗВОЈ НА НОВАТА ТЕХНОЛОГИЈА НА ЛОВЕЧКАТА АВИЈАЦИЈА



F-18

F/A-18 (Hornet) е моментално меѓу најмодерните западни ловечки авиони во оперативна употреба. Во почетокот проектиран и произведен за воената морнарица, а набрзо со квалитет се наметна и за воздушното ешалон, така што денеска го имаат САД, Канада и Австралија.

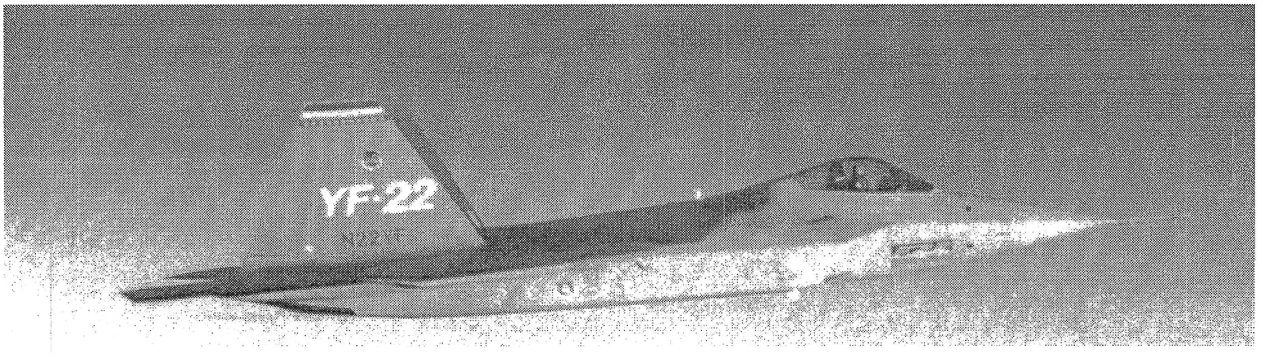
Во средината на седумдесетите години Европјаните беа во поодминатата фаза во остварување на своите проекти. Постана извесно дека ќе ги приведат успешно до крај. Појавата на нови руски ловци само го забрза созревањето на американската одлука за задвижување на потполно новиот проект на ловечки авион иако F-15, F-16, а посебно F-18 и понатаму пружаа одлична основа за модернизација и "држење чекор" со конкуренцијата.

Развојот на борбената мисла, потпомогната во прв ред и со развојот на противелектронската заштита доведоа до создавање на нов, за постоечките авиони било каква модернизација, неостварени барања на "радарска невидливост", т.н. стелт технологија. Разбирливо, и останатите перфоманси мораа да бидат барем на ниво на ловци од IV генерација. Во средината на 1990 година американското воено воздухопловство од два пронудени проекти (прототипови) напредниот ловец ATF (работен наслов на проектот) се одлучи за YF-22 кој го направи тим на чело со Локид.

За да се обезбеди радарската невидливост (поточно кажано, ниска радарска видливост), било потребно да се контролира усмерување на одбиените зраци кои потекнуваат од радарот на противничкиот авион. Промената на формата на леталото во самиот лет се' уште е во доменот на научната фантастика, па е смалувањето на видливоста од сите правци засега неостварливо. Сценариото на идната борба, бар према американскиот концепт, предвидува појава на противникот во просторот на ограничена рамнина под агол од 30 степени нагоре и надоле во однос на рамнината на летот на авионот. Во колку сигналот дојде од таа област, ќе се одбие така да минимален број на радарски зраци се врати во таа област кон радарот кој ги емитувал. Тоа е постигнато со специјален, денес се уште необичниот облик на леталицата. Интересно е да е површината на овој авион направена во стелт технологија исто така авионот F-117 на Локид бил составен од рамни плочи што имал изразито негативен впечаток на летните карактеристики.

Со развојот на математичките методи за моделирање на тродимензионалните површини со цел минимизирање на одбиените зрачења овозможи да се YF-22 "заобли" и да ја поправи својата аеродинамика колку е тоа можно. Целиот убоен терет кој го носи авионот се одлични рефлектори на радарското зрачење, засолнети се во трупниот бункер на авинот. Заради тоа YF-22 секогаш лета во т.н. "чиста" конфигурација и максимално ги користи сопствените аеродинамични карактеристики. Самата надворешна конструкција е премачкана со специјална боја која го смалува нивото на зрачење за 10%. Ниеден капак не е правоаголен. Сите страни се назабени, за да не се створи поголеми рефлексни зрачења. Иако не се издадени званичните податоци во стручните кругови, се проценува дека нивото на видливоста на YF-22 мерено во квадратни метри е многу мал - околу 0,5. Колку е тоа малку најдобро се гледа од податокот да величината кај бомбардерот B-52 е дури 1000, кај ловецот F-4 околу 100, кај ловецот F-15 е околу 25.

Поинаквото процесирање на радарскситe информации, зголемување на емисионата снага и осетливоста на авионските радари, сигурно дека ќе ја смалат радарската невидливост не само на YF-22, туку и на други авиони работени во стелт технологија. До тогаш сигурно дека ќе поминат доста години, па ќс YF-22 во почетокот на 2000 година кога влегува во употреба ќе биде се' уште "чудо". Стручњаците тврдат дека се и моторите, специјално направени за овој авион, не помалку со технолошки новитет од самата стелт техологија. Да би се зголемила подвижноста на авионот, моторот "Прат Витни YF-119" е снабден со вртувачи на млазот кој создава вертикална компонента на потисок при максимално завртување од 18 степени во износ од 30% на вкупниот потисок. Тоа најдобро го покажува при-



мерот да при најостро завртување YF-119 се однесува како да има уште еден мотор со потисок од 95 KH (повеќе од што е максималниот потисок на најмодерниот европски мотор EJ-200, со кој ќе биде опремен авионот EFA), насочен нормално на правецот на летот. Тоа му овозможува да постигне оптеретување од цели 9g на висината на крстарењето.

Треба да се напомене да е максималното оптеретување при тие услови за ловците од IV генерација е 6g. Со тој ноќен авион јасно е радарска иде и моќна електроника. Тоа, всушност на YF-22 е потешко да се одвои како посебна целина. Навигационите, комуникациските, летните, контролните и нишански податоци се процесираат низ централен систем и со тоа значително го смалуваат работното оптеретување на пилотот. Современите ракети AIM-120A AMRAAM тип "пукај и заборави" со кој е опремен YF-22 се пред сериско производство. Интересно е дека Американците со овој авион најтежок удар ќе им создадат на своите западни сојузници чии ловци од IV генерација ќе ги направи застарени непосредно по нивното воведување во вооружувањето.

Современи ловци

Смалувањето на специфичното оптеретување (колона 4) е еден од начините за зголемување на подвижноста на авионот. Од табелата е видливо дека YF-22 има далеку најмал однос, што значи да е најподвижен. Меѓутоа зголемувањето на вредноста во истата колона зборува за аеродинамичките квалитети и издржливоста на конструкцијата на авионот. Зголемување на масата на празен и полн авион (колона 12) зборува за аеродинамичката ефикасност, али и за квалитетот на конструкцијата. Релативно ниски вредности кај авионот F-22 е резултат на неговиот прототипски статус, али и од неисфорсираноста. Многу елементи не се до крај дефинирани и оптимизирани од гледиште на цврстината.

Специфичниот потисок (колона 13) зборува за енергетските способности на авионот. Неговото зголемување е резултат на напредокот, како и моторите така и во самата конструкција на леталото. Кај Ф22 тој однос излегува преку еден, што значи дека тој може да лета во висина, како ракета. Вистина е дека повеќето современи ловци тоа денес го прават, но по потрошувачка на одредена количина гориво или убоен терет.

Каевиќ Тони

Преглед на некои параметри на современи ловци

1 авиони	2 прв лет оперативна употреба	3 максимална маса (кг)	4 површина на крила ($м^2$)	5 маса површина на крила ($кг/м^2$)	6 потисок форсаж (KH)	7 маса празен (кг)	8 маса на терет (кг)	9 макс. брзина (М)	10 радиус (долет) (км)	11 број на подвесни точки	12 маса празен макс. маса	13 потисок макс. маса
Ф-15	1972/79	36740	56.5	546.1	2*129	14400	7260	2.5	1270/4445	7	2.55	0.716
Ф-16	1974/79	19190	28.87	688.0	129	8270	5440	1.9	1371/3890	9	2.32	0.685
Ф-18	1978/80	23541	37.16	600.83	2*71.2	10450	7700	1.8	537/3706	9	2.25	0.617
Ф-22	1990/90	26310	77.1	341.25	2*155	13600	...	1.8	...	0/9	1.93	1.200
Грипен	1988/93	8000	...	...	54/80.5	...	...	...	...	7	...	0.874
Ефа	1992/97	21000	50	420.00	2*60/90	9750	6500	1.9	436/556	13	2.15	...
Рафал	1986/92	21500	46	467.39	2*48.7/87	9060	6000	2	1093/1853	8	2.37	0.910
Мираж 2000	1982/83	17000	41	414.63	64.3/95.1	7500	6300	2.2	1480/1850	6	2.27	0.570
СУ-27	1977/83	30000	...	...	2*123.85	...	...	2.35	1500/4000	10	...	0.842
Миг 29	1977/85	18480	35.2	525.00	2*50/81.4	10900	...	2.35	1500/2495	7	1.69	0898



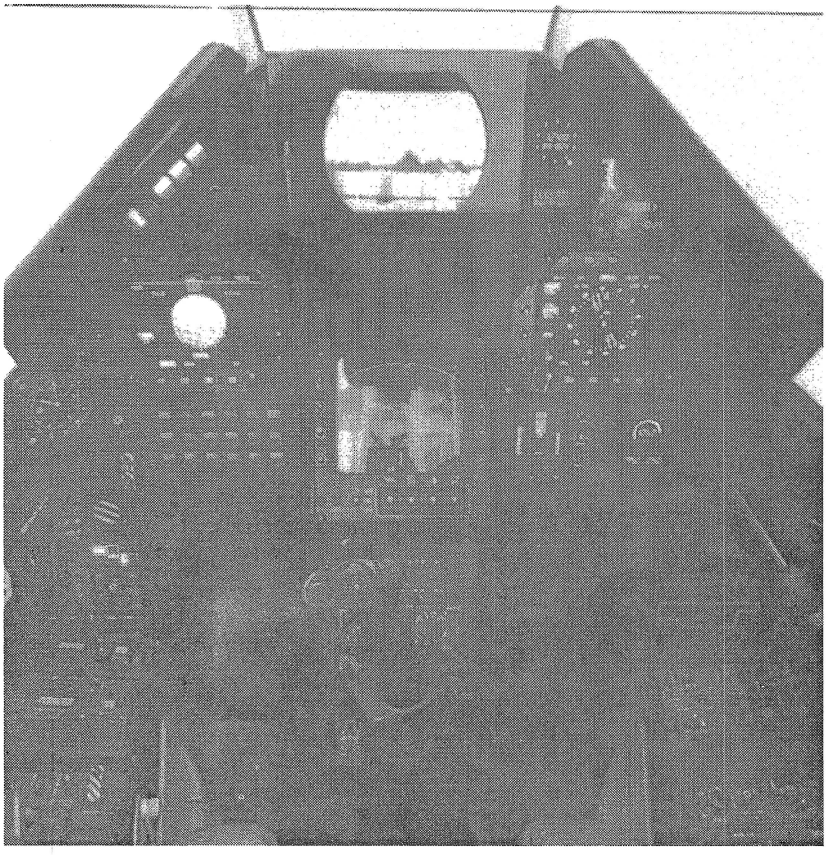
СУХОЈ СУ-37

Сите технолошки унапредувања, кои се карактеристични за авионите од ИВ генерација, применети се во полна мера и на СУ-37, кои му овозможуваат подеднакво добро да се снаоѓа во најразлични улоги. Судејќи според степенот на приоритет на поставените задачи СУ-37 првенствено е замислен како ловец бомбардер, способен самостојно да изведува јуришни операции, дење и ноќе и во сите метео услови при исклучително снажна противничка противвоздушна одбрана, задржувајќи ја притоа можноста за водење на потполно рамноправна борба со ловечката авијација на противникот далеку вон линијата на фронтот.

Исто така предвидено е да се употребува за јуришни дејства, тактички и извидувачки задачи, па дури и како ловец пресретнувач. И покрај тоа што и останатите авиони од IV генерација се повеќе наменски, пред СУ-37 се поставени најтешките и најобемни тактичко-технички барања. Ваквата широка ефикасна борбена употреба му ја обезбедува потполно новиот електронски систем, наоружањето и новиот пристап во решавањето на проблемите на летнотехничките карактеристики и преживувањето (жилавоста).

Со оглед на намената каде што е апострофирана борбата против целите на земја и на вода зачудува изборот на едномоторна варијанта. Од аспект на жилавоста, се смета дека двомоторната варијанта е поповолна.

СУ-37 забрзува од 600 км/ч до 1100 км/ч на висина од 1000 м за само 14 секунди, само за зголемување на брзината до 1300 км/ч потребни му се додатни 7,2 секунди и максималната брзина на нивото на морето му изнесува 1500 км/ч доведува до зак-



лучок дека му е потребна погонска група од максимален потисок (во форсажа) од околу 180 KH.

Ни најновиот Pratt&Whitney мотор F-119 кој е одбран за погон на ATF нема таков висок потисок, додека во Русија постои турбофенскиот мотор D-30FG кој ги достигнува бараните параметри. Проблемот со високиот потисок полесно би бил решлив со два мотори, но СУ-37 е изграден само со еден мотор, т.е. едномоторна варијанта.

Од електронскиот систем влегува радарскиот систем кој во услови на снажно радиопопречување овозможува:

- низок лет со транссонична брзина, следење на релјефот и прелетување или облетување на препреките;
- делување по површински цели;
- посматрање, пратење и делување по сите нисколетечки цели на сите брзини, па дури и на статичните како што се лебдечките хеликоптери;

Оптичко-електронскиот систем овозможува ноќа и дневна борбена употреба на авионот и лансирање на водени ракети со ласерски и ТВ глави за самонаведување, како и водени противтенковски ракети. Повеќеканалниот термовизиски систем (сличен на западниот FLIR) овозможува примена на водени ракети со термовизиска глава за самонаведување на далечина од 100 до 150 км.

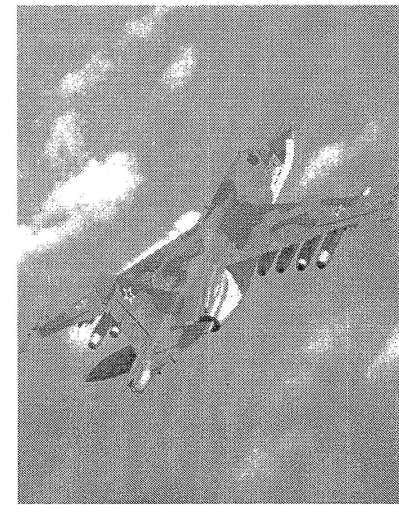
Во состав на "одбранбениот систем" влегуваат:

- станица за емитување на пречки;
- механизам за исфрлување на ИЦ мамки;
- уред за создавање на лажни авио цели.

Вториот адут на СУ-37 е наоружањето. СУ-37 на 18 подвесни точки понесува товар од 8.300 кг надворешен терет. Освен вградениот топ со калибар 30 мм, како подвесен терет може да понесе голем спектар на убојни средства:

- водени ракети за борба против земјените цели и борба против радарите;
- водени ракети за борба против летечките цели на мали и средни растојанија;
- водени ракети (16 парчиња) за борба против мали, подвижни оклопни цели, како што се тенковите;
- неводени ракети со калибар од 85 до 370 мм, од контејнерски тип;
- разни авиобомби до 1500 кг;
- контејнерски топови со калибар од 30 мм.

Планирано е да се намали одразната површина на СУ-37 и примена на Stealth технологијата, систем за заштита на пилотот и резервоарите за гориво и да се спречи експлозија при евентуалното погодување на авионот, користење на писти од III категорија, со тврдина на пистата од 7 до 8 кг/см^2, со што се подига животниот век на авионот во бор-



бени услови. СУ-37 е припадник на IV генерација борбени авиони на денешнината, со големи летно-технички карактеристики.

Игор Ѓоревски

НЕДОСТАТОЦИ НА СТУДИИТЕ ПО СОЦИОЛОГИЈА



Кога се запишав на факултет професорите постојано ме убедуваа дека предмет на социологијата е Општеството и дека таа го истражува општеството, ги утврдува односите во него и придонесува со своите сознанија кон подобро организирање на општеството. Во ред, тоа го имам перфектно сфатено. Но, како да ја сфатам и прифатам реалната состојба во која егзистира социологијата денес, во Македонија. Таа активна компонента воопшто не постои, или доколку постои, е тотално ограничена и погрешно (но сепак, не е "апсолутно погрешна") насочена. Зарем истражувањето на општеството е привилегија за одредени поединци?

Пред извесно време на ова место, во ова исто гласило го поставив проблемот за социолошкиот кадар и неговата острученост. Односно, ја критикував специјализираноста и насоченоста на социолошкиот кадар кон еден сегмент од општеството - "Образованието". Целиот студиториум е насочен кон средните училишта за наставата по социологија. Оттука произлегува вишокот на кадар по Социологија, затоа што сите наставнички места се пополнети со колегите од претходните генерации. Овие генерации што сега излегуваат од факултетот се во голема мерка хендикепирани со фактот дека работните места се пребукирани. Во време на криза, економска и социјална, социолозите се препуштени сами на себе, со обично (специфицирано) парче хартија во рака. Наместо тие да ги испитуваат причините и последиците на оваа криза, тие се селектирани да бидат дел од таа криза. Недоволното знаење не им дозволува да се фатат во костец со проблемите на македонското општество, и воедно да придонесат кон подобрување на истото.

Си спомнувам еден коментар што моја пријателка, која работи во Агенцијата за маркетинг и социјални истражувања надвор од Македонија, го изнесе при една дискусија за проблемите во економската и социјалната сфера во пост-комунистичките земји. "Вие Македонците сте многу чудни (читај - прости) луѓе; наместо да го развивате стопанството вие го уназадувате. Кажи ми само дали знаеш колку фирми од Македонија побарале услуги од нашава агенција? Дали знаеш дека јас знам и одлучувам која реклама за ... (одреден производ) кога ќе се емитува на телевизија и на која телевизија... ваша телевизија! Знам луѓето во Македонија на што лесно паѓаат и знам што нив ги тишти, а сум била во Македонија само 3 дена во мојот живот. Дали знаеш колку капитал се вложува во овие истражу-

вања? Наместо тие пари да одат кај вас, тие доаѓаат кај нас, во нашата држава. Тие луѓе што работат во неколкуте агенции кај вас се класични дилетанти. Тие не знаат што е економско, што социјално, а што психолошко истражување. Тие, бре, мислат дека социјала е социјализам, човеку!? Кај нас најистурени истражувачи се социолозите, а кај вас сите други само не социолозите. Кажи ми дали знаеш колку пари вашите политички партии изнесоа од Македонија за да им се креира изборната пропаганда, и тоа само затоа што вас македонските социолози ве нема во општеството?..."

Искрено да ви кажам, јас се чувствував психички поразен и чувствував гнев кој не знаев на која страна да го насочам. Всушност, не знаев кај кого се наоѓа вината; се' до пред извесно време.

Во Македонија постојат толку многу социјални проблеми, што кога сите наши социолози би работеле на нив ниту половина проблеми не би биле опфатени. Наместо социолозите-теоретичари да ги критикуваат одговорните субјекти што тие општествени промени ги предизвикуваат, тие (социолозите) со своите активности, всушност несвесно ги поддржуваат. Со развојот на општеството се зголемуваат и проблемите, а тие проблеми ги "решаваат" (условно кажано) безброј правници и економисти, новинари и политичари, психолози и педагози, филозофи и социјални работници, машински и електро инженери..., само **НЕ СОЦИОЛОЗИ!!!** Социолозите не се способни ниту да ги согледаат проблемите, а не пак да ги решат! А зошто не се способни? Затоа што тие се обучуваат исклучиво за настава во средните училишта. А таму, колку и да е социолошката имагинативност и креативност голема, таа брзо бива задушена од несоодветноста на голем број наставници и од самиот концепт на образование. Социолошката имагинација и креативност е пригушена уште при своето раѓање, во факултетските клупи.

