

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

Тутунска банка

Година II, број 15

30 октомври 2009 година



14-ти Републички пензионерски спортски натпревари кај „Еуротел“ - Струга

Повеќе успешни манифестации

Денот на пензионерите на Македонија 20 септември свечено беше одбележан со повеќе пригодни манифестации. Во организација на СЗПМ на 26 септември на брегот на прекрасното Охридско Езеро кај „Еуротел“ – Струга се одржаа 14-тите Републички пензионерски спортски натпревари на кои учествуваа околу 900 пензионери и гости. Со учество на 36 здруженија на пензионери во фер и спортски дух во 11 дисциплини се натпреваруваа 376 натпреварувачи, од кои 198 во машка и 178 во женска конвенција.

Како и минатата, така и оваа година севкупен победник стана Здружението на пензионерите од Куманово, освојувајќи го преодниот пехар.

Според оценката на Комисијата за спорт на СЗПМ натпреварите беа организирани на завидно ниво.

Поопширно на стр. 8 и 9



Од ревијата во Кавадарци



Од ревијата во Берово

По повод 20 септември во организација на СЗПМ успешно се одржаа и регионалните ревии на песни, музика и игри во Кавадарци и Берово. Во градот на Малешевијата на ревијата се представија ансамбли и културни секции на здруженијата на пензионерите од Кочани, Виница, Македонска Каменица, Пехчево и Берово, а на Регионалната ревија на песни, музика и игри во градот

Една полиса за
ДОМАЌИНСТВОТО
за СИТЕ ОПАСНОСТИ
ШТО ДЕМНАТ!

CROATIA OSIGURANJE
кроација осигурување



МЕДИКА ПЛУС
ПОЛИКЛИНИЧКИ ЦЕНТАР ЗА
МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ И СОФРАКАННА МЕДИЦИНА
НАЈПРОВОЛНО И БРЗО ВО МЕДИКА ПЛУС ДОБИВАТЕ
ЛЕКАРСКИ УВЕРЕНИЈА ЗА:

МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ: ВО МЕДИКА ПЛУС СИСТЕМАТСКИ ПРЕГЛЕДИ ЗА БЕЗБЕДНОСТ И ЗДРАВЈЕ ПРИ РАБОТА

ДОБИВАТЕ обука и ПОТВРДА за способност за давне
ПРВА ПОМОШ за:

1. возачки испит
2. управувач со чамец
3. на работно место

нр. 02 / 2 466 420
моб: 070 246 542
medika_plus@t-home.mk
www.medikaplus.com.mk

ВО ОВОЈ БРОЈ...

СВЕТСКИ ДЕН НА
СТАРИ ЛИЦА

стр. 2 ►

ИНФО

стр. 4 ►

ПРОГРАМА ЗА
ДОЖИВОТНО УЧЕЊЕ

стр. 5 ►

ХРОНИКА

стр. 7 ►

ФОНТАНИТЕ
НА Д-Р ГЕЧЕВ



стр. 10 ►

БОЛЕСТИТЕ И
ДЛАБОКАТА СТАРОСТ
НЕ СЕ ПРЕЧКА ЗА
ФИЗИЧКА
АКТИВНОСТ



стр. 12 ►

НАТПРЕВАРУВАЊЕ
БЕЗ
ВОЗРАСНА
ГРАНИЦА



стр. 13 ►

VII ИНВАЛИДСКИ
СПОРТСКИ
НАТПРЕВАРИ



стр. 14 ►

ЗАБАВА

стр. 15 ►



Одбележан Светскиот ден на старите луѓе

Општество за сите возрасти

Во 1990 година, Генералното собрание на ОН донело одлука 1-ви октомври да биде Меѓународен ден на старите лица, следејќи ја иницијативата, што била усвоена во Виена во 1982 година на Светското собрание на стареењето при што бил усвоен "План за акција за стареењето во светот". Во таа година Генералното собрание на ОН усвоило принципи на Обединените нации за старите лица. Во 2002 година, на второто Светско собрание на стареењето во Мадрид, усвоен е "Меѓународен план за акција за стареењето" кој треба да одговори на предизвиците и можностите за стареењето на населението во 21 век и се промовираше начинот за развојот на „**Општеството за сите возрасти**“.

Меѓународниот ден на старите лица за прв пат е одбележан во целиот свет на 1-ви октомври 1991, и оттогаш се одбележува и слави секоја година, со цел да се согледаат проблемите и да се сумираат резултатите од дејството во светот на оваа мошне силна по број популација. Според истражувањата старите луѓе наречени се "**Нова сила за развој**". Како резултат на тие истражувања се повеќе им се посветува внимание на старите луѓе и се настојува како популација да не се маргинализирани како досега. Социолозите и другите општествени структури тврдат дека политичките партии се почесто и се обраќат на оваа популација, свесни за нивната пред се гласачка моќ, но и за интелектуалниот капацитет и искуство. Потенцијалот и силата на старите луѓе рапидно се зголемува во светот. Денес, широк светот, има околу 600 милиони лица, на возраст од 60 и над шеесет години. Овој број се очекува да се удвои до 2025 година и ќе достигне скоро две милијарди во 2050 година. Најголемото мнозинство од нив е во земјите во развој.

Насекаде се преземаат акции да им се помага на старите лица и тоа со волонтерска работа, со цел да се подобри нивниот стандард, бидејќи нивното искуство и знаење се драгоценi.

Во Шпанија и во други држави постапите луѓе за минимална надокнада или бесплатно како волонтери, организирани се грижат за болни, но и за подобрување на стандардот на оваа популација преку изградба на домови, дневни центри, здравствени партципации, зголемување на пензите и друго.

Придонесот за развој на општеството од страна на постарите луѓе бил поголем, ако се води грижа тие да бидат здрави. Во согласност со "Меѓународниот план за акција" донесен во Мадрид, Светската здравствена организација уште во 2002

година усвои документ "Рамковна политика за активно стареење", во кој ги посочи приодите и перспективите за здраво стареење во текот на целиот живот.

Од друга страна пак, огромен број стари луѓе живеат осамени и изолирани, а само во Велика Британија ги има повеќе од 1,2 милиони. Според новиот извештај загрижува проблемот на растечката фрагментација на семејствата, старосната дискриминација и падот на услугите за поддршка на старите луѓе. Добротворната организација Help the Aged тврди дека околу 300.000 стари лица во Велика Британија поминуват цел еден месец, без да зборуваат со некој член на семејството или сосед. За некои, нивниот единствен човечки контакт е со млекарот или поштарот.

Заради овие факти Меѓународниот ден на старите луѓе и оваа година беше одбележан низ целиот свет, со нагласка на промовирање на јавната свест и грижа за старите лица.

И во Македонија беше одбележан 1-ви октомври Меѓународниот ден на старите луѓе. По тој повод се одржа **Средба на претставници на македонските пензионери со министерот за труд и социјала Ќеља Бајрами, на која присуствува**



ва претседателот и секретарот на СЗПМ Душко Шурбановски и Драга Аргировски, претседателот на Сојузот на инвалидите на трудот и корисници на инвалидска пензија на РМ Гидо Бојчевски, претседателот на Сојузот на инвалидите на Македонија Димитар Зарков, претставникот на Сојузот на инвалидите на трудот Мегде Рамадановски, како и директорот на Фондот на ПИОМ Иси Јакупи.

Беше истакнато дека македонските пензионери се задоволни од напорите што ги прави Владата за да се подобри нивната финансиска состојба, но, сепак сметаат дека таа

и натаму треба да се подобрува и со редовните, но и со вонредни мерки. Во 1992 година просечните пензии беа 79 проценти од просечните плати, а денеска се 50,5 проценти. Мора да се прави напор од државата да се подобри ситуацијата. Лани Владата даде покачување за сите пензии, особено за оние со ниски примања. Таа интервенција од Владата е добра, но потребни се и други вонредни интервенции. Со зајакнување на финансиската состојба на пензионерите ќе се реши и нивниот најголем проблем, односно неможноста да купуваат лекови, бидејќи многу од нив имаат од една до три или повеќе хронични болести.

Исто така, ние сакаме да иницираме да се донесе закон за право на социјална државна пензија. Над 200 илјади граѓани во Македонија се постари од 65 години, а само сто и неколку илјади примаат пензија, другите не. Каде се тие луѓе, како живеат, од што? Мислиме дека е потребно да се даде можност право на пензија да се оствари и со помалку од 15 години, истакна Душко Шурбановски, претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

На оваа средба министерот Бајрами потенцираше:

- Министерството и Владата се задоволни од разбирањето на пензионерите за неможноста во целост да се реализира покачувањето за периодот од јули до крајот на годинава. Не знам дали имаат причина да се жалат кога пензите си ги добиваат секоја прва недела од месецот, нема доцнење. Она што е ветено го исполнуваме. И покрај економската криза ние како држава успеваме да обезбедиме благо покачување од јули до крајот на годинава, за разлика од други земји во регионот каде што пензите или се замрзнати или се намалени.

Министерот нагласи дека според Законот во 2010 година усогласувањето на пензите ќе биде со по 50 отсто од покачувањето на платите и на животните трошоци и дека се работи на изготвување Национална стратегија за подобрување на стапот на стари лица која треба да биде готова до крајот на годинава. Работната верзија, ќе биде доставена до сите здруженија на пензионери, со цел да можат да ја разгледаат и да дадат препораки, кои по можност ќе бидат вградени во неа.

На средбата со пензионерите министерот Бајрами најави продолжување на отворањето на дневни центри за стари лица, поттикнување на изградба на домови на пензионери, како и континуирано решавање на сите прашања поврзани со старите луѓе во Република Македонија.

Калина С. Андонова

Лесново

Дружењето на зелено - најатрактивно за пензионерите

Надморската висина од над 1.000 метри, пештерите кои во себе кријат многу мистерији, мирилот на боровата шума, убавината на манастирот кој спаѓа во редот на најубавите на Балканот, особено неговиот иконостас, се причина повеќе во Лесново деновиве да допатуваат над 8.000 пензионери од Скопје до Гевгелија. Целодневна раздвиженост. Како секој да сакаше да открие нешто ново, а нови убавини во оваа питомина има на претек.

Интерес предизвика гостувањето на учесниците на Исти-бањското



"Здраво - живо". Гостите кои ги имаат од десет земји од Балканот и пошироко им приредија на излетниците незаборавни моменти, презентирајќи дел од своите традиции

и културно наследство.

Претседателите пак на над 15 Здруженија на пензионерите на Македонија средбата ја искористија да седнат на една маса, да разменат искуства во работењето на здруженијата од разни општини, да поразговараат за проблемите со кои се соочуваат жителите од трета животна доба, но и за развојот на селскиот туризам во општините во кои постојат такви можности. Така, малку работно, релаксирачки, со забава и со музика, гостите во Лесново забележаа уште еден незаборавен ден.

М. Здравковска

Јубилејот одбележан со повеќе успеси

Го повод 20 септември – Денот на пензионерите на Македонија во повеќе здруженија се



Гевгелија

одржаа пригодни свечености на кои се сумираат постигнатите резултати во работата, но и другарски вечери, концерти, екскурзии и хуманитарни акции.

Здружението на пензионерите од Гевгелија свеченоста ја одржа во Негорски Бани, при што за значењето на празникот говореше претседателот Драгиша Јовановик. Беше

промовирана и новата монографија за работата и успесите на здружението, а на присутните им беше поделен и свечениот број на весникот „Пензионер плус“. Сето тоа беше и повод да се проговори и за значењето на информирањето на пензионерите.

Здружението на пензионерите на Велес одржа традиционална другарска вечер, а членовите на Здружението на воените пензионери го посетија Смилево и манастирот Слепче. При тоа Драган Бозаревски ги изнесе историските факти за одржувањето на Смилевскиот конгрес во 1903 година.

Т.К.



Во Смилево

Свечена седница за празникот

Здружението на пензионерите на Охрид и Дебрца со свечена седница во проширен состав со делегатите на Собранието, членовите на Извршниот и Надзорниот одбор, претседателите на Месните ограноци и со многубројни гости, го одбележа 20 септември Денот на пензионерите на Македонија. Седницата имаше работен и свечен дел. Во работниот дел за улогата на пензионерската организација во услови на економска криза во државата и поставеноста на Месните ограноци на пензионерите, и Информација за активностите на органите и телата во првото полуодредие од 2009 година, поднесе претседателот на Извршниот одбор на ЗП Гоѓри Трпчески.

На Свечената седница присуствуваа, претседателот на СЗПМ Душко Шурбановски, познатата хроничарка, рецитаторка и активистка Маринела Јованова, со посвета му подари примерок од нејзиниот авторски труд – зборник "Охридски литературни творци од Прличев до денес".



на Советот на општината Охрид Душко Јаковчески, претседателот на општинскиот Црвен крст Сашо Точко, претседателката на Собранието на ЗП на Охрид и Дебрца Евда Лупеска, делегатот во СЗПМ м-р Атанас Иваноски и други гости и претставници на медиумите.

Претседателот на Извршниот одбор Гоѓри Трпчески поднесе реферат за значењето на Денот на пензионерите, за досега остварените придобивки за пензионерската организација, а потоа, се потпиша Слогобда за соработка меѓу ЗП Охрид и Дебрца и Општинскиот Црвен крст на Охрид.

