

# ПЕНЗИОНЕР<sup>тус</sup>

СЗПМ

БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК

» за сегашни и за идни пензионери

Излегува еднаш месечно. Редакција тел. 02 3213 227 e-mail: kontakt@szpm.org.mk www.szpm.org.mk

NLB<sup>®</sup>

Тутунска банка

Година II, број 11, 26 јуни 2009 година

Регионални состаноци за пензионерските актуелности

## Реално зголемување на пензиите

Во организација на Сојузот на здруженијата на пензионери-те на Македонија во текот на јуни се одржаа регионални состаноци со раководствата на пензионерските здруженија на кои се расправаше за актуелностите од активноста на оваа најмасовна пензионерска асоцијација. На регионалните состаноци во Прилеп, Тетово, Пробиштип, Пехчево и Неготино откако беа конкретизирани задачите за регионалните ревии на песни, музика и игри, беа разгледани повеќе прашања за стандардот, здравствената заштита, информирањето на пензионерите и друго.

Претседателот на СЗПМ Душко Шурбановски информираше и за средбите со министерот за труд и социјална политика Џелјаљ Бајрами и заменик-министерот Ристо Спировски во врска со владината предлог-мерка за привремена промена во начинот на усогласување на пензиите поради укинување на концептот бруто-плата, со кој дојде до вештачко зголемување на нето-платите поради додавање на трошоците за храна и превоз на вредноста. Поради тоа усогласувањето на пензиите годинава ќе се пресметува врз основа на реалното зголемување на нето-платите, без храна и превоз. Колку ќе биде зголемувањето на пензиите за првите шест месеци ќе се знае откако ќе се добијат целосните статистички податоци, а ќе биде исплатено со јулската пензија на почетокот на август. И во овие услови Владата го задржува правото со кое ќе може да ги зголеми примињата на пензионерите.

Д.А.

## Без трансакциска, нема пензија

На пензионерите што најдоцна до 30 јуни годинава нема да отворат трансакциска сметка во некоја од банките, нема да може да им се исплатат пензиите, соопшти Фондот за пензиско и инвалидско осигурување.

Надлежните потсетуваат дека од 1 август годинава исплатата на пензиите ќе се врши исклучиво преку трансакциска сметка и сите корисници треба да отворат сметки заради навремена исплата на јулската и наредните пензии.

Примајте ја Вашата пензија преку Сребрен пакет во НЛБ Тутунска банка



При крајот на мај и во првата половина на јуни во нашата земја се одржаа осум регионални пензионерски спортски натпревари. Во организација на СЗПМ спортските средби се одржаа во Центар – Скопје, Ѓорче Петров, Крушево, Охрид, Кавадарци, Злетово, Ново Село и Виница. Околу 400 победници од регионалите се здобија со право за учество на 14-те Републички пензионерски спортски натпревари што ќе се одржат на 26 септември.

Поопширно на страница 8 и 9

Годинава по седми пат во организација на СЗПМ ќе се одржат пет регионални ревии на песни, музика и игри.

На ревијата во Пробиштип на 30 јуни ќе настапат културно-уметнички друштва, пејачки групи, играорци и инструменталисти од здруженијата на пензионерите од Куманово, Штип, Радовиш, Пробиштип, Кратово, Крива Паланка, Свети Николе, Лозово и Злетово.

На 3 јули регионална ревија ќе се одржи во цента-

рот за култура во Тетово со учество на музичките секции на здруженијата на пензионерите од Кисела Вода, Гази Баба, Карпош, Центар, Ѓорче Петров, Чайир, Шуто Оризари, Сарај, Тетово и Гостивар.

На 5 јули во хотелот "Монтана" во Крушево на регионалната ревија на песни, музика и игри ќе учествуваат здруженијата на пензионерите од Прилеп, Охрид, Кичево, Крушево и Демир Хисар.

Во септември регионални ревии на песни, музика и игри ќе се одржат во Кавадарци и Берово.

Годишно Собрание на Здружение на пензионерите Чайр – Скопје

## Пред нови задачи и активности

**В**о присуство на повеќе претседатели на огранаци, активисти и други гости Здружението на пензионерите од Општина Чайр на 26 мај го одржа своето годишно собрание.

Воведно излагање за работата на ЗП Чайр во 2008 година имаше претседателот **Перо Тагасоски** кој се задржа на актуелните прашања во остварување на целите и задачите, напоменувајќи дека иако во минатата година се работејло во тешки услови, резултатите од работењето и годишната сметка се позитивни. Минатата година, напомена **Тагасоски**, беше турбулентна по промените што настапа-

на со Солидарниот фонд, ограничениот прилив на средства, не-навремена исплата на членарината и општата тешка економска состојба во државата која се одрази и кај ова Здружение. Посебно по извесните измени во структурата на Здружението откако огранокот во Шут Оризари формира сопствено Здружение и опожарувањето на просториите на огранокот „Велько Влаховик“. Пофални зборови претседателот изрече за активноста на огранокот „Живко Брајковски“ во чиј состав многу успешно работи активитат на жени-те. И хуманитарната активност на ова Здружение е на видно ниво.

Донирани се по 5.000 денари на две лица од Прилеп, 3.000 денари на социјално загрозен пензионер од Здружението и 5.000 денари на болно дете од Битола.

Едногласно беше прифатен извештај за работата на ЗП во минатата 2008 година, а во фокусот на вниманието беше годишниот извештај за работата на органите и телата, програмата за работата во 2009 година, годишниот извештај на книговодствено-билиансна и финансиско-материјалната состојба за 2008 година и финансискиот план за 2009 година, работата на клубовите на пензионерите и други одлуки од тековното работење.

Формиран Сојуз на интелектуалци од трето доба

## Усвоен статут и програма

**Н**а 2 јуни оваа година, во салата на Хуманитарниот дом „Даре Чамбаз“ во Скопје, се одржа основачко собрание на кое беше формиран Сојуз на интелектуалци од трето доба за активности во Македонија, дијаспората и светот (**СИТД - АМДС**). Свеченниот почеток на овој настан беше одбележан со „Одат на радоста“ во изведба на оркестарот на ОУ „Димитар Димов“ од Скопје под диригентство на професорката **Семика Рамиз**.

Поздравен говор за формирањето на Сојузот имаше претседателката на Иницијативниот одбор,



својот стручен и научен потенцијал, како движечка сила на општеството, преку Сојузот ќе можат да ја потврдат таа динамика и подготвеност за пренесување на искуствата и знаењата и за развиување посебна соработка со младите генерации и дијаспората. Истакнувајќи го значењето на овој настан, м-р Данова нагласи дека основна позитивна цел е да се иницира и повлече напред активниот интелектуален потенцијал од трето доба за да се засили „моторот на општеството“ и да се прогламираат вистинските етички вредности, со што секој ќе го добие своето место по струка, по наука и по успехи за прогрес, а не да владеат измислени и нереални критериуми за вредностите.

Формирањето на СИТД-АМДС беше поздравено и од претставниците на Детскиот парламент на Македонија, кои изразија подготвеност за соработка и побараа помош во остварувањето на нивните проекти: „Со љубов и почит кон нашите баби и дедовци“ и „Мир и љубов за децата“ со составниот дел „Караванот на пријателството низ Македонија“. Тие ја нагласија желбата во реалност да ја реализираат симбиозата од младите со силата и знаењето и со искуство-

то и мудроста од возрастните. По изборот на работното претседателство во состав: **Благородна Никодиновска**, м-р **Грозда Данова**, Маца **Серафимовска**, **Крсте Василевски**, **Милош Несторовски** и **Љубе Стојковски**, врз основа на Законот за здружување на граѓани и фондации, на седницата на Собранието беше донесени сите документи и акти потребни за регистрирање и функционирање на Сојузот на интелектуалци од трето доба со активности во Македонија, дијаспората и светот. На седницата беше усвоен и Статут на Сојузот со кој се утврдили основните принципи, цели и задачи на дејствување, а регулирано е и членувањето и финансирањето на СИТД - АМДС. Исто така, со одлука на основачкото собрание на Сојузот беше утврдени органите и работните тела на СИТД - АМДС и беше изгласани членовите на Собранието, на Управниот и Надзорниот одбор и на Стручно-научниот совет.

За претседател на СИТД - АМДС беше избран **Крсте Василевски**, а за почетни претседатели: д-р **Димитар Мирчев** и градоначалникот на општина „Центар“, **Владимир Тодоровик**.

**Мендо Димовски**

жење. Тие во својата програма предвидуваат повеќе активности.

По повод денот на жената Активот на жените имаше повеќе активности: посета на манастирскиот комплекс во Лесново, литератуарна средба со жени пензионерки поетеси и одржување на дружарска вечер со богата културно забавна програма. Сите активности Здружението ги организира во изнајмени простории.

Во Здружението се надеваат дека најскоро ќе се отвори пензионерски клуб, кој е во изградба. И покрај соочувањето со материјални потешкотии се организираат повеќе активности на полето на културниот и спортскиот живот на пензионерите и се остварува добра соработка со пензионерските здруженија во регионот.

**А. Алексовска**

ЗДРУЖЕНИЕТО НА ПЕНЗИОНЕРИ ВО ЗЛЕТОВО

## Повеќе активности во тешки услови

**И** оваа година Здружението на пензионерите Злетово според го-дишниот извештај успешно ги заврши сите програмирани активности, а усвои Програма за работа за 2009 година, како и програмите на комисиите.

Во Здружението активно работат повеќе комисии: за спорт и рекреација, за грижи за здравјето на пензионерите и за негување на културните традиции. Во составот на Здружението активно работи и Активот на



жените пензионерки. За да си го разубават животот во третото доба, покрај сите активности што една жена ги има во своето секојдневие се наоѓа време и за дру-

Земајќи збор од името на СЗПМ пензионерите ги поздрави секретарот **Драги Аргировски**, кој меѓудругото нагласи дека има извесен напредок во работата на Здружението, а посебно напомена за поголемата ангажираност околу соработката со локалната самоуправа за поголема вклученост на пензионерите во органите, телата и комисиите и другите органи во Општината, со што можат да придонесат за поквалитетна и поголема заштита на старите лица.

**Георги Христов** во својата дискусија ја истакна едногласната поддршка на финансискиот план, дека е прегледен, јасен, квалитетен и рационален. Се заложи повеќе внимание да се даде на спортичките активности за подобри резултати на републичките пензионерски спортски натпревари, а

**Стојан Николов** се заложи за создавање социјална карта на членството и за поголема помош на болни и осамени пензионери со ниски пензии.

**Ристо Менчев** ја истакна потребата од домаќинско трошење на секој денар, посебно во годината кога земјата ја зафаќа светска криза. Во дискусиите ова го поддржаа и **Живко Вучковски**, **Здравко Ременски** и **Нада Давчева**, и во целина ги поздравија постигнатите успехи, но ја потенцираа и потребата од подобро функционирање на клубовите, за создавање подобри услови за нивно работење. При тоа ги истакнаа и постигнувањата во организирањето екскурзии, одмори и рекреација, како и на спортските натпревари, ревиите и слично.

**Васил Пачемски**

## Успешни подготвотки во Центарот за одмор во Катланово

**Ц**ентарот за одмор и рекреација што се наоѓа во бањскиот комплекс – Катланово, својата сезонска работа за оваа 2009 година ќе ја отпочне со 01.07. 2009 година и ќе заврши со последната смена со 30.08.2009 година.

Еднодневен пансион ќе изнесува 580 денари со ДДВ за пензионери, за други лица 850 денари со ДДВ (се мисли на лица со упат од здружението).

Овој износ на дневниот пансион е најнизок во земјава, со цел тој да биде достапен и прифатлив за повеќе пензионери.

Центарот за одмор и рекреација со ова овозможува, пензионерите во текот на сезоната ефтино, удобно и корисно да се рекреираат и да се одморат во мир и тишина. Во вечерните часови ќе има игра и забава на терасата што е пред Центарот.

Воедно тие ќе можат, под одредени услови да ги користат и сите бањски и медицински услуги и заштита што ги дава Катлановска бања (лечење на ревматски, гастроинтестинални заболувања, заболувања на периферниот нервен систем како и други дерматолошки заболувања).

Како и секогаш и оваа сезона е утврдено користењето на капацитетите на Центарот преку следниов:

### РАСПОРЕД НА СМЕНИ ОД 10 ДЕНА

Ред. Бр.	Смена	Од	До	Пансиони
1	I ва смена	01.07.2009	11.07.2009	10
2	II *	11.07.2009	21.07.2009	10
3.	III *	21.07.2009	31.07.2009	10
4.	IV *	31.07.2009	10.08.2009	10
5.	V *	10.08.2009	20.08.2009	10
6.	VI *	20.08.2009	30.08.2009	10

За подобро искористување на капацитетот по барање на корисниците е изгответа и утврдена следнава:

### КВОТА НА КОРИСНИЦИ

Здруженија на пензионери	1 01 до 11 07 2009	2 11 до 21 07 2009	3 21 до 31 07 2009	4 31 до 10 08 2009	5 10 до 20 08 2009	6 20 до 30 08 2009	Вкупно за 6 смени
К. Вода	14	14	14	14	14	14	84
Центар	8	8	8	8	8	8	48
Г.Баба	8	8	8	8	8	8	48
Карпош	7	7	7	7	7	7	42
Г. Петров	4	4	4	4	4	4	24
Чаир	7	7	7	7	7	7	42
Сарај	1	1	1	1	1	1	6
ОВР	1	1	1	1	1	1	6
<b>Вкупно</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>300</b>
<b>Др.општини</b>							
Велес	4	4	4	4	4	4	24
Тетово	3	3	3	3	3	3	18
Кавадарци	1	1	1	1	1	1	6
Други	2	2	2	2	2	2	12
<b>Севкупно</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>360</b>

Неопходно е да подсетиме исто така на една значајна заедничка обврска. Секое Здружение кое не може целосно да ја користи неговата квота во соодветната смена, за промените да го извести Сојузот на пензионери на град Скопје на тел. 02/24-60-582 или Центарот во Катланово на тел. 02/25- 66-210 што е можно побрзо.

**д.р. Крсте Ангеловски**

# САВА ТАБАК МИСЛИ НА ВАС

20 %  
ПОПУСТ

Почитувани пензионери,

Сега имате единствена шанса да **заштедите 20%** од цената за технички преглед за патничкото возило. **САВА ТАБАК ОСИГУРУВАЊЕ** ви ја нуди оваа понуда при купување на нашата полиса за осигурување од автоодговорност. Повелете и искористете ја оваа можност во сите станици за технички преглед на **AMCM** низ републиката.

Понудата е возможна заради договорот на **САВА ТАБАК ОСИГУРУВАЊЕ АД СКОПЈЕ** со **СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА РМ** и со **AMCM**.

**AMCM**

МОБИЛНИ  
БРОКЕР



**SAVA TABAK**   
Акционерско друштво за осигурување

Здружението на пензионерите од општините Охрид и Дебрца

## Трилатерална спогодба за соработка

**П**о повод усвоениот Меморандум за соработка помеѓу СЗПМ и ЗЕЛС, деновиве во Охрид на пригодна свеченост, а во присуство на претседателот на СЗПМ Душко Шурбаноски, беше потпишана трилатерална Спогодба за соработка меѓу Здружението на пензионерите на Охрид и Дебрца, и Локалната самоуправа на општините Охрид и Дебрца. Оваа трилатерална Спогодба ја потпишаа градоначалникот на општината Дебрца **Лупчо Којчиноски**, претседателот на Извршниот одбор на ЗП на Охрид и Дебрца **Горѓи Трпчески**, а во отсуство на градоначалникот на Охрид Александар Петрески,

ботно тело со Локалната самоуправа на Охрид и Дебрца и на ЗП врз паритетна основа за реализација на многубројни планирани активности од взајемен интерес.