Овој проблем е многу битен а уште ја детерминира самостојноста на македонското општество. Причинско-последичните врски одат дотаму се' дури до самиот устав, државноста и декларирањето на политичкиот систем. Всушност, ги засегаат интересите, потребите и желбите на секој поединец, на секоја индивидуа во Македонија.

Проблемиве никако не можат да се пренебрегнат доколку се стои на ставот дека социолозите мора да се специјализираат исклучиво за општост и настава во училиште. Тоа не е специјализација. De facto, тоа е се' и ништо; збунетост и конфузија, и нечија слепа гордост и непромисленост. Ќе се восхитуваме на странство затоа што сме неспособни ние да предизвикаме восхит. Самите себе се пасивизираме. Се надевам дека е свесно, зошто доколку е несвесно, тешко нам, социолозите од VII/1 степен. Дипломата можеме да ја спакуваме и правец... "Дрисла".



Туку... од празни муабети, велат старите, нема ништо. Ние можеме да ги зголемуваме нашите фрустрации или пак да ги намалуваме - бегајќи од реалноста, но реалноста мора да се промени. Ако не денес, утре не е доцна; само да не е задутре.

Студиите по социологија мора да ја минимизираат својата општост. Во ова сложено време се потребни социолози со општи познавања, се потребни наставници за во средно училиште, но се потребни и социолози со тесни специјализирани познавања. Сите студенти не можат да бидат наставници во училиште зошто едноставно немаат дарба да пренесуваат знаења. Сите студенти не можат да бидат добри истражувачи зошто не сите имаат имагинација или висок IQ, ниту пак, од секој студент ќе излезе добар политичар или кадровски службеник, или пак, „медиа-планер", или советник во некое министерство, служба, управа, или... или... Секој студент има одредени склоности, интереси и желби. Токму тоа настојување за унификација, униформираност на знаењата кај сите студенти по социологија предизвикува збунетост и неснаодливост понатаму во животот. Наместо риби, тие во општественото море се или бродоломци или давеници. Не мора секој студент да слуша предавања по Политичка социологија, ако нема афинитети или ако тоа не го интересира, или пак, Село, Град, Труд, Логика, Педагогија, Патологија... итн. Едноставно не мора!

Студентите до лани мораа да учат два "задолжително" изборни предмети! Ве молам?!

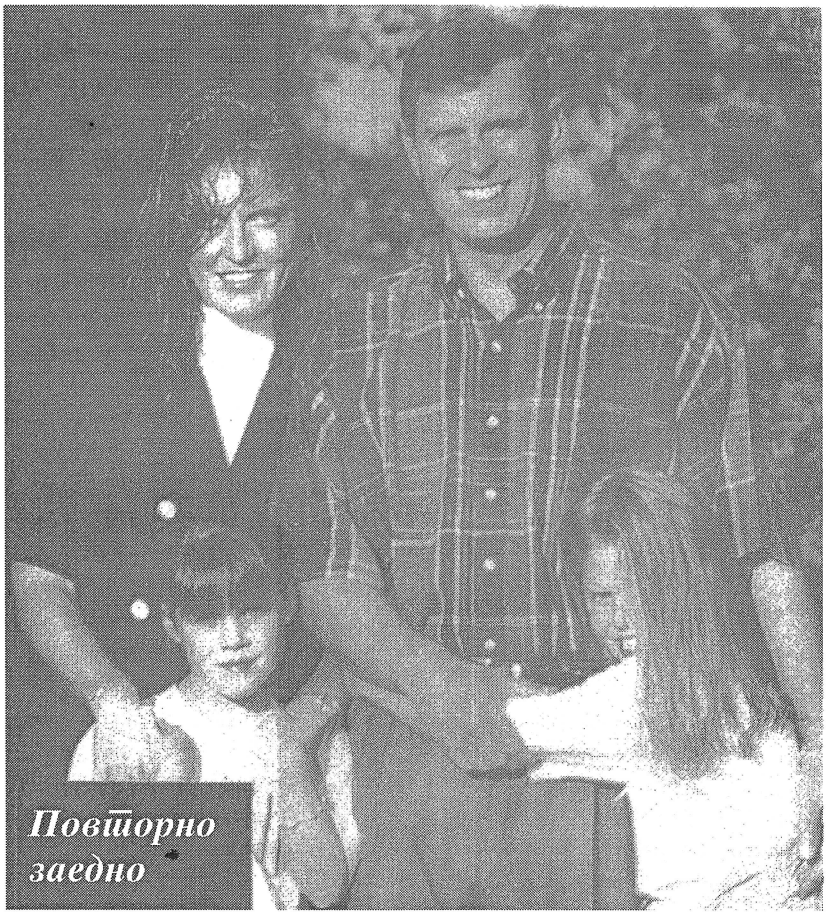
На многу личности кои се при крајот на студиите или се во контакт со истите тие личности, а се вклучени во наставата, им е перфектно

јасно дека вака како што се поставени, студентите по социологија едноставно не функционираат. Сметам дека студиите треба да добијат своја вистинска специјалност. Можеби најдобро би било да се востановат 3 гранки, односно 3 насоки на студиите по социологија. Општата насока би го задржала сегашниот систем. Наставната насока би била организирана на тој начин што би се потенцирале предметите кои најсоодветно ќе помогнат да се примени веќе апсолвираното знаење во наставата и истото поадекватно да им се пренесе на учениците. Применетата насока ќе образува кадри кои би биле оспособени да се вклучат во текот на општествените проблеми и да потпомогнат во откривање на причините кои нив ги предизвикуваат.

Крајно време е студиите по социологија да се реорганизираат. Првите 2 години на студии потребно е да ја задржат општоста, со тоа што нивото на потребното знаење за полагање на испити мора да се подигне. Главнината на студии во III и IV година треба да се базира на изборните предмети со претпоставка дека ќе се стекнат доволно практичноприменливи знаења.

Општо земено, кај студентите мора да се развива натпреварувачкиот дух на конкуренција, со што би се издвоил квалитетот од квантитетот. Сметам дека средувањето на општествениот статус на сите граѓани е примарна работа, која мора да тргне од социолозите. Потребно е секој да си го знае и препознава своето место во општеството. Помина времето на дискусиите за еднаквоста. Сега дојде време тоа и реално да се спроведе, па кој е поспособен нека повели напред. А кој не е?... Жалам!

Меѓутоа, со сигурност сметам дека ќе се јават одредени проблеми. Некои од нив егзистираат уште сега. Тие проблеми се однесуваат



Повторно заедно

на предавањата по изборните предмети. Всушност, дали тоа ќе биде недоволен фонд на часови или недоволниот број на соодветни предавачи по изборните предмети, ќе видиме. Но само да не се појават и двата проблеми одеднаш зошто тогаш навистина би требало да се премине на менторски принцип на одржување настава. Но зошто пак да не и овој принцип? Барем нема студентите да губат интерес за одредени предмети заради монотоноста на предавањата и распоредот на часовите. Оспособеноста на професорот ќе се пренесе и врз студентот. И студентот ќе знае онолку колку што ќе знае професорот, дури може понекогаш да се јави взаемен однос на компензација на научните знаења.

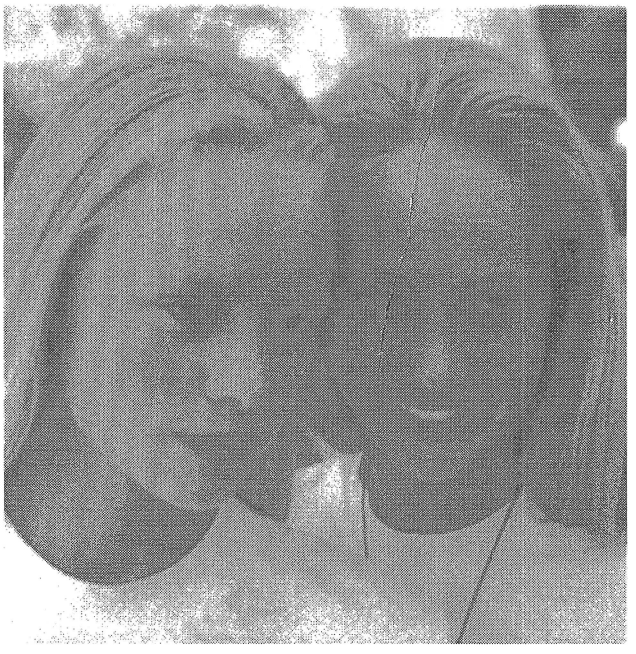
Предноста на менторскиот начин на струдирање, пак, ќе го истакне квалитетот на самиот предавач и како научник и како пренесувач на научни знаења. Исто така, меѓу нив би се јавила компетиција што ќе ги оттргне од (мо)менталната состојба на пасивност и незаинтересираност кон студентите и науката, особено.

Како последен, засега согледлив проблем, притоа, ќе се појави недостаток на термини за одржување настава, а што треба да е во надлежност на деканската и другата соодветна министерска управа.

Сепак, како и да е, овој систем на студиите по социологија не соодветствува со потребата од социолози што ова општество ја има. Последна сугестија за квалитетно организирање и изведување на наставата во студиториумот по социологија е бројот на студенти, што доколку се извршат претходниве измени, неминовно мора да се зголемат за 1/4 од постојниот.

Борис Стипцаров

ВНИМАТЕЛНО СО АДОЛЕСЦЕНТИТЕ



Колку пати сте го виделе вашиот 15-годишен син или ќерка, како долго стои пред огледало и се набљудува, небаре ја анализира секоја своја црта, гест, лузна? Колку пати тој или таа одбива да комуницира и пркоси на вашите барања, седи осамен во својата соба или пак често го менува начинот на облекување. Сте забележале ли некогаш дека вашето дете се движи во чудна средина, дека слепо им се повинува на идолите и јунаците, дека пркоси на секој авторитет.

Овие прашања си ги поставува секој (било да е родител, пријател, наставник, случаен минувач и др.), кој е во било каква врска со млад човек, завлезен во адолесцентниот период.

А, зошто впрочем е така? Зошто овој период е популарен и проучуван, не само од психолозите туку и од психијатри, социолози, биолози и други дејственици од оваа област. Иако помеѓу психолозите владее несогласување околу границите на овој период, сепак може да се каже дека започнува околу 12-13 години кај девојчињата и 13-14 години кај момчињата и трае некаде до 20-тата година од животот. Овие граници не се егзактни и универзални, што значи дека варираат помеѓу различни индивидуи. За завршеток се смета периодот кога е постигната целовитоста и посебноста на личноста, кога е оформен идентитетот.

Имено, овој период е една станица помеѓу детството и зрелоста, помеѓу инфантилното, зависноста од една страна и слободното, своето и активното од друга. Адолесцентот не е веќе дете, но не е ниту возрасен човек.

Во неговиот живот се случуваат мал милион најразлични промени и процеси кои за краток период го заплискуваат младото битие и го вознемируваат, го прават несигурен и анксиозен. Неговиот афективитет е амбивалентен, неговиот когнитивен свет е максимално проширен и збогатен, неговиот социјален круг вклучува нови познанства, контакти, комуникации. Освен тоа, тој се наоѓа пред портите на професионалното определување. Од безгрижното детство во закрила на мама и тато, туку речиси преку ноќ изникнуваат низа моменти на одлука од најразличен вид што придонесува младиот и недоволно искусен субјект да се чувствува несигурен, исплашен, оставен сам на себе, анксиозен и збунет. Оваа хаотична и стресна состојба е филувана уште и со надојденоста на матурационите физиолошки процеси. Хормоните засилено се излачуваат, телесните димензии нагло се зголемуваат, се јавуваат сексуални полови карактеристики, сексуалниот нагон (кој бил заспан во детскиот период) што предизвикува една стресна состојба и чувство на вина од се´ почестата мастурбација, се поставуваат краткорочни и долгорочни цели, се крои животното сценарио.

Младиот адолесцент за прв пат во својот живот си поставува прашања за смртта, битисувањето, идеалите и вредностите и конечно за своето его, за својот идентитет кој чувствува дека е изгубен, недооформен и непронајден.

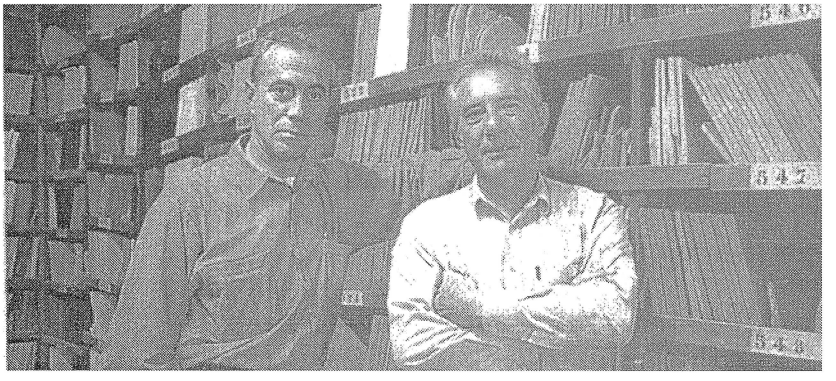
Поради сиве овие промени, турбуленции и изненадување, верувајте, кај многу адолесценти се јавуваат и патолошки манифестации од типот на аутистично однесување, краен конформизам со деликвентни групи и губење на идентитетот, чувство на беспомошност, вина, страв, депресија па дури и потешки шизоидни и параноидни настраности. Сиве овие реакции, состојби, однесувања ја надминуваат нормалната развојна адаптивна адолесцентна криза.

Токму поради тоа, бидете внимателни со адолесцентите. Сфатете ги, разберете ги и помогнете им. Знајте дека кога вашиот син или ќерка, пријател или роднина седи затворен во својата соба и мечтае, кога слепо ја следи последната мода, кога се противи и пркоси на се´ што е авторитет, тој е всушност исплашен, збунет, вознемирен од иднината, од новото, од она што го чека, нему му требаат само малку повеќе емпатија, љубов, трпение и широкоградост.

Мирослав Пендароски

ЗОШТО И КОМУ МУ ТРЕБА ФИЛОЗОФОТ

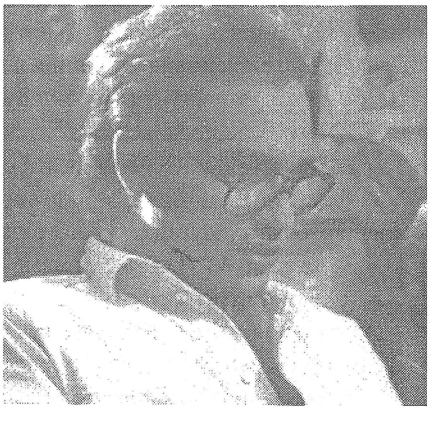
Написот на темава не е едноставен. Во претходниот број на списанието "Внатрешен патник" објавив текст



под напис "Филозофијата и животот". Генералната теза во тој број ја доведов во прашање, кое гласи: Има ли влијание "филозофијата" врз животот на човекот. Одговорот за малку ќе избегаше, но сепак мислам дека го најдов. Ме одржа и обратното тврдење или анти тезата на оваа веќе поставена теза: "Дали животот на филозофот влијае врз самата филозофија". Навидум изгледа немаат многу што заедничко. Сепак во работите на овој наш космос си важи законот на детерминирањето, според кој може да се одгатнуваат нештата со голема извесност. Перспективата на нашето живеење во многу димензии зависи од сфаќањето н најопштите категории и нивната смисловност во односот на нештата. Јазикот на филозофијата е филозофот: "Оној смртно ранет змеј кој го исфрла најдоброто од себе".

Според основната определба на поимот филозоф тој истиот има најмалку право да молчи барем ако еднаш се нарекол така. Ако човек сака да се разбере себеси, тој нужно не мора да зборува. Говорот не е автентично нужна потреба на човекот. Тој се разбира себеси, преку мислењето. Од каде потребата за говорот? Кому му е потребен тој говор? Со одговорот на овие прашања одговараме на прашањето: Зошто?

Човекот живее. Живеејќи, тој стапува во контакт со други луѓе. Колку се повеќе и повеќе ги развивал производните сили нужно настанувале промени и во производните односи. Маркс ќе рече: "Од нивниот взаемен однос се добива и односот на оној што ги поседува средствата и оној што не ги поседува тие средства". Основната причина за појава на класното општество е развојот на производните сили кој според зборовите на Маркс, таквите објективно



воспоставени односи стануваат тесна рамка за производните сили и мора да се заменат со нови. Ако останеме доследни на дијалектиката и на нејзините закони, тогаш мораме да прифатиме дека во ново создадените односи се менува само распоредот на производните сили во однос на производните односи. Приватната сопственост е одржана, а со тоа и основната привилегија, присвојувањето на вредноста. Робовладетелот имал власт над робот на два начина: а) материјално, б) духовно. Но сепак, тој е роб додека работи. Во капитализмот наемниот работник нужно ја продава работната сила, затоа што само неа ја поседува. Нели! Запазен е еден еквивалент и двајцата (робот и наемниот работник) се лишени од било каква слобода на поседување. Современото граѓанско општество не ја зголемува слободата на човекот, туку ја заменува со други форми на неслобода.

Откривајќи ги овие видувања Маркс имал несомнена потреба да ни ги соопшти. Соопштувајќи ги, тој стапува во однос на комуникација. Комуницирајќи, луѓето меѓусебно си ги пренесуваат пораките, како за светот околу нив така и за светот во нив. Црпејќи од светот во нив и давајќи го на друг тие го даваат најдоброто од се´ што имаат. Славејот ни ја соопштува песната, човекот - пораката. Најдоброто во него! Човек треба да биде цел на друг човек, а не средство, според пораката на Карл Маркс.

Роберт Петревски

ЗОШТО Е ПОТРЕБНА ВОЗДРЖА-НОСТА?



... Всушност, некоја конечна дотерана возвишеност не постои, тоа е само илузија до која на одреден начин мора да се живее, во која на некој начин мора да се верува за да тече животот понатаму.