Присутните на седницата ги поздрави и претседателот на Советот

Слогодбата за соработка меѓу ЗП на Охрид и Дебрца и Црвениот крст од Охрид ја потпиша претседателот на Извршниот одбор на ЗП Гоѓри Трпчески и претседателот на Црвениот крст на Охрид Сашо Точко, кој истакна дека ова ќе даде нов императив за збогатување на соработката посебно во грижата за стари лица.

За значењето на Денот на пензионерите и за слогодбата зборуваше претседателот Душко Шурбановски, нагласувајќи ја потребата од слогодбено поттикнување на соработката со локалните самоуправи и со Црвениот крст во сите општини во нашата земја.

К.Спасески

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 **АМСМ** низ републиката.

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

АМСМ

МОБИЛИТИ
БРОКЕР



SAVA TABAK
Акционерско друштво за осигурување



Седница на Надзорен одбор на Собранието на СЗПМ

Констатирано домаќинско работење на Сојузот

Надзорниот одбор на Собранието на СЗПМ на 22 октомври одржа проширене на седница на која беше разглено финансиското и материјалното работење на Сојузот од 1 јануари до 30 септември 2009 година. Со седницата раководеше Трајче Стојанов, претседател

тел на Одборот, а образложение на поднесениот преглед на приходи и расходи даде сметководителот Борче Темелковски.

Во дискусијата во која учествуваа Рамиз Казимовски, Софија Симоска, Кирил Димески, Трајче Стојанов, како и Чедо Георгиевски, потпретседател и

Драги Аргировски, секретар на СЗПМ, се констатира дека и покрај зголемени активности расходите во овој период се во рамките на планираното и дека со домаќинско и економично работење се остварени позитивни резултати во финансиското работење.

Седница на Комисијата за спорт на СЗПМ

Позитивна оцена за 14-тите Републички пензионерски спортски натпревари

Деновиве Комисијата за спорт на СЗПМ, со која раководеше претседателот Славко Петковски, на проширената седница го усвои Извештајот за 14 Републички пензионерски спортски натпреварите што се одржаа на 26 септември кај „Еуротел“ во Струга.

Во дискусијата во која учествуваа сите членови на Комисијата, како и членовите на Организацискиот одбор Душко Шурбановски, Чедо Георгиевски и Драги Аргировски, беше констатирано дека игрите минале во најдобар ред и во спортски дух и дека во целост биле мошне успешни.

Беа изнесени и предлози во иднина да се води поголема сметка при изборот на судии за натпреварите, да се размислува и за зголемување на бројот на спортските дисциплини, со што ќе се збогатува и квалитетот на живеење на пензионерите.

А.Д.

Гостивар

Во Гостивар-активности во интерес на членството

Во Здружението на пензионерите во Гостивар и годинава се организираа повеќе ак-

тивности за кои владееше големо интересирање кај членството. Повеќебна активност имаше Активот на

жените пензионерки кои во Велес, Штип, Тетово и Радовиш се дружеа со колешките од повеќе градови во нашата земја. Се разменувалаа искуства, се стекнаа нови пријателства и

сето тоа со музика и игра создаваше добро расположение.

Околу 150 пензионерки и пензионери од Гостивар го посетија и Меморијалниот музеј во Пелинце, а ги разгледаа и знаменитостите на Куманово. Минатиот месец 150 гостиварски пензионери претстојуваа во хотелот Молика на Пелистер и ги посетија Битола и манастирот Свети Пречиста кај Кичево.

ЗП Гостивар учествуваше и на регионалните спортски игри во Сарај-Скопје и на Регионалната ревија на песни, музика и игри во Тетово.

А.Стеваноски



Потпишана спогодба за соработка

Од Меморандумот за соработка потписан помеѓу ЗЕЛС и СЗПМ произлегува и обврската за потпишување спогодба меѓу ЗП и Локалната самоуправа, па така пред извесно време беше потпишана таква спогодба за соработка помеѓу ЗП Чайр и Бутел и локалната самоуправа на двете општини. Оваа спогодба ја потпишаа градоначалникот на општина Чайр, **Изет Мечити** и градоначалникот на општината Бутел, **Петре Латиновски**, од страна на ЗП ја потпиша претседателот на Здружението **Перо Тагасоски**.

Предмет на оваа спогодба е конкретизација на определбите од Меморандумот, кој обврзува на програмски активности и формирање посебно тело составено на паритетна основа од претставници на Локалната самоуправа и ЗП. Со оваа спогодба Локалната самоуправа од двете општини превзема обврски да се реализира програмирана изградба на пензионерски и домови за стари; да се плани-

ра изградба на клубови за престој и рекреација на пензионерите; обезбедување евидентија на пензионери кои имаат потреба од медицинска, материјална и друга помош; поголема вклученост и ангажирање на членовите на ЗП во органите и телата на Општините и друго. Спогодбата предвидува и обврска на Локалната самоуправа за поддршка на културно-забавниот живот на пензионерите, како и вклучување на Здружението во акции и активности кои се од поширок јавен и општествен интерес. Исто така Локалната самоуправа се обврзува да предвиди финансиски средства во своите финансиски планови и буџети за поддршка на ЗП и навремено информирање за одлуките на советот.

Од друга страна ЗП Чайр и Бутел, со оваа спогодба за соработка се обврзува да ги програмира содржините, облиците, формите и методите на соработка со Општините Чайр и Бутел и преку своите ограноци да воспостави тесна со-

работка со Урбантата заедница на општината каде ќе иницира активности во соработка со училиштата и органите на ОВР, ќе покрене иницијатива за организирање сообраќајни патроли за безбедно минување на улици со фреквент сообраќај на пензионерите и учениците. Воедно ќе ги подржи иницијативите на општината за развој на соодветни облици на еколошки активности и развој на рурален туризам. Пензионерските домови треба да се развијат во центри за заедничко дружење, негување на културно забавни и рекреативно-спорчки, едукативни, здравствени и други активности и манифестиации не само за пензионерите туку и за други заинтересирани граѓани. Со спогодбата се планира и перманентно збогатување на формите на активностите на жените – пензионерки преку акции за пошумување, уредување на територијата на општините и одбележување на празници.

Васил Пачемски

валидските пензионери да ги користат попустите за регистрација

на возила и патарина, како и за телефонски трошоци и кабловска тв програма.

Здружението за своите членови организираато врши и набавка на оревно дрво.

Годинава беа организирани и две екскурзии, како и учество на инвалидската пензионерска средба во Кавадарци.

Се настојува соработката со СЗПМ уште повеќе да се интензивира.

ФОТО ВЕСТ

Здружението на инвалидските пензионери во Прилеп од 2004 година е членка на СЗПМ и оттогаш остварува зголемени активности. Двигатели на активноста се членовите на Извршниот одбор и на Собранието, како и Активот на жените. Според претседателот на Здружението **Томе Магалоски** посебна грижа се води ин-



на возила и патарина, како и за телефонски трошоци и кабловска тв програма.

Здружението за своите членови организираато врши и набавка на оревно дрво.

Годинава беа организирани и две екскурзии, како и учество на инвалидската пензионерска средба во Кавадарци.

Се настојува соработката со СЗПМ уште повеќе да се интензивира.



Ветераните чекореа за мир

Со Мировен марш борците, пензионерите и граѓаните од нашата земја пригодно го одбележаа Меѓународниот ден на мирот 21 септември. На прославата во Скопје, пред Споменикот на паднатите борци, за значењето на

штинскиот одбор на борците. Во градот под Исарот Денот на мирот беше одбележан и со пригодна програма која беше збогатена со настап на поети пензионери и на мешовитата пејачка група „Пензионерски цветови“.



овој ден зборуваше претседателот на Главниот одбор на Сојузот на борците на Македонија Гавро Пановски, а беше прочитана и пораката од Генералниот секретар на Обединетите нации Бан Ки Мун дека мирот е една од човековите најдракоцени потреби.

Во Градскиот парк во Охрид во присуство на голем број пензионери за значењето на Меѓународниот ден на мирот зборуваше Крсте Крстановски, претседател на Оп-

А.Д.

Во Демир Хисар се одржа мирскиот марафон од Брезово до Смилево, со посета на неколку училишта во кои познатиот сликар и хуманист Живко Поповски подари слики „Цвеќето на мирот“.

Во Гевгелија и во други градови пензионерите положија свежо цвеќе на Спомен костурниците на паднатите борци од Народно-ослободителната војна.

Дебар

Спогодбите за соработка

- ПОТТИК ЗА НОВИ АКТИВНОСТИ

Деновиве во Дебар во присуство на претседателот на СЗПМ Душко Шурбановски беа потпишани спогодбите за соработка помеѓу Здружението на пензионерите и локалната самоуправа, како и со Општинскиот црвен крст.

Спогодбата за соработка најпрвин беше потпишана помеѓу градоначалникот на Општина Дебар **Артемиј Фида** и претседателот на Здружението на пензионерите **Бесник Постоца**. Беше истакнато дека спогодбата треба да придонесе за натамошно подобрување на квалитетот на животот на пензионерите, отворање пензионерски клубови, како и дневни центри за стари лица.

Претседателот Шурбановски информираше за преземените иницијативи за воведување социјална пензија во државата, како и за други активности на СЗПМ.

Во името на Здружението на пен-

зионерите **Бесник Постоца** потпиша спогодба за соработка со Општинскиот црвен крст претставуван од секретарот **Исни Телгиу**.

Зајртани се конкретни планови и заеднички проекти за соработка особено за подобрување на грижата за стари и изнемоштени лица, како и организирање хуманитарни акции. Треба да се истакне дека дебарското здружение на пензионери изврши скромна, но добродојдена финансиска помош за своите членови, чии домови настрадаа од земјотресот што го потресе дебарскиот крај во септември годинава. Ваквиот хуман чекор на ова здружение се базира врз Правилникот за помош на своите членови во случај на природни несреќи.

Дебарското здружение, во кое се и пензионерите од соседната општина Центар Жупа, има над 2.200 членови.

Вјолца Садику



Програма „Доживотно Учење“

Како се ракува со соодветен мобилен телефон? Како да испратам е-меил на родните во Норвешка? Дали пензионерите во Германија имаат организиран социјален живот? Какво е нивото на почитување на граѓанските права на пензионерите во Франција? Колку жените пензионерки во Европа ги познаваат убавините на Македонија, и дали го пробале нашиот ајвар? Дали постои и кој го подготвува весникот сличен на „Пензионер плус“ во Словенија? Каква е гастрономијата и фолклорот во Шпанија? Дали „бабиното благце“ е поеднакво вкусно во Бугарија, Велика Британија и Шведска? Дали пензионерите од Финска и Македонија се занимаваат со исти проблеми во областа на здравствената заштита? Можеме ли нешто да научиме од нив? Какви се животните приказни на жените во Баскија и дали се тие во некоја мера слични на приказните на жените од Егејска Македонија? Дали пензионерите во Унгарија, Македонија и Турција подеднакво здраво се хранат?

Ако се ова некои од прашањата кои барем еднаш во животот сте си ги поставиле, одговорот можеби лежи во потпрограмата Грундиг.

Со големо задоволство Ви ја претставуваме програмата „Доживотно Учење“ (Lifelong Learning Programme) во Република Македонија. Со отворањето на оваа Програма, за прв пат во 2009 година, македонските граѓани и институции, активни во полето на образование и обука, ќе имаат можност да иницираат проекти кои ќе ја зголемат соработката и размената на искуства со своите колеги од Европа.

Правото на учење е едно од темелните човекови права и не е генерациска привилегија и монопол само на младите, тоа е целоживотен и доживотен процес. Постарите се поставени пред нови образовни предизвици, прифаќајќи го индивидуалното и институционалното уапредување како своя континуирана обврска. Понудите за учење од секаков вид мора да бидат релевантни за интересите и желбите на луѓето и усогласени на нивните животни околности. Доживотното учење е право на секој човек, без оглед на неговото образовно ниво, возрастта и каква било припадност.

Никогаш не е доцна за учење! Грундиг е составен дел на Програмата Доживотно учење, која ќе овозможи поголема мобилност на индивидуалците и институциите кои се вклучени во образоването за возрасни, на формално, на неформално или на информално ниво. Настанува како резултат на согледувањата дека возрасните, особено постарите лица, многу тешко се вклучуваат во образовни иницијативи во текот на живот. Се смета дека можеби ќе бидете ученик или студент во нормалниот систем на образование 20тина годи-

ни, но доколку имате среќа, возрасен човек ќе бидете 50тина или повеќе години. Ова време треба да биде исполнето активно, квалитетно и корисно.

Грундиг обработува теми од областа на генералното образование за возрасни и на своите корисници им овозможува стекнување вештини кои обезбедуваат подобра позиција на пазарот на трудот, но и квалитетно исполнување на слободното време и подигнување на квалитетот на живеење.

Името на потпрограмата доаѓа од **Николај Фредерик Грундиг** (1783-1872), дански свештеник и писател, основач на Нордиската традиција на доживотно учење. Неговиот концепт за народно



Национална агенција за европски образовни програми и мобилност



средно училиште кое се посетува попладне, се заснова на идејата дека образоването треба да биде достапно до сите граѓани низ целиот живот и треба да ги вклучува не само знаењето, туку и граѓанската одговорност и личен и културен напредок.