Со овој правен акт, Локалната самоуправа презема обврска да изнајде локација за изградба на Дом за стари лица, за клубови за престој на пензионери во руралните средини, работни простории на месните ограноци, да ги кординираат активностите за евидентација на пениските осигуреници на кои им е потребна помош за набавка на лекарства, медицинска помош, парична помош и слично.

Исто така, Спогодбата предви-

ктивноста на пензионерите, потоа за навремено нивно информирање за одлуките на Советот, за културно изразување на пензионерите преку разни културни манифестиации, литературни средби, спортски натпревари и учество на туристички манифестиации на кои пензионерите можат успешно да се претстават со пејачката група и со спортски екипи во презентација на градот.

Здружението на пензионерите од Охрид и Дебрца, пак со оваа Спогодба за соработка се обврзува да ги програмира формите и методите на активност за соработка со Локалната самоуправа, преку месните одбори да организира соработка со Урбантите и Месните заедници во градските и руралните средини, да поведе иницијатива за организирање на сообраќајни патроли од пензионери и ученици за безбедно минување на пензионерите преку фрекментните сообраќајници во градкото подрачје, особено во летните месеци, да се вклучува во локални еколошки и рурален туризам, во акции за чистење и уредување во градот и селските населби, во збогатување на формите за активирање на жените пензионерки преку Активот на жените, за информирање на пензионерите на локалните медиуми, вклучување во акции за пошумување, одбележување на државни празници и други манифестиации од взајемен интерес на ЗП и Локалната самоуправа на Општините Охрид и Дебрца.

К. Спасески

потписник беше советникот за образование **Митре Велјаноски**. Спогодбата како значаен документ за соработка меѓу Општините Охрид и Дебрца и ЗП, обврзува на формирање на заедничко ра-

## Крушево - еднодневна екскурзија

**О**вогодишната еднодневна екскурзија на четирите огранока се одржа на релацијата: Крушево – Маврово – Дебар, со посета на манастирите. На оваа еднодневна екскурзија пензионерите беа одушевени од убавините на природата по текението на бистратата река Радика. Беше за пофалба виталноста на пензионерите кои со повеќе од 70 години возраст, со леснотија ги поминуваа нагорнините до самите манастири, кои вообично се граделе на такви убави, но тешко пристапни места. Во манастирот „Св. Јован Бигорски“ за иконите и манастирот им раскажа еден љубезен монах.

Потоа го посетија манастирот „Св. Ѓорѓи“ во село Рајчица, еден од најстарите манастири според кажувањето на монасите. Еднодневната екскурзија беше и можност 155-те пензионери покрај посетата на манастирите и убавите



природни предели да се запознаат, да се дружат, да се прашаат за здравјето, а не изостанаа и политичките теми. Иако релацијата беше долга и напорна за оваа популација, сите беа расположени и задоволни, а се разделија со надеж дека вакви видувања и екскурзии ќе има уште многу.

Г. Ангелески

## ФОТО ВЕСТ

**З**дружението на пензионерите во Македонска Каменица одржа средба со новоизбраниот градоначалник Дарко Митевски. При-



тоа претседателот на здружение то Видан Коневски информираше за резултатите и проблемите во работата на пензионерската организација, за подготвување на социјалната карта, за екскурзиите во кои учествувале 1 300 пензионери и сл. Стана збор и за решавањето на проблемот со гробиштата, за адаптација на простории за старски дом и за други приоритетни комунални активности. Беше истакната и потребата од потпишување на Спогодба за соработка на здружението со градоначалникот и со Црвените крст.

Дебар

## Бесник Постоја, почесен член на пензионерите на Подградец, Албанија

Делегација на Синдикатот на Здружението на пензионерите од градот Подградец, Албанија, кој се наоѓа од албанската страна на



Охридското Езеро, деновиве како гостин присуствуваше на 14-те Регионални спортски натпревари од југозападниот регион. Делегацијата предводена од претседателот на Синдикатот на ЗП Назив Далјани, најпрво оствари средба со претседателот на СЗПМ Душко Шурбаноски, на која низ поширока и блиска дискусија разменија мислења и искуства за активностите на Здружението на пензионери од Подградец и СЗПМ.

Во разговорот беше оценето дека Синдикатот на пензионерите на Подградец, Албанија има воспоставено неколкугодишна соработка со ЗП од Охрид и Дебар, со желба таа и натаму да продолжи и преку взајемни посети од поблиску да ги продолжат и унапредат взајемните активности.

По поширокиот и релаксиран разговор со претседателот на СЗПМ Шурбаноски и претседателот на Извршниот одбор на ЗП на Охрид и Дебар **Ѓорѓи Трпчески**, претседателот на Синдикатот на Подградец, Албанија **Назив Далјани**, во знак на успешна соработка и желба за унапредување на приятелството меѓу здруженијата на пензионерите на Подградец и Дебар, на претседателот на Здружението на пензионерите на Дебар **Бесник Постоја**, му беше врачена Повелба за почесен член на Советот на пензионерите на Подградец, Албанија. Претседателот на ЗП Дебар Бесник Постоја, топло и срдечно се заблагодари и најави дека соработката меѓу двата града, успешно ќе продолжи и во наредниот период.

К.С.

## Хуманоста на дело

**В**о населбата Радишани пред нешто повеќе од еден месец, во станот на пензионерката Милка Стоилковска, која живее со 10 годишната внука Наталија Стамеска, избил пожар и за миг пламените јазици го зафатиле целиот стан од кој изгоре целата покуќнина, а станот остана пеплосан. Страотна глетка, поцрнети сидови, остатоци од изгорен мебел, врати и прозорци.

Милка ја пронајдовме во соседната зграда, привремено сместена кај семејството на Бобан Славковски.

„Тоа мајско утро преживеавме со внука стравотии, и се уште живееме со тие трауми. Добро е што и двете останавме живи, се изгоре, останаа само црни сидови“

В. П.



мер како треба една убава акција да се поддржи.

„Со оваа акција сакаме да ја подигнеме свеста на граѓаните да ја чуваат и да се грижат за средината во која живеат. Граѓаните треба да ја почуствуваат оваа акција како своја и активно да придонесат за почиста и поздрава животна средина“ – ни изјави Градоначалникот Коце Трајановски.

В. Пачемски

Остварување право на старосна пензија

## Направете ги сите подготовките пред да поднесете барање за пензија

**K**ога ќе поднесе барање за пензија, секој сака веднаш, односно што побрзо да го оствари тоа право и да ја добие исплатата на пензијата. Но, како и за се, постои процедура и потребна е соодветна подготовка!

Со цел пензионерот да го сведе времето на чекање на минимум и што побрзо да ја стекне заслужената пензија, потребно е подготовките за остварување право на пензија да ги отпочне порано, пред формално да го поднесе барањето.

\*Добро е пред сè, да се потсетиме на член 17 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување кој гласи: Осигуреникот може да оствари право на старосна пензија кога ќе наполни 64 години живот (маж), односно 62 години живот (жена) и најмалку 15 години пензиски стаж. Овие услови треба истовремено да бидат исполнети”.

Наведените услови се поповолни за осигуреници кои работеле на работни места на кои стажот се смета со зголемено траење, а ова прашање е регулирано со членот 18 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување. Според оваа законска одредба, старосната граница за стекнување право на пензија се намалува зависно од степенот на зголемувањето на стажот и тоа за по една година. Имено, ако сте работеле на работно место каде што 12 месеци се сметаат како 13, тогаш старосната граница ќе ви се намали на секои 7 години поминати на работа на бенифицирано работно место, за една година, 12 месеци можат да се сметаат и како повеќе од тринаесет. За да ви биде појасно како таа граница се поместува, погледајте го следниов преглед:

Ако 12 м. се сметаат како 13, старосната граница се намалува за 1 г. по 7 г. стаж;

Ако 12 м. се сметаат како 14, старосната граница се намалува за 1 г. по 6 г. стаж;

Ако 12 м. се сметаат како 15,

старосната граница се намалува за 1 г. по 5 г. стаж;

Ако 12 м. се сметаат како 16, старосната граница се намалува за 1 г. по 4 г. стаж;

Ако 12 м. се сметаат како 17, старосната граница се намалува за 1 г. по 3.5 г. и

Ако 12 м. се сметаат како 18, старосната граница се намалува за 1 г. по 3 г. стаж

Пример: ако осигуреникот е маж и навршил 25 години ефективен стаж, а од тие години 10 години работел на работно место на кое стажот се бенифицира така што за секои 12 месеци добива по 15 месеци, старосната граница ќе се одреди на следниов начин: 10:5=2, тогаш пропишаната возраст за пензија ќе се намали за 2 години и овој осигуреник ќе може да оствари право на пензија со навршени 62 години возраст.

\*Бидејќи во постапката на остварување право на пензија се користат утврдени податоци во матичната евиденција на Фондот, потребно е пред поднесување барање за пензија во подрачната единица на Фондот, да извадите Преглед на утврдени податоци за вашиот стаж и плата. Доколку, сметате дека тие податоци се нецелосни или неточни, тогаш ќе побарате работодавецот каде што сте работеле тие податоци да ги достави до Фондот на пријава М-4 на хартија до 2005 година, а ако ги исправа истите на пријава М-8, со соодветни докази од кои ќе се види потребата за промена на тие податоци. За период по 2006 година, сите тие податоци веќе ги има Фондот во својата службена евиденција.

\*Ако во вашиот работен век сте работеле во друга држава, а Р. Македонија со таа има склучено билатерален договор за социјално осигурување, тогаш во подрачната единица во Фондот каде што последен пат сте работеле, поднесете барање за донесување на Извештај за утврдување на странски

Станка Трајкова



стаж. Таа постапка трае подолго време, бидејќи Фондот мора да побара потврдување на тој стаж од странскиот носител на осигурување. Меѓутоа, ако тоа го сторите пред исполнувањето услови за пензија, тогаш и решението за пензија Фондот ќе го донесе побрзо.

\*По средувањето на податоците за стажот и платите, 30 дена пред исполнување на условите за пензија, можете да поднесете барање за пензија. За ова ви е потребно:

- образец - барање ЕП-10, кое ќе го добиете во подрачната единица;

- извод од Матичната книга на родените;

- работничка книшка;

- одјава од осигурување М-2 од Агенцијата за вработување;

- изјава за Солидарен фонд, а во таа постапка ќе ги завршите и работите со трансакциона сметка на која ќе легнат вашите пензионерски средства.

Во последниот број на угледниот весник „Пензионер плус“ на насловната страна беше поместено многу важно соопштение дека од 1 август оваа година исплатата на пензиите ќе се врши исклучително преку трансакциони сметки.

Ако постапите на погоре изложениот начин, ќе можете безнервоза и без чекање да го надминете евентуалниот вакуум меѓу платата што сте ја примале до денот од кога ќе почне исплатата на пензијата.

Станка Трајкова

и што се во можност да издвојат дополнителни средства заради поголема материјална сигурност или заради одржување повисок стандард по нивното пензионирање – велат во Министерството за труд. Максималната провизија што ја плаќаат осигурениците е 7 проценти, но друштвото може да пропише и пониски стапки.

Во НЛБ Пензија плус провизијата ќе изнесува 6,5 отсто од уплатените средства, на што се плаќа и 1,8

### ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

## Напори со потврдени резултати

Се прават напори бројот на станарите во сите тринаесет домови да имаат пристојни услови за живеење



мери од Битола, а таков е случајот и во Штип, Радовиш, Валандово, двата пензионерски дома во Гевгелија, како и домовите со кои располагаат здруженијата на пензионерите од Струмица, Кавадарци, (двета дома) во Неготино, потоа Тетово, Дебар, Кичево, Охрид, Ресен, како и Куманово, па Кратово, Македонски Брод, Крушево, Берово и во Општина Чаша. Но, има и двојно владение, како што е со пензионерските домови во Делчево (стар објект) на Фондот на ПИОМ и Фондот за здравство, додека пензионерскиот дом во Демир Хисар е во владение на Фондот на



Дом на пензионери во Гирче Петров

ПИОМ, на Здружението на пензионерите и Општинскиот одбор на Црвениот крст, а стариот објект на пензионерскиот дом во Гостивар е во владение на Фондот на ПИОМ и Гостиварското здружение на пензионери, додека 2/3 од пензионерскиот дом во Прилеп е на Фондот на ПИОМ, а 1/3 е на Сојузот на борци, а пензионерскиот дом во Чаша е во сопственост на Општинско здружение на пензионерите од оваа општина.

Според политиката на Владата, а поради нараснатиот интерес на пензионерите за престој и живеење во овие објекти, се верува дека во наредниот период (иако владее економска криза, односно рецесија) за оваа намена ќе се изнајдат дополнителни средства за изградба на нови објекти, со што ќе се зголеми нивниот број, како и опфатот на корисниците, независно од фактот што владее интерес и за вклучување на приватниот капитал и во овој бизнис.

М-р. С. Кутузовска

години. Во оваа категорија спаѓаат долготочно невработените, вработените на проекти или во странски мисии, брачните другари што не се вработени и другите лица без оглед дали се во работен однос или се невработени. Доброволниот пензиски фонд дава можност за воспоставување на т.н. професионални пензиски шеми, што е прифатливо за работодавачите што сакаат да ги задржат и стимулираат најдобрите работници со уплакање на дополнителни пензиски придонеси.

М.Р.Ј.  
Нова Македонија

## Почна и третиот столб со првиот доброволен пензиски фонд

**O**д 1 јуни годинава може да почне кампањата за собирање осигуреници во првиот доброволен пензиски фонд НЛБ Пензија плус. Ова друштво ја доби првата дозвола за управување доброволни пензиски фондови, која станува полноќважна по извршената промена на регистрацијата на ова друштво во Централниот регистар на Република Македонија. На овој начин, како што велат во Министерството за труд и социјална политика, почнува

примената на доброволното капитално финансирање пензиско осигурување (трет столб), кое е дел од реформата во пензискиот систем. – Примарна цел на третиот пензиски столб е обезбедување повисок приход по пензионирањето на осигурениците што се веќе осигурени во едностолбниот и двостолбниот пензиски систем на задолжителното пензиско и инвалидско осигурување. Членови на новиот пензиски фонд може да бидат сите што сака-

ат и што се во можност да издвојат дополнителни средства заради поголема материјална сигурност или заради одржување повисок стандард по нивното пензионирање – велат во Министерството за труд. Максималната провизија што ја плаќаат осигурениците е 7 проценти, но друштвото може да пропише и пониски стапки.

Во НЛБ Пензија плус провизијата ќе изнесува 6,5 отсто од уплатените средства, на што се плаќа и 1,8

адреса:

СЗПМ "12 ударна бригада"  
бр. 2. зграда на ССМ – Скопје  
Телефон: 02 3223 710  
тел-факс: 02 3128 390  
Web: [www.szpm.org.mk](http://www.szpm.org.mk)  
E-mail: [kontakt@szpm.org.mk](mailto:kontakt@szpm.org.mk)

Проект Развој Македонија  
тел. 02 321 3227  
E-mail: [prm@szpm.org.mk](mailto:prm@szpm.org.mk)

Компјутерска обработка:  
ПРМ

Печати:  
Графички центар Скопје

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

Според Законот, за весникот се плаќа данок според посебна намалена даночна стапка.

## ПЕНЗИОНЕР *plus*

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:  
СЗПМ

Година II – број 11 – јуни  
2009 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:  
Душко Шурбановски (претседател)  
Андон Марковски  
Ѓорѓи Серафимов  
Нуре Кадриу  
Ѓорѓи Трпчески  
Гидо Бојчевски  
Чедо Георгиевски и  
Драги Аргировски  
E-mail: [argirovski@szpm.org.mk](mailto:argirovski@szpm.org.mk)

## КУД „Ѓоко Симоновски“ од Куманово на „Мајски ракувања“ и на фестивалот во Долнени

**Н**а 29.05. 2009 година во големата сала на Центарот за култура „Трајко Прокопиев“ во Куманово се реализира традиционалната манифестација „Мајски ракувања“. Во полната сала со

бен квалитет. Успешно беше изведено старогратско оро како и изворен фолк-



гледачи изведувачите на програмата беа наградени со бурни аплаузи. Посебно треба да се истакне успешноста на хорот кој изведе нови песни и ги претстави со посес-

тавија со две изведби: женската инструменти и песни „Пеце Атанасовски“ во прилепското село Долнени на 31 мај. Кумановските пензионери и пензионерки се претставија со две изведби: женската

пеачка група на изворни народни песни во придржба на оркестарот на народни инструменти ја исполни народната песна „Не оди Стојан низ село“, а успешен настап имаше и солистката Лепа Коцевска, која се претстави со народната песна „Моме стои у ливаде“. За учество на фестивалот ЗП Куманово доби благодарница.