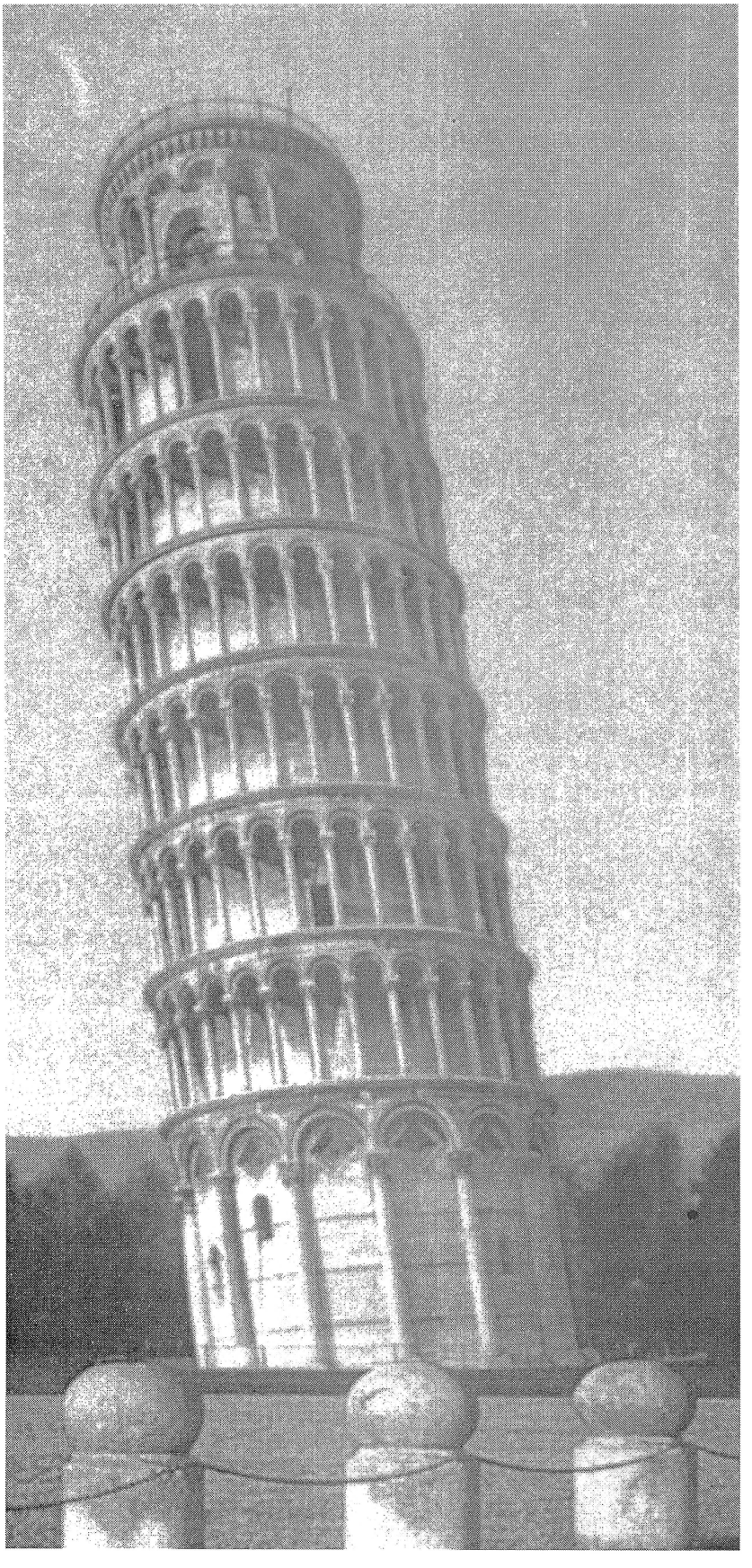
Клучот лежи во воздржаноста која дава доволно време и можности да се насочиш кон себе и повеќе да дознаваш кој си, што ти е потребно и кој најмногу ти одговара. Благодарејќи на воздржаноста ти ја развиваш силата која не ќе може да ја најдеш ако предвремено влезеш во некој однос, а претходниот не се распаднал. Воздржаноста ти дава можност да си играш со своите способности, да мечтаеш, а да не си директно ставен во искушение, односно да не си соочен со последиците на своите постапки.

Секој што влегува во предвремен однос, тој се соочува со последиците кои не е во состојба да ги сноси. И човекот се чувствува преоптоварен, и што прави? Или бега од ситуацијата или ги затвара очите и страда поради притисокот. Ако е така, веќе не чувствува нежност, нема веќе разиграност, веќе нема ништо единствено освен едно разочарување и отрезнување. Тоа се проблеми од кои многумина страдаат: или се чувствуваат преоптоварени со ситуацијата во која се наоѓаат или имаат партнер со кој се чувствуваат уште повеќе преоптоварени, или и двете. Ако не сакаш да паднеш во волшебниот круг на разочарување, на преоптовареност, на бегање и повторен обид, тогаш живеј воздржано, со што себеси ќе си дадеш време за своето растење.



И секогаш обиди се само со една единствена личност да го делиш своето срце и сексуалност, тогаш на никого не мораш да се огледаш и ништо не мораш да објаснуваш, од ништо не мораш да се плашиш, ниту пак, да делиш. Ништо не те потсетува на нешто што веќе си доживеал, ништо не ти е чудно затоа што ти наликува на повторување на нешто. Слично ќе се случува и со другиот. Ќе бидете поштедени од нетактичности, непријатности, случајности од заедничките пријатели и познаници од некој од претходните односи. И се´ така додека некој не биде исфрлен од колосек, ја сфати својата грешка и пак влегува во магичниот круг на воздржливоста.

Лидија Тасева



ПИЗА

На околу 90 минутно патување со автомобил од Фиренца - главниот град на убавата и винородна провинција Тоскана, на околу 12 км оддалеченост од Тиренското море се пристигнува во Пиза. Во долината на реката Арно со околу 104.000 жители, Пиза е еден од најстарите универзитетски центри на Италија. Универзитетот бил основан во 1338 година. Градот е центар на културата и уметноста и родно место на прочуениот научник Галилео Галилеј (1564-1642).

До Пиза може да патувате и со воз. Железничката станица се наоѓа во новиот дел на градот, лево од реката Арно, оддалечена 2 км од областа Кампо деи Мираколи до која се пристигнува со автобус. Автобуската станица се наоѓа на плоштадот Сан Антонио во близина на железничката станица. На околу 2 км оддалеченост од Пиза се наоѓа аеродромот. Во колку барате сместување по поволни цени во близина на железничката станица се наоѓа конфорниот мотел Терминиус е Плаза на улицата Коломбо. Добар избор на храна од традиционалната италијанска кујна по поволни цени се нуди во ресторанте "Серцо" на улицата Лунгарно Пачиноти, потоа "Емилио" на улицата Рома и други.

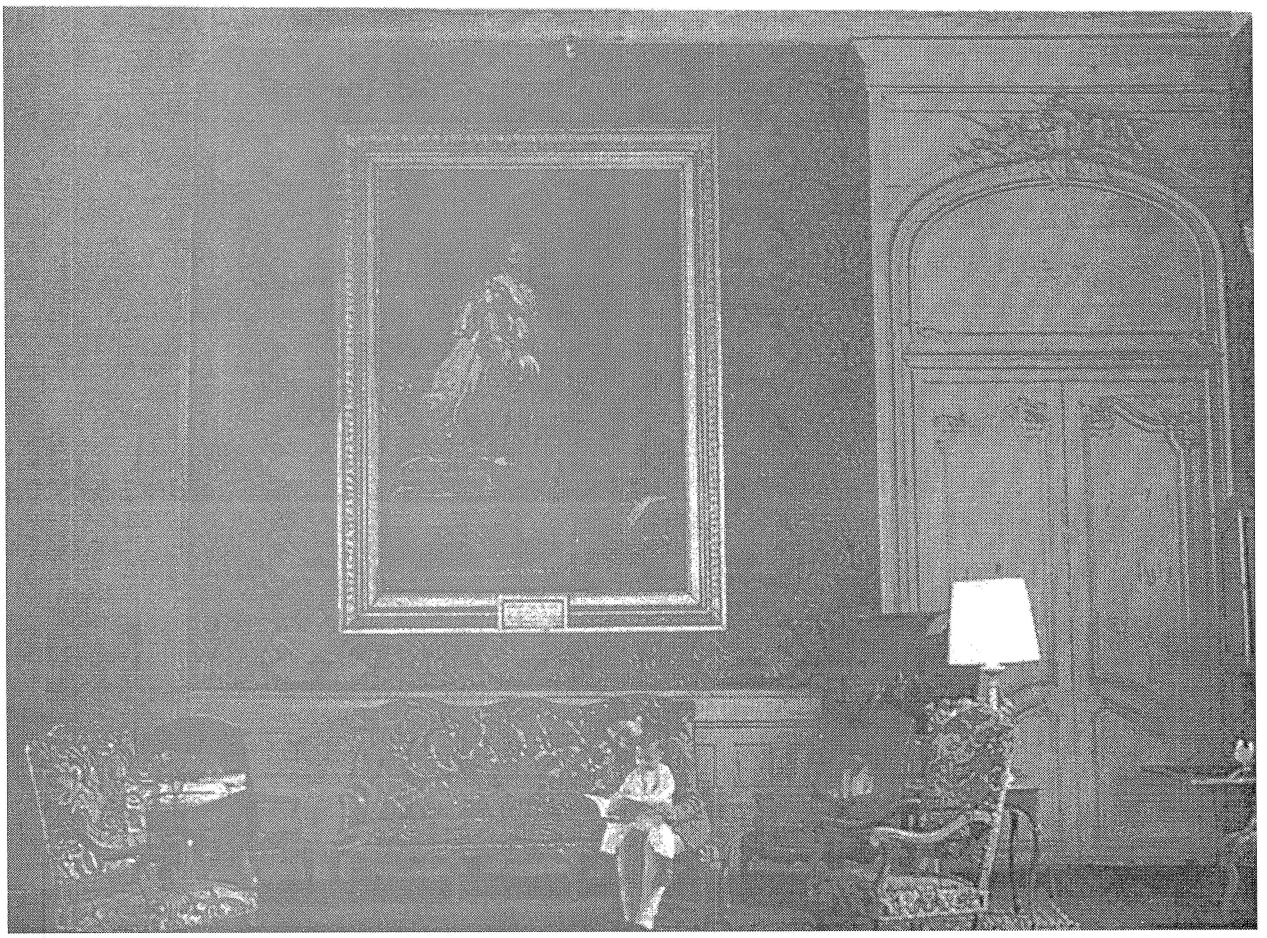
Слободното време можете да го искористите за разгледување на градот кој започнува со музејот Сан Матео во кој има слики од XI до XVIII век. Во музејот Опера дел Дуомо во 20-те сали има уметнички дела од катедралата и крстилницата кои се наоѓаат на плоштадот деи Мираколи. Фрески на светци од 1277 г. има во музејот дела Сињорија, а старите ракописи, документи и опусот на Галилео Галилеј може да се видат во "Домус Галилеана" - куќата на Галилео Галилеј.Значајна знаменитост на градот е црквата Санта Марија дела Спина на реката Арно, потоа плоштадот деи Кавальери изграден во периодот на Ренесансата итн.

Разгледот на градот продолжува на прекрасниот прочуен плоштад деи Мираколи или „Плоштадот на чудата“ како што го нарекуваат на кој величествено се издигнуваат катедралата, Крстилницата и симболот на градот, во светот прочуената Крива Кула. Направена од бел мермер, кулата е висока 55 метри со 6 метри отстапување од вертикалата која од 1174-1350 г. во романски стил ја подигнале градителите Бонако Пизано и Ѓуљељмо д'Инстрик. Кулата е конструирана од 6 галерии со по 30 колони. Кулата во својот прв дел била потполно исправено градена. Но поради мекото земјиште кулата почнала да се искривува и градителите прекинале со понатамошната изградба. Подоцна архитектите продолжиле да ја ѕидаат кулата во искривениот правец. Искривувањето на кулата и понатаму продолжува, па затоа е забрането качувањето во неа. Се вршат и некои реконструкции за да се спречи евентуалното паѓање на кулата.

Многубројните туристи од целиот свет воодушевени од градбата ја фотографираат Кривата Кула. Сепак, она што најмногу може да потсетува на ова архитектонско достигнување се малите сувенири со Кривата Кула кои се нудат наоколу на тезгите на љубезните продавачи кои продаваат книги, разгледници, разни предмети и друго.

Напуштајќи го Чудесниот плоштад многубројните погледи упатени кон Кривата Кула зборуваат за оригиналноста и неповторливоста на идејата за изградба на кулата која што испраќајќи ги туристите искривено ѕирка и повикува на повторна средба со прекрасната Пиза.

Рената Пејељуѓоска



АКО НЕКОГАШ...

Ако некогаш ветрот те помилува
по кадравата коса и лицето,
- знај, тоа те милуваат
моите раце како некогаш.
И ветрот го скротив
само да те имам.
Слуга ми е тој.
Ако некогаш ја донесе
мојата силуета кај тебе,
не бегај, тоа сум јас
истата како порано.
Ако некогаш те допрам
не обидувај се и ти,
зошто ќе исчезнам,
како што ветрот
ги исчезнува дините по пустините.
Ако некогаш се обидеш
да ме бараш,
- бесцелно ти е.
Јас сум околу тебе насекаде;
невидлива.
Како дух талкам по овој свет.
Ако некогаш те преболам...

Билјана Анакиева

НАПРЕД

Темни облаци надвиснале,
силни вресоци писнале.
Голема бура надојде,
потопи корен одголен,
разниша камен зацврстен.

Загрози ниви и долини,
поплави села и градови.
Истури тешки гревови,
донесе бездни денови.

Светна денот,
а уште е ноќ.
Се огласи петел од непознат правец,
од гнездото свое,
птицата летна.
Низ матната бура,
каменот светна.

Одиш напред,
а назад е мрак.
Граблива птица -
се истури врз тебе,
во очај падна,
и тивко рече
- НАПРЕД...

Борче Миленковски

НЕ ЗНАМ НИ ЈАС...

Повторно безнадежно чкртање
со мојата рака,
и повторно безвредни стихови
што ми ја успокојуваат душата.
Нема песимизам, нема оптимизам,
Нема љубов. Ништо нема.
Не чувствувам ни болка,
ни мисла ми тежнее за роден крај,
ни љубов не ми треба.
Човек-машина станав јас.
Појди таму, умори се, врати се,
и утре пак појди.
Машина биди на дваесеттиот век
Што ако завршам,
што ако сум дома,
пак ќе бидам човек-машина.

Билјана Анакиева

Љубов

Далеку во реалноста
а толку блиску во мислите.
Како бран
што се простира во атмосферата
што не може да се види
но сепак постои.
Се појавуваш неповикана
а остануваш забележана
и длабоко врежана во мислите.
Каде си сега?
Кога си ми најпотребна.
Околу мене си,
но како да те нема.
Се појавуваш за час
и исчезнуваш
како да не си ни постоела.
Оставаш само трага.
Спомени што останууваат
длабоко врежани во срцето.
Но сепак си постоела, постоиш и ќе постоиш
се´ додека постоиме и ние.

Мануела Накова

Последна надеж

Се чувствувам беспомошно
Како сиот свет
да ми е срушен.
Од кого и да побарам помош
ќе ми рече НЕ.
Околу мене
е мрачно се´.
Надежта што ја имав
згасна.
Како искра што се јавува
и за час исчезнува.
Како да сум мал дел
од овој голем свет.
Круг во кој што
не можам да најдам излез.
Без почеток и крај
Се прашувам:
Кој сум?
Што сум?
Од каде сум?

Мануела Накова

ЉУБОВЕН ДЕМОН

Само да знаеш...
Живеам во куќата на скршените срца
А стара светлина в очи уште блеска.
Љубовта го зема она што времето го лечи
или времето зема а љубовта лечи?
Само да знаеш...
Нема сонце на моето небо
ти си мојот најмрачен страв
оној од кој не можам да побегнам,
не можам да се скријам
од ликот што ме прогонува.
Спомените маршираат,
твоите допири ме следат
заради тебе ноќта ја гушкам и
буден го чекам новиот ден.
Знаеш ли како боли...
кога знаеш дека никогаш така нема да сакаш,
кога знаеш дека никогаш повеќе нема да сакаш,
го загубив она од тебе што се роди
не те заслужував и прекасно сфатив.
Во минатото спасот горчлив јас го барам,
во сните што ги оживувам
спасот што мракот го носи
со мисли мрзливи и чаши полни јад и немоќ;
заробена душа сениште од сните
тална меѓу миговите проживеани и...
Зар болката е се´ што остана од тебе?
сега мракот ме обзема,
сонот ме влече, да заспијам, да живеам.
Сега... мојата сенка друг човек ја гази,
сега го гледам она што сакам да го видам
го слушам она што сакам да го чујам
и знам...
А јас..?
Јас живеам со мојот љубовен демон
чиј лик душата ја разјадува,
во сните живеам чиј крај ме боли
А спомент насмевка мами.

Аристотел

БИ ПРАШАЛ ПОНИЗНО



СИСТЕМ ПО МЕРКА?

Сите оние стари железни критериуми од времето на комунизмот останаа и денденес популаризација со значење: постоеше нешто, не знам што, убаво беше. Овие лаички изрази на описот на еден дегенериран систем кој одзеде години напредок во демократски насоки ни донесе апсолутна корумпираност и компромис со идеали и омраза.

Зошто времето врти свој тек на настаните, во регионот отсекогаш полн со табу теми, стравувања, пороци со политичка и национална конотација.

Во политичкиот мозаик ако се изземат гласовите за капитулација на комунизмот како "идејно решение" или како своевиден историски фалсификат да се обидеме да негираме се´, зошто всушност автентичниот дух од минатото се престори во сениште од национализам и позитивна дискриминација. Сите оние што се обидуваат да создадат идеал на "пророци" внесуваат страв и нетолерантност, всушност, истово било кажано од наратор кој би бил контрадикција на горе спомнатото, т.е. во конкретен случај на фундаменталист во однос на католик се јавува помала политичка диспропорција предизвикана од "лажни пророци" отколку во односот исламски фундаменталист - православен верник. И овде би се обидел да го извадам максималното разбивање на лажниот интелектуализам поставен на закоравени религиозни заговори и ксенофобија, значи, минатото бара данок за сите невнимателности.

Зошто посткомунистичките партии ја добиваат власта? Ако во некоја држава со комунистичка традиција сите се повикуваат на застарена идеологија, некогаш религијата се создава од старото јадро, а остаток рудиментирани но се развива и победува со рекламите со простачки и глупави финти:

- војни ни висат на вратот;
- да се исчисти светот од комунизам, слепо и погрешно обработени западни теории или организирани по своја мерка, за свој систем;
- ќе создадеме подлога за вработување и реално е да се каже дека нема да има големи "комунистички фабрики-загубари" кои создаваат ништо а државата покрива се´. Во тој случај алудираме на пазарна економија, создавање средни претпријатија, со други зборови, потсетник на нешто веќе видено. Минатото се враќа со своите маски а отуѓеноста продолжува да креира лажна политика на мирољубивост и толерантност.

Зошто да се негира лажниот интелектуализам? Сите вмешани и маргиналци во сестрана помош на туѓите елементи создадоа нематеријална подлога на интелектуална алузија. Во контурите на политичкиот ревматизам, сета зла волја во јавниот живот се пренесува преку "мртви медиуми" или лажни претстави за кои се бори таа т.н. "антикомунистичка насока". Сите посткомунистички формации (како што се изразува Михник) забележаа резултати, но сепак, останува на младиот човек да одлучи дали да падне во демагошка стапица или да прифати централна либерална политика "исчистена" од национализам и лажна политичка припадност.

Дали времето бара жртви или потребите на луѓето? Времето бара политички партнери или недоволниот степен на политички подлоги кои се создаваат по терк на стара цензура, претендирање кон човечки слободи врз основа на веќе стекнатото, т.е. хаосот формира демократија а целосната државност формира хаос поради стравот од сопствената претстава за утописки капитализам.

Црква напред и се´ е в ред?

Опис: Ислам, православие, католицизам... Сета европска микстура по која копнееме е всушност интел-илузија бидејќи секој систем во кој "политичката доблест" и´ остава простор на религијата е "крвен агар за бактериска флора", т.е. повеќе од опасно е Западот да прифати тако вкаприциозен и стабилен модел бидејќи тој е развиен а ние не. Како пример би било пожелно да се размислува за функционални политички потфати преземени против Црквата или нејзино ставање под себе, како што би посакала секоја новопечена посткомунистичка власт, т.е. обид за власт. Целосно "прифаќање" на Црквата со цел да се обезбеди вториот степен на свест и гласачко тело, впрочем.

БАЛКАН ШОУ

Како ѓаволот бараше дупки во законот? Како социјализмот беш еи остана чудо од општествено-политички систем во главите на ладите идолопоклоници? Зошто Македонија стана најголем извозник на бејби-ситерки во Европа? Кој го калеше челикот?

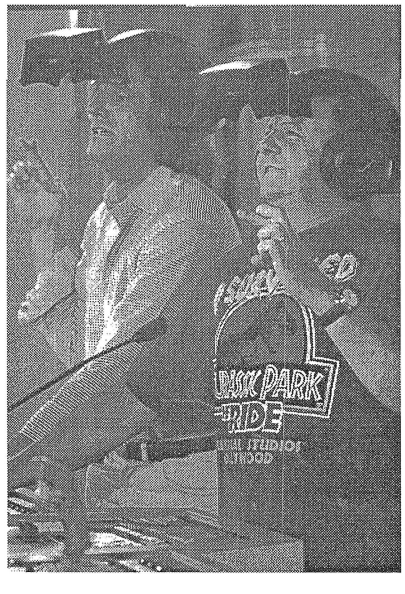
Одвреме-навреме народот се буди и буни, сама никако граѓанството да го одбере вистинскиот тајмниг. Во секоја друга земја опозицијата би добила можност за ферплеј, ама кога станува збор за Балканот и за реномето здобиено со годините, Буре барут, отпаѓаат сите апотези. Денешниот век исполнет со болести од "знаење" го прифаќа општествениот тек, развој и конституција од Западот на кој толку се восхитуваме.