Грундиг овозможува интернационална размена на искуства, знаења и практики со партнери од повеќе од 30 земји (27 земји членки на ЕУ, 3 земји членки на ЕФТА-ЕЕА: Лихтенштајн, Исланд и Норвешка, и Турција), и од оваа година, Македонија и Хрватска. Сите активности треба да имаат исклучиво нагласена европска димензија. Областите во кои може да се делува во рамките на Грундиг се прилично широки и им овозможуваат на сите заинтересирани социјални партнери во областа на образоването на возрасни соодветно место.

Грундиг цели кон: поттикнување на мобилноста и соработката во областа на образование за возрасни низ цела Европа, поддршка на лицата од чувствителни и маргинализирани социјални групи, постари лица и тие кои предвремено го напуштиле образоването, поддршка на развојот на иновативни практики и нивен трансфер, поддршка на развојот на иновативни ИКТ сојузници, услуги, педагошки методи и пракса за доживотно учење и подобрување на педагошките пристапи и раководењето на организациите.

Учесници можат да бидат сите поединци и институции кои на некој начин се вклучени во образоването за возрасни, самите ученици (постари лица), институции и организации кои обезбедуваат можности за учење (формални и неформални), институции вклучени во обуки за персоналот во образоването за возрасни, истражувачки центри и тела, ученички и наставнички

асоцијации, сервиси за советување и информирање, лица и структури одговорни за системи и политики во областа на локално, регионално или национално ниво, претпријатија, волонтерски тела, НВО итн.

Во 2009 година, секторската програма Грундиг ќе понуди активности кои промовираат мобилност на индивидуалци вклучени во образоването за возрасни. Целта е овие луѓе да се стекнат со нови знаења, искуства и позитивни практики во областа на нивното работење, но и да се запознаат со своите колеги од другите европски земји и да креираат поголеми проекти како одговор на нивните заеднички потреби. Поконкретно, оваа година ќе бидат спроведени следниве акции: Обука на работно место, Посети и размени и Подготвите најнови посети.

Националната агенција за европски образовни програми и мобилност е надлежна институција за децентрализирано спроведување на програмата „Доживотно учење“ во Република Македонија. Националната агенција го организира процесот на селекција на пријавените предлог-проекти, исплаќа средства и врши набљудување на спроведувањето и на известувањето по проектите. Со оглед дека „Грундиг“ во Република Македонија се спроведува првпат, наши приоритети во првата година ќе бидат советување и стручна поддршка на корисниците.

Во име на Одделението за образование на возрасни, одговорно за спроведување на Грундиг во Република Македонија, Ви посакуваме успешно вклучување во Програмата за Доживотно учење.

Љупка Бакарциева
Раководител на одделение
за спроведување на потпрограмата Грундиг

Редакциски одбор:
Чедо Георгиевски
Главен и одговорен уредник;
Драги Аргировски
заменик главен и одговорен уредник;
Членови:
Калина Сливовска Андонова, уредник;
Иванчо Кузмановски,
Костадинка Кајмаковска,
Цветанка Илиева,
Хисен Шакири
Лектор:
Верица Тоциновска

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
E-mail: kontakt@szpm.org.mk

Проект Развој Македонија
тел. 02 321 3227
E-mail: prm@szpm.org.mk

Побарајте пресметка на пензијата!

Согласно Законот за пензиското и инвалидското осигурување висината на пензијата зависи од остварената плата и должината на пензиското стаж. Поконкретно, ова прашање е регулирано со членот 21 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување каде што е утврдено дека за пресметување на пензиската основа се земаат платите, паричните надоместоци односно основиците на осигурување што осигурениот ги остварил во согласност со актот на работодавец усогласен со колективен договор и со закон. Понатаму, согласно член 22 од споменатиот закон за утврдување на пензиската основа се зема просечната плата што осигурениот ја остварил со полно работно време, а не отсуствува од работа повеќе од 21 ден во текот на годината кај истот работодавец, работодавецот е должен да му исплати и бонус во висина од една просечна плата во Републиката. Оваа плата се зема предвид при пресметување на пензиската основа, односно пензијата.

Податоците за плата и други најдоместоци се пријавуваат од работодавецот и се утврдуваат во матичната евидентија на Фондот, по истекот на годината. Секој осигуреник – иден пензионер има право да побара преглед на утврдени податоци од Фондот на ПИОМ, по местени во датотеката на лични податоци. Врз основа на тие податоци се пресметува пензиската основа, односно пензијата, а бидејќи платите се утврдени и валоризирани по години, може да се види висината на пензијата, се разбира на барање на идниот пензионер се прави пресметката и на истата тој има право.

Станка Трајкова

ПРИЗНАНИЈА ЗА ПЕХЧЕВСКИ ПЕНЗИОНЕРИ

Границот премин - визија

По повод 7 септември, денот на ослободувањето на Пехчево, претседателот на општинското Здружението на пензионерите, Димитар Лазаровски и секретарот Благој Гугушевски се добитници на Плакета на Локалната самоуправа за нивниот придонес во развојот на општината на Пехчево.

– Признанијата ни се доделени за мојот и ангажманот на Гугушевски

другите структурите подоцна патот за граничниот премин од страната на Македонија е доведен до фаза за реализација на терен. Сега останува редот на помладите генерации да го продолжат овој проект за конечно реализација на изградбата на граничниот премин во близината на Пехчево.

Приказната ја потврдува и секретарот на ЗП од општина Пехче-



Лазаровски и Гугушевски со градоначалникот на Пехчево, Јован Станоевски

ски за отворањето на нов граничен премин меѓу Република Македонија и Република Бугарија, на територијата на општината Пехчево – вели претседателот на ЗП од Пехчево, Димитар Лазаровски. Со активностите за преминот се започна во 1994 година. Идејата беше самоиницијатива на нас двајцата. Со поддршката на градоначалниците и

во, Благоја Гугушевски и дополнува:

– Признанијата кои што ги добивме по повод 7 септември, всушилост индиректно, се и признанија и за пензионерите во општината Пехчево. Нашот ангажман беше и за изградбата на инфраструктура-та во градот

текст и foto: Драги Ролевски

ПЕНЗИОНЕР *мак*

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година II – број 15 – октомври
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

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.

СЕДМА РЕВИЈА НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ ВО КАВАДАРЦИ

Настан на повеќе групи и ансамбли

По повод Денот на пензионерите на 17 септември Кавадарци беше домаќин на Седмата ревија на песни, музика и игри на која настапила пејачки групи и ансамбли од Велес, Кавадарци, Неготино, Валандово, Богданци, Гевгелија и Струмица. Учесниците и гостите најнапред ги поздрави **Илија Пемов**, претседател на Извршниот одбор на Здружението на старосни и семејни пензионери кој се заблагодари за довербата од организаторот СЗПМ, оваа музичка манифестија за југоисточниот регион на Македонија да се одржи во Кавадарци. Во активностите на Здружението, истакна Пемов, покрај приредби од областа на народната музика, за пензионерите се организираат и други активности со кои се придонесува за поквалитетен живот на припадниците на третата добра.

Срдечно добредојде на пристапните им посака и градоначалникот на градот- домаќин **Александар Панов** кој ваквите манифестијации ги оцени за потребни во животот на пензионерите. Тој особено ја нагласи мошне успешната соработка со ЗП, притоа истакнувајќи го ангажираното однос на пензионерите во реализирање на договорените заеднички проекти. Тие можат да служат за пример на другите новоформирани здруженија како треба да работат овие невладини организации.

Во името на организаторот, СЗПМ, секретарот **Драги Аргировски** најпрвин на сите присуствуваат во полната сала во Домот на култура.

Богданци, Валандово и од Велес пристапуваат на традициите и фолклорот на нашиот народ. Потоа, секретарот на СЗПМ ја прогласи Седмата ревија на песни, музика и игри во Кавадарци за отворена, посакувајќи им успешен настан на учесниците.

Пејачките групи од Богданци, Валандово и од Велес пристапуваат на традициите и фолклорот на нашиот народ. Потоа, секретарот на СЗПМ ја прогласи Седмата ревија на песни, музика и игри во Кавадарци за отворена, посакувајќи им успешен настан на учесниците.

Пејачките групи од Богданци, Валандово и од Велес пристапуваат на традициите и фолклорот на нашиот народ. Потоа, секретарот на СЗПМ ја прогласи Седмата ревија на песни, музика и игри во Кавадарци за отворена, посакувајќи им успешен настан на учесниците.

Пејачките групи од Богданци, Валандово и од Велес пристапуваат на традициите и фолклорот на нашиот народ. Потоа, секретарот на СЗПМ ја прогласи Седмата ревија на песни, музика и игри во Кавадарци за отворена, посакувајќи им успешен настан на учесниците.



ЗП Велес

ле", „Сакам да се женам“ и други. Како солисти од ЗП Кавадарци настапила Ристо Гелевски и Димитар Плетварски.

Од градот домаќин учествуваше на ревијата и Здружението на инвалидските пензионери за кои настапил вокалниот солист Трајче Лазаров со песните „Нико, нико“ и „Зајди, зајди јасно сонце“.



ЗП инвалидски пензионери - Кавадарци

Убав настан имаа и струмичани со три песни, меѓу кои „Под кулите на Струмица“.



ЗП Кавадарци



ЗП Струмица

Како гости на ревијата, пензионерите од Гази Баба од Скопје, пристапите ги поздравија со песната „Јанке ле, Јанке убава“, своевремено испеана од Никола Бадев.

На здруженијата признанија за учество им додели **Душан Перески**, претседател на Комисијата за култура при СЗПМ.



На ревијата пристапните имаат можност да ги проследат двете најуспешни литературни творби на тема „Баба и дедо“ и есејот „Есента на мојот живот“ од ученичките Милица Јо-



ЗП Неготино



повеќе песни од кои имаше некои коишто првпат беа јавно изведени: „Три ноќи не сум заспало“, „Зошто пиеш пријате-



ванова од 5³ од ОУ „Тошо Велков – Пепето“ и Микарем Дивјачева од 3³ при СОЗШУ „Горче Петров“ од Кавадарци по повод 20 септември Денот на пензионерите.

Фруска Костадиновска
Фото студио „Орион“ - Кавадарци

Куманово

Успешна поетско-музичка средба

Во кумановскиот хотел "Кристал" во организација на Активот на жените при ЗП "Куманово" се одржа шеста поетско-музичка средба на која присуствуваат над 300 пензионерки и пензионери.

тип, Радовиш, Велес, Штип, Дебар, Крива Паланка, Свети Николе, Виница, Прилеп и од градот домаќин.

Средбата ја отвори Божана Трајковска, претседателка на Активот на жени пензионерки, а присутните

манифестијата ја поздрави претседателот Душко Шурбановски со порака таа да прерасне во митинг на поезија.

На анонимниот конкурс на тема "Градот мој – лулка на моето постоење" беа добиени 28 творби од поетеси пензионерки од повеќе градови во нашата земја. Жири комисијата Стојка Трајковска, Мица Лазаревска и Трајче Николовски, професори по македонски јазик, првата награда ја додели на Јованка Марковска од Велес, две втори на Мирјана Славеска од Прилеп и Фотија Стојчевска од Куманово и две трети на Лидија Јертемиќ од Карпош – Скопје и Цвета Спасикова од Штип.

Во мошне пријатна атмосфера беа прочитани сите наградени песни.

Во Куманово се одржа и целовечерен традиционален концерт "Пензионерите за својот град" со учество на пензионерско КУД "Гојко Симоновски", а како гости настапила фолклорни групи на пензионери од Радовиш.

Д.Арг.

ги поздрави и Трајче Јанковски, претседател на ЗП – Куманово.

Од името на органите на СЗПМ

XIV РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ СРЕДБИ „ЕУРОТЕЛ“ - СТРУГА

Спортувањето го одржува здравјето



Павле Спасев



Душко Шурбановски



Здравко Петковски



Во организација на Сојузот на Здруженијата на пензионерите на Македонија на 26 септември на спортските терени околу и во хотелот „Еуротел“ на брегот на Охридското Езеро кај Струга со успех се одржаа годишните 14-ти Републички пензионерски спортски натпревари.

На свеченото отворање на игрите во присуство на околу деветстотини пензионери и гости најпрвин



се обрати **Павле Спасев**, претседател на Извршниот одбор на Здружението на пензионерите на Општина „Центар“ од Скопје кој нагласи дека овие натпревари секоја година традиционално се одржуваат по повод Денот на пензионерите на Македонија и како домаќин на средбата го извини покровитецот на годишните игри претседателот на ЗЕЛС и градоначалник на Скопје Коце Трајановски, кој од оправданите причини не можеше да присуствува на оваа значајна пензионерска спортска манифестија.

Бурно поздравен од присутните **Душко Шурбановски**, претседател на СЗПМ во поздравниот говор истакна:

– Во името на органите на СЗПМ Ве поздравувам и ви пожелувам добро здравје и уште многу години да се среќавате вака. Другарувајќи овде се видовте со многумина кои ги знаете од порано. Тоа е доказ дека спортувањето го одржува зд-

ри и спортски дух во натпреварите. Не се напрекајте премногу, доволно е што сте тука и што спортувате и се дружите.

Ги прогласувам 14-тите Републички пензионерски спортски игри за отворени и уште еднаш ви пожелувам добро здравје Вам и на Вашите семејства.