J.K.

## Петгодишна плодна работа - мал јубилеј

**Г**рупата „Распеани пензионери“ од Неготино е формирана пред пет години при Здружението на пензионери – Неготино и Демир Капија.

Значи, годинава таа прославува мал јубилеј – петгодишно постоење и успешно работење. По тој повод разговараме со претседателот на Групата **Јован Давчев**.

**Како се роди идејата и кои беа мотивите за формирање на Групата?**

– Идејата за формирање на пејачка група при Здружението на пензионерите – Неготино и Демир Капија се роди кај тогашниот и сеашниот претседател на Здружението – Коста Купов, а реализацијата ја изврши група музички ентузијасти на чело со мене.

При реализацијето на оваа

за нејзин роденден.

### - Каков е составот и структурата на групата?

Групата „Распеани пензионери“ од Неготино ја сочинуваат 25 членови од двата пола и тоа: 14 жени и 11 мажи. Групата е поделена на пејачки дел од 17 лица и оркестар од 8 членови.

### - Репертоар и настапи?

На репертоарот се околу педесетина подзaborавени македонски народни песни од различни видови. На секој настап се исполнуваат нови песни. Годишно групата реализира од 12-15 настапи, што значи дека во овие пет години настапиле повеќе од 60 пати, и тоа е бројка на која можат да и позавидат некои професионални групи. Во овие пет години се настапуваше на разни прослави, манифестации,

нови на домовите на културата“ и на разни фестивали како што е во Долнени и овогодишниот фестивал на серенади и староградски песни „Под марковите кули“, во Струмица. Значајно е да се спомене дека Групата во 2008 година издаде ЦД со 10 песни.

### - Како се обележува петгодишнината од постоењето на групата, односно овој мал јубилеј?

– Програмата за работа на групата за 2009 година е концептирана така што сите активности предвидени со неа да се одвиваат во знакот на обележувањето на овој мал јубилеј. Посебно во Програмата имаме зацртано одржување на Јубилеен концерт за кој е изготвен алтернативен план на задачи и подготовките. Јубилејниот концерт е предвидено да се одржи кога Неготино ќе биде домакин на Манифестијата „Пензионерите пеат“ на која учествуваат пензионерски ансамбли од 7 града во Југозападниот регион на Република Македонија. Покрај нив, се очекува учество на уште еден или два ансамбла. Оваа манифестија ориентирано ќе се одржи во месец Септември 2009 година и ќе има свечен јубилеен карактер.

По повод јубилејот е предвидено изготвување на пригодна публикација за петгодишното постоење и работење на Групата.

### - Кои се вашите идни планови?

– Групата „Распеани пензионери“ за жал е единствена од ваков вид во градот и со право би се рекло дека е градска. Затоа со уште поголем ентузијазам и самопреогор ќе се залагаме за унапредување на нејзината работа и доопремување со облека и инструменти.

И понатаму ќе учествуваме на сите културни манифестации, пригодни приредби, хуманитарни концерти и други настапи во градот, општината и пошироко, како и на манифестијите што ги организираат пензионерите и други организации и институции.

Исто така, се носиме со идеја и имаме желба да издадеме уште едно ЦД со 10 песни и за снимање на видео спотови за сите песни на атрактивни локации, културно-историски споменици и стопански објекти. Очекуваме подршка од локалната самоуправа и бизнис секторот.

Петар Стефанов



племенита идеја се тргна од фактот дека повеќе пензионери пред тоа членуваат во пејачки групи и културно уметнички друштва што постоеа и делуваа во Неготино, а од поодавна нивната активност беше згасната. Идејата беше да се продолжи богатата музичка традиција во градот.

Мотивите ни беа група пензионери и пензионери да ги изразат своите афинитети кон музиката, а преку пробите и настапите, да им се овозможи континуирано меѓусебно дружење и пошироко запознавање со други пензионери, фактички членувањето и активното делување во групата значи живот, релаксација и духовна исполнетост.

По долги подготвки Групата официјално отпочна со работа во јули 2004 год. и таа дата се смета

хуманитарни концерти и пригодни свечености кои се организираат во градот, Општината и пошироко.

Редовно учествуваме и на манифестијата „Пензионерите пеат“ на која се претставуваат ансамбли при здруженијата на пензионерите од градовите во југозападниот регион на Републиката, како и на Регионалните ревии на песни, музика и игри, што ги организира Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Се дружиме со најмладите во детските градинки и со штитениците во Домот за згрижување на стари лица „Жана“ од Неготино.

Во рамките на соработката со националната установа-Дом на културата „Ацо Ѓорчев“ – Неготино, како нивна група, настапувавме во разни места на нивните манифестијации: „денови на културата“, „Де-

куд „Весели пензионери“ од Пробиштип

## Нов успех на фестивалот во Долнени

**В**о Долнени на Рудина, два дена се разлеваше екот на тапаните, писокот на зурлите, гајдите и кавалите, тамбурите, свирчињата и слично, а вълнениците во изворниот фолклор, учесници на фестивалот, со голема љубов и пietet, ги извадија носите на своите баби и дедовци, ги зедоа изворните инструменти, го дадоа сиот сај и сета убавина на македонскиот изворен фолклор. Над 40 друштва-учесници, солисти и инструменталисти не потсетија на нашите традиции, изворните песни, ора, инструменти и носии. Ги имаше и оние преку океанските земји – наши иселеници кои носталгијата ги врзува за оваа грутка земја и за нашата традиција.

Богатиот колорит на носите, сјајот на стапинскиот накит и спектарот од бои на носии од разни краеви на Македонија, просто пленува со својата унавина, а изведите беа приказни за себе, следе-

музичари, пејачи, композитори и текстописци под наслов „**Во спомен на нашите пријатели**“. Концертот се одржа во еден прекрасен и амбиентален простор во салата на КУД „Железничар“ а на истиот настапија професионалните ансамбли „Танец“ „Кочо Рацин“ „Железничар“ и неколку аматерски групи од Скопје, а меѓу нив се најдоа и женското трио за изворни песни од Ињево и КУД „Весели пензионери“ од Пробиштип.

Ни беше чест и задоволство, ние членовите – аматери од третата животна доба, да се најдеме меѓу професионалци, во чии редови имаше и доста млади. Посебно за одбележување е тоа што организаторот решил овој концерт да се одржи токму во пладневните часови на Духовден, или меѓу народот познат како Ден на мртвите, на овој ден, преку песни, ора, кеографии и серенади да се потсетиме на плејадата наши истакнати музи-



ни од будното око на жири комисијата под претседателство на проф. д-р. Ѓоко Ѓоршиев.

На фестивалот „Весели пензионери“ се претстави со пет точки, две инструментални и три вокални интерпретации. Групата гајдари во придржуба на тапан ја добија наградата за група гајдари, Раде Никодинов и Tome Димитровски, наградата за дует кавали, а друштвото доби награда за посебен придонес во негување на изворниот фолклор за развој и опстојување на фестивалот.

Членовите на пробиштипското друштво ја посетија и спомен куќата на Пеце Атанасовски каде заслужено значајно место има и сликата на починат гајдација, Русе Петров од Пробиштип.

### Во спомен на починатите доаени - музичари

Секцијата на ветераните при железничарското КУД „Владо Тасевски“ од Скопје, годинава за првпат организираше концерт посветен на сите починати фолклористи,

чари како што се Васка Илиева, Петранка Костадинова, Никола Бадев, Александар Сариевски, Тоше Проевски и многу знајни и незнајни музичари кои ја понесоа славата на македонската неодолива песна на шесте континенти и ја прославија Македонија низ светот. Тие оставија неизбришливи траги во нашата музика и нашите традиции, богатството на нашиот фолклор и носии со богат колорит и накит. Исторемено останаа пример за младите генерации како се чува и негува богатството на својот народ.

Токму затоа, за да им се одаде почит на сите починати музичари, членовите на КУД „Весели пензионери“ од Пробиштип пеја, играа и свираја од срце, покажувајќи и дојакувајќи дека се верни продолжувачи на нивното дело. Пред присутните во салата, најнапред се претставија групата гајдари во придржуба на тапан со сплет ора од пробиштипски, потоа дуетот на кавалчиња, машкото, женското и мешовитото трио за да завршат со оро.

**М. Здравковска**

## Во Долнени успех и на штипските пензионери

**Н**а годинашниот 35-ти јубилеен фестивал „Пеце Атанасовски“ во Долнени со македонска изворна музика се претстави и „Трио Веселинови“ со оркестарот на народни инструменти при здружението на пензионерите од Штип. Со



вокално-инструменталната изведба на песните и ората и во живописни носии со кои се претставија оставија мошне добар впечаток не само кај многубројната публика, туку и кај жирито.

За својот квалитетен настап штипските пензионери-музичари добија три дипломи: за најуспешен инструментален состав, за најуспешен ансамбал и за најатрактивна инструментална група.

**Ц. Спасикова**

Со легендата на македонската естрада Виолета Томовска

## Живот исполнет со музика

**В**иолета Томовска, легендата на македонската народна песна, веќе пет децении опстојува на македонското естрадно небо. Нејзиниот живот и кариера се достојни за почит. Да се поминат пет децении на естрадата, притоа соочувајќи се со многу пријатни, но и помалку пријатни случајувања кои што животот знае да ги приреди не е ни малку едноставна работа. И покрај сите успеси со кои може многу да се гордеје, таа остана скромна, едноставна и хумана. Сиот живот на Виолета е исполнет со музика и веќе полека се подготвува, во 2011 година, да го одбележи својот педесетгодишен јубилеј на естрадата. Освен тоа во изминатите дvaесет и пет години неуморно и се посветува на својата хуманитарна работа со Активот на жените, како и во здружението „Животна иска”, несебично помогајќи им на жените кои се борат со карциномот на дојката, секогаш подготвена да им подаде рака, да ги посоветува и да им влезе надеж. И покрај тоа што од неодамна ги ужива пензионерските денови, своето секојдневје неуморно го исполнува со многу активности.

Во обид да одгатнеме од каде ја припи сета своја енергија за да може успешно да се бори со сите предизвици на животот, таа во улога на пријатен сговорник сосема транспарентно ги открива како радосните, така и тешките и болните случајувања во нејзиниот живот.

– Покрај музиката која е мој неразделен сопатник и во добро и во зло, моето семејство, пред се мојот сопруг Јордан, неговата љубов, е она што ми дава сила, поддршка и разбирање за сите измени на години... Енергијата и силата ми ја даваат моите две прекрасни ќерки Невенка и Маја, како и моите три внучиња Мартија, Лука и Матеј. Имав голема помош и од мојата свекра, бидејќи многу патував. Но во мојот живот имав и многу тешки моменти и премрежиња. Како на лош сон, си припомнувам кога на 38 години ми беше диагностицирано малигно заболување на дојката. Бев шокирана, но се созедов и најдов сила да се борам и да не и дозволам на депресијата да завладее со мене. Иако оперирана, во Клиничкиот центар во Љубљана, само по два месеца наместо да продолжам со хемотерапија си заминав на четириесет и петдневна турнеја во Австралија. И тогаш песната беше мојата терапија. Се разбира дека во сето тоа многу ми помогна поддршката на моето семејство!

Во февруари 1993 година, по иницијатива на пациентите на СОЖМ и Комисијата за малигни заболувања на Црвениот крст на Македонија формирано е здружение „Животна иска”, од неодамна сместено во новите простории на „Жито лукс” на улицата „Васил Ѓорѓов”. Таму се сретнуваме со жени од цела Македонија, кои примаат хемотерапија во Дневната болница на Онкологичкото одделение, а секоја среда заедно со другите активистки ги посетуваме оперираните пациентки од карцином на дојка во скопската Клиника.

Гевгелија

## Мирко Узунов - сликар на своето време

Поголемо задоволство за човек нема ако ја добие шансата да пишува за својот голем пријател и другар од детските денови, сега и пензионер. Станува збор за Дојранскиот лико-

вен уметник Мирко Узунов, во чие атеље во Стар Дојран има над 350 слики работени речиси во сите техники низ кои на најдобар начин се прикажани пејзажи од Дојранското Езеро и неговите верни чувари-рибарите, како и големиот број историски знаменитости.

Еден човек не е ништо повеќе од друг ако не направил нешто повеќе од другиот, рекол многу одамна Сервантес.

Еден од такви-



исполнува бидејќи тоа е најдобриот лек! Соработуваме и со Институтот за онкологија на нашата клиника, организираме предавања за рано самотркавање и дијагностицирање на карциномот на дојката, издаваме брошурки за здравјето на жените, во рамките на кампањата „Надмудри г ракот“ и друго.

Но да продолжиме со поубавите нешта, со кариерата на оваа наша естрадна звезда која со својата песна им го разбавува животот на љубителите на убавата песна во земјата и во целиот свет каде што гостува. Многу податоци од животната приказна и кариера на Виолета Томовска и се познати на македонската јавност. Родена е во Битола во семејство во кое музиката зазема значајно место, иако веќе е најтешкирана скопјанка уште од пред скопскиот земјотрес. Речиси сите членови на нејзиното семејство природата ги надира со убав глас и слух за музика. Својот талент и прекрасниот глас го наследила од мајка си, која пеела сопран. Нејзин вуйко е познатиот интерпретатор на староградски песни и оперски пејач во Македонската опера, Благој Петров – Кафауле, кој за жал трагично загина во катастрофалниот земјотрес во Скопје, 1963 година.

Нејзините први музички настапи датираат додека била во основното училиште „Даме Груев“, во Битола, каде што со нејзината другарка Еленица на школските приредби пеела во дует. Членувала и во мандолинскиот оркестар, фолклорната секција, но исто така и во битолското КУД „Илинден“.

Нејзината желба била своето образование да го продолжи во Средното медицинско училиште за да стане затохничар или фармацевт, но поради ограничениот број не била примена, па затоа одлучила да се запише во учителската школа. Нејзиниот талент за музиката не останал незабележан и тука на приемниот испит, кога во комисијата за прием професорот Трпков од

Средното музичко училиште, го препознал идниот интерпретатор во неа и го предложил да се запише во музичко училиште, но таа сè уште себе си се гледала како идна учителка. Но желите се едно, а животот сепак ја одвел на музичките патеки.

Во 1960, Ѓоко Георгиев, познат текстописец и музички уредник во Македонското радио, ја поканил во емисијата „Микрофонот е ваш“, каде што ја испеала песната на Димитар Масевски „Го љубам до најмалите звезди“ и ја освоила првата награда. Потоа композиторот Александар Џамбазов специјално за неа, ја компонирал песната „Пелистерски очи“. И така Виолета запловила во водите на македонската забавна песна.

– Идната, 1961 година веќе посериозно почнав да се занимавам со снимање забавни мелодии. Но, мојот вуйко Кафауле секојдневно седнат покрај клавирот не ме оставаше без да испеам заедно со него во дует некоја староградска песна. Тој пееше и со тетка ми Блага Видец, која во тоа време замина во Сараево. Изгледа тој во мене гледаше замена за неа, но тие дружења трагично се прекинаа – раскажува таа.

Животот продолжува, а со него и кариерата на Виолета Томовска.