Како ѓаволот бараше дупки во законот?

Со распадот на "оддамнешната" СФРЈ во нашава земја настаа огромни политичко-економски промени. Без иронија во светов исполнет со контрасти се´ се исполнува и по одредено време надминува. Така и кај нас довчерашните празнини од закони почнаа да се исполнуваат по тактот на големите влијанија однадвор. Баравте - гледајте. И оттогаш наваму во нашите мозоци талка ѓаволот и бара црни дупки за своите претставници кои учествуваат во театарската претстава во која некој си октопод бил лигња, ама некои "Татари" и "лавови" го хранеле и бодреле да успее во кариерата бидејќи самиот предмет на разгледување во суштина бил огнен аривист, ама го пратиле Достоевски јабана (во Сибир), па октоподот решил да се самораспушти и самоиспозатвори по банки од зандани (од Алпи и странски останати финансиски институции). И џабе ни на муабет за ѓаволот ако ѓаволот ѓаволски не ги искористеше своите ѓаволски добри маневри да се предефинира во нешто сосема друго: Ангел кој вработува илјадници. Шифра задолжителна, се разбира кога конкурсот е анонимен.

Како социјализмот беше и остана чудо во главите на младите идолопоклоници?

Имаше времиња во минатото кога црниот ѓавол имаше мадиња и сопствена религија наречена „бушава идеологија“, застарени но цврсти принципи кога за крадено јаболко се посетуваа апсани, а за државни проневери законот т.е. издиференцираниот општествен механизам од тоа време имаше покритие (како и за "нежните" кредити, се разбира. Денес младите идолопоклоници го заменија ѓаволот како старо, но обновено јадро, комунистичко разбира се). Не сакам да грешам душа, но ѓаволот живее и денес.



Зошто Македонија стана најголем извозник на беби-ситерки во Европа?

Кога ѓаволот почна да се досадува со исти те исти општествени норми и услови да се завладее со политичкиот култ и да се изрежира нешто ново, покреативно, основано и засновано на религија потуѓа, попосакувана... Тогаш ѓаволски добро социјалниот хорор на елементарната општествена единка се престори во животна рајска градина среде најголемата пустина среде оазата на мирот - Европа. Колку се луѓево нелогички настроени? Во промената на условите кога македонската индустриска машинерија доживеа бум на источниот пазар, а државата не виде ништо од тоа зашто пенџерето беше отповеќе отворено, а и тенџерето воедно, а знаете, ѓаволот добро се вовлекува под кожа па...

... решивме да извезуваме беби ситерки. Се´ друго се исцрпи, глупо изгледа, ама реалност е дека ова е исплатлив бизнис и "национален геноцид" воедно (преземено до расказот на добар пријател).

Кој го калеше челикот?

Од дното на пеколот ѓаволот ги испушти своите пипки во политиката, спортот, економијата, поезијата, уметноста...

Па тогаш, одгатнете: Кој го калеше челикот?

Гоце Марков - Елиот
(преземено од Западот)
Делчев го предадоа
"врховиштие"

ХОЛИСТИЧКИ ПОГЛЕД НА ЗДРАВЈЕТО

ШТО Е ТОА СРЦЕ?



Егзактната наука вели: "Срцето е моќна мускулна пумпа која со својата работа овозможува циркулација на крвта и лимфите (и целокупната течност) во организмот". Ова кружење на течностите и разните материи ги обезбедуваат оптималните животни услови на сите клетки во нашето тело.

Под холистички пристап се подразбира единство на телото, умот и духот. Каква врска има срцето со умот и духот? Зошто срцето се спомнува во песни, пословици, во религиската пракса и во учењето на Јога? По учењето на Јога срцето се наоѓа во пределот на четвртиот енергетски центар наречен "Anahata Cakra". Под оваа чакра се наоѓаат првите три енергетски центри, кои се одредени од земјините телесни феномени. Над "Anahata Cakra" се наоѓаат уште три повисоки центри кои го детерминираат нашето духовно, небесно битие. Anahata би била во улога на трансформатор кој ги продуховува и сите функции на ниските (биолошки) центри, чинејќи ја и нашата ниска енергија префинета. Еве, на пример, како тоа изгледа во врска со сексот. Зошто сексуалните односи на ниво на пониските енергетски центри ни донесуваат фрустрации, вознемиреност и празнина? За да не´ задоволи сексот, мора да биде вклучено срцето, искреноста, спонтаното изразување и заедништвото, интуицијата и мудроста. Неопходно е во материјата да биде вклучен и духот. Тоа е закон.

Разни мудри луѓе од двата пола велат: "Ако во секс се впуштаме поради пари или од страв од било кој вид, после некој љубовен бродолом или поради задоволување на биолошката потреба... тогаш тоа е секс од ниво на првиот центар (секс на опстанок). Не се препорачува. Не ни е на добро.

Кога сме привлечени од некоја атрактивна личност во која ја препознаваме нашата замислена слика на идеална љубовница / љубовник, се јавува посакување. Тоа е секс од второ ниво. Не се препорачува. Не ни е на добро.

Кога сме возбудени (најчесто подсвесно) од желба за контрола, манипулација, стварање на кариера и слично... третото ниво е во акција. Не е во наша корист. Средба со четвртиот, "срцевиот" центар го карактеризира присуството на ЉУБОВ, почитување, вистинско пријателство. Тогаш партнерите слободно и искрено настојуваат да се и сексуално задоволат обострано. Тие ги знаат и ги прифаќаат позитивните и негативните особини на својот партнер. И двајцата мислат дека е оној другиот нивна "подобра половина". Еднаш еден мој комшија го прашав каде е неговата "поубава половина", а тој спремно се напрси и почна да се удара во гради велејќи: "Еве, тука е".

Значи, се работи за љубов на четврто ниво. Ако од било која причина дојде до разидување на ваков тип на парови од ова ниво, тие секогаш остануваат пријатели, си посакуваат добро еден на друг засекогаш. Раскинување на врската од пониско ниво обично резултира со омраза и нетрпеливост.

Кога е петтото енергетко ниво (кое се наоѓа на ниво на грлото) вклучено во љубовниот однос, тогаш душата игра и пее песна на две срца исполнети со љубов.

На ниво на шестиот центар партнерите еден со друг се доживуваат како небесни битија. Се развива големо почитување, нежност и топлина, животот е лесен, удобен, пријатен и нема ни трага од љубомора и посесивност. Прекрасно, но многу ретко на седмото ниво е "седмото небо".

Воопшто, луѓето кај кои добро функционира четвртиот центар (и евентуално повисоките центри) се љубезни и "љубовни" према сите. Обично се добро расположени и желни да помогнат не сметајќи на било каква лична корист. Често се духовити, без трага на иронија, цинизам или исмевање на било кој. Едноставни се. Често се шегуваат на сопствена сметка и се обрнуваат на шега. Околу нив има атмосфера на љубов, добри и верни пријатели се. Обично се отпорни на болести, а и кога ќе се разболат не го "даваат" целиот свет поради тоа. Во случај на пореметување на овој енергетски центар може да се појави "краток воздух", болки во градниот кош, заболување на белите дробови или срцето, проблеми со циркулацијата (ладни дланки и стопала), намалување на имунитетот (отпорности на болести). Во емоционална смисла се е во врска со недостаток на љубов во сопственото срце: меланхолија, страв од допир, проблеми во интимната сфера, збунетост, недостаток

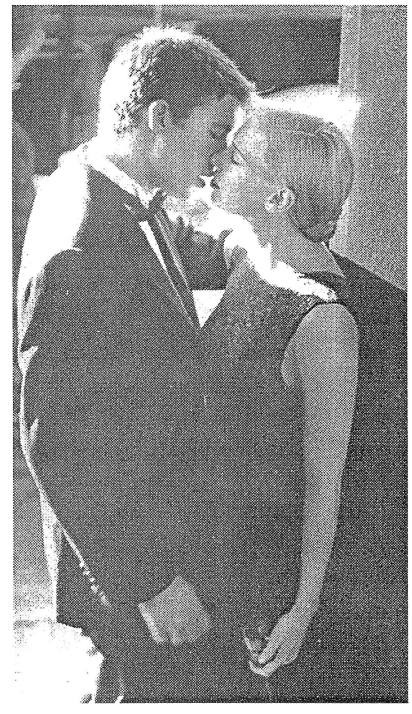


на сочувство и слично. Значи, срцето е центар на љубов и сигурност (во самиот себе, другите луѓе и животот во целина), здравствените проблеми се често последица на долготрајни и нерешени емоционални проблеми: НЕДОСТАТОК НА ЉУБОВ, "стврднување на срцето", верување во неизбежноста на проблемите, хаос и страв.

Срцето во овој систем на гледање претставува љубов, а крвта - радост. Право исправно гориво за оваа пумпа е радост, живост, нови идеи. Ако во својот систем внесуваме радост и љубов срцето чука "во ритамот на љубовта". Замислете како им е на нашите срца кога ние наместо тоа им внесуваме бес, омраза, озлојаденост, непријателство, љубомора, посесивност, страв, грижи, себичност?

И не само тоа. Секоја клетка на нашето тело ќе го добие она што се наоѓа во срцето и крвните садови. Ете зошто "не се исплатува" да не се биде добар - се труе сопствениот систем.

Значи, нашите срца со љубов пуштаат радост за нашето тело. Кога сами на себе ќе си забраниме радост и љубов, кога ја негираме вредноста на радоста и љубовта во корист на пари и успех - срцето се собира и станува ладно. Како последица на ова, крвта послабо циркулира и на пат сме кон анемија, ангина пекторис и инфаркт на срцето. Неприфаќање и несфаќање на природниот минлив закон на се´, ние премногу значение даваме на себе, другите и разните феномени. Тогаш срцето "пука". Пука поради тага, поврзаност, желби, одбојност, незнаења, поради нашето привремено живеење на оваа планета Земја. Толку многу сме фатени во мрежата на сапунските опери и драми на секојдневието да и не ги приметуваме убавите ситни радости кои во изобилство не´ окружуваат. Срцето честопати не опоменува и моли да про-



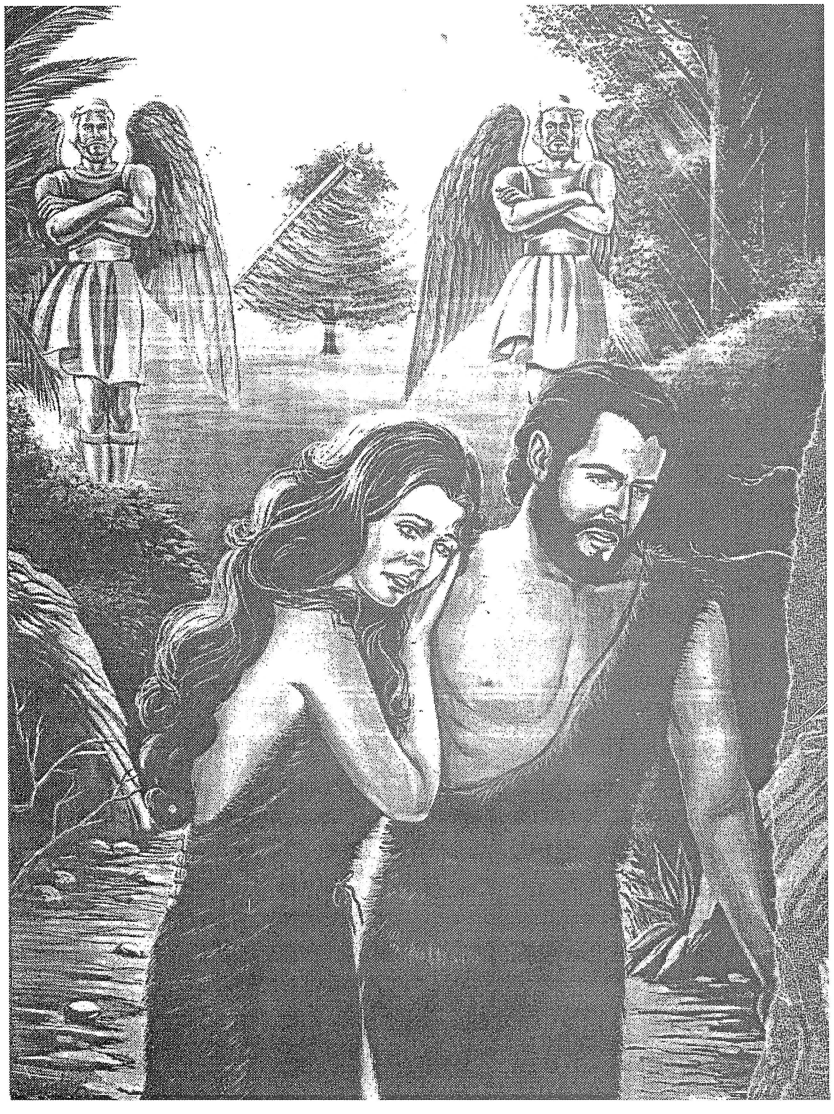
мениме нешто во нашиот живот, да се радуваме, да одиме во природа, да го сакаме животот што ни е подарен и да се радуваме.

А ние... ништо. Се држиме за градите кои болат, пушиме до бесвест и ја утопуваме сета тага и празнина во алкохол. А тогаш, ако мораме одиме по лекари, мислејќи дека тие ќе не´ "поправат". Па почнуваме се´ по старо: Трка за успех, секс, добра храна и алкохол...

Еве за крај една мала "медитација" за здравје на срцето, сите крвни садови и целото тело: "Моето срце со љубов испраќа РАДОСТ низ целото мое тело. Дишам слободно и длабоко. Радосни, свесни и кративни идеи циркулираат СЕГА слободно низ целото мое тело. По моите жили тече радост. Сакам со сето мое срце. Го сакам и ценам своето преубаво, вредно, топло срце. Ти благодарам срце. Останете ми здраво убава Венеро и љубезен Меркуре. Сакајте се! Веднаш, сега. Ви посакувам многу радост. Ви благодарам!

Мери Стојкова
дипл. логопед-дефектолог

Од каде потекнала Ева?



Ева создадена од реброто на Адам, жената поради која луѓето го загубиле рајот на Земјата, белата убавица од ренесансните дела - така религијата и културата ни ја претставувале жената од која сите потекнуваме. Дури потоа свој допринос се обидела да го даде науката. Според најновите откритија, жената од која сите потекнуваме била сосема поинаква: мускулеста, влакнеста, робусна и многу помоќна од останатите хоминиди кои тогаш ја населувале земјата. Ева, од која потекнал целиот човечки род, за разлика од погоре наведените претстави, версјатно била - црна.

Овие тврдења се дел од револуционерната теорија на Ален Вилсон, американски научник од катедрата за биохемија на универзитетот во Беркли (Калифорнија). Вилсон тврди дека во една жена која пред околу 200.000 години живеела во зоната на Сахара го открил прародителот на сите жители на Земјата. Ја нарекол Ева, не затоа што била навистина првата жена на Земјата, туку затоа што била толку моќна нејзините супериорни гени да се задржат до денес.

Вториот дел од фантастичната теорија на Вилсот кој бил претставен на еден собир во Сан Франциско, било сознанието дека Ева била првото човечко суштество што проговорило.

Потеклото на човекот отсекогаш била спорна тема помеѓу генетичарите, палеонтолозите и антрополозите. Од една страна се наоѓа молекуларната биологија која за основа на своите истражувања го користи молекулот на ДНК (дезоксирибонуклеинска киселина), носител на генетските информации на клетката. Палеонтолозите и антрополозите, од своја страна, своите истражувања ги темелат на фосилните остатоци и археолошките ископувања низ светот. Во САД сега посебно се заострува полемиката околу прашањето - кога и каде се појавил човекот?

Откритијата на молекуларните биолози ги ободруваат претпоставките на палеонтолозите оспорувајќи ги веќе одредените датуми на еволуцијата. Вилсон и неговите соработници Ребека Кан и Марк Стоункинг не само што ја намалиле староста на нашиот предок на само 200.000 години (за разлика од останатите кои сметаат дека се работи за околу еден милион години) - туку го приближиле и времето на одвојување на човекот од мајмунот. Според оваа теорија, до раздвојување дошло пред околу пет милиони години, за разлика од поранешните 15 милиони. Во последните неколку години се јавило и компромисно решение кое овој проблем го сместува пред околу шест до осум милиони години.

До овие свои откритија Вилсон и неговите соработници дошле со испитување на плацентата и плодовата вода на 147 трудници од Америка, Африка и Азија. Во еден вид миксери во кои е уфрлена плодова вода, извадена е чиста ДНК, која ја нарекле митохондријална ДНК. "Прво откривме дека митохондријалната ДНК не ги носи информациите за двата родителa, туку само за мајката. Потоа ги анализиравме плацентите на новородените бебиња и утврдивме дека сите потекнуваат од иста жена" - изјавила Ребека Кан.

Научниците од Беркли сметаат дека Ева живеела во Африка и дека била нешто помускулеста од современите Африканци и малку мајмунолика. Веројатно била ловец и хранител на семејството и можеби водач на група од триесеттина слични луѓе. Според хипотезата на овие научници, Ева од Африка заминува за Азија и Европа, каде се среќава со други групи на Хомо сапиенс, меѓу кои и со Неандерталецот. Токму овде е видлива супериорноста на "митохондријалната Ева" над другите хоминиди. И покрај тоа што потомците на Ева биле физички помалку силни од другите, тие успеале да ги надживеат благодарение на својата општествена организација и вештината со која ги прават алатките и обезбедуваат храна. Поради тоа потомците на Неандерталците исчезнале пред околу 30.000 години, додека оние на Ева и денес живеат на Земјата.

Поткрепа на тезата за супериорноста на Ева претставува откритието на овие научници во врска со настанувањето на говорот. Вилсон смета дека токму Ева е носител на генетската мутација која му овозможила на човекот да ги артикулира зборовите. "Пресвртот во процесот на настанувањето на човекот мора да бил резултат во исправањето на две нозе, што се случило пред околу 4 милиони години, или правењето на камените алатки, чии траги се наоѓаат пред околу милион и шест стотини илјади години. А говорот мора да постоел пред алатот" - смета генетичарот од универзитетот во Стенфорд, Лука Кавали Сфорца. Ако Ева се појавила пред само 200.000 години, очигледно дека нешто не е в ред.

Францускиот генетичар Андре Лангани, на поинаков начин и' се спротиставил на теоријата на Вилсон. Лангани смета дека 147 примероци за испитување се премалку за да се изнесе конечен заклучок и смета дека Вилсон користел погрешни примероци. Ричард Лики, еден од најпознатите светски палеонтолози, смета дека е невозможно сите современи луѓе да се поврзат со еден заеднички предок.

Класичната палеонтологија, за разлика од молекуларната биологија, останува при своите идеи за потеклото на човекот од човеколикиот мајмун. Но и овде се смета дека недостасува некоја алка во синџирот на еволутивниот развиток. Еден од оние кои се наоѓаат на врвот на еволутивната скала е Неандерталскиот прачовек, кој бил откриен во 1857 година, а палеонтолошки најстариот наод потекнува од 1974 година, кога е откриена најстарата жена на светот, хоминидот наречен Луси кој живеел пред околу 4 милиони години. Костурот од кој е зачувано околу 40% (најмногу досега) најден е во пустината на Етиопија на територијата на племето Афани од страна на антропологот Доналд Јохансон. Овие остатоци тој ги нарекол Луси по тогаш прочуената песна на Битлси, "Луси на небото со дијаманти". Палеонтолозите сметаат дека се работи за девојка на околу дваесет години, висока 1,20 м. Со мозок од 7 см, Луси е последната алка на синџирот од Хомо сапиенс сапиенс, преку Хомо сапиенс и Хомо еректус, па преку Хомо хабилис до Рамапитекус, повеќе мајмун отколку човек, кој живеел пред околу 7 милиони години. Освен генетичарите и молекуларните биолози, и палеонтологот Ричард Лики се сомнева во фактот дека Луси е алката што недостасува и дека коските на Луси се коски на два различни организми. Но и оваа теорија останува во рамките на дискусијата.