Претседателот на Комисијата за спорт при СЗПМ **Здравко Петковски** посакувајќи спортска среќа и



равјето и го продолжува животот. Затоа движете се и спортувајте што е можно повеќе. И уште една моја сугестија. Во иднина во натпреварувањата додајте уште нови дисциплини како што се: планинарење, велосипедизам, веслање и други. Постојано имајте на ум дека физичката активност и спортувањето ви ја подобруваат вашата кондиција и вашето здравје.

На крајот ви пожелувам фер иг-

и фер натпреварите информираше за програмските активности и потсети дека на ваква масовна спортска манифестија покрај другите предуслови е потребен и висок степен на дисциплина од сите присути, а особено од натпреварувачите.

Во идеални временски услови за спортување на годишните финални натпревари учествуваа 36 здруженија на пензионери од сите осум региони.

Натпреварите се одржаа во 11 дисциплини со вкупно 376 натпреварувачи од кои 198 во машка и 178 во женска конкуренција. Во сите дисциплини: во стрелаштво, шах, пикадо, тегнење јаже, фрлање гуле, трчање, скок од место, табла и домино и за прв пат во двојбој и трбој, се водеа интересни борби за победа, а најдобри резултати имаа натпреварувачите од Здружението на пензионерите на Куманово кои беа прогласени за сèкупни победници, освојувајќи го повторно преодниот пехар. Во

името на СЗПМ пехарот им го врачи претседателот **Душко Шурбановски**, а се заблагодари претседателот на кумановското здружение на пензионери **Трајчо Јанковски**.

Оваа масовна пензионерска спортска манифестија мина во истакнат спортски дух, во рекреација, забава и дружење.

Драги Аргировски
Снимил: Драги Скрчески

XIV РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ СРЕДБИ „ЕУРОТЕЛ” - СТРУГА

Во спортска атмосфера со медали се закитија најдобрите Севкупен победник: Здружението на пензионерите од Куманово



Трчање



Домино



Фрлање ѕуле



Скок од место



Табла



Двобој

На 26 септември на брегот на Охридското Езеро кај Струга, на спортските терени во и околу познатиот хотел „Еуротел“ се одржаа 14-те Републички пензионерски спортски средби, при што за освоување медали и пехари се натпреваруваат 376 натпреварувачи од кои 198 пензионери и 178 пензионерки од 36 здруженија на пензионери – членови на СЗПМ. Во спортска атмосфера натпреварите се одржаа во 11 спортски дисциплини, за две повеќе од претходните години, тробој за мажи и двобој за жени, со што е зголемен и бројот на натпреварувачи за 16 учесници.

Интересни и фер борби за освоување медали се водеа во екипна конкуренција во шах, стрелаштво, пикадо и тегнење јаже, а натпреварувачкиот дух беше забележителен и во поединчна конкуренција во сите спортски дисциплини.

Спортската дисциплина **стрелаштво**, гагање со воздушна пушка се одржа на електронското стрелиште во Охрид. Кај жените златен медал освои екипата на Здружението на пензионерите на Кавадарци, сребрен на „Центар“ – Скопје и бронзен на ОВР – Скопје, а во машка конкуренција прва беше екипата на ЗП Охрид, пред „Центар“ – Скопје и Прилеп. Медалите ги врачи Георги Соколовски од ЗП Делчево, сребрениот Симон Манев од Свети Николе и бронзениот Усеин Хусеини од Тетово. Медалите ги врачи Георги Трпчески, поранешен претседател на Комисијата за спорт на СЗПМ.

Во **шах** во женска конкуренција најдобра беше екипата на ЗП Штип, пред „Центар“ – Скопје и Охрид, а кај мажите прво место освои екипата на ЗП Ресен, пред екипата на Ѓорче Петров и Штип. Медалите ги врачи Јовче Шојлевски, член на Комисијата за спорт на СЗПМ.

Во **пикадо** кај жените првото место го освои екипата на ЗП Струмица, пред „Кисела Вода“ – Скопје и Делчево, а кај мажите најдобра беше екипата на ЗП Прилеп, пред Кратово и „Центар“ – Скопје. Медалите ги врачи Спиро Николовски, член на Комисијата за спорт на СЗПМ.

Во **тегнење јаже** во женска конкуренција најдобри беа пензионерките од ЗП Тетово, пред Прилеп и „Гази Баба“ – Скопје, а кај мажите првото место го освојиа пензионерите на ЗП Пробиштип, пред Тетово и „Гази Баба“ – Скопје.

Медалите ги додели Розалија Јордановска, член на Комисијата за спорт на СЗПМ.

Во **трчање** кај жени златен медал освои Павлина Камчева од ЗП Струмица, сребрен Ѓурѓа Коруноска од Прилеп и бронзен Радица Симевска од Ѓорче Петров. Кај мажите со златен медал се закити Гоце Ангелов од ЗП Куманово, со бронзен Георги Јованов од Радовиш и со сребрен Михо Донев од Богданци. Медалите ги врачи Нурие Кадриу, член на Извршниот одбор на СЗПМ.

Во **скок од место** се натпреварува само пензионери, а златниот медал го освои Никола Данев од ЗП Неготино, сребрениот Томислав Таневски од Куманово и бронзениот Павле Мисајловски од Тетово. Медалите

ги врачи Гафур Салиу, член на Извршниот одбор на СЗПМ.

Во спортската дисциплина **фрлање ѕуле** жени златниот медал го освои Јабланка Веселиновска од ЗП Тетово, сребрениот Елена Апостоловска од Куманово и бронзениот Павлина Божинска од Прилеп, додека кај мажите и овој пат со златен медал се закити Бранко Почуча од ЗП Куманово, со сребрен Ристо Велковски од Велес и со бронзен Божин Кондовски од Ресен. Медалите ги врачи Љубица Кузмановска, член на Комисијата за спорт на СЗПМ.

Во **домино** жени првото место го освои Добрила Џолева од ЗП Струмица, пред Станка Ташевска од Злетово и Душка Пехческа од „Центар“ – Скопје, а кај мажите златниот медал го освои Ѓорѓи Соколовски од ЗП Делчево, сребрениот Симон Манев од Свети Николе и бронзениот Усеин Хусеини од Тетово. Медалите ги врачи Ѓорѓи Трпчески, поранешен претседател на Комисијата за спорт на СЗПМ.

Во **табла** жени златниот медал го освои Славица Јованова од ЗП Прилеп, сребрениот Роса Гурчинска од Тетово и бронзен Трајанка Стојановска од „Центар“ – Скопје. Кај мажите најдобар беше Ангел Шутев од ЗП Штип, пред Гога Ангеловски од ОВР – Скопје и Пере Петров од Кратово. Медалите ги врачи Ѓорѓи Калев, член на Комисијата за спорт на СЗПМ.

За освоено прво место во **двојбој жени** со златен медал се закити Славица Ламбаша од ЗП Куманово, со сребрен Иванка Стојановска од Ѓорче Петров и со бронзен Благица Макулеска од Охрид. Во **тробој мажи** златниот медал го освои Блажо Станојков од ЗП Куманово, сребрениот Митко Богатиновски од Тетово и бронзениот Миле Христоски од Охрид. Медалите ги врачи Слободан Рафајловски, член на Комисијата за спорт на СЗПМ.

Беа прогласени и најдобрите поединци во шах, пикадо и стрелаштво.

За најдобра шахистка и шахист на првата табла беа прогласени Вера Огњанова и Тодор Голомеов, двајцата од ЗП Штип, за најдобра стрелачка Ефка Јошева од ЗП Кавадарци, за стрелец Костадин Стојанов од ЗП Кочани, за најдобра пикадо мајсторка Славка Велковска од ЗП „Кисела Вода“ – Скопје и за најдобар пикадо мајстор Божин Павловски од ЗП Прилеп. Пехарите свечено им ги врачи Драги Аргировски, секретар на СЗПМ.

Севкупен победник на 14-тите Републички пензионерски спортски натпревари стана Здружението на пензионерите од Куманово со освоени 4 златни, 2 сребрени и еден бронзен медал, пред здруженијата на пензионерите од Тетово, Прилеп, Струмица, Штип, Охрид итн. Победничкиот пехар на претседателот на ЗП Куманово Трајча Јанковски свечено му го врачи Душко Шурбановски, претседател на СЗПМ.

Секако не изостана и победничкото оро.



Тегнење јаже



Стрелаштво



Шах



Пикадо



Најдобри поединци



Пехарот на најуспешното здружение

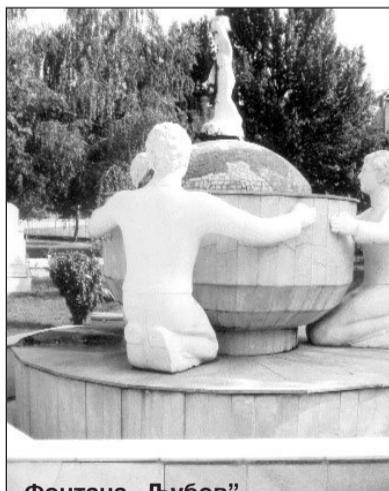
Средба со примариус д-р Драги Гечев, гинеколог–акушер во пензија

Фонтаните на д-р Гечев

Отако се пензионирал како лекар во Поликлиниката „Јане Сандански“ пред дваесет години, гинекологот д-р Драги Гечев, се збогувал со свата дотогашна професија. Со заминувањето во пензија, поинтензивно продолжил да на негува својата нова љубов: градењето чешми и фонтани. Оваа нова љубов целосно го исполнува и го преокупира, а тоа можеше да се види и при нашата прва средба каде што тој веднаш почна да раскажува:

– Додека работев, целосно и бев посветен на работата како лекар–гинеколог и морам да признаам дека тоа што им помагав на луѓето ме правеше среќен. Но, уште тогаш кај мене се роди и се всади нова љубов, нова животна преокупација, еве како сето тоа почна: При едно службено патување, изморени, со моите колеги, застанавме покрај една чешма и се напивме ладна вода. Додека се разладувавме погледот ми залута на текстот изделкан во каменот: „Намернику, одмори се, напиј се ладна вода и пристиси се на градителот...“ Сега, за жал не можам да се сетам на името и презимето на донаторот. Но, тоа беше доволна провокација за нова идеја, која засветли како искра и ми го покажа патот по кој треба да се движам по пензионирањето...

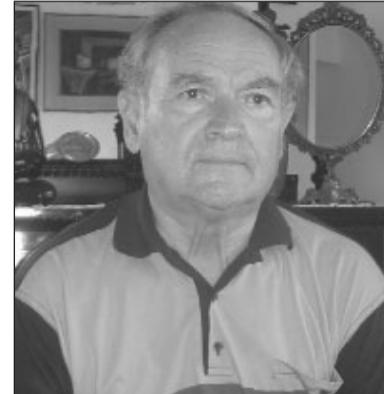
И така набрзо потоа идејата дошла соја реализација. На Гечев му се остварила желбата да изгради фонтан – чешма и како паметник да ја остави зад себе за да го споменуваат генерациите што доаѓаат. Неговата прва фонтана, ја посветил на својата штотуку почината мајка, а никнала во црквата Свети Димитрије. Со овој чин на симболичен начин сакал да го изрази култот кон својата мајка, а наедно и кон сите мајки, како кон највозвишено битие, која со својата рожба го зачува животот.



Фонтана „Љубов“

Јордан Јорданов, поранешен воен старешина и општествено политички работник, а во последните години претседател на Здружението на воени пензионери на Македонија, е автор на неколку книги и трудови од областа на македонското прашање и Македонија. Во нив се поместени документи и аргументи кои до сега воглавно не се третирани. Јорданов со пишување и истражување се бави после пензионирањето и во 2001 година ја издава книгата „Во фокусот на граѓанска војна“, а во 2003 година книгата „Во фокусот на граѓанска војна во Македонија“. Последна издадена книга му е „Македонија: корени и аргументи“.

Потоа се редат уште 5 чешми – фонтани. Втората фонтана Гечев ја изградил во Кавадарци пред куќата на неговиот татко и нему му ја посветил. Во трговскиот центар „Бисер“ во населбата Аеродром во Скопје, никнала и третата фонтана.



Четвртата ја изградил во населбата Драчево пред Поликлиниката, петтата во Болницата во Неготино и шесттата во црквата Свети Архангел Михаил во Скопје. За последната фонтана, наречена „Љубов“, Гечев вели дека е вистинско ремек-дело, кое настапило по негова идеја и уметничка реализација на сега појнујот Пано Анѓушев, а благодарение на повеќето донацији од познати личности и фирми. Еве како тој го опишува лајтмотивот на оваа фонтан:

– Најпрво, зошто ја нареков „Љубов“? Затоа што љубовта е основа на животот. Како најширок поим, преку љубовта се изразува наклоноста кон верата, се исказува љубовта кон државата, кон татковината, меѓусебната љубов, љубовта меѓу луѓето, љубовта кон родената мајка и така натаму, да не набројуваме. Фонтаната ја сочинуваат три фигури кои ја симболизираат етничка Македонија, со заедничка глава на Александар Македонски, а куполата од глобусот (топката) е прекриена и украсена со мозаик од македонски мотиви. Трите крста го симболизираат примањето на христијанската вера, а трите гулаби со маслиново грлече во клунот, го претставуваат миролубивиот карактер на Македонецот. На врвот доминира женска фигура – Македонка во традиционална носија со котле на главата, од кое се изlevа вода и со бардаче во десната рака. Таа потсетува на мајката Македонка и мајката Македонија, која зрачи љубов, живот и опстојување... – со воодушевување раскажува Гечев и покажува слики и други записи од заминувањето на неговите фонтани.