Таа се подготвувала со КУД „Орце Николов“ на тримесечна турнеја низ Канада и Америка. Тогаш е формиран нов дует со Кирил Манчевски, прекрасен вокал и веќе потврден интерпретатор. Соработката била прошириена и со Кочо Петровски.

– Првата плоча во дует со Кирил Манчевски во продукција на РТБ беше преиздавана којзнае колку пати по 100 000 примероци! – со носталгија се присетува Виолета, на своите по којни соработници и пријатели. Многу и недостасуваат постарите колеги како Јонче Христовски, кој и подарил многу песни меѓу кои „Македонско девојче“, „Ој Вардаре македонски“, како и Кочо Петровски, Александар Сариевски...

– Со нив ме врзува прекрасно друшкарување, многу заеднички патувања, прекрасни спомени што секогаш ќе ги носам во срце – додава таа. Но животот продолжува, а продолжи и мојата кариера со многу настапи, турнеи...

На крајот еве го рецептот на Виолета Томовска како го постигала и го постигнува сето ова за кое ни раскажува.

– Родена сум на 28 март, овен во хороскоп, издржливоста веројатно ми е посилната страна. Благодарение на мојата професија научив обврскиите секогаш да си ги извршуваме навреме и беспрекорно. Темпото е малку побавно од она во младоста, но секако ќе пеам сè додека ме држи гласот. Покрај другото „батериите“ знам да ги наполнам и во Галичиник, каде што последните години ги обдигнуваме летните скопски горештини, во нашата семејна куќа. И кога ќе ни се придружат децата и внуките, нашите пензионерски денови се најдели на исполнети и среќни. Секоја добра од животот има свои убавини, зар не!

Марија Паунова

те е токму Мирко Узунов, роден во Нов Дојран 1940 година. Заврши училиште за применета уметност и Педагошка академија-ликовна група во Скопје.

Пензиониран е како наставник по ликовна култура во Ц.О. „Кочо Рацин“ од Нов Дојран и досега има учествувано во по веќе поединечни и групни изложби во Скопје, Дојран, Валандово, Гевгелија и други градови.

Во неговите слики доминираат техниките: масло на платно, пастел и акварел. Она што е највредно е што тие се работени на лице место без било каква импровизација и сега веќе претставуваат документи за едно минато време.

Т. Кусеников

турizam што може да ги понуди овој крај – ни изјави Ѓоко Apostолов од организацискиот одбор на „Гомлезијадата“ и Секторот за локален економски развој при Општина Охрид.

Со оваа манифестија очекувајме да го зголемиме интересот и на туристичките работници и производителите за учество во вакви манифестији преку кои не само што ќе

Портрет на 88-годишен пензионер од Берово

## Миланко не знае за одмор од работата

Мал е бројот на беровски пензионери коишто својот секојдневен живот го поминуваат со физички активности, кои активно работат и во поодмината година, а уште е помал ако пензионерот е веќе на прагот на последната деценија од својот век. Во бараката, во центарот на Берово, во својата 88 година, со своите раце пензионерот Миланко Рашковски го обликува лимот според нарачките на неговите муштерии. Тој не им се предава на годините, а лимарскиот занает го работи речиси 70 години.

– Сега е сезоната на котлиња, на цадници. Започнува молзењето на овците, – вели Миланко Рашковски.

– А во зимскиот период се бараа кумбинија и кунци. Овде со мојот чирак изработуваме и тави, текси и други предмети од лим. Инаку, сакам да кажам дека во Берово, па и во Малешевијата, нема друг лимар, кој е на моја возраст и кој работи во дуќан – дополнува Рашковски и со носталгија раскажува за деновите на неговата младост:

– Нашиот генерации имаа поубав живот за разлика од сегашните млади. Тогаш можеби беше посиромашно, но животот ни беше побогат. Правевме игранки, се играше оро на брегот на реката Брегалница, имаше серенади. Јас играл и фудбал за „Малеш“. Се напретувавме со „Осогово“ од Кочани, „Брегалница“ од Штип и „Брегалница“ од Делчево. Одевме да играме и во Свети Врач (Сандански – сега во Бугарија). Бидејќи немаше друг превоз, до таму одевме пеш. Игравме и со „Ботев“ од Благоевград.

– Дали постои рецепт за долго-

вечност и виталност? – го прашувам.

– Јас немам врсници во градот, ниту меѓу шетачите ниту меѓу оние кои сè уште активно работат. Немам мое друштво со кого можам да си позборувам. Најважен ми е дуќанот, зашто тој ми го исполнува целиот ден. Што се однесува пак до исхраната, децата ми подготвуваат јадење. Имам навика секое утро и секоја вечер да пижам млеко.

Дали тајната за долг живот е скриена во секојдневното користење на млекото останува да погодуваме. Од примерот на највзрасниот фи-



зички активен пензионер можеби одговор на прашањето за виталноста и долговечноста, е дека рецептот не е многу сложен: физичка активност и секојдневно консумирање свежо млеко. Како и да е, на Миланко му пожелуваме уште долго да врши лимарски услуги за своите сограѓани.

Драги Ролевски

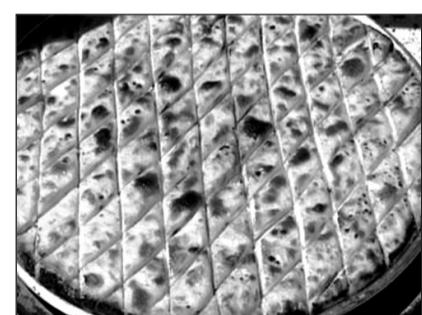
Прва „Гомлезијада“ во Велестово – Охридско

## Највкусно гомлезето на Ратка Крстаноска

На крајот на мај во селото Велестово на падините на планината Галичица од каде се протега неповторлива и ретка гледка на Охрид и Охридското езеро, се одржа првата „Гомлезијада“, на која двадесетина жени пензионерки од селото го подготвуваат традиционалниот специјалитет – гомлезет за присутните гости од градот и бројни домашни и странски туристи.

Гомлезето кое стрпливо се подготвуваше околу три часа под сачовите распослани на ливадата околу домот за култура во Велестово го смена за миг, а организаторите вељат дека тоа е уште еден доказ за квалитетот на овој специјалитет.

– Целта на манифестијата е промовирање на традиционалните вредности на охридскиот регион и развој на алтернативните форми на



јето на манифестијата истакна дека Локалната самоуправа ќе продолжи да организира културни настани и сојдини надвор од Охрид со цел живеење на руралните средини.

„Гомлезијада“ беше збогатена со настап на повеќе фолклорни групи, а за највештите жени општината обезбеди парични награди. Првата награда и 10.000 денари освои Ратка Крстаноска. Втора награда не беше доделена, а третата награда од 3000 денари ја поделија Митра Ѓорѓеска, Драгица Стојаноска и Снежана Грујоска. Како што најавија организаторите „Гомлезијадата“ ќе стане традиционална, а за тоа најавуваат и други вакви настани кои ќе ја збогатат туристичката понуда на Охрид.

К. Спасески



туризам што може да ги понуди овој крај – ни изјави Ѓоко Apostолов од организацискиот одбор на „Гомлезијадата“ и Секторот за локален економски развој при Општина Охрид

## 14-ти регионални пензионерски спортски натпревари

Прв регион: 29 мај – ЗП Центар – Скопје

### Пензионерите од „Центар“ севкупни победници



**В**о организација на СЗПМ, на 29 мај оваа година, кај Градскиот парк во Скопје се одржаа Четиринаесеттите регионални пензионерски спортски игри, на кои во 9 дисциплини се натпреваруваа најдобрите поединци од здруженијата на пензионери од „Центар“, „Гази Баба“, „Кисела Вода“ и „Чаир“. На отвора-



Втор регион: Ѓорче Петров – 31 мај 2009

### Најдобри спортистите на ЗП Тетово



**Н**а спортските терени на Езеро Треска во Скопје Здружението на пензионерите од Горче Пет-

ров беше успешен домакин на регионалните пензионерски спортски натпревари на кои учествуваа здруженијата на пен-

### Поздравна реч на градоначалникот на Скопје Коце Трајановски

**Д**озволете ми да го искажам моето големо задоволство и чест, што ја имам можноста од срце да Ве поздравам и да Ви посакам добредојде, од името на град Скопје и од свое лично име, како градоначалник. Задоволството е уште поголемо, кога знаеме дека, Вие, со Вашиот спортски и младешки дух во срцето, ќе придонесете за уште една прекрасна манифестија, за едно прекрасно спортско друштво во Градскиот Парк како претставници на популацијата која во Градот Скопје брои околу 80.000 пензионери. Сакам да Ви се заблагодарам што днес со своето присуство и учество на 14-те Регионални спортски пензионерски натпревари и игри на Првиот регион, им давате пример на помлади-

те генерации, како се јакне спортскиот дух, како се дружи на еден мошне симпатичен и хуман начин, преку спорот. Вашето животно искуство е од непроченливо значење кое секогаш ќе ни служи за пример, а Вашите иницијативи и активности, секогаш ќе бидат поддржани од Градот Скопје, како институција која со Вас, на 23 април годинава ја потпиша спогодбата за соработка.

Сигурен сум и знам дека нашата соработка ќе биде трајна, успешна и плодна и дека со нашите заеднички активности ќе дадеме принос и пример за вакви, бројни манифестијации, кои на Градот Скопје ќе му дадат поинаков, поубав и посодржан, препознатлив имиџ.



натпреварува во следните дисциплини: трчање; фрлање ѕуле; стрељање со воздушна пушка; тегнење јаже; скок од место; пикадо; домино; шах и табла. Најдобри резултати постигнаа претставниците на ЗП „Центар“ кои беа прогласени за севкупни победници, освојувајќи го преодниот пехар.

**М. Димовски**

**Шурбановски и Драги Аргировски**, градоначалникот на Скопје, **Коце Трајановски**, градоначалникот на општина Центар, **Владимир Тодоровиќ**, пом. директор на Фондот за пензиско и инвалидско осигурување **Трајко Премчески и други**. На свеченоста говореа претседателот на Извршниот одбор на ЗП Центар, **Павле Спасески**, градоначалникот на Скопје **Коце Трајановски** и претседателот на Собранието на ЗП Центар д-р **Крсте Ангеловски**, а градоначалникот на општина Центар **Владимир Тодоровиќ** ги прогласи игрите за отворени.

На овие традиционални пензионерски спортски игри учествуваа 157 натпреварувачи (88 мажи и 69 жени) кои се



те и старите луѓе.

На натпреварите во 11 дисциплини, заедно со двојбој и трбој, учествуваа 236 натпреварувачи, а најдобри резултати имаа во екипна и во поединична конкуренција спортистите од Здруже-

нието на пензионерите од Тетово, пред Ѓорче Петров и ОВР Скопје.

Карактеристично за натпреварите беше спортскиот дух и доброто дружение меѓу сите пензионери од овој регион.

**Д.А.**

заштитите од Прилеп, Ресен, Крушево и Демир Хисар.

На свеченото отворање **Крсто Стојановски**, претседател на Здружението на пензионерите на Крушево накратко се осврна на богатата историја на градот на Илинден, а **Душко Шурбановски**, претседател на СЗПМ, говореше



фори" каде што имаа одлични услови за натпреварување

Свеченоста ја отвори претседателот на Извршниот одбор на ЗП Охрид и Дебрца, **Горги Трпчески**, а добри

результати постигнаа пензионерите на Охрид и Дебрца, кои заслужено го освојаја пехарот за севкупен победник. Тие освојаја 16 први места од кои 6 во екипна и 10 во поединична конкуренција.

Признанијата на најдобрите спортисти им ги врачи претседателот на Комисијата за спорти при СЗПМ **Здравко Петковски**.

За постигнат особен принос во соработката, претседателот на Синдикатот на пензионерите од Подградец Албанија **Назив Далјани** на претседателот на ЗП на Охрид и Дебрца



Горги Трпчески, му врачи бакарен сувенир.

Натпреварите минаа во најдобар ред, а завршија со музика и убаво расположение.

**К. Спасески**

результати постигнаа пензионерите на Охрид и Дебрца, кои заслужено го освојаја пехарот за севкупен победник. Тие освојаја 16 први места од кои 6 во екипна и 10 во поединична конкуренција.

Признанијата на најдобрите спортисти им ги врачи претседателот на Комисијата за спорти при СЗПМ **Здравко Петковски**.

За постигнат особен принос во соработката, претседателот на Синдикатот на пензионерите од Подградец Албанија **Назив Далјани** на претседателот на ЗП на Охрид и Дебрца



## 14-ти регионални пензионерски спортски натпревари

Регионални спортски натпревари во Кавадарци

### Кавадаречките пензионери најуспешни



Александар  
Панов



**З**дружението на старосни и семејни пензионери од градот домакин обезбеди солидни услови за нормал-

но одвивање на натпреварите во кои учествуваа пензионери-спортсти од Гевгелија, Велес, Богданци, Неготи-

но, Валандово, Стар Дојран и од Кавадарци двете здруженија на пензионери (старосни, семејни и инвалидски).

На свеченото отворање во хотел Фени, присутните учесници и гости, а ги имаше околу 350, најнапред ги поздрави **Илија Пемов**, претседател на Извршниот одбор на Здружението на старосни и семејни пензионери од Кавадарци, посакувајќи им успешни натпревари и рекреација на натпреварувачите. Срдечно добредојде во градот на гроздето и виното, на присутните им посака и кавадаречкиот градоначалник **Александар Панов** кој ја исказа својата подготвеност за соработка со пензионерите. За значењето и успешноста на одржувањето на оваа спортска манифестија говореше **Чедо Георгиевски**, потпретседател на СЗПМ, кој воедно ги прогласи натпреварите за отворени.

Апсолутен победник со освоени



152 бода и 6 први места е ЗП Кавадарци, потоа Неготино со две први места и 135 бода, Велес со 129 бода и четири први места ит.н.

Ф.Костадиновска

Шести регион: Злетово – 13 јуни 2009

### Спортскиот дух, ги надмина годините



**З**дружението на пензионерите на Злетово за прв пат беше домакин на 14-тите Спортски натпревари од Шестиот регион.

Гостите спортисти, пензионери од Куманово, Пробиштип, Крива Паланка, Кратово и Злетово, топло ги поздрави пре-

тседателката на ЗП од Злетово Данка Јосифовска, која ги истакна на природните убавини, културно историските знаменитости и традициите во овој крај. Натпреварувачите во сите дисциплини се одликуваа со елан на младешки дух, а најмногубројни беа учесниците пензионери од Куманово кои во 11 дисциплини ги освојија првите места.

На оваа спортската манифестија присуствуваше потпретседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Чедо Георгиевски и градоначалникот на општина Пробиштип Тони Тоневски, кој ги прогласи за отворени спортските натпревари и на

телот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Чедо Георгиевски и градоначалникот на општина Пробиштип Тони Тоневски, кој ги прогласи за отворени спортските натпревари и на

сите учесници им посака успех.

Дружењето, натпреварите, игра-та и веселоста на крајот докажаа дека староста не е крај – таа продолжува заедно со младоста.

А. Алексовска



Седми регион: Ново Село – 11 јуни 2009

### Победија спортистите од Штип пред Струмица

**Н**а 11 јуни Здружението на пензионерите од општина Ново Село беше успешен домаќин на 14-тите регионални спортски игри на пензионери.



Учесниците ги поздравија потпретседателот на Здружението на пензионери на Општина Ново Село Никола Калпачки.

Потпретседателот Георгиевски посебно ги нагласи заложбите на

Сојузот за подобрување на квалитетот на животот на пензионерите во нашата земја, за што свој придонес имаат спортските

натпревари и ревиите на музика, песни и игри.

На натпреварите во девет дисциплини учествуваа пензионерки

и пензионери од здруженијата од Штип, Радовиш, Струмица, Свети Николе и Ново Село. Најдобри резултати имаа спортистите на Здружението на пензионери од Штип, со освоени седум први места, осум втори и две трети, со вкупно 206 бода, додека струмичкото здружение на пензионери освои 159 бода како второ пласирано.