Доаѓаме до уште едно спорно научно прашање - како и кога луѓето се одвоиле од мајмунот. Ален Вилсон смета дека Рамапитекусот, за кој некои научници сметаат дека е предок на човекот, припаѓал на друг вид мајмуни и е поверојатно предок на орангутанот. "Од заедничкиот предок тргнале две гранки - од една страна горилата, а од друга човекот и шимпанзото.

Последните потоа се раздвоиле пред само пет милиони години. Од генетска гледна точка, ДНК на човекот се разликува од ДНК на горилото и шимпанзото за помалку од еден процент. Од каде има толку мала разлика ако, како што тврди класичната палеонтологија, човекот се одвоил од мајмунот пред 15 милиони години?" - се прашува Вилсон.

Теориите на генетичариоте и палеонтолозите веројатно еден ден ќе се совпаднат. Но што ако тоа се случи на една непостоечка алка за кој а"официјалната наука" не знае? Ако сите современи луѓе можат да се поврзат за еден заеднички предок, зошто не би било можно дека некој или нешто надвор од човекот ја предизвикало генетската мутација, која според Вилсон, нагло пред само 200.000 години, на дотогашниот мајмун му дала можност да проговори, но и организацијата на работата и вештината непозната на останатите племиња, значи ментална и физичка способност со која групата на Ева се издвоила од нејзините "современици".

Миланчо Миленкоски

НЕБЕСНИОТ РОБИН ХУД

Кога "небесниот разбојник" го напуштил Боингот на компанијата Нордвест со плен од двесте илјади долари во кеш, преку ноќ станал национален јунак. Прашањето што и денес останува неодговорено е: дали разбојникот го преживеал скокот или го завршил на планинските падини на Невада?

Во американските барови и денес се пеат песни за него како за некој модерен Робин Худ. Му се посветуваат песни, на маици се штампало неговото име, а илјадници девојки со писма до редакциите на бројни весници му се нуделе за невести.

За да ги заслужи овие обожавања, овој човек извел еден од најспектакуларните злостори - небеска кражба. Иако се заканувал дека ќе ги убие мажите, жените и децата, на никого му немаше нанесено ни најмала повреда - за на крајот да скокне од авионот со доволно готовина безгрижно да го помине остатокот од својот живот.

Злосторството било совршено и сосема неочекувано предизвикало јавни симпатии. Луѓето масовно биле на страната на крадецот: човекот познат како Д. Б. Купер.

Неверојатниот настан започнал на денот на Благодарноста, 24 ноември 1971 година, во чекалната на аеродромот во Портленд, каде се наоѓал мирен, ситен маж кој на своите гради цврсто стегал платнена вреќа. Аеродромот бил преполн со патници кои одвај чекале да стигнат дома и празникот да го поминат со своите семејства.

Овој човек заедно со уште 150 патници чекал да тргне на пат долг 640 километри од Портланд за Сиетл, во државата Вашингтон. Откако купил карта на име Д. Б. Купер, влегол во чекалната за тргнување со темни очила на лицето. Педесет минути подоцна влегол во Боингот и понатаму цврсто држејќи ја платнената вреќа. Од стјуардесата побарал да му даде седиште до преминот.

На околу половина пат Купер го притиснал копчето, по што стјуардесата Тина Маклоу се упатила кон него за да ја прими порачката за пијалок. Но, наместо да нарача пијалок, Купер на стјуардесата и тутнал во раката ливче на кое пишувало: "Имам бомба. Ако не добијам двесте илјади долари сите ќе ги разнесам". И додека стјуардесата го читала предупредувањето, Купер ја отворил вреќата и ја покажал бомбата; јасно ги видела штапините динамит, жиците и детонаторот. Ниту за момент не ја испуштал од вид. Кога отишла во кабината да ги извести останатите членови на екипажот за она што се случило, Купер мирно останал да седи на своето место, чекајќи го одговорот.

И овој Боинг како и другите модерни летала бил опремен со посебен уред кој бил во состојба на неколку фреквенции да емитува пораки во случај на опасност. Неколку секунди откако стјуардесата Тина Маклоу ја пренела пораката до членовите на екипажот, активиран е овој уред. Во рок од две минути сигналот го фатила аеродромската контрола во Сиетл, по што веднаш се мобилизирани агентите на ФБИ, полицијата и единиците на Националната гарда и се распоредени на стратешки важни места.

Без многу проблеми авионот атерирал во Сиетл, а потоа капетанот ги известил патниците дека излегувањето од авионот се одлага за кратко. Искористувајќи ја мешаницата која настанала меѓу патниците, Купер го напуштил своето место и се упатил кон пилотската кабина во која ги затекнал пилотот, копилотот и инженерот на летот. Кога влегол им наредил да не се вртат. Потоа следувал дваесетминутен напнат разговор, прво со луѓето од воздушниот сообраќај, а потоа и со шефот на полицијата кој барал да ги пушти патниците пред да почнат да се договараат. Купер останал на своите барања - патниците ќе ги ослободи дури кога ќе добие двесте илјади долари во користени банкноти.

ФБИ облечени во комбинезони на службеници за одржување на авионите, внеле во авионот количка со бела вреќа врзана со жица. Купер ја отворил вреќата и на свое воодушевување ги видел парите, како и четирите падобрани кои исто така биле побарани од негова страна.

Потоа ги пуштил патниците да излезат. Додека оделе кон автобусите кои ги чекале за да ги одвезат до главната аеродромска зграда, патниците воопшто не биле свесни во каква опасност се наоѓале до пред неколку минути. Патниците мислеле дека биле задржани во авионот поради задоцнувањето на превозот.

Кога сите патници биле на сигурно, Купер поминал на втората фаза од својот план. Како заложници сега му останале само членовите на екипажот, па изнел нови барања на полицијата и аеродромските власти. Барал авионот да биде снабден со гориво и да му ги дадат летечките планови кои авионот ќе го однесат во Мексико. Во разговорот со земскиот екипаж покажал завидни знаења за авионите, што значело дека не е ниту лудак ниту некаков аматер. Се во планот до кој се држел зборувало дека неговата главна намера била потфатот да го изведе што е можно поедноставно.

Кога авионот повторно поле-

тал, на извесно растојание го следел еден борбен авион. Купер точно знаел што ќе се случи, па веднаш штом се нашле во воздухот му наредил на капетанот Бил Скот да го смени курсот и да тргне кон југ. Дури и му издал сосема стручни упатства, што повторно докажало дека има големи познавања околу управувањето со авион. Капетанот набрзина ги извел потребните пресметки и му рекол на Купер дека така ќе потрошат многу повеќе гориво,на што овој му одговорил дека може да се спушти нно Невада, на аеродромот во Рено.

Потоа излегол од кабината и им забранил да ја отворат вратата. Кога се нашол во трупот на авионот почувствувал силно струење на воздух и чул заглушувачка бука, бидејќи капетанот следејќи ги неговите упатства, ја отворил задната врата. Дури кога се спуштил во Рено, Скот разбрал дека неговиот несакан патник некаде по пат го напуштил авионот. Зад себе оставил два падобрана, едниот недопрен, другиот исечен на ленти. Истражувачите подоцна претпоставиле дека од него ги направил лентите со кои го врзал пленот за неговото тело. Со преслушување на црната кутија утврдено е дека во моментот кога скокнал дошло до мало зголемување на висината - како надомест за неговата тежина. Така е утврдено дека Купер скокнал во осум часот и тринаесет минути навечер, односно триесет и две минути по полетувањето од Сиетл.

Стручњаците сметале дека скокот со падобран претставувал единствена слаба точка во Куперовиот, инаку одличен план. Купер на себе немал зимска облека, не понел никаква храна, на нозете имал лесни чевли и бил облечен во лесен мантил за дожд. Неговите прогонители ги тешело тоа што скокнал над каменит, планински, пошумен терен, каде ноќно време температурите се спуштале под нулата и каде скитале диви sверови.

Тешко било да се организира каква било потера на таквиот терен. Федералните авијациски стручњаци сметале дека имал многу мали шанси да го преживее скокот.

Ниту после две недели потрагата не дала резултати. Авионите со сензори за откривање телесна топлина не откриле ништо, како ни војската со воздушните единици кои го истражувале овој предел. А потоа, три недели по грабнувањето на авионот, во редакцијата на "Лос Анџелес Тајмс" пристигнало писмо со следната содржина:

"Не сум никаков модерен Робин Худ. За несреќа, ми преостанаа само четиринаесет месеци живот. Грабнувањето на авионот претставуваше најбрз и најисплатлив начин за себе да обезбедам мир при крај на животот. Не го ограбив Нордвест затоа што сметав дека тоа ќе биде романтично или храбро од моја страна, ниту за да ми препишуваат еуфемизми кои главно се врзуваат за крајно опасни ситуации. Не ги обвинувам луѓето што ме мразат поради тоа што сум го сторил, ниту што сакаат да ме фатат и казнат, иако до тоа нема никогаш да дојде. Веќе неколку пати повторно патував со авион, бидејќи не се повлеков во некое зафрлено градче. Не сум ни психопат. Никогаш дури не сум платил казна ни заради брзо возење".

Ова писмо веројатно повеќе од било што допринело Д. Б. Купер да стана национален јунак. Новинските куќи и радио станиците биле преплавени со писма кои го величале човекот кој успеал да го надмудри системот.

Голем дел од населението во областа во која Купер скокнал од авионот не обрнувале внимание на писмото сметајќи дека е лажно. Наместо тоа, тргнале во лов на богатство. Клубовите организирале викенди со трагања по "Куперовиот плен", па дури станало модерно да се приредуваат роштилијади во планината со потрага по богатството.

Властите употребиле најсовремена технологика за да го откријат или Куперовото тело или парите. Многумина не верувале дека можел да го преживее скокот. Една година по грабнувањето на авионот, ФБИ објавил дека го смета Д. Б. Купер за мртов. Пет години подоцна, на 24 ноември 1976 година неговото досие е затворено, така да дури и ако бил жив никој веќе не можел да го товари за стореното криминал. Сега можел да биде тужен единствено за даночно прикривање.

Во 1979 година еден ловец на елени пронашол пластична плочка со предупредување од задната врата на Боинг 727 на која пишувало: "Оваа врата за време на летот мора да биде затворена".

Ова откритие било еднакво на откритието на злато во Клондајк. Колони на ловци на богатство се спуштиле од цела Америка во селото најблиску до Келсоовата шума, шумата во која знакот бил пронајден. Пристигнале разноразни цртачи на карти, астролози, продавачи на сувенири кои несомнено се збогатиле на сметка на бројните трагачи.

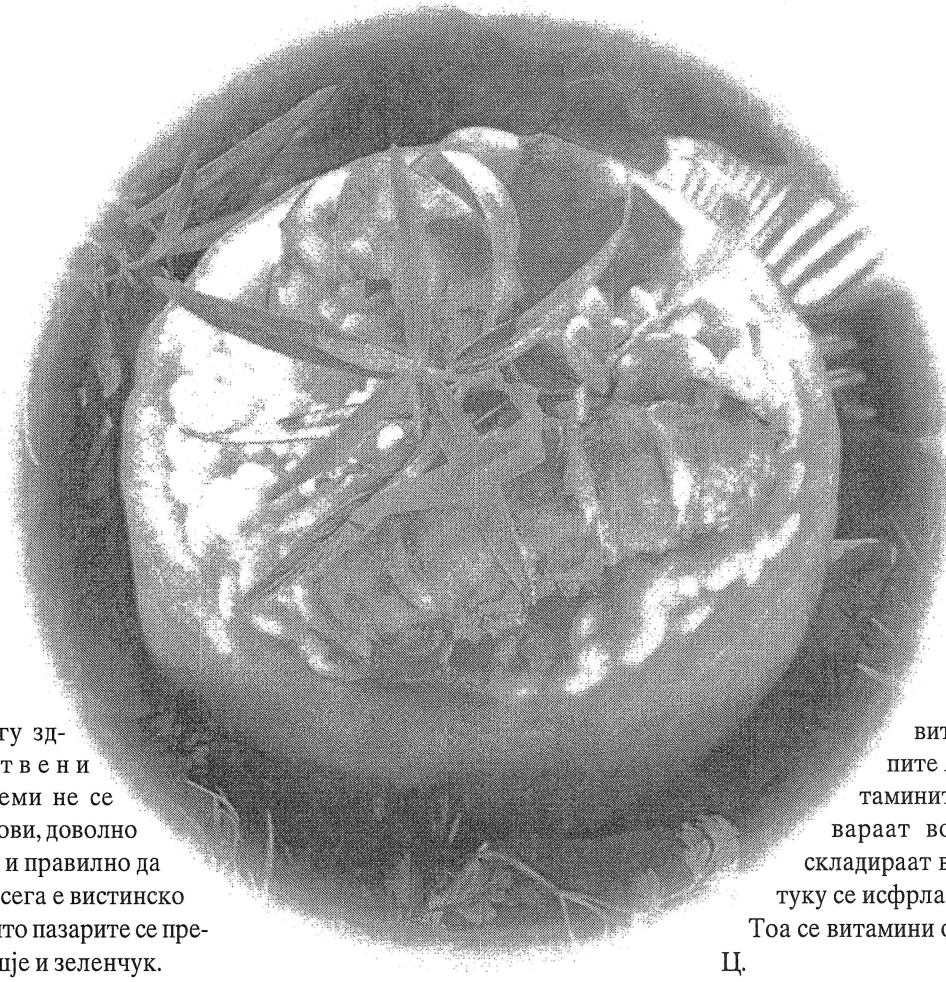
Седум години после грабежот сликарот Харолд Инграм и неговиот осмогодишен син пронашле три илјади долари на Купер на еден речен брег, што според многумина претставувало несоборлив доказ дека Купер загинал при скокот. Стручњаците заклучиле дека парите дотаму ги донело некое планинско поточе.

И покрај бројните трагачи, веќе не била пронајдена ниту една банкнота, како ни посмртните остатоци на Д. Б. Купер.

Д. Б. Купер извел еден од најголемите трикови на исчезнувањето во историјата... ако поживеал доволно за во него да ужива.

Миланчо Миленкоски

ВИТАМИНИТЕ ГО ЧУВААТ ЗДРАВЈЕТО



За многу здравствени проблеми не се потребни лекови, доволно е само здраво и правилно да се храниме, а сега е вистинско време затоа што пазарите се преполни со овошје и зеленчук.

За добро здравје, правилно растење и развој на организмот му се потребни оние материи од кои и се состои. Тоа се: вода, белковини, маст, соли и витамини.

Витамините не се составен дел од човечкиот организам, но се многу потребни. Делуваат како катализатори и ги помагаат хемиските процеси кои ја вршат размената на материите во организмот. Најчест пропуст во исхраната е запоставувањето на витамините. Зголемената количина на одреден витамин може да помогне при лечење. Докажано е дека најдобрите витамини ги има во овошјето и зеленчукот. Витаминските препарати не треба да се користат на своја рака затоа што преголема количина од некои витамини може да предизвика тегоби во организмот.

Витамините се поделени според нивната способност да се топат во масти или во вода. Оние кои се топат во масти не се растваруваат во контакт со вода, нив ги складира црниот дроб, создавајќи некој вид резерва, со која организмот се снабдува во случај на недостаток.Тоа се витамини од групите А, Д, Е, К. Витаминте кои се растваруваат во вода не се складираат во организмот туку се исфрлаат со урината. Тоа се витамини од групата Б и Ц.

Витаминот А ја овозможува асимилацијата на белковините, неопходен е за растот на коските во детството, ја зајакнува одбранбената способност на организмот. Ако недостасува во организмот може да се јават проблеми со видот, стопирање на растот кај децата, повторни инфекции на носот и грлото. Витаминот А го има најмногу во морковот, па во спанаќот, кравјото млеко и др.

Витаминот Д е неопходен за апсорпцијата на калциумот за здрави коски и го штити срцето. Многу

ретко го има во природата. Со изложување на сончевите зраци во организмот може да се произведе витамин Д. Ако недостасува во организмот може да дојде до рахитис кај децата, остеопороза и други проблеми со коските кај возрасните.

Витаминот Е го забавува процесот на стареење на организмот, го помага создавањето на црвените крвни зрнца во крвта.. Ако недостасува, може да се јават тешкотии при апсорпцијата на хранливите материи, анемија, стерилност, млитавост на мускулите. Витаминот Е го има во лешникот, млекото, младиот грашок, јачменот, маслиновото масло и зелената салата.

Витаминот К го спречува крварењето при повреда, односно служи за коагулација на крвта и го штити црниот дроб. Ако недостасува може да дојде до забавување на коагулацијата на крвта и до зголемена опасност од крварење во случај на повреда или во текот на менструалниот циклус. Го има во зелката, спанаќот, зелената салата и млекото.

Витаминот Б1 го штити срцето, ја регулира работата на мозокот, во детството го помага нормалниот психофизички развој. Ако го нема во организмот, може да предизвика проблеми со нервите, слабеење на мускулите и нивниот тонус. Го има во сувиот пивски квасец, во оревите, младиот грашок и во јајцата.

Витаминот Б2 го подобрува здравјето на кожата, црниот дроб, очите, помага за спречување на очната мрежа и за кожните инфекции. Ако недостасува во организмот може да се јават рани во аглите на усните, воспаление на јазикот и проблеми со очите. Го има во сувиот пивски квасец, во млекото, бадемите, спанаќот и во зелената салата.

Витаминот Б3 делува против депресијата, односно има антидепресивно дејство, ја штити кожата, желудникот, цревата и црниот дроб. Ако недостасува во организмот може да се јават проблеми во циркулацијата. Го има во сувиот пивски квасец, во чоколадото, во рибата, во портокалот.

Витаминот Б9 во организмот служи за создавање на црвени крвни зрнца и штити од анемија. Ако недостасува во организмот може да се јави анемија и слабеење на природниот одбранбен систем. Го има во сувиот пивски квасец, во оревите, гравот, спанаќот, зелената салата и во грашокот.

Витаминот Б12 е неопходен за создавање на црвени крвни зрнца, за асимилација на јаглехидратите. Витаминот Б12 ако го нема во организмот може да доведе до анемија, нервно воспаление и до психички проблеми. Го има во млекото, во жолчката од јајцето и во сирењето.

Витаминот Ц го забавува процесот на стареење на организмот, ја подобрува природната одбрана на организмот, ги спречува инфекциите на кожата и надворешните органи, ја намалува опасноста од крварење (на пример, во текот на породувањето). Ако има недостаток на витамин Ц во организмот, може да доведе до крварење, паѓање на забите, крварење на непцата, инфекции на кожата, бавно заздравување на раните, намалена одбранбена способност на организмот. Го има во пиперката, цвеклото, спанаќот, портокалот, лимонот, јагодата и боровинката.

Елена Банова





Половина живоѿ човек го ѿоминува губејќи го здравјеѿо, а другаѿа ѿоловина обидувајќи се да го враѿи
Леонардо да Винчи

ШТО ЧУВСТВУВАШ КОН ЕДНА ЛИЧНОСТ

Добар дел од нашиот емоционален живот настанува од односот на нашето "јас" кон другите луѓе. Таквите чувства кон другите луѓе често со текот на времето преминуваат во трајни емоционални диспозиции или ставови.

Една од емоциите која што е насочена спрема другите луѓе е ЉУБОВТА. Под зборот љубов се подразбира трајна емоционална диспозиција кон друга личност.

Романтична љубов. Во романтичната љубов во голема мера го среќаваме елементот неможност на потполн контакт, па затоа и не е чудно што тоа најчесто се јавува кај оние луѓе кои што се разделени. Кога целта е постигната, веројатноста дека романтичната љубов ќе продолжи се намалува. А тоа е затоа што препреката што постои помеѓу двајцата вљубени е совладана, целта е постигната; заедничкото уживање не може повеќе да се идеализира во фантазијата.

Љубов насочена кон себе. Интересно е дека љубовта како и други емоции може да биде упатена на сопственото "јас". Љубовта кон себе се нарекува нарцизам. Се разбира, секој од нас има љубов кон себе, но во определени граници, но постојат и луѓе кај кои љубовта кон себе е најинтензивната што можат да ја доживеат.