Во неговата мисија целосно го поддржува неговата сопруга, на која неодамна и се исполниле со задоволство и душата и срцето, кога поминувајќи покрај фонтаната во населбата „Аеродром“, забележала минувачи намерници, кои се напиле вода и го благословиле градитец. Навистина, зар има поголемо признание од ова за мојот соговорник!

Д-р Гечев има седумдесет и шест години и примерна филозофија за живеење во третата доба. Како што вели тој, не мора секој пензионер да гради чешми и фонтани, но мора да му се посвети на здравиот живот, да си пронајде своја занимливост и интерес што ќе го прави задоволен, исполнет и среќен. Ако самиот не може да се снајде во тоа, тогаш може да се вклучи во некое здружение на пензионери и таму да ја искаје својата наклоност и креативност, зашто животот не престанува со пензионирањето, туку напротив, тогаш почнува нов живот! Но тој се разбира и понатаму е лекар, само ја променил содржината на своите интересирања. Од аспект на својата професија д-р Гечев, им порачува на пензионерите повеќе да се движат на чист воздух, по можност во планина и да практикуваат полесни и за здравјето пополезни активности! Времето така побрзо ќе им поминува, а доколку го има повеќе може и со добра книга да се пополни. При посетата во неговиот дом го затеков покрај отворена книга, што е доказ дека тој тоа што го препорачува и го практикува. Кога го прашав што највеќе сака да чита одговорот беше дека омилена литература му е историјата и генезата на македонскиот народ, а „Букварот“ од Маргарита Китан Ивановска, целосно ги задоволува неговите апетити. Ако некој од пензионерите има премногу време, на д-р Гечев му недостасува.

Речиси и мене ми недостасуваше време докрај да го слушам за сè што имаше да ми каже и покаже. Дознав дека пишува статии, повеќето за своја душа и како реакција на некоја појава или неправда кон обичните граѓани, а негово дело е и родословот за неговата фамилија, кој го подготвил и отпечатил во пригодна книга. И додека го листам родословјето и го разгледувам дрвото на генезата, телефонскиот по-вик му го осветли лицето, а тој не можеше да ја скрие радоста и да се воздржи: „Уште една гранка ќе се разграничи во родословот,“ со силна возбуда ми кажа дека набрзо и внуче ќе добие. Ми честитав и тивко се збогувавме за да не ја разбудиме малата Деспина, која секојдневно му го разбудувава животот и го прави уште посреќен.

Мендо Димовски

Фельтон од книгата *Македонија: корени и аргументи*, од Ј. Јорданов (1)

Во фокусот-историските факти

Потпирајќи се на братството на историски, културолошки, политички и други расположиви студии, авторот настапува да го сврти вниманието на јавноста кон информацији и сознанија од литературата кои досега не биле доволно во фокусот на вниманието на јавноста, како и да навлезе подлабоко во анализа на нивната меѓусебна поврзаност.

Трудот претставува хронологија на аргументи базирани на событјата од историјата на Македонија и Македонците поврзани со актуелни настани и прашања за самобитноста на Македонецот, односно со негирањето и непризнавањето на историското име на државата. Презентираните наоди се темелат на анализите за корените на актуелните настани, особено од аспект на заинтересираноста на соседите за територијата на која опстојувале Македонците.

Анализите укажуваат на причините за современите најнепосакувани событји, што се врзани со интересите на големите сили на Балканскиот Полуостров, со нагласок на централниот дел и излезот на Егејското Море, проследени во времето на „Болесникот на Босфорот“, пред Балканските војни и во нивниот тек, во периодот на Првата светска војна – до распарчувањето на Македонија, во текот на Втората светска војна, како и при прогласувањето на држава на Македонците на Балканот. На оваа верига, се надоврзуваат настаните од современата историја – по прогласувањето на независноста и признавањето на Република Македонија, се до актuelните приими во НАТО и Европската Унија.

Историски гледано на 9. седница на Берлинскиот конгрес на 29. јуни и на



Историски гледано на 9. седница на Берлинскиот конгрес на 29. јуни и на

Бистрица Миркуловска, македонска поетеса од словенечко потекло „МАКЕДОНИЈО, Судена сум ти била - ТИ ме прегрна...“

Овој емотивен изблirk искажан во форма на хаику порака е од душата и перото на Бистрица Миркуловска, „Македонка со чисто словенечко потекло“, како што таа самата вели за себе, пензионерка која најсекој ќе ја заокружи осмата деценија од животот. Родена е во Скопје, од родители Словенци кои живееле и работеле во, и за Македонија, цели 30 години, а таа останала во Македонија, давајќи ѝ го својот писателски талент, својата богата и широка душа, дарувајќи ѝ се себеси.

Која е всушност Бистрица Миркуловска? Таа е поет, раскажувач, писател за деца, преведувач. Завршила Филозофски факултет во Скопје, група Книжевност со македонски јазик и постдипломски студии од областа на македонистиката. Работела како про-



фесор по словенечки јазик на Филозофскиот факултет при Катедарата за македонски јазик и јужнословенски јазици. Била лектор по македонски и словенечки јазик на Масариковиот универзитет во Броно, Чешка Република. Својот работен век од 40 години, го минува како универзитетски професор, а уште од младоста почнува да пишува поезија и проза. Нејзината прва поетска книга „Цвеќенца“ е издадена во 1960 год, а првата проза, расказ за деца, „Градинче“ во 1962 г. Покрај многуте други книги за деца, бајки, раскази, роман за деца, во 2005 г. ја издава книгата „Лице и опачина“, поезија за деца.

Талентирана и посветена на работата, во 1971 година таа станува член на Друштвото на писателите на Македонија. Оттогаш таа е мошне општествено активна во јавниот живот во Македонија. Но, Бистрица во младоста била и спортистка – планинска и атлетичарка со 8 македонски рекорди!

Во душата со два јазика, словенечкиот и македонскиот, Бистрица е и најдарен преведувач и за својата преведувачка дејност е добитник на неколку признанија: „Потокарова повелба“ на поранешниот Сојуз на книжевните преведувачи, „Златно перо“ и „Кирил Пејчиновик“ на Сојузот на книжевните преведувачи на Македонија; Добитник

е и на наградата за најдобра песна за Скопје – на Празникот на липите од ДП на Македонија, а лани во 2008 год. доби прва награда од Здружението на просветните работници – литературни творци на Македонија.

Пред повеќе години, на Средбата на Книжевните преведувачи на Македонија, Бистрица го прочита својот превод на словенечки на песната на Константин Миладинов „Тѓа за југ“, при што ги тргна и воодушеви присутните и ја збогати книжевната ризница со својот збор. Кога ја слушав „Тѓа за југ“ на словенечки, сознав дека поезијата е една од оние треперливи нишки што ги врзуваат сите луѓе од сите простори и ги бришат границите.

Својата книга хаику поезија „Скаменет крик“, издадена во 2005 година, ја посветува на починатиот сопруг Панче Миркуловски, со стиховите:

„Ти си замина...
За двајца да продолжат
Пишано било!“

Сето ова ви го кажувам за да дознаете токму за каква личност станува збор. Бистрица покрај својата ангажираност на професионален и општествен план е мајка на три деца, што е најистина реткост, но со својата умешност таа сето тоа успевала да го усогласи. Денес таа има уште една „титула“. Баба е на пет внуци.

Иако во поодминати години, Миркуловска и понатаму твори. Во 2008 година, ја издава и книгата „Низ песна да ти кажам“, хаику пораки скриени во поетската традиција на нашата народна песна и во поетската реч на македонските поети. И како што вели самата таа: „...книгава е копнеж да се нурнеме во поетската древност што изобилува со мудрост, естетско доживување и етички став кон животот...“ Годинава, Бистрица ја издава „Лапидарум“, хаику пораки до нејзината генерација матуранти од гимназиите „Цветан Димов“ и „Јосип Броз“, генерација која оваа година прослави 60 години од матурата:

Поезијата на поетесата Бистрица Крањец Миркуловска, несекојдневна, кревка и стамена возрасна жена, ја блажи душата, нè преплавува со спомени од изминатите дни, и носи спокојство во кое има надеж. Миркуловска е пример за почит и за следење. Таа е личност со интелектуална превинетост со која зрачи и импонира како соговорник. Иако е пензионер во зрела возраст, таа е активна, пишува, чита, преведува, следи сè што го дојменот на најзиниот интерес, се дружи со врсници, но и со помлади, несебично и кротко пренесувајќи го она што го знае и умеје од искуството собрано низ еден исполнет и плоден живот.

Таска Гавровска

ски министерот за надворешни работи на Русија, Сер Едвард Греј английскиот министер за надворешни работи, Сер Артур Николсон английскиот амбасадор во Санкт Петербург, Чарлс Хардинг државниот секретар од английска страна и највисоките воени лица на армијата – Френч и на морнарицата Џон (Fisher). Во списокот на учесниците била и големо војводката Олга, сопругата на грчкиот крал Георг I.

Фигуративно, Војводката Олга на златен послужавник го добила подарокот за владење со Македонија..

„Македонската гледна точка“, според пишувањето на Гане Тодоровски во своите „Допири“, која Мулуков Николаевич Павел ја воведе во јавен оптек преку свој напис во петербуршкиот весник „Реч“ во почетокот на 1913 година. **Македонија од објект на трговија, станува субјект на правото** (м.з.). Заклучок: останува нејасно кога субјектот на правото престане да биде објект на трговијата. И по повеќе од сто години, речиси исти па

Хербион Ви нуди двојно решение за кашлицата во сезона на грип!

Дали знаете дека кашлицата има две лица ☺?



Едниот тип е сува и иритирачка кашлица, а другиот е влажна и продуктивна (продуцира слуз). И двете можат да бидат гласни, вознемирувачки и да го намалат квалитетот на вашиот живот. Затоа потребно е да ги третираме! Крка Ви нуди комплетно решение за третман на кашлица. Хербион сирупот од тегавец е ефексен при сува кашлица, а Хербион сирупот од јаглика при продуктивна кашлица. Хербион сирупите против кашлица се ефикасни и докажани преку сопствени клинички испитувања.



**ХЕРБИОН
СИРУП ОД ТЕГАВЕЦ
ЗА ОЛЕСНУВАЊЕ
НА КАШЛИЦАТА**

Дали знаете дека Хербион сирупот од тегавец е комплекс од високо квалитетни природни екстракти и содржи витамин Ц. Билните екстракти од **листот на тегавец** и **цветот од слез** ја смируваат иритацијата во горните респираторни патишта и ја ублажуваат сувата кашлица. Тегавецот дополнително **делува антибактериски и превенира инфекции**. Витаминот Ц кој го зајакнува **имуниот систем**, помага во заздравувањето од настинка и грип.



**ХЕРБИОН
СИРУП ОД ЈАГЛИКА
ЗА ИСКАШЛУВАЊЕ**

Од друга страна Хербион сирупот од јаглика со **високо квалитетни природни екстракти**, делува преку многу различни механизми кои стимулираат искашлување на бронхијалната мукоза од респираторниот тракт. Поред неговиот експекторантен ефект, Хербион сирупот од јаглика, го ублажува спазмот во бронхијалниот тракт и овозможува полесно дишење. Дополнително има и **антисептичен ефект**, кој се должи на составот од тими и ментол.

Хербион сирупите се природно и ефикасно двојно решение во третманот на два типа на кашлица: сува и продуктивна.

www.krka.si



Нашата иновативност и знаење се посветени на здравјето. Оттука, нашата определба, истражност и искуство работат заедно со единствена цел – да создадеме ефикасни и сигурни производи со највисок квалитет.

Болестите и длабоката старост не се пречка за физичка активност

Во минатото, вежбањето генерално се смета за несоодветно за болни стари и многу стари лица, поради две причини:

- неочекување на придобивки
- преувеличен страв од повреди поврзани со вежбањето

Во последната деценија дојде до акумулација на податоци кои ги срушија заблудите и ја вратија вербата за безбедност при вежбање и кај најстарите лица. Придобивките се многубројни и вклучуваат физиолошки, метаболни, психолошки и функционални адаптации на физичката активност, што може битно да влијае на квалитетот на животот на таа популација.

Кај младите возрасни придобивки од вежбањето се: превенција од срцевосадови заболувања, малигни заболувања, шекерна болест и очекување продолжен животен век, додека пак кај најстарите лица вежбањето е за: намалување на биолошките промени од старењето, контрола на хроничните заболувања, подобрување на психолошкото здравје, зголемување на подвижноста и функционалното, позитивно дејствување на старечките синдроми кои се специфични за таа ранлива популација.