Пензионерите и овој пат покажаа дека имаат спортивски дух и витештво за натпревар, а најважно е што имаат волја за заедничко дружење и приятелство.

Ц.С.

Осми регион: Виница – 13 јуни 2009

### Најдобри спортистите од Кочани

**О**колу 200 пензионерки и пензионери од Делчево, Македонска Каменица, Пехчево, Берово, Кочани и Виница со успех се натпреваруваа во 9 спортски

дисциплини.

На свеченото отворање на оваа спортска пензионерска манифестија говореа **Младен Петров**, претседател на Здружението на пензионерите во Виница, **Драги Аргировски**, секретар на СЗПМ и **Емил Дончев**, градоначалник на Општина Виница кој ги прогласи игрите за отворени.

Секретарот Аргировски истакна дека во овие натпревари треба да се чувствува спортскиот дух во рамките на познатото правило на основачот нма модерните олимписки игри – барон



Пјер де Кубертен – Важно е да се учествува, а нека победат најподготвените и најдобрите.

Доказ за оваа констатација се и натешајата кои настанаа во текот на натпреварувањето, а имаше и приговори од дел од здруженијата

кој не беа задоволни од начинот на кој се судеше.

Пензионерите, вештините ги покажуваа во 9 дисциплини, најсилна конкуренција имаше во теглењето на јакето, а решиси и немаше конкуренција во играње на шах за жени, имаше само две виничанки со афинитети во

оваа дисциплина.

Пензионерите од Кочани се покажаа како најголеми спортсти со освојување на 10 први места, а делчевци освоија 5 први места.

14-те по ред регионални спортски игри завршија со доделување на признанија и забава во мотелот "Слив".

З.Г.



## Другарки

**Г**и сртнав двете како шетаат. Бидејќи ја познавам, застанав да размениме некој збор. Меѓу другото ја прашав како го набавила убавиот далматинец. Еве ја нејзината приказна:

“Седев на клупата во паркот, осамена иако околу мене минуваа луѓе. Се чувствуваа како вејка исфрлена на брегот од реката на животот. А не дека немам свои. Имам, но тие не се со мене. Секој си оди по својот пат, брзајќи напред, со желба да грабне што повеќе од животот. Во тие нивни чекорења нема многу место за мене, иако им сум мајка. Не им се лутам. Напротив се обидувам да ги разбераам, да им помогам. Ретките среќи и контакти се искри што долго ми го греат срцето.

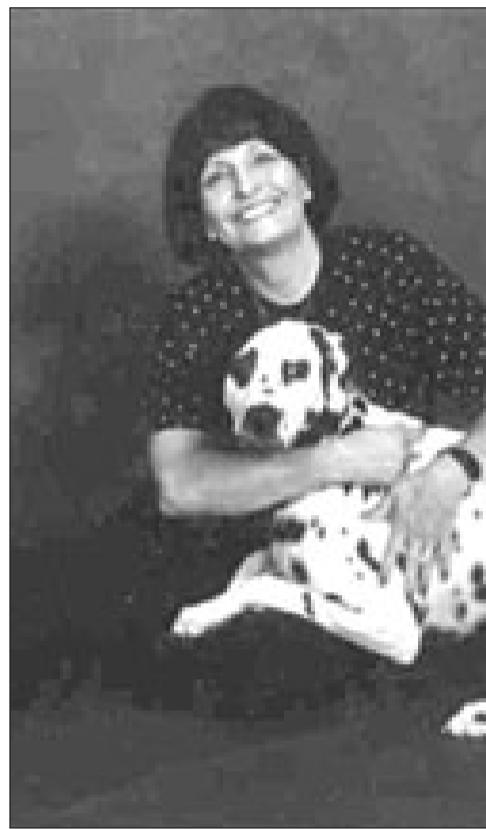
Седејќи така на клупата, се чувствуваа како празна школка од која е изваден бисерот. И тој ден беше ден како и сите денови во последните неколку години. Си размислуваа, иста сум како цвекето на мојот прозорец што секојдневно го полевам. Читам, шетам, се дружам со приятелките, но прошетките се с покуси, видот сè послаб, бројот на другарките сè помал. Можеби за таквата животота содржина во пензионерските денови сум виновна самата, но...

Денот заминуваше, бојадисувајќи ги дрвјата, клупите, минувачите со сива пепелава боја. И гласовите стивнуваа. И ветерот. Крупна капка ми падна на рака. Си помислиј. Солза. Ги кренав очите нагоре темни, тешки облаци пловеа по небото. Дожд. Ќе си одам дома. Нешто топло ми ја допре ногата. Зачудена го гледав големиот далматинец чучнат до моите нозе. Се гледавме. Во крупните кучешки очи, како да видов тага. Плаши-

во ја подадов дланката и го помилував. Кучето уште повеќе ми се доближи и ми ја лизна раката. За миг како срцето да ми заигра. Тргнав да си одам. Кучето тргна по мене. Мислев дека ќе оди неколку чекори и ќе се врати. Но тоа не се случи. Кучето и понатаму одеше по мене. Почна да дува силен студен ветер. Се истури леден дожд. Брзав, а годините ја диктираа брзината. Се потешко се движев. Со мака го изодував секој чекор. Ветерот ме удираше, дождот ме заслепуваше. На кучето дури заборавив. Кога ја отворив вратата од станот тоа влезе пред мене. Беше мокро, исплашено, се тресеше. Му викав да излезе, покажувајќи му ја вратата. Тоа не се помрднуваше, само гледаше во мене со влажните големи тажни очи. Се пресоблеков во суви алишта. Го гледав кучето како се тресе, а од него капеше вода правејќи езерце. Се чудев што да правам со овој натрапник. Одлучив: вечерта ќе ми биде гостин, а утре ќе го вратам во паркот, каде што се најдовме. Го бришев нежно и полека како што ги бришев децата кога беа мали. Тоа благодарно ми ги лижеше рацете, лицето и милно ме гледаше со големите очи. Му послав килимче и му дадов во чинија млеко. Немав поим што јаде далматинец. Изморена од дождот, од ветерот и од гостинот рано си легнав. Околу полнок је разбуди чуден звук. Сонлива, едвјај се пристив на гостинот, на кучето. Ја запалив светилката. Тоа чудно квичеше и мавташе со главата. Почекуваша дека нешто не е во ред. Времето бавно минуваше. Со радост го дочекав раѓањето на новиот ден. Се јавив на ветеринар. По половина час се чу звончето на вратата. Тоа беше ветеринарот. Го прегледа.

– Кучето е тешко болно. Има воспаление на белите дробови. Колку е старо? Како се вика?

Одмавнува со главата. Немав одговор на прашањата. Му ја раскажав приказната. Тој се наведна и го погали кучето заборувајќи му.



Тоа не реагираше на заборовите.

– Кучето е глуво, не слуша. Му треба лечење и голема нега. Можете ли? Сакате ли, сепак ова е туѓо куче. А и скапо е. Сигурно ќе се јави сопственикот, но дотогаш најверојатно ќе биде доцна за сè.

Брзо размислуваше ветеринарот. Се помислил и решил.

– Ќе го негувам. Кажете што треба да правам.

Се заредија денови. Го негував како свое, како најродено. И дење и ноќе. Бидејќи не и го знаев имато, а беше бела со црни дамки, од

расата далматинец, ја завикав БЕЛА. Бела реагираше на името и на заборовите само кога гледаше во мене. Повеќе реагираше на допир, на милување. Така поминавме заедно две недели. Бела заздрави. Весело трчкаше околу мене. Станавме неразделни другарки.

Еден убав сончев ден тргнавме во паркот. Дојдовме до истата клупа на која често седевме, но таа беше зафатена. Човекот што седеше на клупата ја погали Бела. Таа не се трагаше, но и не се радуваше. Очигледно беше дека се познаваат.

– Играјќи си со моето синче го турна. Детето силно плачеши. Крв му течеше од главата. Во лутини го удрил кучето. Тоа исчтра и повеќе не го видов.

Го гледав, го слушав, но не му верував. Мислев дека лаже, дека сака да ми го земе, да го прошаде. Како да утврдам што е истината.

– Мое е кучето. Имам негова крштелница. Верувајте ми. Мое е. Еве знам дека е глуво. Има и нежно здравје. Лесно настинува.

Немаше сомнение дека не лаже. Срцето ми се стегна. Пак разделба. А толку ни беше убаво заедно. Убаво се дружевме. Животот доби нова содржина. Со насладени очи ја погали по главата, се свртев и тргнав кон дома. Не можев да гледам како ја влече и како ја убедува Бела, врзана со каичче, да влезе во колата. Таа квичеше и не сакаше да се помрдне. Поранешиот сопственик се досети. Ме повика да ми однесе дома со колата. Ми беше јасно. Сака Бела да влезе во колата. Почна да дува ветер. Застуде. Си помислил. Пак ќе настине. Влегов во колата, а Бела по мене. Дојдовме до зградата. Брзо излегов, не се ни свртов. Не можев. Се гушев во солзи.

Наредните денови ги минував во кошмар. Спиев будна. Се плашев да ги затворам очите за да не ја сонувам. Плачев. Не можев да го кренам килимчето, чинијата.

На третиот ден некој зазвони на вратата. Не ми се стануваше да отворам. Немав волја да станам, да се поместам. Своењето упорно продолжуваше. Се тргнав, како да слушнав лање. Како да слушнав гребење на вратата. Слушам тоа што посакувам. Можеби побудувам од тага, од самотија. Laeњето се повтори. Станав и тргнав да отворам. Погледот ми се замати. Бела рипна кон мене. Малку фалеше да ме собори. Ја гушкав, ја милував, како да ми дошло најмилото.

– Сите денови не јадеше, само квичеше и тагуваше. Не можев да гледам како се мачи, како копнене. Таа избра. Еве ви ја враќам.

Додека заборувавме Бела се шмугна меѓу нас и влезе во станот. Тргнав по неа. Таа лежеше на килимчето и грчеше. Како да сакаше да каже дека не оди никаде оттука. Се насмевнавме и се поздравувавме. Ја затворив вратата. Седев крај неа и размислувајќи. Зарем е можно куче да умеје така да сака. Зарем е можно куче да знае така да сака. Ја затворив вратата. Зарем е можно куче да има поголемо срце од оние кои ги родив и одгледав. Па и нив ги сакам, им помагам, ги чував и внуците кога беа мали...

Бев среќна и благодарна што ја добив лубовта на Бела. Денес не се чувствуваа осамена како порано и убаво ми е.”

Се поздравувавме. Додека заминуваа, си помислил: Голема вистина е дека лубовта ја има на секаде и во најразлични облици и само таа ја носи чувство на среќа и содржина во животот! Затоа сакајте, сакајте ги децата, пријателите, миленичињата, цвекето, музиката, книгите, но сакајте. Притоа не заборавјајте да се сакате и СЕБЕ САМИТЕ!

**Калина Сливовска Андонова**

Белешка за Кире Димитровски, лице со оштетен вид

## Темнината ја заменувам со работа, ведрина и музика

**У**метниците и уметничките души се раѓаат. Пример за една уметничката душа ќе ви представиме во овој напис за велешанецот Кире Димитровски, кој иако е со хендикеп, води активен живот и како пензионер.

Својот работен век Кире го има поминато во физиотерапевтското одделение на Медицинскиот центар во Велес, и уште на почетокот ќе истакнам дека овој човек, и покрај неговиот оштетен вид со ишто не се разликува од другите. За неговата професионална работа говорат не-говите успеси кај пациентите на кои им била потребна кинези терапија – лечење со масирање, за што има завршено и Вишо образование во Белград. Неговата посебна дарба за овој знает ја забележиле надлежните и

му овозможиле на младото момче да се школува далеку од својот роден крај, селото Чашка.

Љубовта кон оваа работа и желбата да им помага на луѓето, не го напушта и после пензионирањето и затоа тој и во наредните години од својот живот ја вложува својата енергија во здравјето на луѓето. Кире Димитровски својата умешност за комуникација на непосреден начин ја споделува со пациентите и им помага да заборават на своите болки, а со негова помош многумина брзо и лесно го научиле брајовото писмо. Таков случај е со Лиле Ивчева која само за 3 месеци започнала да чита со брајово писмо, потоа завршила редовно средно училиште и сега е вработена и сама заработка за живот.

Сакам да им помагам на луѓето, а посебно на лицата со оштетен вид зашто знам со какви проблеми се соочуваат. Што повеќе се едуираат, им се зголемува можноста да го запознаат светот кој е многу убав, – ни раскажува Кире и додава – дека и околнината има повеќе разбирање за нив, прилагодувајќи го урбаното живеење за лицата со оштетен вид.

Животот на Кире е исполнет и со уште една голема љубов, а тоа е музиката. Неговата надареност за музика ја забележуваат уште во почетните години на основното образование, кога јавно настапува, а кога наполнува 18 години Кире научува да свири на хармоника, а потоа ги совладува и клавирот, гитарата, кавалот и усната хармоника. Тогаш започнува да пишува и компонира песни.

Кире Димитровски е докажан и во играњето шах и често е на натпревари кои ги организира Сојузот на лица со оштетен вид. Омилен е во сејкое друштво, бидејќи тој е постојано подготвен за добро расположение,

кошмар. Спиев будна. Се плашев да ги затворам очите за да не ја сонувам. Плачев. Не можев да го кренам килимчето, чинијата.

На третиот ден некој зазвони на вратата. Не ми се стануваше да отворам. Немав волја да станам, да се поместам. Своењето упорно продолжуваше. Се тргнав, како да слушнав гребење на вратата. Слушам тоа што посакувам. Можеби побудувам од тага, од самотија. Laeњето се повтори. Станав и тргнав да отворам. Погледот ми се замати. Бела рипна кон мене. Малку фалеше да ме собори. Ја гушкав, ја милував, како да ми дошло најмилото.

– Сите денови не јадеше, само квичеше и тагуваше. Не можев да гледам како се мачи, како копнене. Таа избра. Еве ви ја враќам.

Додека заборувавме Бела се шмугна меѓу нас и влезе во станот. Тргнав по неа. Таа лежеше на килимчето и грчеше. Како да сакаше да каже дека не оди никаде оттука. Се насмевнавме и се поздравувавме. Ја затворив вратата. Седев крај неа и размислувајќи. Зарем е можно куче да умеје така да сака. Зарем е можно куче да знае така да сака. Ја затворив вратата. Зарем е можно куче да има поголемо срце од оние кои ги родив и одгледав. Па и нив ги сакам, им помагам, ги чував и внуците кога беа мали...

Бев среќна и благодарна што ја добив лубовта на Бела. Денес не се чувствуваа осамена како порано и убаво ми е.”

Се поздравувавме. Додека заминуваа, си помислил: Голема вистина е дека лубовта ја има на секаде и во најразлични облици и само таа ја носи чувство на среќа и содржина во животот! Затоа сакајте, сакајте ги децата, пријателите, миленичињата, цвекето, музиката, книгите, но сакајте. Притоа не заборавјајте да се сакате и СЕБЕ САМИТЕ!

**Калина Сливовска Андонова**



и на почетното се појавува со насловите „Песна за Гоце Делчев“, „Нарачувам да ми дојде моето либе од туѓина“ и „Песна за Тодор Јанев“ која ја напишал по барање на мајката на првоборецот Јанев која станала химна на основното училиште во Чашка. Потоа со вклучувањето во првото културно уметничко друштво во Велес КУД „Керамичар“ во оркестарот на Панче Тафчев, заедно со нив снима повеќе песни во РТВ Белград: „Синоќ зошто моме стоеш“, „Сум се родил за меана“, „Кога војник јас одев“ и други.

За Кире Димитровски музиката значи многу, тој и после 60 години откога прв пат јавно настапил со своја песна вели дека животот е многу поубав и полесен со музика. Неговиот хендикеп е надминат со музика и ведрина, која несебично ја шири околу себе.