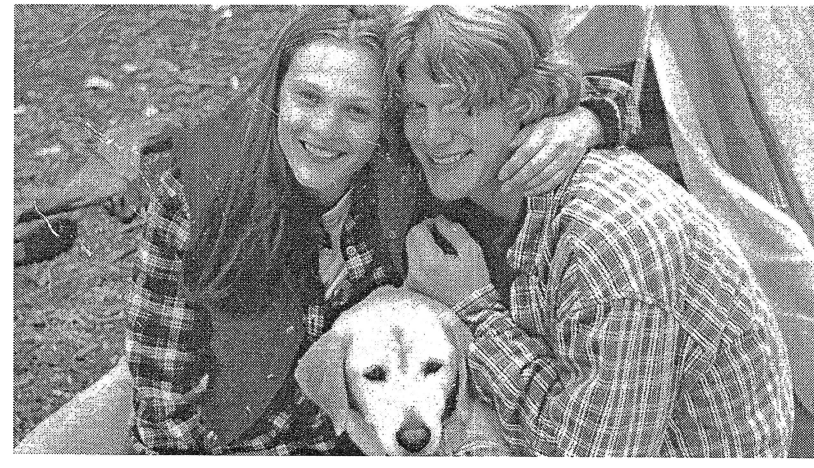
Љубомора. Основна карактеристична ситуација во која што љубомората се јавува се состои во перцепцијата дека саканата личност е наклонета кон некоја друга, а не кон нас. Дури и кога погледот на саканата личност ќе се насочи кон друга, љубомората се јавува веднаш. Меѓу факторите од кои што зависи љубомората се: интензитетот на љубовта и чувството на почитување.

Завист. Зависта претставува негативна емоција која што зависи од односот на нашето "јас" кон друга личност. Карактеристична ситуација во која оваа емоција се јавува е кога гледаме дека некоја личност поседува нешто што би требало да ни припадне нам. Личноста на која што и' завидуваме обично завзема централно место во нашиот животен простор. Исто така, ова негативно чувство може да се појави и кога еден потенцијален пристапен регион ни е забранет.

Омраза. Како и љубовта, и омразата опфаќа две карактеристики, меѓу кои едната е трајна диспозиција и емоционална ситуација која што периодично се јавува. Омразата може да биде насочена кон некој предмет, кон некоја личност или пак кон самиот себе. Како што постои љубов кон себе така постои и омраза кон себе. При омраза насочена кон себе човекот се понижува самиот себе, се казнува, ментално или физички, па може да изврши дури и самоубиство.

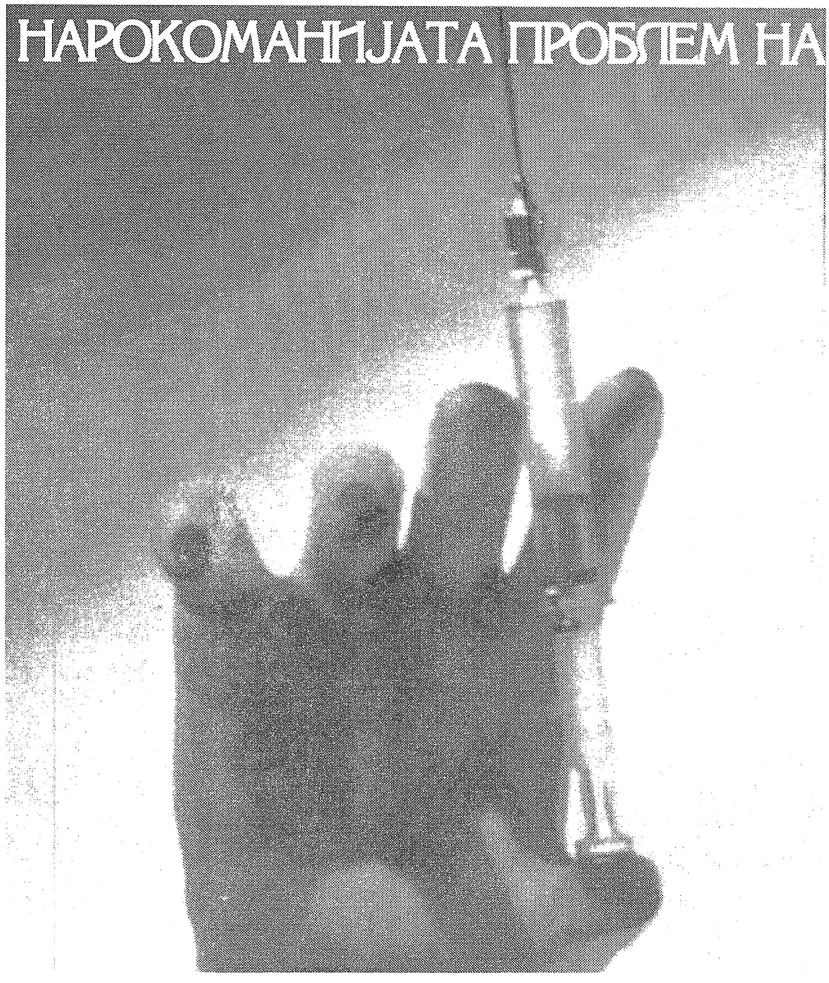
Сите овие емоции во себе содржат висок степен на тензија. Па поради тоа, и се карактеризираат со активност, вознемиреност и возбуда.

Мануела Накова



БОЛЕСТИ НА ЗАВИСНОСТ

НАРОКОМАНИЈАТА ПРОБЛЕМ НА ОПШТЕСТВОТО



Болестите на зависност претставуваат збир во кој спаѓаат алкохолизмот, т.н. наркоманија, зависност од лекови и зависност од разни други опојни средства. Не навлегувајќи во терминолошката дефиниција треба кратко и јасно да се каже дека ниту поимот "наркоманија" ниту поимот "дрога" не може да издржи озбилна стручна критика па затоа ако на нив се гледа пуритански двата израза треба да се отфрлат.

Меѓутоа, подобри изрази до сега не се најдени, а од друга страна, овие поими стекнале многу цврсто право на граѓанство и широка употреба па затоа не можеме да ги избегнеме.

Наркоманијата и земањето дрога денес е еден од најголемите проблеми на социјалната патологија.

Целото општество е вознемирено и се осеќа загрозено, но посебно педагозите, родителите и сите оние кои се занимаваат со социологија, психологија и педагогија на младите. Зошто баш младите? Затоа што современиот талас на наркоманијата ги коси главно тинејцерите.

Патолошката линија во личноста како и специфичноста на патолошката мода секогаш ќе постојат. Она што не треба да се потцени и она што може да претставува реална опасност за едно општество, тоа е рамнодушниот став на одговорните лица во друштвото спрема современата појава на наркоманијата, бидејќи таа со своето понатамошно ширење може да ги зафати и загрози младите личности кои во еден одреден момент повеќе не ќе можат да се спасат.

Од моментот кога едно општество губи контрола над себе и над патолошките појави во него, наркоманијата може да стане епидемија. Сите медицински чинители покажуваат дека наркоманијата е болест, Наркоманите не се никакви јунаци, туку пасивно зависни особи кои бегаат од животните проблеми, стануваат болни и несреќни кои не можат да се спасат без разбирање и грижа од страна на здравата средина. Наркоманите не ги поврзува топли емоционални и другарски односи, туку дрогата и грижата околу нејзино набавување.

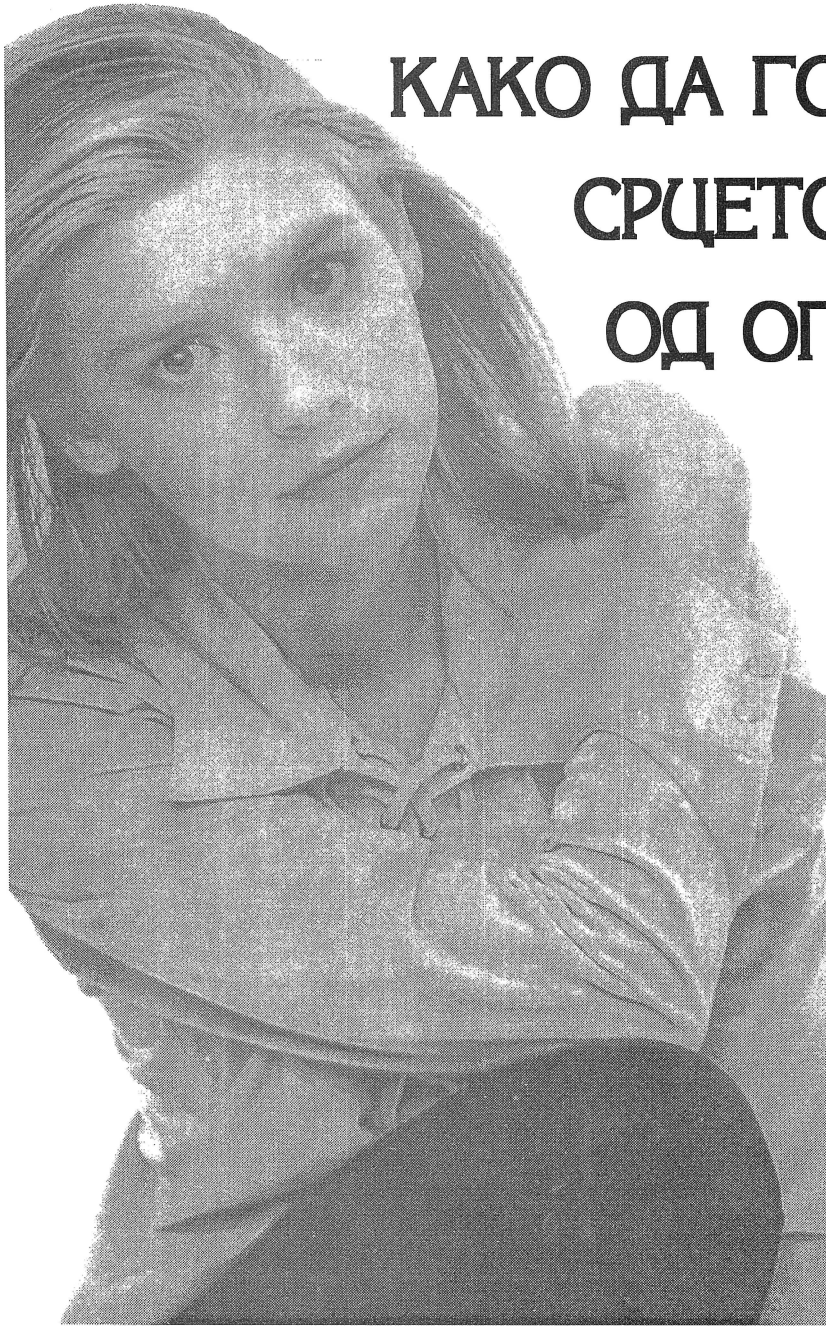
Наркоманијата е најраспространета меѓу младите од 15 до 24 години. Најкритични се 15 и 16 години; 90% наркомани првпат земаат дрога на тие години.

Ширењето на дрогата и кај нас овозможува да со продажба на дрога добро се заработи па затоа илегалните трговци се упорни во заведувањето на млади луѓе.

Целокупниот развој на нашето општество во иднина се смета дека ќе допринесува за здрав и хуман живот и развој на младите луѓе. Општеството е обврзано да се грижи за својот подмладок и не само за оние кои се болни Ангажирањето на општеството носи во себе и потреба да ги исправи своите грешки.

Катерина Делевска

КАКО ДА ГО ЗАКРПИМЕ СРЦЕТО ИЗГОРЕНО ОД ОГНОВИТЕ НА ЉУБОВТА?



Најпрвин да расчистиме што е тоа љубов а што не е. Љубов е... кога неговото име го испишуваш стотина пати на мало ливче хартија... кога го гушкаш своето мече, а замислуваш дека е тоа тој... кога тивко го изговараш неговото име кога си сама... кога се смееш на неговите шеги кои ни најмалку не се смешни... кога знаеш што ќе рече пред да го изговори... кога ти застанува здивот кога тој влегува во собата... кога го облекуваш неговиот џемпер затоа што мириса на него... кога сонуваш за случајни средби кои највероајтно никогаш нема да се случат... кога се загледуваш длабоко во неговите очи... кога ќе ти се пресечат нозете при случајно спомнување на неговото име во твоето друштво...

Љубов е кога никогаш не ја губиш надежта... Љубов не е кога двајцата гледаат еден во друг, туку кога заедно гледаат во ист правец (Saint-Exupery)

Тоа е кога постои љубовта а еве ги индикаторите кога љубовта не е љубов... кога тој не те бара телефонски веќе 3 дена, а на тебе ти е сеедно... кога ќе излезеш со него, а за сето време мислиш што прави твоето друштво... кога те бара телефонски а твојата мајка мора да каже дека не си тука... кога неговите мани што ти биле симпатични, почнуваат одеднаш да те нервираат... кога тој се фали дека го брка една згодна девојка, а ти воопшто не го слушаш... кога ќе влезе во собата а ти не забележуваш затоа што не ги тргнуваш очите од неговиот најдобар другар.

Па, сами треба да одлучиме дали љубовта што ја имаме е она што сакаме да го имаме и еве што се случува во пракса. Тој те остава и додека ја изговара онаа последна реченица која значи дефинитивен крај, ти чувствуваш како да е сечат низ стомакот митралеските олова во успорена снимка. Но што е тука е, назад повеќе не се може, сега се мора напред и тоа брзо.

Кога ќе скршиме нога или рака, докторот става гипс, болката брзо поминува и раката зараснува. Но

тоа за жал не се случува со скршените срца. Гипс не доаѓа во предвид, таблетите не помагаат и ниту еден лекар не сака да те сослуша. А што да правите, скршеното срце боли, некогаш тапо а некогаш остро како убод во градите. Но нема видливи рани, крв, завои ниту температура која би била доказ за вашата внатрешна агонија. Оваа болка може да те излуди и осами, а ти не смееш тоа да го дозволиш, мораш брзо да го излечиш. Срцето може да се скрши од илјадници причини, но најчесто е љубовта која тргнала наопаку, во невозвратена љубов, со разочарување, со губење на саканата личност. Не да признаеме, срцето никогаш не се крши докрај и затоа се крпи и залечува. Нема потреба да се сокриеш во некој агол од собата и да си далеку од светот и од тоа да доживееш нешто слично. Но за тоа нема потреба. Постојат балзами за срце кое пати:



Домашни балзами за скршено срце

Плачење. Земи еден топ паломи и повикај ја твојата најдобра другарка, сестра или мајка и затворете се во твојата соба. Кажи се´ што те мачи и слободно заплачи. Немој да се воздржуваш. Кога добро си се исплакала, исплискај го лицето со ладна вода, намачкај се со крем, стави облоги од камилица на очите и припремај се за прошетка нив природа. Животот е сосема краток за да бидеш несреќна. Минатото е минато, кој знае што носи иднината, се´ што имаш е сегашноста. Затоа искористи ја најдобро. Во животот сигурно има многу болни работи отколку мокрите паломи, размачканата маскара и тажните приказни.

Дневник. Се´ детално запиши во дневникот, не испуштај ниеден детал. Така ќе имаш потсетник во случај да дојдеш во ситуација да ја направиш истата грешка. Ќе ти помогне ако имаш стар дневник да прочиташ што си чувствувала кон другите. Врз основа на тоа искуство ќе можеш сама да се извлечеш.

Фризура. Промени ја фризурата: ошишај се, стави некој обоен прелив на косата, мини-вал, стави нови прамени да изгледаш посвесно. Со тоа ќе го смениш аголот од кој набљудуваш. Ако после фризерската интервенција и понатаму изгледаш ужасно, барем ќе имаш за што друго да се нервираш.

Кршење на фотографии. Скини ја неговата фотографија! Има нешто симболично во кинењето на фотографиите и во уништувањето на тој што те повредил. Понекогаш тој ефект е ослободувачки.

Сложувалка. Купи ја најголемата можна сложувалка и посвети и´ цело попладне ако треба. Толку ќе те занесе што нема ни да осетиш дека си несреќна.

Преуредување. Крени ги ракавите и направи полно преуредување во својата соба - вклучувајќи го и шкафот и сите фиоки. Фрли се´ што не ти треба и сета облека што повеќе не ја носиш. Потоа ќе бидеш уморна, но добро ќе се чувствуваш.

Шекспиров сонет. Научи два-три Шекспирови сонети напамет. Тие се прекрасни и романтични и додека ги бубаш напамет, нема да мислиш на своите проблеми. А можеш некој нов тип да го импресионираш со знаење.

Диско. Пред тебе е луда и незаборавна вечер и лудирај до бесвест.

Телефонска терапија. Седи до телефонот и се´ раскажи и´ на некоја другарка. Па со тоа потполно ќе го "излуфтираш" својот проблем.

Нова романса. Најдобриот балзам за скршено срце (апсолутно клинички испитано) е нова љубов. Најди си дечко, но овојпат биди сигурна дека тој ја заслужува твојата наклоност. Потруди се потполно да ја потиснеш желбата ти нему да му го скршиш срцето, само заради тоа што твоето било неодамна скршено.

Билјана Анакиева

ЦВЕЌЕТО ВО НАШИОТ ДОМ



Одгледувањето цвеќе е племенита склоност на луѓето. Со внимателен избор секој дом може да се претвори во оаза со бујно зеленило, како преку лето така и преку зима или во соодветно годишно време да се оживее со богат колорит на цвеќе. За оние кои штотуку се обидуваат да одгледуваат цвеќе во својот дом треба да се изберат отпорни лесно прилагодливи лисни растенија или едногодишни цветни билки, додека поискусните можат да ја прошират својата збирка со малку необично цвеќе кое бара зголемена нега. За да се стекне "златна рака за цвеќе" треба да се знаат основните правила за одгледување на цвеќе како и нивните специфичности.

Избор на цвеќе

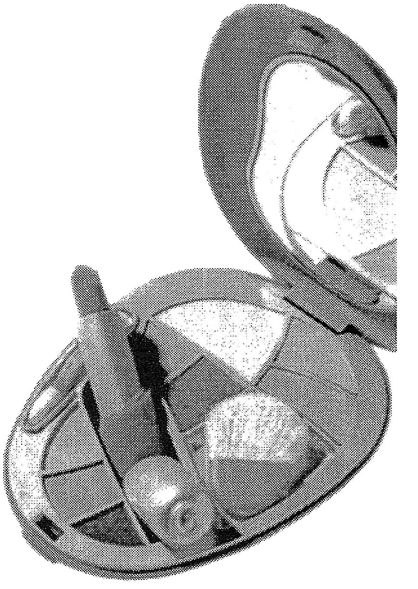
Прва работа што треба да ја знаете кога купувате ново цвеќе е дека тоа треба да биде одгледано во заштитена околина под посебен стручен надзор и дека му треба време од неколку дена за да се прилагоди на новите услови. Цвеќето бара време што треба да му го посветите, тоа не е долго, но мора да биде редовно.. Ако сакате во собата да создадете зелена оаза, зелено катче што ќе ви ја разведри собата изберете лиснати растенија што можат да поднесат повремено занемарување, а не оние кои бараат постојана влага, отстранување на сувите лисја, поткастрување и обликување на формата. Но ако сакате да одгледувате цвеќе како хоби, купете ги оние кои брзо растат и бараат разновидна сезонска нега и пресадување секоја година како ползавиците кои можете да ги ставите во мали корпи и на тој начин ќе го разубавите изгледот во собата.

Ако имате намера цвеќето да ви биде украс во некоја одредена соба, мора да оцените дали има доволно светлина и влага, и доволно простор за растење, зашто кога ќе го купите обично е тоа мало и неразгрането. При купувањето на цвеќето исто така треба да знаете дека од староста на растението и неговата висина ќе зависи и неговиот век на траење, на пример, палмата помала од 25 сантиметри не е пожелна да се купи зошто младите палми како поевтини се´ уште се неотпорни и е мала веројатноста дека добро ќе се прилагоди на новата средина.

Љубители на зелените оази, одгледувајте го цвеќето, тоа го оживува и разубавува просторот - тоа е извор на ЖИВОТОТ!

Катерина Делевска

КОЗМЕТИКА



Се´ на едно место

Каква шминка да се носи со себе? Овој руж, ова црвило, пудра... се´ тоа зазема многу место, а секогаш ќе падне капачето на моливот, ќе се оштети ружот или ќе се истури сенката. Затоа набавете ги сите во едно. Руменилото, ружевите, сенките, пудрата и огледало, сето тоа што ви е потребно за дотерување!