Комбинацијата од биолошкото старење, големата оптовареност со хронични заболувања, потхранетост и водење на претерано седечки начин на живот е главниот придонесувач за општата состојба, што резултира со физичка слабост кај најстарите лица. Слабоста не е специфична само за старатите лица, но преовладува со старењето, особено по 80-годишната возраст. Во истражувачките студии се описаны многу физиолошки промени поврзани за старењето, како: намалена мускулна маса, мускулна снага и густина на коските, како и намалена срцевосадова функција, кои подлежат на позитивни промени со вежбањето дури и кај најстарите возрасни. Исто така, има податоци дека хроничните заболувања и синдроми, кои се значително одговорни за смртноста кај старите, како артритис, шекерна болест, болеста на крвните садови на срцето (коронарна болест), хроничното опструктивно белодробно заболување, депресијата, пореметувањата во одењето и рамнотежата, низок крвен притисок, крутоста на зглобовите, паѓањата



и несоницата се подобруваат со вежбање. Вежбањето треба да биде поврзано со исхрана богата со белковини, витамини и минерали, но помалку карбони, за да се избегне ризикот од потхранетост како причина за слабост. Непожелноста (забраната) за вежбање на таа популација не е поинаква од таа за помладите, поздравите возрасни. Општо земено, слабоста или екстремната возраст не е контраиндикација за вежбање, иако може да бидат применети специфични модели за приспособување на индивидуалните онеспособености. Но, хроничните и акутно болните, како и старатите со кревко здравје треба да извршат одредени прегледи пред да почнат до вежбање. Понекогаш е потребно и привремено одбегнување на некои вежби, на пример, на третман на херни (кила), катаракти (перде), крварење на ретината во окото или повреди на зглобот. Многу мал број на сериозни состојби како што се: неоперабилна проширена анеуризма на аортата, малигна вентрикуларна аритмија поврзана со напрегање, тешка аортна стеноза, крајна фаза за конгестивно срцево нарушување или други терминални заболувања, тешко нарушување во однесувањето при деменцијата и психолошките болести како одговор на вежбање, се причина за потрајни исклучувања од напорно вежбање. Би требало да се забележи дека самото присуство на срцевосадово заболување, шекерна болест, удар, остеопороза, депресија, деменција, хронично белодробно заболување, хронично бubreжно оштетување, периферно васкуларно заболување, или артритис, не се сами по себе причина за невежбање. Напротив, за многу од тие состојби вежбањето ќе донесе подобрувања, кое не е можно да се постигнат само со лекови. Литературата за физички тренинг кај кревки стари лица меѓу 80 и 100-годишна возраст нема податоци за сериозни срцевосадови случајувања, ненадејна смрт, инфаркт на срцевиот мускул, покачен крвен притисок и друго, но има

опишано повторно појавување на поранешна хернија и артритис или други зглобни абнормалности кои бараат модификација на пропишаните вежби. Паѓања со големи повреди и скршеници не се потврдени во клиничките истражувања, иако има многу студии на таа тема. Уседеноста кај многу старите носи далеку многу повеќе ризици отколку физичката активност. Соодветното одредување на вежбањето носи придобивки што не може да бидат постигнати со која било друга терапевтска варзија. Притоа, важно е да се внимава на староста, полот, специфичната хронична состојба, депресијата, деменцијата, нутритивниот статус и функционалните влошувања при одредување на содржината и начинот на вежбање. Резултатите од досега објавените клинички истражувања укажуваат дека добивката во снага, како одговор на вежбање за снага со висок интензитет, повеќе зависи од интензитетот на стимулот, отколку од карактеристиките, возрастта или здравствената состојба на поединецот. Принципите на специфичност кои се применуваат кај помладите возрасни се од еднакво значење и кај болните стари лица. Мускулната слабост и атрофијата се повратни параметри поврзани со вежбање во таа популација. Подобрувањата во одење, во брзина, рамнотежа, способност да се дигне од столица, сила за качување по скали, аеробен капацитет, тестови за функционална независност, подготвеност за извршување задачи, депресивни симптоми и потрошувачка на енергија се поврзани со добивки во снага, по тренинг на снага кај кревки стари лица. Висок интензитет на аеробен тренинг не е описан кај кревката стара популација. Шетањето, станувањето и возењето статичен велосипед, се поврзани со скромно подобрување на срцевосадовата ефикасност.

Значи, може да се заклучи дека многу општи геријатрички состојби кои придонесуваат за слабост, добро реагираат на зголемени нивои на соодветна физичка активност. Најзначајните физиолошки недостатоци кои може да се подобрят се: мускулната слабост, малата мускулна маса, слабата коскеста густина, намалената срцевосадова способност, слабата рамнотежа и одењето. Најмногу податоци за придобивките постојат за програми што вклучуваат тренинг на снага, при што, вежбањето со посилен интензитет е поддржано и исто така безбедно како и тренинг со понисок интензитет. Според тоа, сите програми за кревки стари лица би требало да вклучат вежбање за подобрување на главните мускулни групи на рацете, нозете и телото. Се препорачува вежбање секој ден, а најмалку 3 дена во неделата.

Тренингот на рамнотежа може исто така да биде вклучен, или како дел од тренингот на снага или на некој друг начин, притоа потребно е набљудување за да биде оценето дали вежбањето носи подобрување. За да се намали ризикот од паѓање треба да се вежба за да се подобри рамнотежата, снагата и одење со префрлување на тежината од една на друга нога. Најтежок за одредување кај кревките стари лица е аеробниот тренинг. Тешките пореметувања во одењето, артритис, деменција, срцевосадово заболување, педицирски и ортопедски проблеми, пореметувања во видот и инконтиненција на мокката, се само некој од состојбите што ги прават вообичаените препораки за подобрување на аеробната способност тешки, дури и невозможни за кревките стари лица. Пред некој да почне да оди треба да биде способен да стане од столот, за што е потребна мускулна снага, а потоа и да го одржува телото исправено додека се движки низ просторот, што бара одржување на рамнотежа. Затоа, аеробниот тренинг треба да го следи тренингот на снага и рамнотежа. Треба да се вежба најмалку 3 дена неделено, во траење од најмалку 20 минути и со погоден интензитет од 40-60% од максималниот срцев пулс во напор. Интензитетот на одење би требало да се зголемува. Поголеми интензитети не се препорачуваат кај оваа популација. Помошни направи ја зголемуваат безбедноста. Иако одењето е префериран начин поради не-говата природна функционалност, кај некој лица само рачни и ножни вежби, чекорење на апарати со седење и вежби во вода може да се возможни поради различните онеспособености.

Факт е дека најмногу од болните стари и многу стари лица со кревко здравје живеат во средина и меѓу луѓе за кои вежбањето е необичен и можеби дури застрашувачки поим, па затоа неопходно е да се сменат сфаќањата и на старатите лица и на околната што ги опкружува, за отстранување на непотребните бариери за оптимална подвижност и добра кондиција. Со вежбање и физичка активност суштински ќе се подобри здравјето во вид на превенција, а кај болните ќе претставува рехабилитација на постоечките хронични состојби, како и на друг вид здравствени проблеми.

Прим. д-р Руменка Калајџиска Крпач, специјалист по спортска медицина

Апарати за наглуви

Апаратите за наглуви се засилуваат на звукот. Нивната функција е да се засили звукот до ниво кое лицето со оштетен слух ќе може да го слушне. Иако ова е примарната функција на апаратите за наглуви, различните степени и етиологија на оштетувањето на слухот и придржните проблеми поставуваат различни барања пред нив. Целосен опис на загубата на слухот не може да се согледа само преку текот на аудиограмот, туку е потребно сознание и за придржата и степенот на пристапите на проблемите. Наспроти огромниот напредок на технологијата на слушните апарати, сè уште е можно само да се овозможи извесна помош во случај на загуба на слухот, но не и да се коригира целосно. Се проценува дека околу 10% од населението страда од некој вид слушен недостаток, а кај популацијата од третата добра тој процент е околу 60%.

Сите апарати за наглуви имаат некои заеднички карактеристики. Слабите звуци треба да ги направи да бидат чујни, додека звуките со просечно или многу само ниво да ги направи пристапливи за слушање, притоа олеснувајќи ја комуницијата и во бучна и во тврка окружност. Слушниот апарат претставува минијатурен засилувачки систем со следните компоненти: микрофон; засилувач (повеќето денес користат дигитална обработка на сигналот); минијатурен звучник наречен приемник; излилено кукиште за ушната школка од акрилен или силиконски материјал или индивидуална школка за апаратот; батерија.

Развојот на технологијата на слушните апарати може да се подели на пет фази со известно пре-клопување помеѓу нив: **Првата фаза** беше акустичка (или механичка) во која акустичкото засилување се постигнува со помош на различни видови слушни труби. **Втората фаза** се одвива во почетните години на минатиот век; во неа се користеше тогашната телефонска технологија.. Во **третата фаза** се користеа вакуумски цевки (електронски ламби), што овозможи многу големо акустичко засилување. Во **четвртата фаза** електронските ламби беа заменети со многу помали транзистори, со што се создаде можност слушните апарати да се носат на самата глава. Денес, во **петтата фаза**, транзисторите се интегрирани, со што се овозможува производство на слушните апарати со повеќе од 1000 транзистори.

ВИДОVI НА АПАРАТИ

Слушните апарати денес може да се групираат во следните категории:

***Зад увото** – Тие се поставени зад увото и се поврзани со цевчишка која влегува во слушниот канал. Овие апарати се закачени за увото со зачакалка, а кукиштето е направено според увотот на носителот. Тие се робустни и издржливи.

***Во увото** – Сместени се во увото на носителот. Често се користат при средни слушни оштетувања. Кај луѓето со крајно мали уши овие апарати не се погодни за употреба.

***Во каналот и комплетно во каналот** – Кај нив целиот слушен апарат е сместен во слушни-

от канал. Апаратите за во каналот се тенки и се скоро невидливи.

***Со носење на телото** – Кај овие апарати се користи надворешна кутија која ја носи корисникот; тој носи слушалка поврзана со кабел за кутијата. Користа од ваков вид апарати е што тие не го зафаќаат слушниот канал, можат да користат големи батерији со кои може да се обезбеди голема мокност.

***Слушни апарати уфрлени во коските во увото** (имплантанти)– Овие апарати го пренесуваат звукот низ коските на главата директно во внатрешното уво.

***Апарати кои се носат на очила** – Првите апарати за очила се произведени во раните педесетти години на минатиот век. Сите компоненти на ваквите апарати се вградени на раката од очилата.

ДРУГИ КОМПОНЕНТИ НА АПАРАТИТЕ

– Компјутерски чип за програмирање на слушните потреби.

– Прекинувачи со кои се вклучува или исклучува апаратот и за други потреби.

– Програмите овозможуваат различни звуци за различни звучни окружувања. На пример, една програма може да биде за разговор, друга за телефон, а трета за бучна окolina.

– Дигиталната технологија овозможува користење на различни можности. Тука спаѓа и алармчик со чија помош може да се буди корисникот. Дигиталните слушни апарати се најновата иновација во оваа област; овозможуваат поголема точност и повисок квалитет на звукот во однос на сите други видови апарати. Дигиталните апарати се прилично посилки од аналогните. Аналогните чинат од 200 до 1000 долари (а може и повеќе), дигиталните вообичаено чинат помеѓу 800 и 2000 долари (или повеќе). Многумина (особено оние со слушни недостатоци) сметаат дека се исплати повисоката цена поради повисокиот квалитет. Покрај другите предности, може да се изведат со крајно мали димензии што ги прави незабележливи за другите луѓе.

– Батерији за слушни апарати – Слушните апарати работат на батерији и користат цинкови воздушни батерији, кои се појаки, а се мали по димензија. Налепницата треба да се извади само кога корисникот е подготвен да ја замени батеријата; враќањето назад на налепницата нема ефект бидејќи батеријата веќе е активирана; за максимизирање на трајноста на батеријата, најдобро е да се прочутат приложените упатства за да се обезбедат максимум сигурност и ефикасност. Овие напомени за батериите важат и за други апарати.

И на крајот како заклучок: користете ги слушните апарати! Животот ќе ви биде поквалитен, и нема понекогаш да помислувате дека домашните нешто кријат од вас, па затоа шепотат!

Миле Серафимовски

Интересни резултати од едно демографско истражување во Америка

Старејте, а чувствувајте се помлади

Дали староста е крај на секоја помисла на младоста? Кога всушност почнува староста? Дали тоа се мери со бројот на годините или со чувствата?

Кога станува збор за оваа тема, добро е да се потсетиме на зборовите на еден мудрец кој рекол дека „никогаш не е

Разговор со Светлана Станоевска, директор на Крка, д.д. Ново Место

Грижа за здравјето на пензионерите

Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија и Крка, д.д. Ново Место отпочнуваат соработка за поддршка на весникот „Пензионер плус“. Дали сметате дека ваков нов вид на соработка може да биде вземено корисна?

Ние во „Крка“ уште од основањето сме свесни дека за остварување на добри деловни резултати се важни многу работи, особено оние, кои на жителите на територијата во која дејствува „Крка“, и им овозможуваат поквалитетен и поубав живот. Не е случајно што нашиот слоган гласи „Да се живее здрав живот“, како што не е случајно и тоа што нашиот придонес кон општествените проекти е дел од нашиот однос кон средината во која работиме и живееме, па затоа настојуваме со оние на кои им е потребна каква било помош, со конкретно дејствување и средства, да им докажеме дека не сме нечувствителни кон нивните проблеми. Компанијата на македонскиот пазар е присутна повеќе децени, затоа ние луѓето на „Крка“ сме тесно поврзани со Македонија. Така, со задоволство одлучивме да го поддржиме проектот на Сојузот на зд-

руженијата на пензионерите на Македонија, издавање на месечникот „Пензионер плус“. Свесни сме дека во поголема мера токму постарите луѓе се тие на кои најчесто им се потребни нашите производи. Сакаме на овој начин да им изразиме поддршка и да придонесеме да имаат поквалитетен и попријатен живот.