**Божана Кулавкова**



Секогаш тука за вас

Сите удобности во животот се незамисливи без електричната енергија.  
EVN Македонија се грижи електричната енергија да ја дистрибуира навремено и квалитетно до вашите домови и компании, овозможувајќи ви побогат и попријатен живот.

0890 12345 info@evn.com.mk

**EVN**  
macedonia



**Mentat** Ментат тоник и билни таблети! Делуваат на целиот организам, ја подобруваат концентрацијата, меморијата и менталниот капацитет на луѓе од сите возрасти, особено кај деца на училишна возраст и студенти. Се препорачуваат за ублажување на чувството на умствен замор, стрес, стравови без посебна причина и вознемиреност, нервна и ментална исцрпеност! Се препорачуваат за смирување на хиперактивни и проблематични деца! Ја подобруваат функцијата на нервниот и мускулниот систем!



**Cystone** Тоник и билни таблети за акутни и хронични воспаленија на мочниот меур, уринарните патишта и бубрезите. Се користи и при уринарни инфекции за време на бременост; при појава на бактерија Ешерихија коли во урината; делува при појава на камчиња во бубрезите, при што ги намалува болките и многу често овозможува нивно исфрлање.

Увозник и дистрибутер ЛЕМАГ Доо Скопје

02/ 30 69 588

## Опасност од настапување на инвалидноста

**Т**екстов има за цел на осигурениците и на вработените во фирмите што се задолжени за права од пензиско и инвалидско осигурување по основа на инвалидност и работни односи (опасност од настапување на инвалидност) да им помогне во нивното секојдневно работење, а произлезе од потребата за разрешување на дилемите кои произлегуваат од измените и дополнувањата на прописите од ПИО и работните односи, кои измени би требало да се комплементарни особено кога се решаваат прашања, кои се изземаат од една, а се пренесуваат во друга област.

Секогаш кога осигурениците непосредно ги остваруваат своите права, а при тоа се наидува на одредени проблеми се поставуваат следни-те прашања:

• Каде да го остварам моето право? А, што да направам бидејќи во тој орган тоа право, повеќе не се остварува, а не добивам одговор која е другата надлежна институција?

Како што е познато со Законот за изменување и дополнување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување, објавен во "Службен весник на РМ" број 153/2007 содржани се значајни измени во однос на инвалидското осигурување, кои се применуваат од 1 јануари 2008 година. Според одредбите на членот 8 од споменатиот закон утврдена е следната дефиниција на инвалидност:

- Инвалидност постои кога кај осигуреникот, поради промена во здравствената состојба која не може да се отстрани со лекување, работната способност е трајно намалена за повеќе од половина во споредба со физички и психички здрав осигуреник со исто или слично образование и способност (професионална неспособност за работа).

- Инвалидност постои и кога кај осигуреникот поради промени во здравствената состојба, која не може да се отстрани со лечење, ќе настане трајно губење на работната способност (општа неспособност за работа).

- Инвалидност во смисла на ставот 1 и 2 од овој член може да настане поради болест, повреда надвор од работа, повреда при работа или професионални болести.

- Работите за кои се оценува работната способност на осигуреникот ги опфаќаат сите работи кои одговараат на неговите телесни и психички способности, а се смета дека одговараат на неговите досегашни работи.

- Работата за која се оценува работната способност на индивидуалниот земјоделец ја опфаќа работата врз основа на која било задолжително осигурана по овој закон.

Имајќи ја предвид новата дефиниција на инвалидност, согласно Законот за пензиското и инвалидското осигурување, во Фондот на ПИОМ, како орган кој ги спроведува прописите од ПИО, се остварува право на: инвалидска пензија во случај кога постои општа неспособност за работа или професионална неспособност ако осигуреникот е над 50 години живот и право на професионална рехабилитација и надоместок на плата за одреден временски период.

Тоа значи дека согласно споменатите измени и дополнувања на ЗПИО, сметано од 1 јануари 2008 година, не постои основа преку Фондот да се остварува право на работа со скратено работно време и распоредување на друго работно место. Заради тоа, најчесто поставувано прашање од осигурениците е: Каде може да го остварувам тоа право?

Како делумен одговор на погоре наведените новини во Законот за пензиското и инвалидското осигурување, согласно Законот за изменување и дополнување на Законот за работни односи со членот 19 се менува основната одредба 178 која гласи:

(1) "На работникот инвалид на трудот со право на професионална рехабилитација по основа на професионална неспособност за работа, работодавачот е должен да му обезбеди услови за вршење професионална рехабилитација и да го распореди на друга работа со полно работно време во согласно со прописите од пензиското и инвалидското осигурување.

(2) Опасност од настапување во смисла на ставот 2 од овој член постои кога кај работникот поради вршење на одредени работни задачи, условите за работа без оглед на мерките што се применуваат, влијаат врз здравствената состојба, поради што е соодветно на неговото образование и способност заради спречување од настапување на инвалидноста.

(3) Постоењето опасноста од настапување на инвалидноста со наод, оцена и мислење ја утврди Комисија за оцена на работна способност во Фондот на пензиското и инвалидско осигурување на Македонија."

Имајќи ја предвид изложената законска одредба, работодавачот е должен на работникот да му обезбеди распоредување на друга соодветна на работа, доколку кај работникот е утврдена опасност од инвалидност. Во овој случај, Комисијата за оцена на работна способност на Фондот на ПИОМ е надлежна да донесе само наод, оцена и мислење за постоење на опасност од настапување на инвалидност. Поконкретно, преку подрачните единици на Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на Македонија се поднесуваат барањата за донесување на споменатиот наод, односно да се изврши вештачење за постоење на опасност од настапување на инвалидност. Во прилог на барањето подносителот е во обврска да достави Предлог за медицинско вештачење од избраниот лекар (образец број 3) со медицинска документација, која не е постара од 6 месеци. Примерок, од донесениот наод, подрачната единица на Фондот го доставува до подносителот на барањето и до работодавачот во чија надлежност е и распоредувањето на работникот на друга соодветна работба.

По основа на опасност од настапување на инвалидност односно отка-ко работникот ќе почне да работи на другата работа и во случај да остварува помала плата има право на надоместок на плата во висина на разликата меѓу платата на која работел работникот пред распоредува-њето и платата на новото работно место. Овој надоместок е пополовен од поранешниот надоместок што овие инвалиди на трудот го остваруваат по прописите од ПИО, бидејќи се надоместува фактичката разлика на платата меѓу едното и другото работно место.

Станка Трајкова

## Како што старееме, процентот на вода во нашиот организам опаѓа

**Д**околку сте уморни, безволни, чувствувате необјасниви "тапи" болки и недостиг на енергија, нијте повеќе вода! Тезата која се погласно се изговара во здравствените кругови, а која гласи "не сте болни, туку жедни", најде своја примена во праксата. Голем број научни истражувања објавени во стручните магазини, потврдуваат дека терапијата со вода дава фантастични резултати при лечење мигрена, алергии, маччини, но и некои потешки заболувања. Водата е вклучена во метаболизмот на сите наши ќелии, односно во хемиските реакции кои се неопходни за исхрана на сите ќелии, ткива и органи. Водата е неопходна за апсорпција и пренос на хранливи материји и кислород, за детоксикација, одржување на постојаната телесна температура, нормален раст и развој.

Како што старееме, процентот на вода во нашиот организам опаѓа. Постарите и лицата со вишок килограми имаат помал процентот на вода во телото, отколку младите и витите лица, велат научниците. Жедта е доволно добар иjak сигнал кој на човекот му укажува дека му недостига вода, односно дека телото дошло во состојба на блага дехидрација. Неопходно е да внесете онојколку вода, колку што ќе изгубите во текот на денот. Просечниот маж секојдневно губи по 2,5-литри вода и толку најмалку треба да внесат. За просечната жена потребите за вода се околу два литра, а за деца до литар и пол. Сепак точната неопходна количина на вода е индивидуална работа, бидејќи таа зависи од повеќе фактори. Доколку не внесувате доволна количина на свежо овошје и зеленчук и ако исхраната ви се базира на најмногу шеќери и масти, тогаш треба да пиете повеќе од горе наведената количина на вода.



Дехидрацијата предизвикува болести. Хроничната блага дехидрација може да доведе до пореметување на многу телесни функции, но и на зголемување на ризикот за формирање камен во бубрегот, карцином на дебелото црево и дојката, како и за дебелеење на децата, предупредуваат експертите.

На некои луѓе не им се препорачува да пијат многу вода. Тоа се лицата кои имаат проблеми со бубрезите, срцето или црниот дроб. Тие добиваат прецизни упатства од своите лекари за тоа колку треба да го намалат внесувањето течности. За сите останати, важи општата препорака: внесувајте многу течности во текот на денот, бидејќи без вода нема живот!

### Кој мора да пие повеќе вода

- Лицата кои се изложени на интензивен физички напор (физичките работници, земјоделците, спортистите, рекреативците)
- деца
- во случај на зголемена телесна тежина, дијареја или повраќање
- постарите лица
- спортисти (неколку часа пред интензивен тренинг или натпреварување, а потоа на секој 10-15 ми-

нути за време на физичкиот напор и неколку часа по завршувањето на тренингот)

### Напивки кои треба да се избегнуваат

- газирани сокови
- засладени сокови
- млечни напивки со додаток на големи количини шеќер
- кафе

### Напивки кои треба да се консумираат

- обична вода
- вода со ниска содржина на минерални соли. Доколку не се газирани, овие напивки можат да ги пијат сите, освен малите деца
- свежо цедени овошни сокови (портокал, цитрон, јаболка, праска, вишна, лубеница...), без додавање шеќер, разредени со вода

- лимонада (20 милилитри сок од лимон, два децилита вода)

- свежи цедени сокови од зеленчук

- млеко и јогурт (до 1 отсто млечна масти)
- билни чаеви (камилица, нане, шипка, хибискус) со додаток на лимонов сок по желба

- свежо подготвен млекшејк (100 грама овошје, 2 децилита млеко со намален процент на масти, по желба пет грама шеќер или мед)

- свежо подготвен овошјен јогурт (100 грама овошје, 200 милилитри јогурт со намален процент на масти, пет грама шеќер или мед)

### Вода во проценти

- 80 % од крвта е во вода
- 75 % од телесна маса на новороденчињата е вода

- 55 % од телесната маса на возрасните жени е вода

- 60 % од телесната маса на возрасните мажи е вода

- 85 % од човековиот мозок е вода

K.C.A

Со сини картони и во приватна болница

## Пациентот ќе ја доплаќа само разликата во цената ако со сино картонче се лекува во приватна установа

**С**ините картони ќе важат и во приватни болници, откако Фондот за здравствено осигурување ќе определи референтни цени за специфичните услуги. Слично како и за лековите што сега со сини картони се добиваат во аптеките, ФЗОМ ќе признава определена сума за некоја услуга, за која пациентот плаќа само партиципација. Ако тој сака да се лекува или прегледа во приватна болница што склучила договор со Фондот, а цената за приватното е повисока од онаа што ја определил Фондот, пациентот само ќе ја доплати разликата.

За неколку услуги, како што дозваваме од Фондот, новината ќе функционира за неколку недели. Неофицијално ќе се донесат референтните цени и за очните заболувања, како и за некои дејности поврзани со дерматовенерологијата. За другите области од медицината,

сè уште ништо не е дефинирано.

– Имаме проблем со евидентирања на Министерството за здравство. Не е готова медицинската мапа, која одамна требаше да функционира. Не се знае бројот на специјалистите и областите во кои работат, не се знае ниту бројот на приватните специјалистички ординации или пак годишниот број на пациентите. Во вакви услови јасно е дека постепено се работи – велат од ФЗОМ.

Во приватните болници велат дека се заинтересирани да работат во договор со Фондот за здравство. Со воведувањето на референтните цени за услуги, може да се намали сумата што Фондот за здравствено осигурување по операција и ја исплаќа на специјалната болница за хируршки болести "Филип Втори". Сега, една кардиохируршка интервенција во болницата чини околу 8.000 евра. Доколку се случи намалување на цените, ќе се намали и партиципацијата што ја плаќаат пациентите, а може да се зголеми и бројот на интервенциите.

За вакви чекори се размислува и во пресрет на отворањето на најавениот оддел за кардиохирургија во новата клиничка болница што ја најави семејството Камчеви. Сега кардиохируршки операции во земјава се изведуваат само во "Филип Втори".

Н.Б  
Нова Македонија

### ВО ОПШТИНА АЕРОДРОМ

## Бесплатна помош за стари и болни луѓе

**В**о општина Аеродром почна да се спроведува проектот "Сервис за давање помош во домашни услови" начинет за граѓаните постари од 65 години, како и за лица болни од хронични и акутни заболувања. Проектот го реализира Здружението за унапредување на условите за грижи и за сместување постари и изнемоштени лица "Хуманост", коешто нуди бесплатни услуги и нега. Заради успешна реализација на проектот, како и за одржливост на сервисот и проширување на бројот на корисници, како што велат во Општината, отворени се и телефоните 077/143-444 и 070/143-434, на кои со секое јавување хуманите луѓе може да донираат по сто денари. Сервисот го сочинува професионален тим составен од десет негувателки, двајца лекари, две медицински сестри, двајца физиотерапевти, еден психолог и еден социјален работник

"Време"

## Како старееме?

**M**ускулите ја губат силата, срцето не пумпа толку силно при напор, артериите не пропуштаат исто количество крв, белите дробови ја губат еластичноста, коските стануваат кршиви.

Дали би сакале да живееат вечно? За жал, тоа не е возможно. Комбинацијата на генетиката и ефектите од надворешното опкружување влијаат на постепеното стареене.

### Како се одвива процесот?

Како што клетките и ткивата функционираат, се размножуваат и ја извршуваат работата за која се програмирани така и поради спектар од причини тие се оштетуваат. Оштетувања можат да настанат надворешно или внатрешно поради меѓупродуктите на метаболизмот во самата клетка. Клетката може да се одбрани користејќи сопствени механизми за да го ограничи оштетувањето, но и тие механизми не се совршени.

### Услови на опкружувањето

Клетките може да функционираат во рамки на контролирана средина – потребна им е соодветна температура, одредени pH и хемиски состав на течностите за да преживеат. Со текот на времето организмот развија систем за одржување на опкружувањето – бubre-

зите филтрираат отпадни материји, белите дробови овозможуваат прилив на кислород, кожата ја спречува загубата на течности. Сепак, ова е само видлива битка. Кожата е изложена на ультравиолетово зрачење, на хемикалии и на екстремна температура, белите дробови се изложени на токсини како што е чадот од цигарите, но и на други токсини кои се внесуваат преку крвотокот.

### Продукти на метаболизмот

Опасностите се крија и во организмот. Во внатрешноста на клетките се одигруваат билиони хемиски реакции со чија помош се одвиваат есенцијални функции, создавање енергија, протеини и размножување на самите клетки. Сите ови процеси се нарушуваат со отпадните продукти на метаболизмот.

Големо оштетување предизвикуваат слободните радикали, кои се споредни продукти на метаболизмот, а се состојат од молекули на кислород на кои им недостига електрон. Деструктивни се бидејќи земаат електрони од други молекули, ги дестабилизираат и ги оштетуваат виталните состојки како што се протеините, мембрани и ДНК.

Организмот развија механизми за борба против нив по пат на ензими кои ги разложуваат или супстанции кои им го даваат електронот што им недостига. Овие материји се нарекуваат антиоксиданси, кои ги има во овошјето и

во зеленчукот. Сепак, антиоксиданите не можат целосно да ги спречат сите овие оштетувања. Слободните радикали може да ги оштетат мембрани на кетките, митохондриите и важните протеини како што се ензимите и клеточната ДНК, што е исклучително сериозно бидејќи таа ја програмира работата на функцијата на клетките. За среќа, клетките имаат механизми кои го поправаат оштетувањето, имаме многу мала стапка на оксидација, силни антиоксидантни ензими и исклучителен имунолошки систем – тоа е една од причините што релативно долго живееме во однос на многу животни. Но, овој систем не е совершен, па колку што повеќе старееме, клетките се повеќе се оштетуваат.