Сино со мерка

Сините сенки се многу модерни, но не треба да се претерува. Сината е ладна боја која на лицето изгледа многу нападно, па поради тоа се нанесува во тенки слоеви. Најпрво преку целите горни капаци се нанесува светла сина нијанса, а со истата нијанса направете и линија под трепавиците на долните капаци. Потоа на надворешите агли на горните капаци се нанесува потемната нијанса, но не во многудебел слој. Со сината сенка одговара црна маскара, а само на врвот на трепките се нанесува сина.



Чисти четки

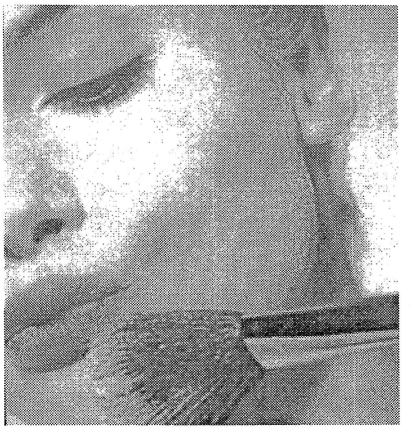
Пудрата во прав и руменилото најдобро се нанесуваат со четки. Но, бидејќи се секогаш во контакт со кожата, можат да станат вистинско лежиште на бактериите. Затоа мора да бидат чисти. Најдобро е да се мијат секој месец во млака вода, со додаток на неколку капки шампон за миење коса. Исцедете ја водата така што влакната ќе ги стиснете меѓу дланките и оставете ги да се сушат на рамна површина.

Нова нијанса на руменило

Руменилото и пудрата во прав секогаш се трошат на ист начин. Средината се губи, а на страните остануваат тенки слоеви кои главно се здробуваат. Сочувајте ги, па на хартија помешајте неколку такви остатоци. Здробете ги во прав и повторно добро измешајте ги. Ќе добиете нова нијанса на руменило во прав, кое треба да се нанесе со четка.

Каков туш таква линија

За линија со туш потребна е мирна и спретна рака, но успехот зависи и од видот на тушот. Постојат пакувања со одвоени четчиња, четчиња на кратка или на долга рачка,



тенки или подебели. Одберете го оној кој најмногу ви одговара:

1. Revlon - подебела четкичка

2. Guerlain - подолга и тенка четкичка

3. Ives Saint Laurent - четкичка одвоена од тушот

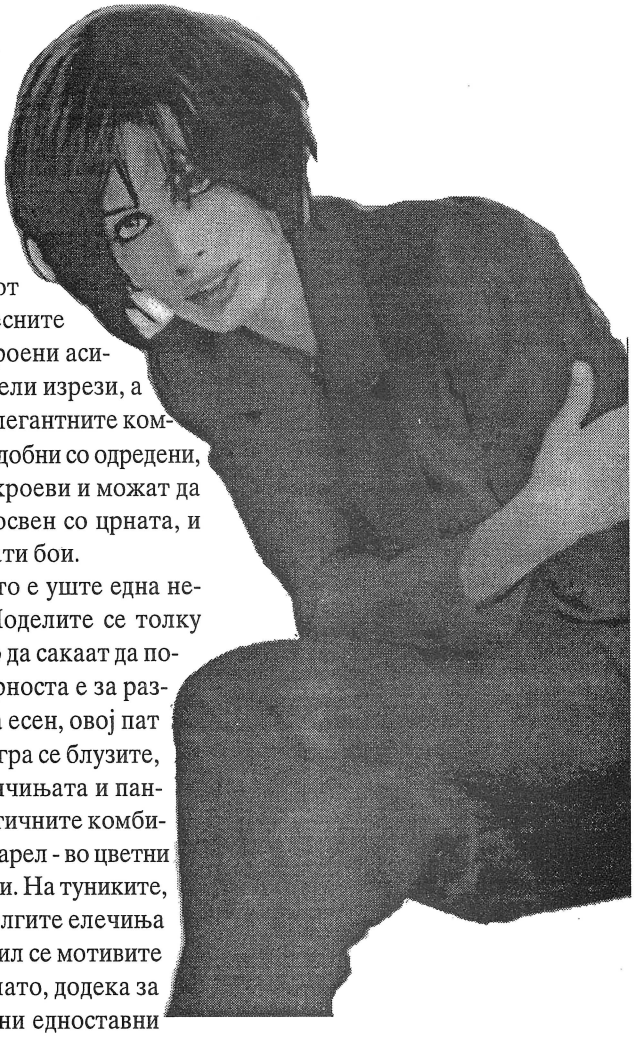
4. Chanel - во едно пакување има две нијанси на туш

5. Helena Rubinstein - кратка четкичка на дебела дршка

Гордана Атанасова

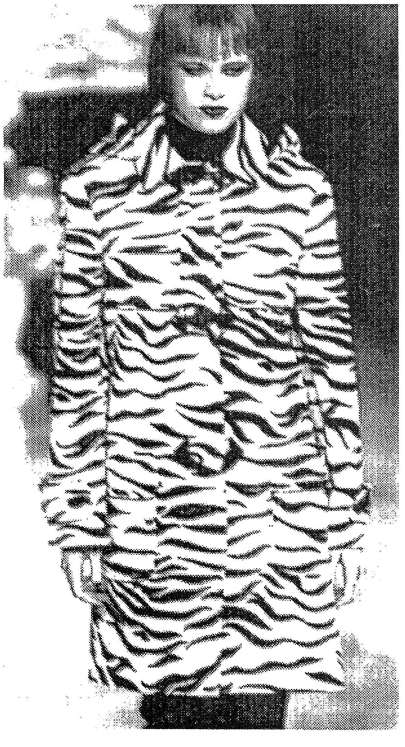
Разговори за модата

ЕСЕН 98



Инспирирани од природата, креаторите одбраа свежа палета на водена, цветна, боја како кожата, златна, бела и црна. Водените бои ги подразбираат сите сини тонови од најсветла преку тиркизна до најтемно сина. Цветните се најнежните бои како пудра, валкано розе, пинк и јасно кармин црвена. Боите на кожата се движат од многу светли преку златни до кафени а златните имаат бледожолти, зелени и бронзени одсјаи.

Сепак, белото ги има сите изгледи да биде фаворит на сезоната. Белиот изглед донесува многу свежина и романтика. Може да се носи во комбинација со црно како основа, да изгледа секси или романтично, спортски или елегантно. Преовладуваат чипката и везот - за романтичен стил, а стречот за секси бело. Тесните фустанчиња се кроени асиметрично и со смели изрези, а спортските или елегантните комплети за град, се удобни со одредени, не многу строги кроеви и можат да се комбинираат освен со црната, и со другите останати бои.



Прозирното е уште една неизбежна тема. Моделите се толку воздушести, како да сакаат да полетаат, но прозирноста е за разлика од минатата есен, овој пат "облечено". Во игра се блузите, туниките, фустанчињата и панталоните. Романтичните комбинации се како акварел - во цветни дезени, водени бои. На туниките, панталоните и долгите елечиња во ориентален стил се мотивите ио деталите во злато, додека за град се предвидени едноставни фустанчиња и блузи или јакни од полиамид со јаки бои.

Трикотажата е секогаш омилена поради удобноста, но и затоа што ја истакнува силуетата. Оваа сезона се прилагодува на сите стилови. Елегантната трикотажа, од релјефна или креп вискоза, инспирирана е од 30-тите години и дискретно ја следи линијата на телото. Спортските модели, Т-маиците, долгите фустанчиња и тесните панталони со должина околу колената се со контрастна боја.

Панталоните - тесни, рамни, широки, долги, се клуч на сезоната и со нив се комбинира сето останато. Најважни материјали се релјефната вискоза за рана есен во градот, стречот за удобност и спорт, свилата за егзотичните рафинирани модели, прозирното за романтично расположение. Најмногу тесните панталони се во шки стил кои се носат со поло маици и женствени детали, потоа модели со должина околу колената и ориентални со туники или кратки јакни. Покрај овие основни трендови сезоната есен '98 ќе ја обележат и модели инспирирани од хипи стилот, изразито спортскисо многу нашиени џебови, кратки кошули кои се врзуваат под гради, рамни машки кошули кои можат да се носат како фустанчиња преку панталони... од сите должини, посебно оние околу колената, но пред се' удобност, заблагодарувајќи на новите материјали.



Во црвено

Еднобојно од глава до пети, посебно црвеното ја одбележа сезоната на одминување, есен-зима ´97/98. Меѓутоа, секоја актуелна боја - црна, сива, беж, кафена... ако добро изгледа доаѓа и во предвид. Тоа е и најдобар начин да се усклади гардеробата и да се создаде личен стил во облекувањето. Одело, сако, сукња, панталони, потоа кошула, туника со ролка, се´ во една боја, треба да биде основна гардероба. Понатаму е се´ лесно.

Есенски мантили

Во склад со општиот тренд, мантилите за есен се многу едноставни, кроени рамно, без многу детали и најчесто со должина околу колената. Направени се од памучно платно, балон-свила и нови синтетички материјали со сјај.

Блузони

Ги немаше уште од седумдесеттите. Оваа есен и зима повторно се вброија меѓу хитовите, се разбира, со одреден стил на облекување. Тесни се, кроени рамно, со лајсна на работ, а се носат со панталони звонести и рамни сукњи, долги или должина околу колената.

Моден хит - панталони 3/4

Панталони кои во ´50-тите години жареа и палеа, заблагодарувајќи им на Одри Хепберн, Мерилин Монро, Анита Екберг... и биле носени само во слободно време, ова лето доживуваат ренесанса. Готово сите креатори ги вбројуваат во своите колекции, а направени се од најразлични материјали. Потполно тесни или рамни поаѓаат од струкот или колковите и завршуваат под колената. Се носат во сите, па и во најсвечените прилики.

Гордана Атанасова

Љубовен квиз:
Каква е вашата љубов?
ЗА И ПРОТИВ НЕГО

Можеби и не знаеш кој е твојот тип на љубов. а ова е начин да откриеш. Можеби **Тој** и не е вистинскиот. Провери пред нешто да преземеш. Тие што се лудо заљубени без разлика на резултатот најверојатно ќе сакаат тука нешто да изменат или да го прилагодат својот случај.

За тестот потребен им е партнер: "најдобриот другар", дечко или некој кој планираш да "го уловиш", а уште не е развиена тактиката за успех. Поаѓајќи од првото поле наизменично се одговара на едно прашање. Позитивните одговори дозволуваат премин во следното поле, додека негативните диктираат мирување во текот на еден круг. Во случај на дилема помеѓу НЕ и ДА.

Некои од прашањата се однесуваат на конкретни постапки и се одговара на основа на сопственото однесување, а некои на извесните аспекти на животот. Кога еден од партнерите стигнува до полето број 24, тестот е завршен, иако другиот не го завршил својот круг. Тогаш со растојанието на полињата и врз основа на тоа се читаат резултатите.

1. Помалите неверства може да се признаат, а сериозните не.
ДА НЕ

2. Секогаш е подобро партнерот да го држиш во неизвесност
ДА НЕ

3. Дали ги избегнуваш "префрлањата"
ДА НЕ

4. Голема тајна на една врска е: многу да се сака а малку да се среќава
ДА НЕ

5. Кога вас некој непознат човек ве види не може да утврди дека живеете заедно
ДА НЕ

6. Сакаш твојот партнер секогаш да биде во центарот на вниманието
ДА НЕ

7. Заљубената особа секогаш изгледа помалку глупо
ДА НЕ

8. Најдоброто место за љубов е креветот
ДА НЕ

9. Најголем број на твоите пријатели се и негови пријатели
ДА НЕ

10. Бараш твојот партнер иронично да ги прифаќа нештата
ДА НЕ

11. Прибегнуваш кон лаги да би ги избегнала дискусиите и расправиите
ДА НЕ

12. Те забавува да го набљудуваш твојот стар партнер како предмет на восхитување и ласкање
ДА НЕ

13. Дали ги цениш неговите совети кога купуваш гардероба
ДА НЕ

14. Ти годи ли фактот дека многу нешта се жртвуваат за тебе
ДА НЕ

15. По водењето љубов, со задоволство се вртиш настрана и заспиваш
ДА НЕ

16. Одвоениот годишен одмор сам по себе не е синоним за независност
ДА НЕ

17. Кога љубовта е во прашање и се уште е малку
ДА НЕ

18. Домашното огниште може да биде престол со кој една жена владее со светот
ДА НЕ

19. Среќниот семеен живот е главно случајност во животната лотарија
ДА НЕ

20. Човекот се жени со една личност, живее со друга а во суштина се сака само себе
ДА НЕ

21. Дали некогаш приредувате на својот партнер нешто што не би го поднеле ако тој вам ви го приреди
ДА НЕ

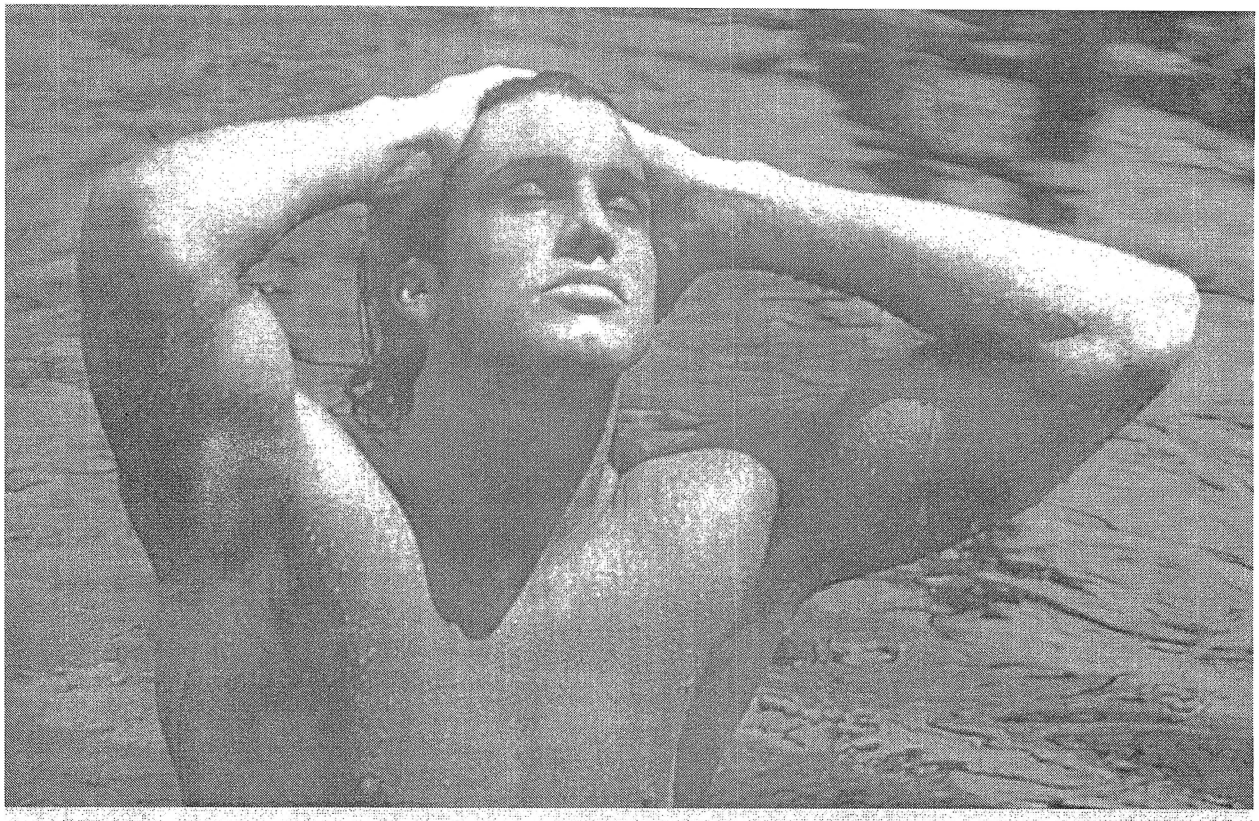
22. Во заедничкиот живот рамноправноста многу повеќе вреди од победата
ДА НЕ

23. Склони сте да го браните својот партнер во негово отсуство, иако на тоа другите ќе ви замерат

ДА НЕ

24. Прифаќате вашиот партнер да има пријатели кои вие не ги познавате

ДА НЕ



РЕШЕНИЕ НА ТЕСТОТ

Вашата љубов изгледа вака:

Ако нема растојание

Нема сомнение дека меѓу вас владее совршено разбирање. Вие сте најпар, совршено се поистоветувате еден со друг и можете да припаднете на списокот на слушнати партнери (Ромео и Јулија и слични). Но што се однесува до вас, без драми! Ретко се случува тоа што вам ви се случува - да го откриете еликсирот на долгиот живот заедно, тајниот напиток кој овозможува да се пребродат сите тешкотии во односите меѓу двајцата. Завидливците и пакосниците ништо не ви можат.

Растојание до 2 полиња

Љубовта е на ваша страна, нема сомнение тука, но со променлив интензитет на двете страни. Секој од вас добро го знае движењето на љубовната лулашка, успеси и падови низ кривулестата стаза на чувствување. "Во спротивно би било досадно..." Двајцата сте убедени дека љубовта не може да се уништи со гладување, но во тоа многу лесно се успева со прејаденост. Веројатно ќе се сложите со следната афричка изрека: "Вистинската љубов е како ситен дожд кој паѓа тивко но создава река".

Растојание од 3 до 5 полиња

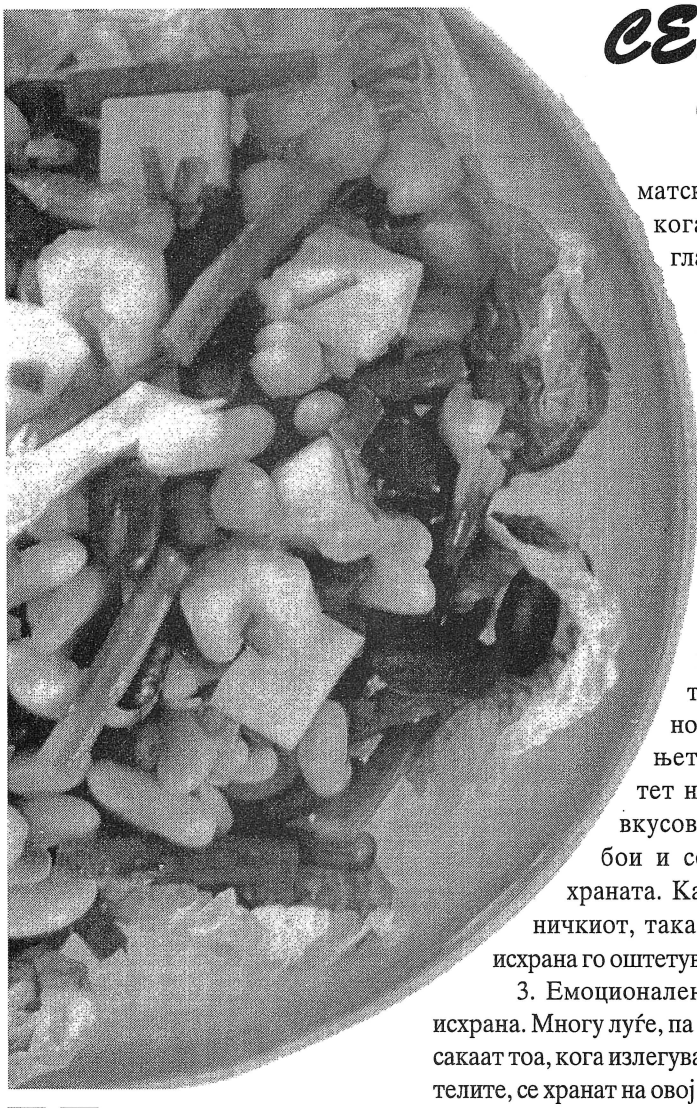
Вашата љубов е изложена на секојдневен пламен. Вие се сакате без илузии, се задоволувате со својот однос, не барајќи го она што го нема. Животот се одвива и надвор од куќата, а она што надвор се случува го компензира она што во куќата е премногу статично. Но по тоа што го тврдат големите романтичари, љубовта е нешто друго. Дали е тоа вистина? Вие ги слагате рамењата, смешкајќи се и се задоволувате цитирајќи некоја изрека. Да, пријатели, убаво е да се биде заљубен, но не би било драма да секој оди по својот пат.