Почитувана г-ѓо Станоевска, пензионерите се група на граѓани кои секако заслужуваат внимание. На кој начин Вашата компанија посветува внимание на овие граѓани низ својата работа?

Како во Словенија, каде што се наоѓа централната локација на нашето претпријатие, така и на сите наши пазари, се залагаме за квалитетен живот на сите луѓе.

Кои се новините во производството на „Крка“? На кои производи давате акцент во овој период?

„Крка“ спаѓа во редот на водечките генерички фармацевтски компании во светот. Најголем удел од вкупната продажба, 82 %, претставуваат лековите на рецепт. При обликувањето на палетата на производи внимателно ги следиме оние заболувања кои најчесто го загрозуваат современиот човек и



на тој начин развивајме нови производи, а пред се во четири клучни области: за лекување на болестите на срцето и крвните садови, органите за варење и метаболизмот, централниот нервен систем и за лекување на инфекции. По лековите на рецепт со 11 % следуваат производите за самолекување, ветеринарските производи 3 %, козметичките производи 1 %, кои се плод на сопствено фармацевтско знаење, и бањско – туристички услуги 3 % во Терме Крка.

Ваша порака до нашите членови?

На вашите членови, почитувани пензионерки и пензионери, пред се би им посакала здравје. Верувам дека сите ќе се согласат со мене дека најважно е да се сочува сопственото здравје и виталност. Ако човекот има добро здравје, годините не се никаква пречка за квалитетен и исполнет живот. Уверена сум дека во секој од вашите членови има неизмерно многу богато животно искуство. Уверена сум дека и во третата животна добра има можности за активен живот. Тоа конечно го потврдува и богатата дејност на вашиот Сојуз.

ПРМ

Карате турнирот доживување за пензионерите

Пријатно ветерче подувнуше од Гуриште, 860 метри надморска висина, носејќи свежина кон Свети Николе, срцето на Овчеполието. Според легендата во Св. Николе постоеле 40 цркви, а најубава и единствена која останала е црквата „Свети Никола“ по која градчето го добило и своето име.

На 20 септември, Денот на пензионерите, Свети Николе живина. Градот свечено блескаше, чист, украсен, со несекојдневен изглед. Причина беше одржувањето на Балканското првенство во карата, турнир и семинар, во организација на Европската карата федерација.



Покрај 140 борци од 6 блакански држави и многубројните гости од цела Македонија, забележителен беше и големиот број на светини-колчани од третата доба, некои од

ним бивши спортисти. Навистина беа воодушевени од настанот, лицата им беа наслеани и водеа разговори околу карата и чудо вештините присетувајќи се како било некогаш. Во Свети Николе нема многу настани кои би го прекинале монотоното живеење во градот, а посебно нема за оваа популација граѓани. Пензионерите беа најброжни во спортската сала „Цар Самоил“, која беше преполна, што е доволен доказ за големиот интерес за овие древни боречки вештини во градот.

Пензионетрите посакуваат повеќе вакви и други настани, повеќе можности за убаво дружење, рекреација и забава во своето убаво, мало гратче.

Вукица Петрушева

Економската криза „Мачкина кашлица“ во однос на староста?

Во најноволна позиција се Велика Британија, Ирска, Кипар, Летонија, Литванија, Малта, Романија, Словачка, Словенија, Холандија, Чешка, Шпанија и, особено - Грција.

Стареењето на населението во Европската Унија ќе има поголеми негативни последици врз буџетите на нејзините земји-членки, од оние што ги предизвика актуелната глобална економска криза, предупредува Европската комисија во својот извештај за одржливоста на јавни-

да се реформираат пензиските и здравствените системи. Буџетските дефицити на земјите - членки на ЕУ се зголемија од 0,8 проценти од бруто домашниот производ (БДП) во 2007, на шест отсто оваа година, а се очекува в година тие да достигнат и до седум проценти. ЕК очекува до крајот на 2010 година вкупниот бруто долг на владите од сегашните над 20 проценти од БДП, да порасне на дури 80 отсто! Иако зголемувањето на долгот и дефицитот само по себе е импресивно, прогнозираното влијание на стареењето на населението врз јавните финансии ќе биде неколкукратно поголемо, пренесува МИА.

Во документот се посочува дека Бугарија, Данска, Естонија, Финска и Шведска се во релативно најдобра позиција во рамките на ЕУ, имајќи ги предвид нивната поволна буџетска состојба и целокупните реформи на пензиските системи што ги спроведоа во последните години. Во втората група на средноризнични земји, Еврокомисијата ги сметува Австрија, Белгија, Германија, Италија, Луксембург, Полска, Португалија, Унгарија и Франција, кои иако меѓусебно се разликуваат во врска со состојбите на нивните буџети и трошоците поврзани со стареењето на населението, сепак имаат одржливи финансии на по-

долг рок. Според Комисијата, во најноволна позиција се Велика Британија, Ирска, Кипар, Летонија, Литванија, Малта, Романија, Словачка, Словенија, Холандија, Чешка, Шпанија и, особено - Грција, за кои се предвидува значително зголемување на трошоците поврзани со стареењето на населението, кои пак, во повеќето случаи, ќе бидат проследени со големи буџетски дисбаланси.

Обама бара пари за возрасните граѓани

Американскиот претседател Барак Обама предложи да бидат потрошени 13 милијарди долари во текот на следната година со цел да им се помогне на 57 милиони возрасни граѓани, воени инвалиди и ветерани. Обама побара да биде продолжена за уште една година програмата за доделување помош во висина од 250 долари по човек поради економската рецесија. „Треба да дејствуваате во интерес на најзагрозените од оваа рецесија. Оваа сума ќе им обезбеди помош на повеќе од 50 милиони лица во текот на следната година, која ќе има ефект не само за нив, тука и за економијата како целина“, изјави американскиот претседател, повикувајќи го Конгресот да го поддржи планот

„ВЕЧЕР“



те финансии на ЕУ. Еврокомисијата им препорачува на владите на земјите-членки на ЕУ да преземат соодветни мерки со цел да се избегне зголемување на задолженоста, да се намалат буџетските дефицити, да порасне вработеноста и

Натпреварување без возрасна граница

Постојат Летни олимписки игри, Зимски олимписки игри, ОИ за роботи, но постојат и Олимписки игри без возрасни граници „World Masters Gejms“. Оваа олимпијада

вачи од 95 земји, на возраст од 24 до 101 година.

Мотото на овој натпревар е: „Не е битно само да се учествува, туку и да се забавува“.

На годинешната Олимпијада без возрасна граница или како што уште ја нарекуваат Олимпијада со ветерани, сите почести ги освоила стогодишната Рут Фрт, која во мошне силна конкуренција триумфирала во дисциплината фрлане гуле, постигнувајќи резултат од 4,07 метри, како и О Санта Клаус кој победил во трчање на 100 метри во категорија од 80 – 84 години. Овие Олимписки игри ги следеле неверојатни 28.000 гледачи. Интересен е фактот што натп-



се одржува веќе неколку години, а на неа не се „уриваат“ светските рекорди, но е многу посетена и на неа има забава колку ќе посакате. Учество може да земе секој што има спорчки дух без ограничување на возрастта, па така секоја година може да се забележат учесници што имаат повеќе од 80 или 90 години. Учесниците се натпреваруваат во трчање на 100 и 400 метри со и без пречки, скок во дачичина, фрлане гуле, стрелање со лак и стрела, како и многу други дисциплини.

Оваа година натпреварувањето се одржа во Сиднеј, Австралија, каде што учествуваат натпревару-

реварувачите воглавно биле постари од 70 години! Еве уште еден доказ дека човековите можности немаат граници.

К. С. А

ЗП – Македонска Каменица

Цера - гостолубива за пензионерите

Другарувањето на пензионерите од северо – источниот регион уште една доби на значење со одржувањето на пикник – средбата во месноста Цера во општината Македонска Каменица. Неколку стотини пензионери од Пробиштип, Злетово, Кочани, Виница, Македонска Каменица, Пехчево и Берово на верскиот празник „Покров на Пресвета Богородица“ на питоми падини околу селото Цера имаат можност, некои за прв пат, заедно

пензионерската средба на градоначалниците на Македонска Каменица Дарко Митевски и на општината Кочани, Ратко Димитровски.

За првпат, пензионерската средба во Цера, беше проследена и од новинари од Република Бугарија. – изјави Видан Коневски претседателот на Здружението на пензионерите од општината Македонска Каменица, организатор на средбата.



со месното население да присуствуваат на народниот ручек подготвен во чест на празникот.

– Иако утрото најави „зимски“ температури, невообичаени за октомври, сепак јас сум задоволен од присуството на пензионерите. Денот донесе сончево време кое пензионерите го искористија за меѓусебни средби, другарувања и посета на манастирската црква и конаките. Неодминливо е задоволството и заради присуството на

На пикникот за пензионерите беше организирана и музика „во живо“ така што многумина имаа можност, преку орото и песната, да го поздрават и првиот снег во оваа сезона кој се гледаше на оддалеченост од само неколку стотина метри од селото Цера. Сите присутните им оддадоа признание на домаќините за успешната организација и ветија дека и идната година повторно ќе дојдат.

Текст и фото: Драги Ролевски

Осми Републички инвалидски спортски натпревар

Севкупен победник - Здружението од Тетово



Во организација на Сојузот на здруженијата на инвалидите на трудот и корисници на инвалидска пензија на Република Македонија на ден 12.9.2009 година, на спортските терени кај „Езерото Треска“, во ресторантот „М. Либерти“ во Скопје, се одржаа Осмите Републички инвалидски спортски натпревари.

На свеченото отворање најпрвин говореше Гидо Бојчевски, претседател на Сојузот на здруженијата на инвалидите на трудот и корисници на инвалидска пензија пожелувајќи им добре дојде на натпреварувачите и на гостите на оваа заедничка традиционална манифестација на која инвалидите пензионери спортуваат, се дружат и се забавуваат.



Игрите за отворени ги прогласи Душко Шурбановски, претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија истакнувајќи ја потребата од збогатување на формите на соработка помеѓу пензионерските организации и за создавање заедничка организација.

На Манифестацијата зедоа учество преку 370 членови, а во спортските натпреварувања преку 100 членови од Здруженијата од Тетово, Гази Баба, Центар, Кисела Вода и Чаршија – Скопје, Битола, Куманово, Струмица, Гевгелија, Кочани, Валандово и Охрид.

Учесниците се натпреваруваа во шах, стрелање со воздушна пушка, пикадо, тегнење јаже, трчање на 60 и 80 метри, како и фрлање копје, кугла и диск. Во сите дисциплини натпреварувачите и покрај кревкото здравје остварија добри резултати. И овој пат најдобри и во машка и во женска конкуренција беа натпреварувачите од тетовското здружение.

Во женска конкуренција второто место го зазеде Здружението од Битола, а во машка Гази Баба – Скопје додека третото место и во двете конкуренции го освои Здружението од Охрид.



Од активностите на здружението на пензионери од Лабуништа

Голем интерес за екскурзии во Албанија

Ова здружение со вкупно 700 пензионери од сите категории е меѓу најмалите во РМ, но и по времето на неговото регистрирање од 8 години е едно од најмладите. Како резултат на волонтерската работа на сите избрани и именованите лица остварува добра економска состојба, а со големиот ентузијазам на една група од раководството изгради нов пензионерски клуб, со донацији на пензионери и СЗПМ.

Овој објект денес вреди повеќе од 150 илјади евра, а за неговата изградба се потрошени околу 30 илјади евра. Клубот беше даден во целосна употреба на 02.07.2008 год. Со таков успех ретко можат да се пофалат другите членки во Сојузот. Пуштањето на клубот во употреба и

програмските активности во 2009 год. дадоа белег на успешната работа на здружението, во кое се пружа административно техничка помош на пензионерите и тоа во областа на подготовката на документација за исплатата на погребни трошоци за почнат пензионер, потврди за бањско лекување и ослободување на инвалидските пензионери од таксата на фиксни телефони и слично. Главен белег на програмата е организирање петдневна екскурзија на пензионерите во Р. Албанија.

За добро организирање на екскурзијата се грижи посебна комисија, која договора превоз за патување и хотелско сместување со аранжман за исхрана и нокевање и друго. Прави програма за посета на културно историски споме-

ници и знаменитости. Досега на овие екскурзии за 5 години учествуваат околу 200 пензионери од Лабуништа, Подгорци и Бороец.

Добиеното искуство се очекува во иднина да придонесе овие екскурзии да се организираат со уште поголема економичност и рационалност, вели претседателот на ЗП Лабуништа Дилавер Шакировски.

Се размислува со Програмата



за работа за 2010 и 2011 да се предвиди надградба на објектот за уште еден спрат, за што треба да се подготви техничка документација и одобрение за надградба, потенцира Рамиз Казимовски активен член на Здружението и потпретседател на Надзорниот одбор на Собранието на СЗПМ. Надградбата дава можност за зајакнување на здружението, бидејќи се овозможува услов за издавање под закуп на постојните деловни простории. Покрај овaa цел се сака да се укаже на пошироката јавност дека и во време на речесија во нашата држава има луѓе кои умеат да градат нови капацитети и време е да се вреднува општествениот и индивидуалниот труд на секој поединец. Финансирањето на доградбата се планира да биде обезбедено од самото здружение, како и од донатори и од заеми.