### Програмирана деструкција

Дури и кога клетките би можеле целосно самите себе да се поправат и да го избегнат оштетувањето од токсините, инфекциите, студот и топлината, тоа не би можело неограничено да трае. Клетките се програмирани на одреден степен да се самоуништуваат. На крајот на секој хромозом има специјално стеснување на ДНК кое се вика теломер. По секоја делба на клетките теломерите се скратуваат и кога ќе достигнат одредена должина се активира клеточно уништување. Ова не е биолошко лудило, бидејќи теломерите се вградена заштита против мутација на клетките и против нивното неконтролирано делување, со што тие би стапале на канцерозни. Програмираното са-

моуништување на клетките е сигурно – сен вентил против рак, без кој веројатно би умирале од рак пред да го достигнеме репродуктивниот период.

Процесот на самоуништување на кетките, кој се одигрува кога клетките се премногу уништени или нивниот теломер се скратил до критичната точка, се нарекува апоптоза. Во периодот од 12 до 24 часа паѓа енергетската сила на клетките, митохондријата се собира, генетскиот материјал се расцепува на ситни фрагменти, а таквите остатоци на клетките ги "јадат" кетките "грабливи" наречени макрофаги.

### Стареене на клетките и на ткивата

Органите и ткивата варираат според тоа колку бргу мртвите клетки им се заменуваат. На пример, во кожата и во ткивата на цревата има брзи измени, клетките бргу изумираат и бргу се заменуваат, но клетките на мускулите и на мозокот долго траат и кога изумираат не се заменуваат. Со текот на времето се повеќе и повеќе мртви клетки не се заменуваат со нови функционални клетки, тука со фиброзни ткива што прави органите да се собираат – коските се деминерализираат, мускулите повеќе не се јадри и јаки.

Не стареат само клетките, тука и ткивата. Сврзните ткива кои се надвор од клетките, како што се еластинот и колагенот, исто така се дегенерираат. Хемиските форми кои ги сочинуваат врските меѓу ткивата ги губат своите јачина и еластичност. Овој процес е

особено интензивен кај кожата, белите дробови, мускулите и крвните садови. На кожата се видливи резултати од овие процеси во облик на брчки. Мускулите ја губат силата, срцето не пумпа толку силно при напор, артериите не пропуштаат исто количество крв, белите дробови ја губат еластичноста, коските стануваат кршиви.

Со стареенето жлездите кои произведуваат хормони почнуваат послабо да функционираат. Хормоните имаат специјализирана улога во телото, на пример, половите хормони се одговорни за секуларните карактеристики и за здравјето на мускулите и на коските. Нивото на хормони опаѓа со текот на годините, па се намалува и нивното влијание на функционирањето на хормоните, што е уште една причина зошто некои органи ја губат својата функција со стареенето.

Кај жените се случува остар пад на полови хормони околу 50 година, што влијае на јајниците, се јавува престанок на овулацијата, менопауза....

Процесот на стареене не може да се избегне. Со текот на времето клетките, ткивата и органите се оштетуваат и постепено се губи способноста за реакција при екстремни шокови. Стануваме почувствителни на температурни екстреми, инфекции или мутации на ДНК, по што може да се појави тумор.

Една или повеќе причини на крај не победуваат и умираме. Максималната старост која може да се доживее е 120 години, што претставува лимит во човековата долговечност.

(Е.Т.) "Здравје"

Во Велика Британија

## Порастот на цените ги празнат џебовите на пензионерите

**Британски докази за она што секаде се чувствува: дека поскапувањата се сепак повисоки отколку статистичките и дека она што помладите јајци ги забележуваат и тоа како ги погодува постарите граѓани**

**O**на што досега само се причинувало, изгледа дека е сосема точно. Впечатокот дека инфлацијата е повисока од она што се официјални податоци и дека тоа најмногу го чувствуваат пензионерите, не е само за нас својствено.

Истражувањето спроведено во Велика Британија покажало дека постојат многу опипливи причини зошто токму пензионерите чувствуваат дека поскапувањата се повисоки од оние статистичките. Имено, "пензинерската инфлација" е дури 8,6 отсто, односно 6,7 отсто за пензионерските парови.

Од каде таков парадокс и како е дојдено до таква пресметка? Едноставно, бидејќи кога се пресметува стапката на инфлација, во предвид се зема и тоа што во никој случај не влегува во пензионерската потрошувачка корпа. Така, во Британија паднале цените на недвижностите, што нема никакво значење за оние што го завршиле работниот век и станбеното прашање некако го решиле. Но затоа пак, цените на енергијата и храната – она за што пензионерите ја трошат главнината од примињата – останале на високо ниво, што, кога ќе се стави во статистичкиот лонец, произведува поприличен инфлаторен притисок за оваа категорија на жители.

Тоа значи дека она што не го чувствуваат помладите, и тоа како ги погодува постарите граѓани. Затоа сосема познато звучат зборовите на една функционерка од организацијата "Помош за старите", коя веши: "Постарите граѓани се соочени со поголеми проблеми отколку порано, бидејќи цените на основните потреби, како што се храна, енергија, па и вода, растат побргу од инфлацијата".

Цените на гасот во Британија минатата година пораснале за 50 отсто, а на струјата за повеќе од 30 отсто. Споменатото истражување покажало дека пензионерите, а пред се оние постарите од 75 години, трошеле повеќе од седум отсто од своите примиња за струја и гас. Крајниот резултат е – дополнително празнење на пензи-

онерските паричници.

Британските весници сериозно ги сватиле овие наоди па некако во исто време се појавиле совети за пензионерите како да заштедат на комуналите. При тоа, препораките биле стандардни: енергијата може да се заштеди ако подобро се изолираат становите, но од помош можат да бидат и редовното читање на броилата и евидентијата за тоа, бидејќи и во Британија читачите можат да бидат немарни, се разбира на штета на оние кои ги плаќаат сметките.

Што се однесува на штедењето вода, советите, исто така, не се многу оригинални: да се поправат славините што капат, да се средат водомерите во бањите, туширање наместо полнење када, а на оние што поливаат цвете во градина или саксија им се препорачува за таа цел да ја собираат дождовницата.

Изгледа дека најдобар совет упатен до британските пензионери бил да проверат дали тие ги користат сите олеснителни можности на кои имаат право, бидејќи податоците покажуваат дека на државата секоја година и остават дури пет милијарди фунти што им припаѓаат. Така барем било досега – останува да се види дали кризата ќе ја елиминира оваа заборавеност.

Меѓутоа, тоа што ќе има подолгорочни последици отколку привременото отстапување од луксузот, е уверувањето на многумината – секој четврт анкетиран – дека во месеците кои доаѓаат ќе мора да намалат своите уплати во пензиските фондови.

Кога станува збор за пензионерите, Британија минатата година ја завршила со значајна демографска промена: според соопштението на Канцеларијата за национална статистика, за прв пат во земјата имало повеќе пензионери отколку подмладок, деца под 16 години. Денес таму пензионерите сочинуваат 19 отсто од жители, додека млади на возраст до 16 години има само 11 отсто.

Старосната група чиј број во последно време најбрз го зголемува се пензионерите кои ја надминале осумдесетата. Нивниот удел во вкупната популација веќе е над пет отсто, па Британија денес има 2,7 милиони добродржечки жители кои ја начнале деветата деценија од животот.

М-р. Снежана Кутузовска

## Интересни податоци за најдолговечните

**C**рема податоците на Обединетите нации просечната старосна граница на луѓето во Јапонија изнесува 81,5 години, или 77,9 години за мажите и 85,1 години за жените. Тоа е најдолог животен век во светот. Ова посебно се однесува на јапонските жени кои почнувајќи од 1985 година се најдолговечни.

Пред 40 години во Јапонија живеле околу 100 стогодишници, додека денес ги има повеќе од 20 000. Се очекува за кусо време оваа бројка да порасне на 30 000.

Се смета дека најважниот фактор за денешниот долговечен живот е исхраната. Ако се ограничи внесувањето на колаген и маснотии, ќе има помалку проблеми со артериите, кои се една од главните причини за многу заболувања. Јадењето во јапонски стил е добро за здравјето и овозможува пристап до многу хранливи продукти кои го забавуваат старењето на келите. Благодарејќи на нивниот начин на исхрана Јапонците го забавиле процесот на старењето многу повеќе од другите луѓе во светот. За своите години тие изгледаат помлади. Нивната исхрана главно се базира на три јадења кои се јадат со мисо супа, а главна храна е оризот, кој е претходно сварен. Во главното јадење спаѓаат шуте и нерастителните протеини, најчесто рибата, сирова, варена или печена. Едно од помалите јадења е варен сезонски зеленчук, а другото е од ферментирана соја, тофу, варен грав, варен зеленчук натопен во соја сос, зачинета чорба од месо и др.. Сојата содржи 35% протеини, скоро исто како месото, и заради тоа и е даден прекар "месо од зеленчуковата градина". Јапонската кујна покрај рибата и сојата, содржи и други хранливи состојки. Три од нив се посебно важни: семето од црн сезам за стимулирање на мозочната активност, умебоши за чистење на крвта и зелениот чај, кој ги заштитува хуманите келии. Традиционалните јапонски рецепти се вистински златен рудник на тајни за одржување на долг живот и младешка виталност. Според Јапонците човек треба да престане да јаде кога неговиот stomak е 80% полен, а исто така треба и да вежба за да се сојогат калориите, бидејќи физичката и менталната неактивност често водат кон сериозни здравствени проблеми. Во Јапонија се продолжува и со интензивни вежби се до длабоката старост. Ќе биде интересно во овој текст да се познакомаме и со некои информации околу пензионирањето на Јапонците. Во многу јапонски компании вработените кога ќе навршат 60 години се повлекуваат во мирен живот, односно

одат во пензија. Оваа старосна граница била воспоставена пред многу години кога просечниот животен век изнесуваше 68 години! Бидејќи денес животниот век е подолг од 80 години, стручните луѓе сметаат дека Јапонците би можеле да ја задржат својата работа и до 70 години. Интересна е и информацијата која кажува дека во Јапонија е формирано движењето "за нови стари луѓе" во кое членуваат луѓе постари од 75 години. Уживањето во новите искуства и продолжувањето на активностите со те-





## “ОД ЛАБОРАТОРИЈАТА НА САРАВИТА” ТАЈНИТЕ НА ПРИРОДНИОТ ЕЛИКСИР НА МЛАДОСТА И ПРИПАѓААТ НА САРАВИТА

Страшно е важно да доживеете стотка. А уште е поважно патем животот да го одживеете квалитетно, исполнет со здравје, бодрост и енергичност -е пораката од лабораторијата на САРАВИТА



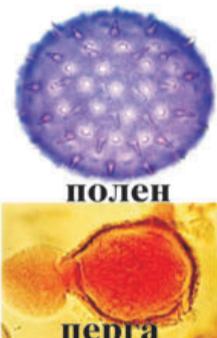
Користете ја денеска САРАВИТА како храна,  
за да не морате утре да ја употребувате како лек!

**Ви препорачува Професор Др. Никола Јорданоски Меѓународен признат нутриционист**

-Задоволство ми е да кажам дека САРАВИТА е наш автохтон - МАКЕДОНСКИ производ. Затоа што Саравита претставува натурален (природен) продукт кој произлегол од долгогодишните истражувања и практична употреба креирана во лабораторијата на Саравита. Продуктот Саравита е избалансиран со сите хранителни (нутритивни) материји, нужни за раст пораст и репродукција кај човекот. Биолошката вредност и се препишува на Саравита затоа што содржи јаглени хидрати кои што се наоѓаат во човечкиот организам како што е глукозата. Протеинските фракции се исти како оние во телото. Саравита ги содржи сите есенцијални аминокиселини.

### КАДЕ СЕ КRIЕ ЕЛИКСИРОТ НА САРАВИТА?

Покрај другото во Саравитата има високо достапни масни материји кои ги содржи секоја клетка во човечкиот организам, нужни за да се одржува еластичноста на крвните садови, кожата и другите делови од организмот и есенцијални масни киселини без кои не би можело да се одвиваат основните репродуктивни процеси, нити пак да се создаваат некои несубилни витамини како што се витаминот Е, Д, А, простагландините и естрогените. Саравитата е комплетна со макро и микро елементите, со оние кои ги содржи човечкиот организам преку 70 (дури златото, ванадиум, талиумот). Саравитата е богата и со значајните ензими и акцесорните материји затоа што го стимулира искористувањето на ординарната храна за полесно да биде искористена односно ретенирана. Ете тука е еликсирното значење на Саравитата. Таа претставува храна но во исто време и лек бидејќи е избалансиран продукт на пчелините производи со природата. А благодарение на ПЕРГАТА (за која не сум сретнал друг производител во светски рамки), Саравитата меѓу другото ги содржи и сите солубилни Ц, В комплекс и не солубилни (А, Д, Е) витамини како и шесте секуларни хормони.



### КАКО ДЕЛУВА САРАВИТА?

Од предходно кажаното слободно може да се заклучи дека САРАВИТА е полна, лесна и содржајна. Полна затоа што содржи се што му е потребно на човечкиот организам. Лесна затоа што лесно ја прифаќа организмот, па дури кога некој е физички или психички истоштен многу кратко после конзумирањето се осеќа свеж и бодар. САРАВИТА треба да се свати како идеално избалансирана храна која ефикасно го зголемува имунитетот и навреме ги одстранува причините кој доведуваат до болестите. Ако редовно ја конзумирате таа ке си ја заврши својата работа и без да сте вие свесни за тоа дека опасноста постоела. Саравитата како инзворден натурален продукт го зголемува имунитетот кај сите возрасти а со тоа ја спречува скоро во сите услови и алергијата. За ефектите кај кардиоваскуларниот систем и високите крвен притисок нема што да зборуваме повеќе, затоа што практично кај конзументите се покажани правите вредности, а за заштитата на мозочието и да не зборуваме. Јас ја користам САРАВИТА многу одамна уште пред да излезе на званичниот Пазар, благодарение на тимот на Саравита кој попатно ме консултираше за тематиката од мојата стручна област.

- На тоа ли се должи вашиот младешки изглед и енергичност, бидејќи морам да признаам изгледате барем за 20 години помлад?

Јас благодарение на САРАВИТА уживам во осмата деценија од мојот живот. Чистопати со задоволство тоа го потврдувам правејќи егзибиции на една нога. Затоа препорачувам: никогаш не е касно да почнете да конзумирате САРАВИТА, но ден порано е подобро и покорисно за вас. Ви ја препорачувам САРАВИТА за добро утро дообра ноќ! Со неа ќе дочекате некое правнуче после стотката да ви каже: Добро утро дедо (или бабо)! Среќен ден!

**НАРАЧАЈТЕ ВО СЕКОЕ ВРЕМЕ НА ТЕА:**

**046/521-222    02/3112836  
076/450-746    077/869-863    070/975-640**

**www.saravita.com.mk**

Единствена можност исклучиво за пензионериште

платете 5

земете 6



**Станете член на АМСМ  
и добијте бесплатен сет за патување!**

Патувајте  
**БЕЗГРИЖНО!**



[www.amsm.com.mk](http://www.amsm.com.mk)

**AMCSM**

Станете нов член на АМСМ и уживајте целта година во 24 часа Помош на пат, Пренос на возило, Сервисни услуги, Попусти, Акции и многу други понуди. Повелете во просториите на АМСМ или во вашето локално АМД, зачленете се и уживајте во привилегиите. Патувајте БЕЗГРИЖНО!  
Информации на тел. 02 / 3181-108



## Афоризми

Од книгата „ПРОРОКОТ“ на Халил Џибран (1883 - 1931)

Можете да ги стивнете тапаните, да ги олабавите жиците на лирата, но кој на чучулгата ќе и забрани да пее.