Растојание поголемо од 5 полиња

Во ред - кој се сака тој и се кара. Но, можеби и на тоа постојат граници. Вашите средби личат на ринг. Зборовите кои ги упатувате едни на други поразорни се од ракетите "Першинг", позагушливи оф рок концерт. Дали сте баш сигурни дека сте пар? Или вие тоа измислувате нов начин на живот?

Билјана Анакиева

СЕДУМ ВИДОВИ НА ИСХРАНА



Исхраната е најважната функција во животот, но и најважен фактор кој одредува дали живееме во хармонија со животната средина, и, спрема тоа, дали сме здрави или болни. Согледа на болеста постојат 7 главни видови (аспекти) на исхрана:

1. Механички начин на исхрана. Пример за тоа е исхраната во мајчината утроба - несвесно и без желба. Меѓутоа, некои луѓе се хранат на овој начин секогаш, и кога се веќе зрели луѓе. Пример за тоа е кога навечер доаѓаме дома и автоматски му приоѓаме на фрижидерот и посегнуваме по храната многу често и без да ги измиеме рацете. Уште еден пример е кога се храниме автоматски и тогаш кога не сме гладни;

2. Исхрана од аспект на нашите сетила. Овој вид исхрана започнува со развојот на сетилата веднаш по раѓањето и се заснова на давањето приоритет на одредени вкусови, мириси, бои и составот на храната. Како и механичкиот, така и овој вид исхрана го оштетува здравјето;

3. Емоционален аспект на исхрана. Многу луѓе, па и кога не го сакаат тоа, кога излегуваат со пријателите, се хранат на овој начин, како што се вели "заради правење друштво". Вечерите со запалена свеќа и музика, исто така се примери на емоционален вид на исхрана. На овој начин се храниме и во случај на посета на роднините кога јадеме исто што и тие. Околу 99% од современиот свет се храни на овие три начини кои го нарушуваат здравјето.

4. Интелектуален аспект на исхрана. Овој вид се заснова на нутриционистичките препораки кои ги застапуваат стручњаците за исхрана кои препорачуваат диета. Некои луѓе во САД може да ги прифатат и применат овие сугестии во практиката, но во останатите земји, милиони луѓе не можат редовно да купуваат месо, млеко и други скапи прехранбени производи. Многу нутриционистички теории не само што не се корисни по здравјето на луѓето, туку често се и штетни.

5. Општествен аспект на исхрана. Овој вид на исхрана присутен е тогаш кога почнуваме да размислуваме за економичност на исхраната. Пример за тоа е кога некој може да купи месо, млеко и други производи, но не употребува многу од нив да допринесе за исхраната на другите, помалку среќни луѓе. Општествениот вид на исхрана се појавува со појавата на социјализмот, а интелектуалниот аспект на исхрана застапен е на Запад.

6. Идеолошки аспект на исхрана. Постојат многу малку ресторани во кои христијаните се хранат според Христовиот начин на исхрана. Калуѓерите во манастир се хранат со бел глазиран ориз, шеќер и друга преработена храна наместо со интегралниот ориз, овошје и друга природна храна, која се служела традиционално.

7. Исхрана од аспект на слобода. Тоа не значи хаотична исхрана, туку по слободна волја избрана храна. Оваа слобода на исхраната значи способност слободно да се прилагодиме на животната средина. На тоа ниво на слободна волја вршиме избор на храната во склад со слободно избраната цел од што автоматски следува здравјето и среќата. Ако правилно се разбере и применува, тука спаѓа макробиотичкиот начин на исхрана, бидејќи тој се заснова на флексибилното прилагодување на природата и универзумот. Во исто време тој ги задоволува и сите претходни аспекти на исхраната.

Ренаша Пейељуѓоска

од 1.11 до 30.11.1998

Овен

Љубов: Промените на емотивен план ќе одат во ваш прилог. Сепак, внимавајте да не го повредите партнерот(ката) поради вашиот зголемен ентузијазам. Слободните Овнови се на добар пат да започнат нова врска. Послушајте ги советите на другите.

Работа: Првиот проблем ви е решавањето на односите со околината. Не сте спремни за длабока концентрација. Внимавајте на финансиите. Неповолен период за вложување.

Здравје: Избегнувајте ги ситуациите кои можат да ве изнервираат. Намалете го алкохолот.

Бик

Љубов: Состојбата се комплицира. Ако досега успевавте да ги скротите емоциите и чувството на неизвесност, сега тоа може да стане претешко. Добро размислете за однесувањето на другата страна - реално согледајте ги причините за нејзиното "ладно" однесување.

Работа: Ќе станете жртва на озборување. Можни се и директни кавги со колегите (претпоставените). Не дозволувајте тоа да влијае на вашиот елан за работа. Финансиите ви се слаба точка во овој период.

Здравје: Безначајни симптоми може да се претворат во вистинска болест. Посетете го вашиот лекар.

Близнаци

Љубов: Поволен период што ќе ви овозможи да го свртите вниманието на личноста која досега ви изгледаше недостижна. Прифатете ја поканата за забава - земете што ви припаѓа.

Работа: Завршете ги обврските што побрзо, бидејќи доаѓа кризен период на работно поле. Финансиската состојба ви е добра, но не претерувајте со трошењето.

Здравје: Поради преголемите амбиции, можни се нервози. Откажете ги цигарите.

Рак

Љубов: Иако однадвор се´ изгледа идилично, вие добро знаете дека некои работи се изменети. Во голема мера сами сте виновни за ваквата состојба, па крајно време е да се одлучите што навистина сакате.

Работа: Доаѓа помирно време кога можете на мира да ги довршите започнатите работи. Времето поминато во кругот на семејството ќе ве ослободи од напнатоста.

Здравје: Во овој период вашето здравје ќе биде многу чувствително. Опуштете се.

Лав

Љубов: Ќе бликате со сила и енергија. Тоа ќе ја зголеми и вашата ароганција, која може да предизвика сериозни конфликти со партнерот(ката). Слободните Лавови ќе бараат излез од "слепата улица" - емоции постојат, но вистинската работа ви бега од рака.

Работа: Затегнатите односи нема да го спречат вашето напредување. Ќе сакате преку ноќ да надминете некои ограничувачки околности - оценете реално колку далеку можете да одите.

Здравје: Без поголеми проблеми.

Девица

Љубов: Одлични изгледи за интимна среќа. Но, внимавајте со изјавите, што и пред кого зборувате. Слободните Девици ќе имаат чувство дека она што го сакаат им бега од рака. Бидете поактивни.

Работа: На професионален план работете на зацврстување на постигнатото. Покажете смисла за практична добивка.

Здравје: Слободното време искористете го за одмор. Внимавајте на нервите.

Вага

Љубов: Во овој период ќе се ослободите од последните љубовни двоумења. Посветете му се целосно на партнерот. Одличен период за слободните Ваги: и разумот и срцето ќе ви велат само едно!

Работа: Работната напнатост се смирува. Новите идеи на работното место се добредојдени. Вистинско време да се истакнете.

Здравје: Внимавајте на временските промени.

Скорпија

Љубов: Ова е неповолен период за нови потфати на љубовно поле. За оние кои веќе се во врска - поголема толеранција кон партнерот(ката). Некои ваши забелешки навистина се без основа.

Работа: Новите прилики кои се појавија налагаат потреба да се докажете. Бидете стрпливи и тактични. Можни се кратки патувања.

Здравје: Планетите во овој период ќе ја тестираат вашата издржливост. Внимавајте!

Стрелец

Љубов: Будење на љубовниот живот. Ќе ги оставите зад васнеуспешните обиди и ќе се свртите кон нешто сосема ново и интересно. Стрелците кои се во врска ги очекува мирен и хармоничен период.

Работа: Вашата концентрација е ослабена, па доколку работата ви е поврзана со ментални активности добро внимавајте. Почекајте подобро време за нови активности.

Здравје: Физички, одлично ќе се чувствувате. Немате никакви здравствени проблеми во овој период.

Јарец

Љубов: Од партнерот ќе барате и ќе добиете поддршка за некои работи кои ви се многу важни. Слободните ќе почнат да размислуваат за сериозни односи со спротивниот пол.

Работа: Советите од пријателите и претпоставените многу ќе ви помогнат да го постигнете планираното.

Здравје: Вообичаено.

Водолија

Љубов: Во љубовта ќе бидете непредвидливи и екстремни, склони на непредвидливи потези, каранци и отворени конфликти. Критичен период за Водолиите родени во февруари.

Работа: Ако имате било какви планови со странство - ова ќе биде интересен месец. Ова е одличен период за започнување нови работи. Искористете го.

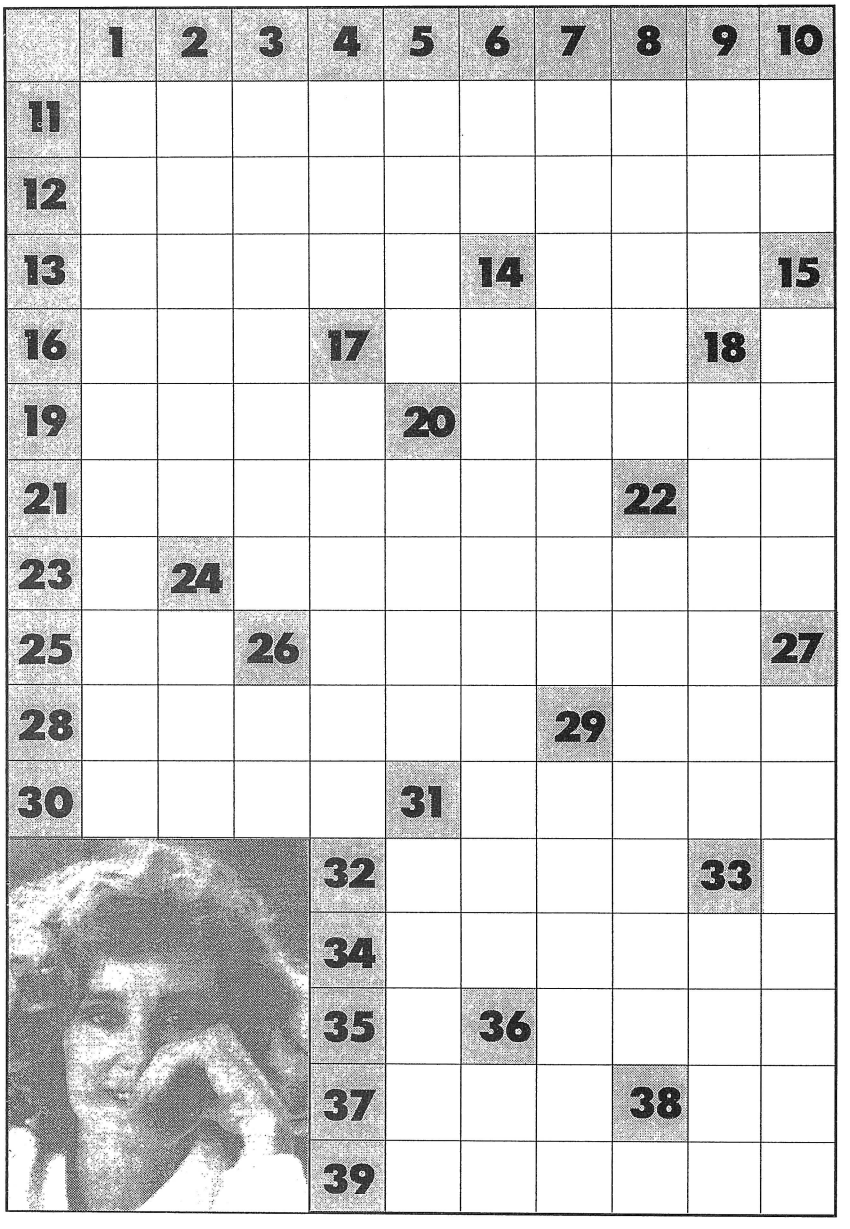
Здравје: Состојбата се влошува. Влегувате во период на зголемен ризик од настинки.

Риби

Љубов: Поволен период за Рибите кои веќе се во врска. Слободните Риби ги очекува изненадување од интересна личност од спротивниот пол. Вашата страст и емотивност ќе дојдат до полн израз. Сега е вистинското време.

Работа: Посериозно посветете им се на заостанатите обврски. Не дозволувајте да излезете од колосек.

Здравје: Регулирајте го крвниот притисок. Повеќе овошјеи течности во исхраната. Диета никако!



СКАНДИНАВКА

1. Американска артистка (фотос)
2. Прислужник во католичка црква
3. Журналист
4. Машко име (нагалено)
5. Ротациона печатарска хартија (скр.)
6. Иванград
7. Висина (разг.)
8. Група органски соединенија
9. Радио-телевизија (скр.)
10. Ангелина Иванова
11. Заштитници на животната средина
13. Поука
14. Финска радио-телевизија - американска пејачка
15. Меѓудржавен сојуз
16. Разделен сврзник
17. Мирис (лат.) - скаменет главоножец
18. Фосфор - диво животно
19. Држава во Азија
20. Наочари - главен град на Јемен
21. Козачки поглавари
22. Иван Карадак - општина (тур.)
23. Лумен
24. Проучувач на римската култура - лична заменка
25. Авенија
26. Засадени места - Зана Нимани
27. Проучувач на грчката култура
28. Еден географски поим
29. Боксерот Русевски - област под управа на емир
30. Град во Белгија
31. Одликување - флека
32. Артистката Мур
33. Италија - вид зачин
34. Кошаркарот Комазец
35. Метар
36. Повреди - Винона Рајдер
37. Киловолт-ампер
38. Историско место во Мала Азија - имагинарен број
39. Актер

Автор:
Миланчо Миленкоски

РЕБУС 9



Самс



Сиелинг

Автор:
Миланчо Миленкоски

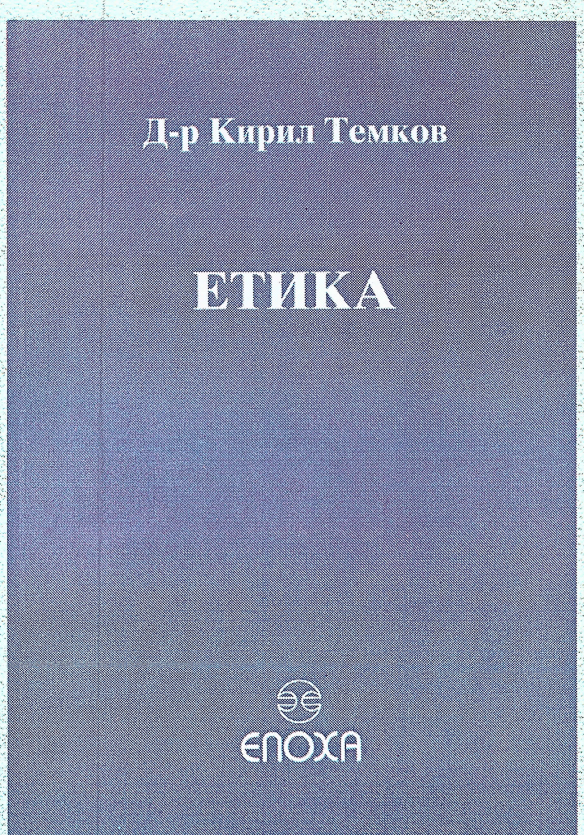
Решение: Еманатори=Ема на Тори

Фото 2002

За студенти 20% попуст

Локација: бул. Партизански одреди бр. 27

тел. 121-303

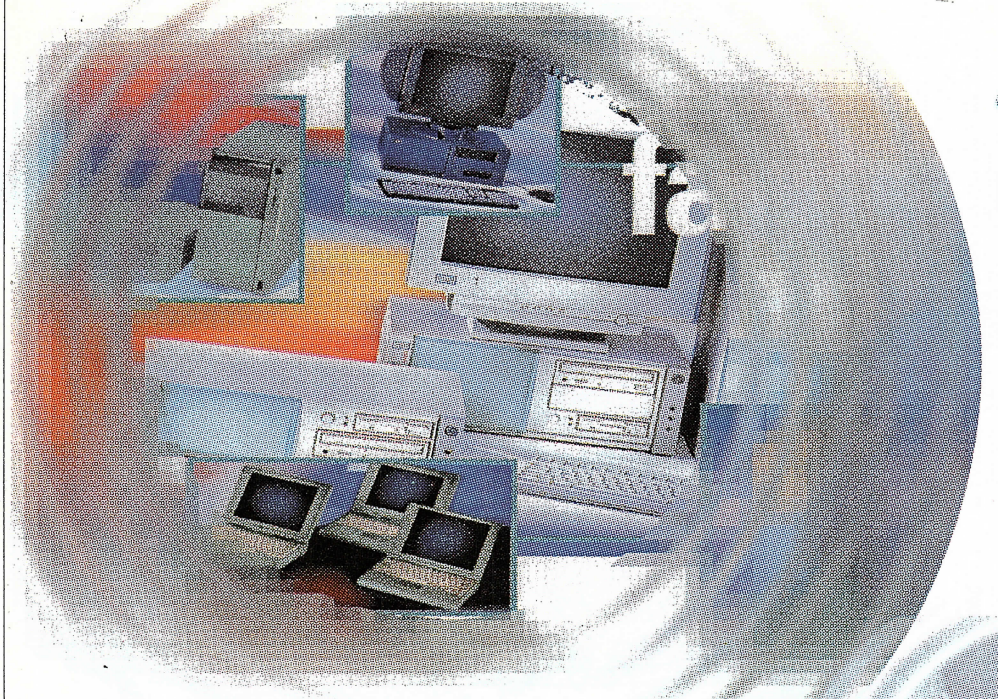


ЕТИКА

Д-р Кирил Темков

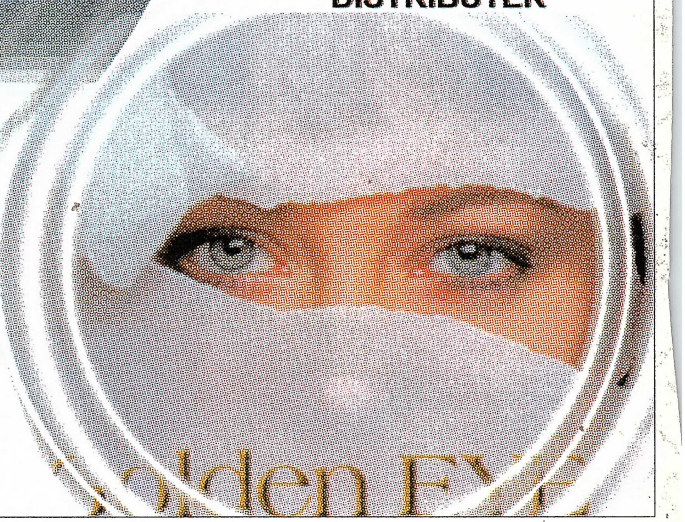
Во современиот свет - полн со неизвесности и јansи, со животни неволји за многу луѓе, со лоши последици од неконтролираниот развиток и од недобрите политички тенденции, со многу негативни резултати од разбранетите и хаотични социјални процеси - повторно возникна духот на Етиката. Таа понудува една нова душевност, која му избега на современото човештво, еден систем на погледи и односи меѓу луѓето коишто им недостасуваа последниве децении, таа овозможува разбирање за правилното место на личноста и на нејзините ставови и постапки за една вредна живејачка, а претставува и добра основа за ангажманот на секој човек во градењето на својто сложен свет.

SIEMENS NIXDORF QUALIFIED PARTNER



LG

GENERAL DISTRIBUTER



EIN-SOF

HARDWARE SOFTWARE MULTIMEDIA PUBLISHING

Во Економски Факултет, Скопје
Тел./Факс: 111-123; 112-308

DISCOTEQUE MUSANDRA

GREATEST FUN



Секоја среда: СТУДЕНТСКА ЗАБАВА