3.П.Л.

Стрелањство со воздушна пушка екипно:

ЖЕНИ

1. Тетово
2. Гевгелија
3. Струмица

МАЖИ

1. Тетово
2. Охрид
3. Куманово

Поединечно:

1. Менка Форчевска – Тетово
2. Борка Трпковска – Тетово
3. Љубица Коцевска – Тетово

1. Доне Перовски – Тетово
2. Јулича Трпковски – Тетово
3. Југослав Голубовик – Гевгелија

Пикадо екипно:

ЖЕНИ

1. Тетово
2. Валандово
3. Битола

МАЖИ

1. Тетово
2. Куманово
3. Охрид

Поединечно:

1. Златка Трифуновска – Тетово
2. Милица Кузмановска – Тетово
3. Душка Јовановска – Тетово

1. Ангелко Симјановски – Тетово
2. Благоја Колановски – Охрид
3. Славко Давидовски – Г. Баба – Ск.

Шах

Во шах екипно најдобри беа тетовските шахисти кои настапија со две екипи, пред Куманово, а најдобар на првата табла беше Тоде Зафировски од Тетово.

Трчање

1. Благица Мркуловска – Охрид
2. Лиле Христова – Битола
3. Доста Михајловска – Битола

1. Славко Трајчевски – Тетово
2. Јулија Ѓанчевски – Г. Баба – Ск.
3. Среќко Јовановски – Г. Баба – Ск.

Фрлање копје

1. Јованка Митревска – Битола
2. Благица Синадиновска – Тетово
3. Благица Мркуловска – Охрид

1. Петар Јовановски – Г. Баба – Ск.
2. Садулах Алили – Тетово
3. Славчо Трајчевски – Тетово

Фрлање диск

1. Јованка Митровска – Битола
2. Благица Стевковска – Битола
3. Благица Мркуловска – Охрид

1. Садулах Алили – Тетово
2. Јанко Јанков – Кочани
3. Никола Златковски – Г. Баба – Ск.

Фрлање гуле

1. Сребра Димовска – Битола
2. Јованка Митревска – Битола
3. Благица Стефковска – Битола

1. Елези Ештреф – Тетово
2. Зоран Стојановски – Г. Баба – Ск.
3. Раде Јошевски – Битола

Интересни беа натпреварувањата и во тегнење јаже. Во женска конкуренција најдобра беше екипата од Тетово, пред Гевгелија и Битола, а во машка натпреварувањите од Тетово, пред Гази Баба и Струмица.

Натпреварите во целина минаа во спортска и релаксирана атмосфера.

Т.Ч.

Фото студио: „Блиц“ - Тетово



ВИЦЕВИ

Влегува внука каде што седи дедото.

- Што правиш дедо?
- Гледам и се чудам. Цел ден на телевизија даваат филмови за рипки!
- Дедо, дедо пак си пивнал, телевизорот е на поправка, тоа е нашиот аквариум со рипки..

Баба и внуче читаат хороскоп. Внучето прашува:

- Што сум јас бабо во хороскоп?
- Бикче.
- А ти бабо, крава ли си?

Учителката го прашува Горан:

- Зашто вчера не дојде на училиште?
- Бевме кај баба ми и се слоши!
- Пети пат го кажуваш истото. Не ти верувам.
- Да учителке и мајка ми така и вели на комшивката: „Свекрва ми одлично почна да глуми!“

Доаѓа човек со синчето кај лекар:

- Помагај докторе, детето ништо не јаде.
- Зашто малечок ништо не јадеш?
- Па немаме ништо дома, празен фрижидерот докторе, сиромаштија!

Бабичка занесено гледа епизода од латиноамериканска серија.

Се свртува кон дедото и му вели:

- Гледаш ли колку многу ја сака Карлос Хуанита:
- Гледам. А знаеш ли ти бабо колку му плаќаат за тоа? Милиони!

Пензионер плус	Обид, проба	Класа, група, оддел	Уреди за стерилизација	Ракометар Манасков	Лавослав Ружичка	П	Жена на поп оваа зима	Сарзник	Староримски бог на времето	Антички фил. учител на Александар Македонски
Силен распор снување прославено со трескот										
Марка атер, Булдоџери										
Банцов чекор					Хамски создавачија Отон Жупанчик					
Време на оби- дите на клиентите академија Вицеви									Уставен суд Центар за вратење	
Ш				Температу- рност Староград- ски инситут						
Т					Лична заменика Дел од левион				Обем Пофрана песна во част на светите	
Два од трамвај Хонско име									етаж Чувари на пат	
Наша пјејачка група									Бразил летот, Иласон Жител по крај Нил	
С										Артистот личино Мусали, М. Цма
Саме за свједба Природен прираст										Народни носии
У		киселород Кира Пејчиновик		Пјејачката Морисет Вранье						
Ноќна птица		Животна тешкотност во живата Север			Сојузна држ. Во Индија Италија					
Луѓе кои општат со духовите на умрите										

ЗАНИМЛИВОСТИ

Nokia во соработка со универзитетот Тампеге и финското здружение на слепи и лица со слаб вид ја претстави пробната верзијата од апликацијата за слепи лица. Апликацијата Nokia Braille Reader се активира при добивање СМС порака. Корисникот, со притискање на десниот горен раб на екранот го активира читачот, кој вибрирајќи „ја чита“ пораката буква по буква. Читањето на пораката може да се прекине во секој момент, со тргнување на прстот од екранот. Сепак Nokia истакнува дека софтверот сè уште е во пробна верзија и оти е потребно мислење од корисниците за функционалноста и за евентуалните надградби.

Во Шпанија, на канарскиот остров Ла Палма, пуштен е во употреба најголемиот телескоп на светот, кој ќе овозможи детално набљудување на оддалечените галаксии. Се очекува дека телескопот, тежок околу 17 тони, ќе помогне и во откривањето на планети надвор од Сончевиот систем. Основното огледало на телескопот има дијаметар од 10,4 метри, а секое од неговите 30 помали шестоаголни огледала е со пречник од 1,9 метри. Огледалата, со дебелина од осум сантиметри, отпорни се на високи температури и екстремни временски промени.

Американските научници од универзитетот во Илиноис изработија компјутерска програма која ќе може да ја одреди староста на човекот врз основа на изгледот на неговото лице. Научниците велат дека утврдувањето на староста на луѓето е особено сложен процес бидејќи зависи од повеќе елементи, вклучувајќи ги генетските особености, здравствената состојба и условите за живот. Новиот програм може да ја одреди староста на лицата на возраст од 1 до 93 години и дека во над 80 отсто од случаите програмот дава точни податоци за староста на лицата.

Дождовникот е способен да го регенерира било кој дел од телото кој ќе му отпадне, на пример нога, белите дробови, дел од рбетот, па дури и дел од мозокот. Новите научни истражувања покажаа дека ова не е толку мистериозно, што укажува дека истражувачите би можеле да утврдат како оваа способност да се поттикне и кај луѓето. Тајната е плуритентните келии на дождовникот, слично како и ембрионските матични клетки кај луѓето можат да се претворат во клетки од било кој орган од телото на животното.

Научниците во еден институт за испитување на храна утврдије дека јајцата не го зголемуваат нивото на холестерол ако се јадат пржени и тоа на око. Досега важеше мислењето дека е обратно

K.A.C.

Мрзливата жена и метлата

Се оженил некој човек, ама жената му се погодила многу мрзлива. Метла не фаќала, кое кај паднало таму останало. Ја учел, ја молел да биде домаќинка, ама ништо од уката. Едно сабајле станал и зел да ја удира метлата од жената, велејќи и:

– Слушај метло, ја ќе одам во чаршија, кога ќе се

вратам се да биде чисто, ако не биде пак ќе те тепам – и така правел неколку дена.

Еден ден дошла мајка ѝ и жената и раскажала што и се случува на метлата.

– Стануј керко и работи. Мажот ти е умен човек и со метлата ти кажал што те чека!

Од тој ден жената стана-



M.T.

ла домаќинка, оти ја разбрала пораката.

Седма Регионална ревија на песни, музика и игри во Берово

Во знакот на двојниот јубилеј - успешно презентирање на музичкото творештво



Драган Нацински



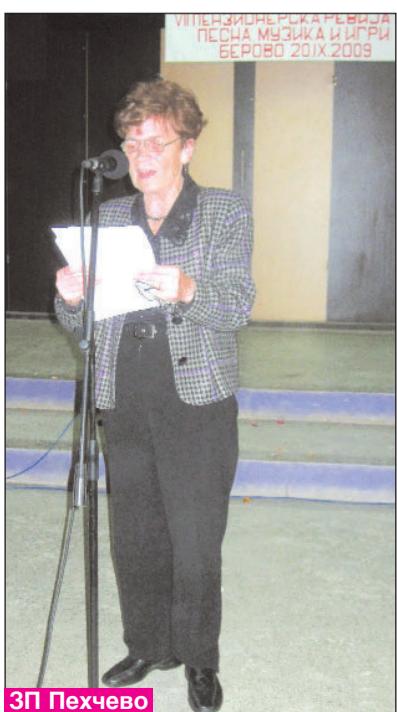
Чедо Георгиевски



ЗП Кочани



ЗП М.Каменица



ЗП Пехчево

Во чест на Денот на пензионерите на Македонија на 20 септември во Берово, во организација на СЗПМ, се одржа Седма ревија на песни, музика и игри, на која со пригодни програми учествува културните секции на здруженијата на пензионерите од Кочани, Виница, Пехчево, Берово и Македонска Каменица.

Во полната сала на гимназијата „Ацо Русковски“ на свеченоста најпрвин зборуваше градоначалникот на општина Берово **Драган Нацински** пожелувајќи им на сите присутни добро здравје и долг живот и почетни вакви средби кои придонесуваат за создавање потребна спрега за подобро запознавање, за пријателство и за соработка.

Тој го истакна и значењето на соработката на локалната самоуправа со пензионерската организација, која сè повеќе се развива во интерес на сите граѓани во општината.

Манифестијата за отворена ја прогласи **Чедо Георгиевски**, потпретседател на СЗПМ, истакнувајќи дека се слави двоен јубилеј 63 години од постоењето на Сојузот и седум години од првата регионална ревија. Иако во далечната 1946 година во Македонија како неразвиена имаше мал број пензионери, со развојот тој број постојано се зголемуваше, така што денес во нашата земја живеат над 276.000 пензионери, од кои 220.000 се членови на СЗПМ. Постојано се зголемуваат и активностите, така што во 2003 година се роди и идејата за нови содржини во пензионерскиот живот, за одржување фолклорни ревии, бидејќи иако во поодминатите годините пензионерите сакаат да запеат, да заиграт и да засвират. Првата ревија се одржа во Пробиштип и оттогаш, како што рече Георгиевски, ревиите постојано се одржуваат со з bogатeni содржини, успешно негувајќи изворните и староградските песни и обичаи.

На годинашнава ревија во Берово со богата содржина и во амбиент на шарени осоговски носии се претставија пејачките групи, ансамблот и гајдациите на Здружението на пензионерите од Кочани. Триото гајди успешно изведоа сплет на народни песни, а сектетот жени испеа изворни песни, меѓу кои „Изгреа звезда Деница“ и „Жетварска“. Машката играорна група се претстави со „Невестинско“ и „На три парти“, а мешаната со „Елено моме“. Со песната „Тоде, Тоде, бег те вика“ настапи Стојка Манасиева, додека Убавка Милева со интерпретацијата на „Нешо пиле“ потсети на гласот на доајенот на македонската музика Васка Илиева. Убав впечаток оставија и солистите на гусла и гајда Атанас Ѓорѓиев и Тодор Стојанов.

Музичкиот состав ќемане, гајда и труба на Здружението на пензионерите од Македонска Каменица отsviri оро, а дуетот Милчова-Христова со посебен квалитет ја исполни песната „Зајди, зајди, јасно сонце“. Душан Богатинов ја испеа „Убава Стојна комита“.

Од Здружението на пензионерите од Пехчево со поезија настапи пензионерката Драгица Лазарова, како и со есејот „Мисли од мојата животна филозофија“.

И овој пат забележителен беше настапот на вокално-инструменталниот состав и на вокалното женско трио од Здружението на пензионерите на Виница кои исполнуваат сплет изворни песни и ора од овој крај.

Забележителен настап имаа и домаќините – Здружението на пензионерите од Берово. Мешовитата пејачка група исполнува неколку песни од Малешевијата, меѓу кои и „Кажи Рајне“, „Одоздолу иде лудо младо“ и „Каљо, Калино девојче“, потоа Боривое Маневски настапи со „Ах мори мајко“, а Асан Пилов пееше за „Тие пусти пари“.

Признанијата за учество на претставниците на здруженијата им ги врачи **Драги Аргировски**, секретар на СЗПМ, кој нагласи дека со Ревијата во Берово успешно е заокружена годинашнава пензионерска културна манифестија на песни, музика и игри. Годинава на регионалните ревии во Пробиштип, Тетово, Крушево, Кавадарци и Берово учествуваат вкупно 37 здруженија на пензионери, што е своевиден рекорд.

Текст и фото: Драги Ролевски



ЗП Виница



ЗП Берово



Признанија на ЗП за учество на ревијата