Ако соберете сила срцето да им се радува на секојдневните чудесни на животот, вашата болка нема да ви се чини ништо помалку чудесна од радоста

Не велете: Ја најдов вистината; подобро: Најдов една вистина.

Душата не оди по конец, туку се отвора како лотос со безброй латици.

Ако учителот е навистина мудар, не ви нуди да влезете во куката на неговата мудрост, туку со задоволство ве води до прагот на вашиот дух.

Визијата на еден човек не ги позајмува своите крилја на друг човек.

Пријателството е поле кое го сеете со љубов, а го жнеете со благодарност.

Пријателот треба да ви ја исполни потребата, а не празнината.

Нека вашето најдобро биде за пријателот.

Безвременоста во нас е весна за безвременоста на животот.

Вчерашноста е денешно сеќавање а утешницата е денешен сон.

Нека сегашноста го прегре минатото со сеќавање а иднината со копнење.

Најдобро е да се моли во полнотијата на својата среќа и во деновите на изобилие, а не само во беда и неволја.

Уживањето е химна на слободата, но не е слобода.

Влегува еден постар човек во банка и вели:

- Дајте ми едно пиво.
- Какво бре пиво дедо, овде е банка.
- Знам, знам, ама од спротива во дуќанчето е три банки!

\* \* \*

Му дошле пријатели на погреб на некој човек. Кога влегле му велат на синот:

- Како викаш починал тако ти, а го видовме потпран кај вратата?

- Го потправме да ја земе пензијата од поштарот, па ќе го одредиме.

\* \* \*

Дошол некој дедо во општината да бара да и го смени името на неговата баба.

- Зашто сакаш да и го смениш името и зошто не дошла таа? – го прашале.

- Не дојде затоа што почина пред шест месеци, а сакам да и го сменам името бидејќи најдов убав и ефтин на старо споменик, презимето одговора, ама името е друго!

\* \* \*

Се собрале први комшии и се договораат да прават заеднички ручек. Едниот вели:

- Јас ќе донесам печено месо.

Другиот вели:

- Јас ќе донесам пиење.

- А ти комшија што ќе донесеш?

- Ќе ја донесам бабата, јас сум пензионер!

## КРСТОЗБОР

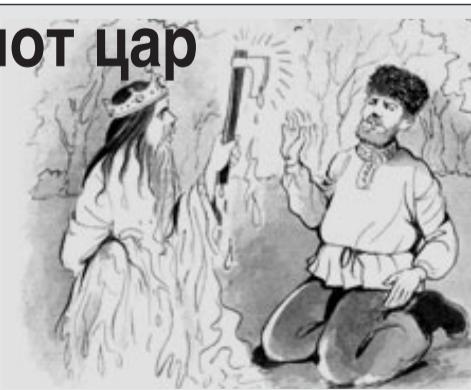
Пензионер плус	Социјалистичка партија во Сирија	Наредба	Автознак за Шабац	Сарник	Слатководна риба	Рус.артист и режисер осн. на камерните театри во Москва	Наш појач на фотосот
Село во прилепско							
Истоизвикник				Амер.авио транспорт Иницијали на атлет. Луис			
Александар Ковановски			Виновен Африкански праживар				
Вид ака-раумска ракла (МНР)							
Тунис							
Прилог за место				Норвешка Американски мајмун			
Волт	Иницијала писателот Арсовски С. грчки бог на богоносите			Иницијала на појачката Матеја Адро Шопов			Британска авионарска компанија
Еден континент					Брда гума Изорани напосредни иницијации		Автознак за орелоп
Артистот Џонсон			Кре.фудбалер Давор Заборавување				Изгледски бог Сопруг
Импорт				Остров во Вел.Британија Еден ден во недостат			Спокој Раса, пасмана
Вид зеленчук							
На друго место (лат.)							
Алипер	Герм.музиколог Адолф Љубче во Крак			Куинска прибор			Бор Јорд
Една музичка нота		Крал на штака Јуж.америк. Фудбал.сојуз		Автознак за Сараево			Артистката Дирек Езеро во Франција
Езеро во Финска				Абеба Бикила			
Вид животно				Предлог			Болка Иницијата на револуционерот Јунос
Рика во Бурма				Држава во САД Една самотајаска			Справотија



## Селанецот и водниот цар

Некој селанец си ја испуштил секирата в ре-ка кога се вракал од шумата. Од мака седнал на брегот и почнал да плаче. Го дочул водниот цар, извадил златна секира од водата и му рекол:

- Твоја ли е секира?
- Не, не е моја – одговорил селанецот.
- Водниот цар потоа извадил сребрену секира и пак го прашал:
- Ни таа секира не е моја – рекол селанецот.
- Тогаш водниот цар ја извадил вистинската секира на селанецот.
- Да, таа е мојата – рекол весело селанецот.



Водниот цар му ги дал сите три секири, затоа што ја зборувал вистината и бил чесен.

Кога се вратил в село селанецот им ги покажал секирите на селаните и им раскажал како се случило сето тоа.

Еден од селаните намислил да постапи на ист начин, па отишол крај реката, ја фрлил неговата секира во водата, седнал на брегот и почнал да плаче. Го чул водниот цар и се појавил од водата со златна секира во рацете. и го прашал:

- Ова ли е твојата секира?
- Селанецот се израдувал и почнал да вика:
- Моја е, моја!
- Затоа што излажал и бил лаком водниот цар не му ја дал златната секира, ама не му ја дал ниту неговата.

Лав Толстој

Драмски Меѓународен аматерски фестивал во Кочани

## Посебно признание за „Ленче Кумановче“

Драмската ематерска работилница на КУД „Гоко Симоновски“ забележа уште еден извонреден успех со претставата „Ленче Кумановче“.

Фестивалскиот одбор на 45-тиот Меѓународен драмски аматерски фестивал кој се одржа од 25 до 30 мај година во Кочани на претставата „Ленче Кумановче“ и додели СПЕЦИЈАЛНО ПРИЗНАНИЕ ЗА СЕВКУПЕН УСПЕШЕН АКТЕРСКИ КОЛЕКТИВЕН НАСТАП И ЗА ПОСЕБЕН ПРИДОНЕС ВО РАЗВОЈОТ НА АМАТЕРИЗМОТ ВО ДОМАШНОТО ГЛУМИШТЕ.

Со оваа претстава беше отворен фестивалот. По извонредната премиерна претстава двете репризи издади кои беа пропратени со бурни аплаузи и одушевување од публиката во Центарот за култура „Бели мугри“ во Кочани, аматерите артисти покажаа дека сите комплименти се оправдани. Според пишувачот на локалниот весник

Од посетата на Тиквешијата



„Актуелности“ од 27 мај 2009 год пензионерите аматери, иако во третото доба поседуваат животна енергија, вештина и актерство. Тоа го потврдува извонредно одиграната претстава на битовата драма „Ленче Кумановче“.

По претставата беше одржан разговор на кој изведбата доби многу пофалби. Беше истакнато

дека за целокупноста на убавиот впечаток, покрај глумата придонеле и режијата, како и автентичната костимографија и сценогравската поставка. Со други зборови сето ова во Кочани беше големо доживување, а честитки доаѓаа од сите страни, од публиката од жириот, од фестивалската управа ....

В.Д.

## Дружба на почитувачи на книгата и историјата

Во рамките на Огранокот „Јане Сандански“ од Здружението на пензионерите „Кисела Вода“ – Скопје, делува Клуб на љубителите на книгата. Визија на овој клуб е да го промовира читањето на книги од страна на пензионерите. Знаејќи дека мотивот за читање книги се зголемува со насочена и организирана активност Клубот има мисија да го зајакнува овој мотив и да помага во достапноста на книгите преку сопствена библиотека. За таа цел се организират месечни тематски средби посветени на делата на одреден писател,

во соработка со Сојузот на борците на Македонија и граѓаните продолжуваат – односно со неговиот месец одбор 13 Ноември–Аеродром. Притоа согласно планот се реализира предвидените активности на неколку локации.

Групата љубители на книгата и членовите на Сојузот на борците со бодар дух го започнаа патувањето во утринските часови. Желбата да се реализираат сите предвидени активности беше силна и без попатни застанувања се пристигна до првата одредница, некогашниот „Кралски имот“, сега Винарија

бодителната и антифашистичка војна (1941 – 1945) во Тиквешко се реализира во Ваташа, поточно во спомен куката на народниот херој Страшо Пинцир. Таму беше разгледана постојаната поставка, а за многу детали од животот и херојското дело на Страшо Пинцир како и за случувањата во неговото време вдахновено зборуваше кустосот од Музејот Кавадарци.

Главниот дел од перформансот се одвиваше на могилата и уредените терени во знак на спомен и почит на стреланите 12 Ваташки деца. Од името на Клубот на љубителите на книгата и Сојузот на борците беше положено цвеќе на могилата и со едноминутно молчанье се оддаде почит. Потоа за случувањата и стрелањето на 12 младинци од Ваташа од страна на тојашната бугарска фашистичка војска зборуваше дипломиран историчар. Неколу членови на Клубот изведоа пригоден рецитал специјално подготвен за таа прилика. Беа рецитирани стихови од познати поети како и од поети аматери членови на клубот кои рецитираа свои творби посебно напишани за таа прија.

Темата „Посета на културно историски споменик“ се одвиваше на Моклишкиот манастир „Св. Никола“ кој датира од XVI век. Во него близина беше и организиран ручек дониран во спомен на дедо – комита од страна на неговиот внук. Нашиот член познат гајдаџија со неколку настапи за време на патувањето придонесе пензионерите да заборават на големите жештини тој ден и со игра и оро да се развеселат. Сигурни сме дека сите понесоа убаво искуство и уште поактивно ќе читаат книги и ќе ги почитуваат херојските дела на борците за Македонија.

Илија Глигоров



тема или промоција на книга. Среќбите се одржуваат во просториите на Огранокот „Јане Сандански“. Исто така организирано се посетувани промоции на книги и во други институции (МАНУ, ФОН и сл.).

Новоото искуство во работата на Клубот започнато во практичната работа од 2008 година е организирањето мултидисциплинарно еднодневно патување. Овогодишниот перформанс планиран и изведен во организација на Клубот беше насловен како „Еднодневно културно-историско патување во Тиквешијата“. Патувањето се изведе на ден 10 јуни (среда) 2009 година

„Еленови“ во Демир Капија. Таму беше реализирана темата: „Следење на ПАТОТ НА ВИНОТО“, како модерна туристичка тенденција и запознавање со брендовите на виното во Македонија“. Со помош на водичот-раскажувач посетителите се запознаа со историјата на развојот на винаријата во која посебен куриозитет преставува „Кралската Вила – Марија“ која датира од триесеттите години на XX век, притоа се направи обиколка и разгледување на најстарата винарска визба во Македонија.

Темата „Одбележување на херојските настани од Народно ослободително срдце“ се одвиваше на Моклишкиот манастир „Св. Никола“ кој датира од XVI век. Беа рецитирани стихови од познати поети како и од поети аматери членови на клубот кои рецитираа свои творби посебно напишани за таа прија.

## Поетско катче

Затворени очи намрштено чело  
Се бара мисла да вика како звекот  
Научлени уши напрегнато тело  
Треба да си гласен погласен од векот.

Набареле жили на прстите тенки  
Се истура мозок на белата книга  
Се никакт буквите како едни сенки  
Многу сега барам ишто не ми стига.

Ме удира крвта по целата снага

## ДОЦНО БУДЕЊЕ НА МИСЛАТА

Дамарите ете пиштат како свирки  
Вистината божем не е веќе лага  
Секој слог што паѓа во глава се раѓа.

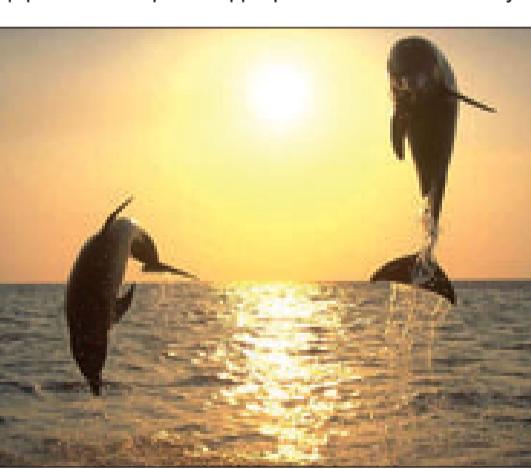
Гледаш топло сонце во очите јуди  
Гледаш силен оган до небо се крева  
Ете сега мисла во грлото кружи  
Пак погледај долу каде ракте трева.

На усните насмев што си открил тајна  
Ќе ја пуштиш утре да скита по светот

Има таа сила, има вредност трајна  
Сакаш да ја стигнеш а тром си во летот.

Се радува душа по телото вика  
Не се дава песна други да ја судат  
И во таа борба крвта што ја слика  
Има уште мисли песни што ќе нудат.

Ѓуро Апостоловски  
пензионер од Гостивар



истражувачки центар за Антартикот при Универзитетот во Кембриј и д-р Вера да Силва од Националниот истражувачки институт на Амазон. Тие полни три години го проучувале однесувањето на делфините во Бразил, Венецуела и Боливија. Тие забележале дека делфините во устата носат мали букети од морска трева и тоа само кога се вљубени и се во близина на

## Пикник

Во организација на Здружението на пензионерите од Штип се организираше друштво на пензионерите во природа кај радовишкото село Ораовица на кое присуствуваа околу илјада пензионери од Велес, Гостивар, Струмица, Радовиш, Свети Николе и Штип. И додека повеќе пензионери уживаа во разгледување на убавата околина на манастирот Свети Ѓорѓија, другите се дружеа, меѓусебно запознаваа и информираа, а третите го заиграа и македонското оро. Во таква незaborавна атмосфера пензионерите се рекреираа, освежувајќи го и духот и телото.

## Рекреација со велосипеди

Во организација на Комисијата за спорт при Здружението на пензионерите во Радовиш и година се одржа традиционалната рекреација со велосипеди. Главниот собир на пензионери – велосипедисти се одржа пред црквата Света Троица во Радовиш, а се возеше до манастирот Свети Ѓорѓија во село Ораовица оддалечено над 15 километри. Според изјавата на претседателот на Комисијата и главниот организатор Илија Трајанов, рекреацијата со велосипеди и овој пат минала во приятна атмосфера.



## Делфините се интелигентни суштства

Често пати по весниците се спрекаваат написи за интересни нешта во врска со однесувањето на овие ретко интелигентни суштства од животинскиот свет. Еве уште нешто во врска со нивното однесување кое ги дистанцира од светот на кој му припаѓаат, а ги доближува до нас, луѓето.

Сигурно сте прочитале некаде и некогаш за верноста на лебедите, кои љубат еднаш и засекогаш, кои неретко извршуваат самоубиство по смртта на својата избраничка. Веројатно сте прочитале за пингвините кои се додворуваат носејќи и убави каменчиња на својата избраничка.

Еве сега дознајте дека делфините, исто како и човекот го освојуваат и придобиваат женското, во случајов делфинското срце, носејќи и „буке“ од морска трева на саканата. До овој заклучок дошло д-р Тони Мартин од Британскиот

тврдат дека тоа не им се случува на овие интелигентни суштства. Според нив, веројатно тоа било мало неизискувано делфинче!

Истражувањата покажале дека делфините се препознаваат себеси во огледало, но нема податоци дали и се „дотеруваат“ пред состанок?

Шегата на страна, на повеќе начини, овие суштства покажуваат дека поседуваат некакви интелектуални способности и дека се „свесни“ за своето постоење и своите „емоции“.

Од содржината на текстовите ќе ги збогатите своите знаења, а се надеваме дека и во одредени моменти ќе се потсетите на однесувањето на делфините и ќе изградувате некого барем со еден цвет.

К.С. Андонова